



Informationsblatt

der Marktgemeinde Schenkenfelden



Inhalt

Landesradwandertag

Sandkistenaktion

Floriani

Europawahl

Gemeindeamt
Containerstandplatz

Rotes Kreuz

Freiwillige Feuerwehr

Sportunion

Schlafstudio
Pühringer

Schulver-
anstaltungshilfe

Reitwegeregion

Pfarrbüffet

Veranstaltungen

Aktuelles

Auszüge
GR-Sitzung

X' unde Seit' n

Nr. 7/2019

Schenkenfelden, 4. Juni 2019

Landesradwandertag

Rund 700 Teilnehmer waren beim Landesradwandertag am 2. Mai 2019 mit dabei. Anlässlich des 30-jährigen Falls des Eisernen Vorhangs fand der Radwandertag in der Region Leopoldschlag statt.

Die Strecke führte durch die schöne Mühlviertler Landschaft und beinhaltete einen Abstecher ins benachbarte Tschechien. Manche fuhren motorisiert, manche mit freier Muskelkraft.

Der OÖ. Seniorenbund präsentierte beim diesjährigen Landesradwandertag auch die neuen Raddressen, die von Intersport Pötscher geliefert wurden.



www.schenkenfelden.at



Ämliche Mitteilung
Zugestellt durch Post.at

Eigenvervielfältigung
Für den Inhalt verantwortlich:
Bgm. Karl Winkler

Marktgemeinde Schenkenfelden

4192 Schenkenfelden, Markt 1, Telefon (07214) 7005, Fax (07214) 7005-9

Bankverbindung: Raiffeisenbank Schenkenfelden, Kto-Nr. 221005-2, BLZ 34277

DVR-Nr. 0083844/300687, Postsparkasse Wien, Kto-Nr. 1379.479, BLZ 60000

E-Mail: gemeinde@schkenfelden.ooe.gv.at

Sandkistenaktion

Auch heuer hat die ÖVP Schenkenfelden (Teilorganisation ÖAAB) wieder die "Sandkistenaktion" unter der Leitung von Obmann Wolfgang Ritter, Maria Leitner und Vbgm. Günther Bergsmann samt Team durchgeführt.

Besten Dank an die drei Traktorfahrer und alle Helfer, die den Samstagvormittag damit verbrachten, an über **40 Schenkenfeldner Familien** "Gratissand" zu liefern.

Weiters konnten sich die Familien über mitgebrachtes Spielzeug freuen.



Floriani



Am Samstag, den 4. Mai 2019 feierten die Feuerwehren Königschlag und Schenkenfelden gemeinsam mit der Bevölkerung die Florianimesse.

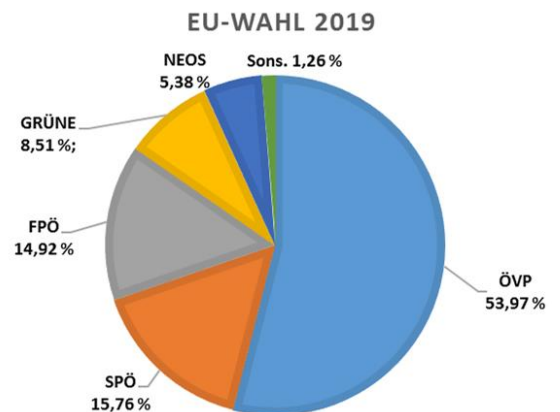
Nachdem der traditionelle Umzug rund um den Marktplatz sprichwörtlich ins Wasser gefallen ist, begannen wir unsere Feier direkt in der Kirche. Wilhelm Kern zelebrierte die Heilige Messe zu Ehren unseres Schutzpatrons, dem Hl. Florian. Anschließend fanden im GH Steinschildwirt Angelobungen und Beförderungen statt.

