



# Informationsblatt

der Marktgemeinde Schenkenfelden



## Inhalt

### Müll

Gemeindeamt geschlossen

Info Ordination Dr. Haselauer

Ortsbauernschaft - Lebensbaum

Infos Sportunion

Gebäcksverkauf

Aktuelles

Dank

X'unde Seitn

Nr.14/2020

Schenkenfelden, 1. Dezember 2020

## Müll

### Verteilung und Abholung der Gelben Säcke:

Anfang des Jahres 2021 bekommt jeder Haushalt 1 Rolle = 9 Gelbe Säcke durch eine Verteilerfirma zugestellt. Diese sind kostenfrei! Wer mit der Erstausrüstung nicht auskommt, kann sich am Gemeindeamt im Laufe des Jahres noch eine zusätzliche Rolle mit 6 Stück abholen. Auch diese Zusatzrolle ist kostenlos erhältlich.



### Abholtermine Altpapier-tonne

An folgenden Terminen können jene Personen, die eine Altpapier-tonne bestellt haben, diese am Bauhof Schenkenfelden abholen:



- **Montag, 07. Dezember 2020** von 07:30 bis 12:00 Uhr
- **Freitag, 11. Dezember 2020** von 07:30 bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 17:00 Uhr

## Gemeindeamt geschlossen



Am **Montag, 7. Dezember 2020** (Tag vor Maria Empfängnis) ist das Marktgemeindeamt Schenkenfelden für den allgemeinen Parteienverkehr nicht geöffnet. Die Einsichtnahme in das Wählerverzeichnis für die Landwirtschaftskammerwahl kann jedoch in der Zeit von 8.00 bis 12.00 Uhr erfolgen.

## Info Ordination Dr. Haselauer

Die Ordination von Herrn Dr. Haselauer ist von **Montag, 28. Dezember 2020 bis einschließlich Mittwoch, 06. Jänner 2021** geschlossen. Besorgen Sie sich bitte rechtzeitig Ihre Medikamente. Unter der **Rufnummer 141** erhalten Sie rund um die Uhr Auskunft, welche/r Ärztin/Arzt in der Region Bereitschaftsdienst hat.

[www.schenkenfelden.at](http://www.schenkenfelden.at)



Amtliche 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  
Raiffeisenbank Schenkenfelden, IBAN: AT94 3427 7000 0221 0052, BIC: RZOOAT2L277  
DVR-Nr. 0083844/300687, E-Mail: [gemeinde@schkenfelden.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@schkenfelden.ooe.gv.at)

## Ortsbauernschaft überbringt Lebensbaum

Die Ortsbauernschaft veranstaltet normalerweise alle drei Jahre einen Gemeinschaftsabend unter dem Motto „Jedem Kind einen Obstbaum“.

Leider konnte coronabedingt heuer dieser Abend nicht stattfinden. Aus diesem Grund überbrachten der Ortsbauernobmann, **Franz Gossenreiter** und die Ortsbäuerin, **Silvia Mayr** Mitte Oktober an jene Landwirte, die in den letzten drei Jahren Nachwuchs bekamen, einen Baum, damit sie ihren Kindern zu Ehren einen Lebensbaum pflanzen können. Insgesamt konnten für diese drei Jahre heuer stolze 20 Obstbäume übergeben werden. Das Bild zeigt die Übergabe des Baumes an das Kind Sophie Horner, die freudestrahlend den Lebensbaum übernahm.



## Sportunion Schenkenfelden

### Fußballnachwuchs der Sportunion mit neuer Trainingsbekleidung ausgestattet



Fußballnachwuchs mit den Sponsoren Gerhard Horner, Andreas Kreindl, Peter Rehberger und Fritz Rechberger.

Im heurigen Herbst wurde der Fußballnachwuchs der Union Schenkenfelden mit neuer Trainingsbekleidung ausgestattet. Ein großes Dankeschön an die Firmen SEMA Klima- und Lufttechnik, Sachseneder Holzwerkstoffe, Pirklbauer Wirtschaftsprüfung und Steuerberatung und RF-Holzbau, die einen großen Teil der Kosten übernommen haben. Danke nochmals den Sponsoren für die großzügige Unterstützung.

### Sporttaschen für neue U8 Fußballmannschaft

Die neu formierte U8 Mannschaft der Sportunion spielte diesen Herbst mit großer Begeisterung das erste Mal in der Meisterschaft mit. Betreut werden die Nachwuchsfußballer der Jahrgänge 2013/14 von den Trainern Christoph Elmecker, Gunther Breuer und Andreas Barth. Eine große Freude bereitete der Bankstellenleiter der Raika Schenkenfelden, Herr Heinz Eidenberger den Kindern, als sich dieser mit neuen Sporttaschen einstellte. Herzlichen Dank an die Raiffeisenbank für die Unterstützung des Nachwuchsfußballs.



Bankstellenleiter Heinz Eidenberger und die U8 Mannschaft mit den neuen Sporttaschen der Raika.



### Stocksport-Bezirk HERBST-CUP 2020

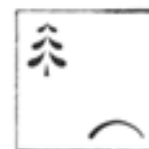
Nach der vollständigen Absage des Bezirkscups im Frühjahr konnte im Herbst eine Meisterschaft im „Head to Head-Modus“ ausgetragen werden, um den Spielbetrieb aufrecht zu erhalten. Die 21 Teams wurden in 3 Gruppen (PROFI, SPORT, MIX) aufgeteilt. Unsere teilnehmende Moarschaft mit den Schützen Watzinger Ewald, Hirnschrodt Josef, Manzenreiter Hermann und Bachl Pepi wurde in die Gruppe PROFİ zugeteilt.

Durch eine hervorragende Mannschaftsleistung, insbesondere von Bachl Pepi mit seiner „Wappel-Technik“ die im Stocksport heutzutage von Vorteil ist, konnte der Herbst Cup in der Gruppe PROFİ sensationell gewonnen werden. HERZLICHE GRATULATION!

## Gebäckverkauf - Waldinsel

### Gebäckverkauf

Am **Sonntag, 13. Dezember 2020** findet wieder von 07:00 bis 08:00 Uhr beim alten Feuerwehrdepot Schenkenfelden, Markt 1 ein Gebäckverkauf statt. Das Gebäck wird handgemacht und kommt ofenwarm vom Bäckermeister Toni Pichler. Zusätzlich gibt es auch Weihnachtskekse. Ohne Vorbestellung, solange der Vorrat reicht.



waldinsel  
café | restaurant

### Gebäck für die Weihnachtsfeiertage

Nur auf Vorbestellung möglich und mit Abholung am Donnerstag, 24.12.2020 von 11:00 bis 12:00 Uhr beim alten Feuerwehrdepot Schenkenfelden, Markt 1. Alle Infos zum Angebot und zur Vorbestellung finden Sie auf [www.waldinsel.at](http://www.waldinsel.at)

## Aktuelles



### Musikverein

Bereits 2016 hat der engagierte Musiker Michael Elmecker mit dem Kapellmeister-Kurs begonnen. Nach intensiver Ausbildungszeit hat er sich der Abschlussprüfung gestellt und diese erfolg-

reich bestanden.

Aufgrund von Covid-19 wurde die Prüfung mehrmals verschoben und dann spontan am 23. Oktober 2020 im Gramophon (Gramastetten) ohne Publikum abgehalten. Die Musikkapelle gratuliert ihrem Kapellmeister