Europawahl vom 26. Mai 2019

Ergebnis der Marktgemeinde Schenkenfelden:

Europawahl 2019		Europawahl 2014	
Wahlberechtigte	1306		1271
Abgegebene Stimmen	743		614
Ungültige Stimmen	26		35
Gültige Stimmen	717		579
Wahlkarten	1		0
Wahlbeteiligung	56,89 %		48,31 %

Partei	Stimmen	Prozent	Stimmen	Prozent	+/-
ÖVP	387	53,97 %	281	48,53 %	+ 106
SPÖ	113	15,76 %	85	14,68 %	+ 28
FPÖ	107	14,92 %	97	16,75 %	+ 10
GRÜNE	61	8,51 %	36	6,22 %	+ 25
NEOS	40	5,58 %	54	9,33 %	- 14
Sonstige	9	1,26 %	26	4,49 %	
	717	100 %	579	100 %	



Die Marktgemeinde Schenkenfelden bedankt sich für die Wahlbeteiligung!

Marktgemeindeamt



Wegen des Urlaubabbaus und der Zwickeltagregelung bleibt das Marktgemeindeamt Schenkenfelden am **Freitag, 21. Juni 2019** (nach Fronleichnam) geschlossen.

Auch der Containerstandplatz (ASI), Gewerbepark bleibt an diesem Freitag nach Fronleichnam geschlossen. Bitte beachten Sie diese Regelung und schleudern Sie nicht einfach ihre Abfälle über den Zaun beim Containerstandplatz. Seien Sie anderen ein Vorbild und werfen Sie **Abfall nie** achtlos weg.

Rotes Kreuz

Von Juli bis September werden WerberInnen des Roten Kreuzes Urfahr-Umgebung alle Haushalte des Bezirks besuchen. Die dabei gesammelten Spenden fließen in alle Leistungsbereiche des Roten Kreuzes Urfahr-Umgebung, die nicht von Krankenkassen, Land oder Gemeinden ausfinanziert sind.

Fünf Jahre ist es her, dass das Rote Kreuz Sie zuletzt besucht und um eine Spende gebeten hat. In diesem Sommer ist es wieder soweit: Ein junger Mitarbeiter oder eine junge Mitarbeiterin wird an Ihrer Türe stehen und Sie über die unterschiedlichen Möglichkeiten der Mitgliedschaft informieren.

Die Werberinnen und Werber tragen Rote-Kreuz-Uniform, können eine Rotkreuz-Karte und eine Vollmacht mit Lichtbild vorweisen. Sie arbeiten aber nicht mehr mit den altbekannten Formularen, sondern mit einem modernen Tablet-PC, mit dem Sie das Rote Kreuz vorstellen und eine Spendenvereinbarung erstellen können.

Die Arbeit des Roten Kreuzes in Urfahr-Umgebung in den verschiedenen Bereichen wird von gut 1.200 engagierten, größtenteils ehrenamtlichen Menschen getragen. Die finanziellen Ressourcen dafür kommen einerseits für einige Leistungsbereiche von der öffentlichen Hand, andererseits aus den Spenden der derzeit 9500 Mitglieder.

Ohne diese Spenden könnte das Rote Kreuz einige seiner Bereiche nicht aufrechterhalten:

- das Jugendrotkreuz
- das Tagesbetreuungszentrum in Kirchschatz
- den Besuchsdienst
- das Essen auf Rädern in 24 Gemeinden des Bezirks
- die Rot-Kreuz-Märkte in Ottensheim und Gallneukirchen
- die Krisenintervention
- den Katastrophenhilfsdienst

Die Mitgliederwerbung beginnt am 8. Juli und wird sich bis in den September ziehen. Es gilt, jeden einzelnen Haushalt zu besuchen. Diesen Aufwand könnte das Rote Kreuz mit seinem angestammten Personal nicht betreiben, weswegen es mit einem Werbepartner, der Firma HSP aus Graz, zusammenarbeitet, die das Team mit seinen 8-10 jungen WerberInnen den ganzen Sommer bereitstellt. Wo genau dieses Team zu welchem Zeitpunkt unterwegs ist, erfahren Sie ab Juli auf www.rotekreuz.at/urfahr-umgebung und den Facebook-Seiten der Ortsstellen.



Das Rote Kreuz bedankt sich herzlich für Ihre Unterstützung.

RÜCKFRAGEHINWEIS:

Stefan Ernst

Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband OÖ

Bezirksstelle Urfahr-Umgebung | Ortsstelle Kirchschatz

M: +43/664/3456263

E: stefan.ernst@o.rotekreuz.at

W: www.rotekreuz.at/urfahr-umgebung

Freiwillige Feuerwehr

So. 16. Juni



FEUERWEHR FRÜHSCHOPPEN

**Beginn
10.00 Uhr**

NAHW RME feiert
Schenkenfelden 20 Jahre

Musikalische Unterhaltung
Musikverein Schenkenfelden

Beim neuen Feuerwehrhaus Schenkenfelden



Es erwartet Sie:

- Ein köstliches Mittagessen
- Ein tolles Kinderprogramm gestaltet von der Feuerwehrjugend
- Führungen durch unser neues Feuerwehrhaus
- Besichtigungsmöglichkeit aller Fahrzeuge

Auf Ihren Besuch freut sich die
Feuerwehr Schenkenfelden

Der Reinerlös dient zur Anschaffung neuer Geräte und der Jugendausbildung.

www.ff-schenkenfelden.at

Am Mittwoch den 29.5.2019 fand der erste Teil des Projektes "Gemeinsam Sicher Feuerwehr" im Kindergarten statt.

Die Kinder lernten die verschiedenen Bereiche der Feuerwehr kennen. Als Vorbereitung für die Räumungsübung durften sie erfahren, wie das Verhalten eines Atemschutzträgers im Ernstfall ist. Ebenso besichtigten die Kinder das Feuerwehrhaus und durften eine Runde mit dem Feuerwehrauto mitfahren.

Die Feuerwehr Schenkenfelden bedankt sich sehr herzlich beim Kindergartenteam Schenkenfelden für die großartige Zusammenarbeit.



Spende Theatergruppe

Die Theatergruppe Schenkenfelden hat der Feuerwehrjugend Schenkenfelden 500 € gespendet. Herzlichen Dank der gesamten Theatergruppe unter der Leitung von Roman Hammerschmid für die großartige Spende.

Sportunion

STERNGARTL Beach Volleyball TURNIER

MIT KINDER-VOLLEYBALL TURNIER
INFO+ANMELDUNG:
www.sportunion-schenkenfelden.at

SPORTUNION SCHENKENFELDEN

11.

SAMSTAG 29. JUNI 2019
AB 9.00 UHR
VOLLEYBALLANLAGE
SCHENKENFELDEN
SANDPLATZ UND RASENPLATZE

STERNGARTL BEACH VOLLEYBALL TURNIER

ANMELDESCHLUSS 22. JUNI 2019
STARTGELD 40,- EUR

ANMELDUNG:

4 VS. 4
MINDESTENS 1 DAME IM TEAM
NUR ONLINE UNTER:
anmeldung.sportunion-schenkenfelden.at

SPORT Union SCHENKENFELDEN

Freizeit Hütte TENNIS

FRESH MEDIA
WEB & SOCIAL-MARKETING

Im Auftrag und unter Patronanz der Landessportorganisation OÖ.

Schlafstudio Pühringer

PÜHRINGER
MIT FREUDE WOHNEN

EINFACH BESSER SCHLAFEN

SCHLAFSTUDIO PÜHRINGER
4240 Freistadt | Leonfeldner Straße 35
0664 - 34 10 400 | www.puehringer.at

sembella
SCHLAFKULTUR

VIDairFLEX
AIR TO RELAX

- + Das einzigartige Luftbett-System
- + Individuell einstellbar
- + Passt sich selbstständig und druckfrei jedem Körper an
- + Die Muskulatur kann sich während des Schlafens völlig entspannen
- + Exklusiv im Schlafstudio by Pühringer

Schulveranstaltungshilfe des Landes OÖ.

Für Schülerinnen und Schüler die eine oberösterreichische Pflichtschule besuchen (VS, NMS, Poly, LWFS)

Die Finanzierung mehrtägiger Schulveranstaltungen ist für Eltern oftmals mit großen finanziellen Belastungen verbunden. Um diese Familien finanziell zu unterstützen und den Kindern die Teilnahme an Schulveranstaltungen zu ermöglichen, unterstützt das Land Oberösterreich mit der „OÖ Schulveranstaltungshilfe“.

Gefördert werden Eltern, wenn mindestens ein Kind im Laufe des Schuljahres an einer 4-tägigen Schulveranstaltung teilgenommen hat oder mehrere Kinder an mehrtägigen Schulveranstaltungen mit mindestens einer Nächtigung außerhalb des Schulstandortes teilgenommen haben.

Die Höhe des Zuschusses für 2-tägige Schulveranstaltungen beträgt 50 Euro, für 3-tägige Schulveranstaltungen 75 Euro, für 4-tägige Schulveranstaltungen 100 Euro und für 5-tägige und längere Schulveranstaltungen 125 Euro.

Nimmt ein Kind in einem Schuljahr an mehreren Schulveranstaltungen teil, wird empfohlen, den Zuschuss für den längeren dieser Aufenthalte zu beantragen.



Einreichfrist: Bis spätestens 3 Monate nach Ende des laufenden Schuljahres (31. Okt.)

Die Antragstellung ist auch online über die Landeshomepage sowie über die Domain der Fachabteilung www.familienkarte.at möglich.

Reitweg-Region Mühlviertler Sterngartl

Am **Mittwoch, 22. Mai 2019** fand die Hauptversammlung des Vereines Reitweg-Region Mühlviertler SternGartl in Kirchsschlag bei Linz beim Maurerwirt statt.

Geladen waren die Mitglieder, Grundbesitzer, die ihre Wege für das Reitwegenetz zur Verfügung stellen, die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister der 17 Mitgliedsgemeinden. Erfreulicherweise sind der Einladung zur Hauptversammlung sehr viele Personen und Ehrengäste gefolgt,

Obmann Ing. Michael Pillwax bedankte sich bei allen Mitgliedern (derzeit 240) und insbesondere bei den Ortsverantwortlichen, die sich vorbildlich für die Wegekontrolle und –instandhaltung einsetzen, sowie den Grundbesitzern. Nähere Informationen und Kontakte finden Sie auf der Homepage www.reitwege-sterngartl.at.



Ein wichtiges Projekt ist die Digitalisierung der Reitwegekarte, die zu Beginn 2020 zur Verfügung stehen wird. Zum Abschluss gab es von Herr Ing. Gustav Mahringer, Wanderreitreferent vom OÖ Pferdesportverband, einen interessanten Vortrag.

Pfarrbüffet

Liebe Schenkenfeldnerinnen und Schenkenfeldner!

Um den sonntäglichen Frühschoppen nach dem Gottesdienst aufrecht zu erhalten, möchte die Pfarre Schenkenfelden das Pfarrheim öffnen.

Das Pfarrbüffet soll **ab sofort bis 28. August 2019** jeweils von 09:45 Uhr bis 11:30 Uhr geöffnet sein. Wir suchen an diesen Sonntagen jeweils 2 Freiwillige, die das Pfarrbüffet betreuen.


Bei Interesse meldet euch bitte bei Doris Hanus, 0664/433 76 16 oder tragt euch am Aushang im Pfarrheim ein. Sollte an einem dieser Sonntage eine andere Veranstaltung in Schenkenfelden stattfinden, bleibt das Pfarrbüffet geschlossen.

Die Einnahmen aus den freiwilligen Spenden stehen der Pfarre für die anstehenden Projekte zur Verfügung. Sollte das Pfarrbüffet bei euch Gefallen finden, soll es nach der Pensionierung von Herrn Pfarrer Mag. Franz Holl seine Fortsetzung finden.

Auf euren Besuch und eure Mitarbeit freut sich der Fachausschuss „Feste feiern“ der Pfarre Schenkenfelden – Danke!

Veranstaltungen

Im aufliegenden Veranstaltungskalender sind nachstehende Veranstaltungen eingetragen:

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Lokal/Platz	Veranstalter	Logo
Fr.	14. 06.	15.30	Sommerfest Ersatztermin: 28. Juni	Kindergarten	Kindergarten	
So.	16. 06.	10.00	Frühschoppen	Feuerwehrhaus	FF Schenkenfelden/Nahwärme	
So.	16. 06.	14-16	Museum geöffnet Führung: 15.00 Uhr	Gerstlhaus	Museum	
Di.	18. 06.	15.00	Reisewelt – Reisen 2020	GH Steinschildwirt	Seniorenbund	
Mi.	19. 06.	19.00	Dämmererschoppen		Landjugend	
Do.	20. 06.	10.00	Frühschoppen	Marktplatz	Union	
Fr.	21. 06.	19.00	Sonnwendfeuer	Bei Nahwärme	ÖVP-Frauen	
Sa.	22. 06.		Bezirksmusikfest	Bad Leonfelden	Musikverein	
So.	23. 06.	14.00	Hobbymusikantentreffen	GH Steinschildwirt	GH Steinschildwirt	
Di.	25. 06.	19.00	Besprechung 20 Jahre Lebenswelt mit Vereinen	Gerstlhaus	Lebenswelt	
Do.	27. 06.	19.30	Stammtisch für pflegende Angehörige	Pfarrheim Reichenau	Reichenau	
Sa.	29. 06.	Ab 9.00	Beachvolleyballturnier	Volleyballanlage Schenkenfelden	Sportunion	
Sa.	29. 06.	Ab 21.00	Partyalarm	Stockschützenhalle	Sportunion	

Aktuelles

Bezirksmusikfest

Der Musikverein Schenkenfelden gibt bekannt, dass die Musikkapelle Schenkenfelden am Samstag, **22. Juni 2019** beim Bezirksmusikfest in Bad Leonfelden bei der Marschwertung um **16.38 Uhr** teilnehmen wird.

Der Musikverein würde sich freuen, wenn viele Schenkenfeldnerinnen und Schenkenfeldner die Musikkapelle anfeuern würden.



Haus zu vermieten

Frau Hutter Dagmar vermietet ihr 60 m² großes Holzhaus (Steinschild 16) mit einer Grundstücksgröße von ca. 1000 m².

Nähere Informationen erhalten Sie von Frau Hutter unter der Nummer 0650/66 23 001.

Mutterberatung

Die nächste Mutterberatung findet am Montag, **17. Juni 2019** von **13.30 bis 15.30 Uhr** im Regenbogenland, Markt 4, statt.

Schüler und Lehrlingsfreifahrt 2019/20

Mit **03. Juni 2019** steht das Onlinesystem zur Antragsstellung der Schüler-/Lehrlingsfreifahrt im OÖ Verkehrsverbund für das Schuljahr 2019/20 unter **www.shop.oöevv.at** zur Verfügung. Alle Informationen zur Schüler-/Lehrlingsfreifahrt im OÖ Verkehrsverbund finden Sie auf der Website: www.oöevv.at



Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde



Am **Donnerstag, 27. Juni 2019** um 19:30 Uhr findet die Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde im Sitzungssaal der Gemeinde Schenkenfelden statt. Jeder ist herzlich willkommen, der mitarbeiten will, die Gemeinde gesund zu erhalten oder vielleicht sogar eigene Projekte, Ideen und Vorschläge einbringen kann.

Im Dezember 2018 gab Daniela Weidinger ihren Rücktritt als Arbeitskreisleiterin bekannt. Aus diesem Grund wird eine neue Arbeitskreisleitung für die Gesunde Gemeinde Schenkenfelden gesucht.

Wenn Sie Interesse an der Aufgabe haben, wenden Sie sich bitte an das Marktgemeindeamt Schenkenfelden (☎ 07214/7005).



Gratulation

Herr **Heinz Wimmer**, Windflach 44 feierte kürzlich seinen **80. Geburtstag**. Bgm. Karl Winkler und eine Abordnung der Freiwilligen Feuerwehr Schenkenfelden besuchten ihn und wünschten ihm alles Gute zu seinem runden Geburtstag.

Förderungen für Lehrlinge

Du willst deine Lehre erfolgreich abschließen? Die Wirtschaftskammer OÖ. hilft dir durch die Lehrzeit! Sie fördert deinen Vorbereitungskurs und unterstützt mit professionellem Coaching. Mehr Angebote findest du in der Gesamtübersicht der Förderungen für Lehrlinge.

Nähere Informationen erhältst du bei der Wirtschaftskammer OÖ. unter ☎ 05-90909-2010.

Asche – richtige Entsorgung

aus dem Abfall-ABC: A wie Asche - Richtige Entsorgung

Reine Holzasche --> Bioabfall

Sonstige Asche --> Restabfalltonne:

Restabfall ist nicht so trocken wie Sperrabfall, dadurch wird Staub besser gebunden.

Bitte keine Asche zum Sperrabfall --> große Staubentwicklung bei der Umladung und Entladung

Auszüge GR-Sitzung vom 23. Mai

Flächenwidmungsplan

Für die Schaffung von Bauland im Bereich Hopfengarten wurde nach dem Einleitungsverfahren nun die 14. Änderung des Flächenwidmungsplanes Nr. 4 sowie die 9. Änderung des Örtlichen Entwicklungskonzeptes Nr. 2 beschlossen.

Schüler-Nachmittagsbetreuung

Die Vereinbarung zur Trägerschaft der Schüler-Nachmittagsbetreuung „Schülertreff“ an der Volksschule in Schenkenfelden wurde wie folgt ergänzt:

- Es werden auf Weiteres von der Gemeinde 50 % des erwarteten Abgangs zum Halbjahr des jeweiligen Kalenderjahres als Akontozahlung geleistet.
- Im Rahmen der flexiblen Schüler-Nachmittagsbetreuung werden bei Bedarf auch Kinder im Kindergartenalter betreut. Das Einvernehmen zwischen Gemeinde und Rechtsträger ist herzustellen.

Kindergartenabgang

Der Gemeinderat hat den Abgang für das Jahr 2018 in der Höhe von € 133.204,53 aufgrund der Arbeitskübereinkunft vom 23.02.2009 dem Pfarrcaritas-Kindergarten genehmigt. Es erfolgten bereits Akontozahlungen in der Höhe von € 87.047,- und der restliche offene Betrag von € 46.157,53 wird abgedeckt.

Prüfbericht

Der Bericht über die Prüfung der Gebarung der Marktgemeinde Schenkenfelden vom 16. April wurde vom Gemeinderat vollinhaltlich zur Kenntnis genommen.

Jungbürgerfeier

Es wurde beschlossen auch heuer wieder anstatt des Stellungsessens eine JungbürgerInnenfeier abzuhalten. Alle Mädchen und Burschen des Jahrganges 2001, die mit Hauptwohnsitz in Schenkenfelden gemeldet sind, werden zu einem geselligen Abend **am Freitag, 5. Juli 2019, 20.00 Uhr** ins Gasthaus Steinschildwirt eingeladen. Alle Jungbürgerinnen und Jungbürger werden ersucht, sich diesen Termin vorzumerken. Eine persönliche Einladung folgt noch.

Förderungsvertrag

Für die Gewährung eines Investitionszuschusses für die ABA BA 14 – Erweiterung Baugebiet Schneeleitn II - wurde der Förderungsvertrag wie folgt beschlossen:

Anschlussgebühren	19.740,--
Eigenmittel	5.300,--
Bundesmitten	13.250,--
Restfinanzierung	14.710,--
<u>Förderbare Gesamtinvestitionskosten</u>	<u>53.000,--</u>

Sanierung Amtshaus

Für die Sanierung des Amtshauses wurde die Grundsatzentscheidung getroffen, dass im Erdgeschoß des Amtshauses Markt 1 ein Gastronomiebetrieb eingeplant wird. Weiters wird eine Arbeitsgruppe gegründet, die sich mit dem Thema „Amtshaussanierung“ befasst.

Trainingsplatz

Der Gemeinderat hat mehrheitlich den Beschluss gefasst, dass die offenen Geldmittel für die Errichtung eines Kunstrasenplatzes von € 164.000,-- ausfinanziert werden sollen und dass hierfür die Gemeinde die Aufnahme des Darlehens beantragt. Die Gesamtkosten für dieses Projekt belaufen sich auf € 886.000,--.

Straßenbauprogramm

Die Vergabe der Erd- und Straßenbauarbeiten für die Straßenerhaltung und Sanierung im Zeitraum 2019 bis 2021 in der Marktgemeinde Schenkenfelden erfolgte an den Bestbieter, die Fa. Strabag, mit einer Gesamtsumme von € 101.015,29, abzüglich 3 %igen Nachlass.

Änderung Dienstpostenplan

Aufgrund der Personalsituation in der handwerklichen Verwendung in der Marktgemeinde Schenkenfelden wurde der Dienstpostenplan wie folgt geändert:

Handwerklicher Dienst				
0,72	VB	GD 19.EB	Klärwärter	II/p 2
1	VB	GD 21.1	Schulwart	II/p 3
0,67	VB	GD 19.1	Wasserwart	II/p 2 ^{x1)}
0,75	VB	GD 19.1	Bauhof	
1	VB	GD 19.1	Bauhof	

Freundliche Grüße!
Der Vizebürgermeister



(Günther Bergsmann)

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe der
Schenkenfeldner Gemeindenachrichten
ist Sonntag, 23. Juni 2019**



X'unde Seit'n Schenkenfelden

Nr. 1/2019

Schenkenfelden, am 17. Mai 2019



Herz – Gesund - Leben

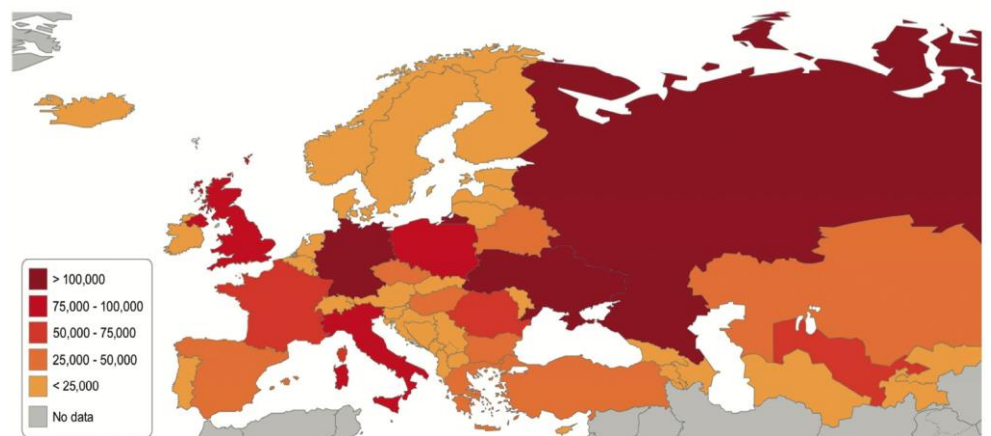
Unsere Gesunde Gemeinde Schenkenfelden beteiligt sich in den Jahren 2019-2020 am Schwerpunkt „**herz.gesund.leben - Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen**“ des Landes Oberösterreich. Innerhalb der nächsten zwei Jahre werden wir verschiedenen Aktivitäten unter diesem Schwerpunkt planen und umsetzen.

Folgende Angebote sind bereits in Vorbereitung:

- Artikelserie in der X'unden Seite passend zum Schwerpunkt
- Blutdruckmessaktion bei der Hirtstein Trophy am 14. September 2019
- Medizinischer Vortrag
- Kochkurs „Regionale Wintergemüseküche“
- Kochkurs „Fischköstlichkeiten – F(r)isch auf den Tisch gemeinsam mit dem Fischerbund
- Bewegungsangebote der Sportunion Schenkenfelden

Wir laden alle Interessierten zur Mitgestaltung herzlich ein und beteiligen Sie sich bei den Angeboten zu diesem wichtigen Gesundheitsthema. Wir freuen uns auf unsere gemeinsamen Veranstaltungen – der Gesundheit von Herz und Gefäßen zuliebe!

Das Herz arbeitet für uns ein Leben lang! Siebzig Mal in der Minute pumpt es sauerstoffreiches Blut in die Gefäße, im Laufe eines Lebens rund drei Milliarden Mal.



Ab.1 Ernährungsbedingte Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Europaregion im Jahr 2016¹

X'UNDHEITSTIPP

Herzwein*

(nach Hildegard von Bingen)

10 Stängel frische Petersilie
2 EL Weinessig
80-150 g Honig
1 l Kabinettwein

Petersilie und Wein 5 Min. aufkochen. Anschließend Honig und Weinessig dazugeben und nochmal 5 Min. kochen, so entsteht die wirksame Herzglykosidverbindung. Herzwein absieben und in sterile Flaschen füllen. 3x tägl. 1 Likörglas nach dem Essen trinken.

Weißdorn*

Ist eine Heilpflanze mit weißen Blüten und roten Früchten und wächst vor allem in Laubwäldern und wird oft als Hecke gepflanzt.

Er gilt in der TEM als

- Herzkreislaufstärkend
- Fördert die Sauerstoffaufnahme im Herz
- Steigert die Herzleistung und hilft bei Arterienverkalkung und Herzbeschwerden. Durch seine sanfte Wirkungsweise muss man Weißdorn über einen längeren Zeitraum z. B. als Tee oder Tinktur verwenden, bis er wirkt.

Das Kreislaufsystem versorgt sämtliche Zellen des Körpers auf 100.000 Kilometern Strecke mit Blut - von der Geburt bis zum Tod über 18 Millionen Liter.

Risikofaktoren für unser Herz Wie lange Herz und Gefäße einwandfrei funktionieren, hängt vom Zusammenspiel der eigenen genetischen Ausstattung und dem Vorhandensein schädigender äußerer Einflüsse, auch Risikofaktoren genannt, ab. Auf einige hat der Einzelne keinen Einfluss, zum Beispiel Geschlecht oder Alter. Einige können mit Medikamenten behandelt werden, wie etwa ein hoher Blutdruck oder Diabetes. Und schließlich gibt es die Lebensstil-Risikofaktoren, am wichtigsten Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress, mit denen jeder Mensch das Schicksal seines Herz-Kreislauf-Systems ganz direkt steuert. Keiner der genannten Faktoren steht dabei für sich allein. Sie alle beeinflussen sich gegenseitig, verstärken sich, oder heben sich auf. Herzgesund leben – in jedem Alter Bei „guter Pflege“ behält das Herz seine Kraft bis ins hohe Alter. Jedoch kann es bei schlechten „Arbeitsbedingungen“ schon früh an seine Grenzen stoßen. Was gut für Herz und Gefäße ist hält ebenso die anderen Organe gesund! **Viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, wenig Stress, Nichtraucher und das Halten des Normalgewichts schützen ebenso vor Depressionen, Krebs und vielen weiteren Erkrankungen.**



**) bei ernsthaften Herz-Kreislaufkrankungen immer mit dem Arzt über die Verwendung dieser Heilkräuter sprechen, da sie eventuell die Medikamenteneinnahme beeinflussen!*

Ravioli mit -Kräuter-Frischkäse-Fülle

Für die Ravioli: 200 g Weizenvollkornmehl, 1 EL Rapsöl, 1 Ei, 80 ml Wasser

Für die Fülle: 1/2 Bund frische Petersilie, alternativ (teilweise) durch Wildkräuter (Giersch, Spitzwegerich etc.) ersetzen, 50 g Walnüsse, 250 g magerer Frischkäse, Salz, Pfeffer

Nudelteig: Mehl in eine Rührschüssel geben und gemeinsam mit den restlichen Zutaten so lange kneten, bis sich der Teig vom Rand löst. Eine Teigkugel formen, diese mit Frischhaltefolie umwickeln und mind. 1/2 Std. im Kühlschrank rasten lassen.

Während des Rastens die **Fülle** vorbereiten: Kräuter und Walnüsse fein hacken und unter den Frischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelteig in 2 gleich große Stücke teilen und daraus jeweils ein Rechteck so dünn wie möglich ausrollen. Eines der beiden Rechtecke in gleich große Vierecke (ca. 6 x 6 cm) einteilen – dazu mit einem Teigrad Linien anzeichnen. Mit Ei bestreichen. Jeweils in die Mitte der angedeuteten Vierecke einen gehäuften Teelöffel Fülle setzen. Das zweite große Rechteck darüberlegen. Teig rund um die Fülle andrücken. Mit dem Teigrad gleich große Ravioli schneiden. Die Ränder nochmals mit einer Gabel festdrücken.

Wasser in einem größeren Topf aufkochen lassen. Ravioli bei schwacher Hitze 3–5 Minuten ziehen lassen – nicht kochen!

Tipp: Dazu passt im Frühling ein Bärlauchpesto, im Sommer eine Tomatensoße und geriebener Käse.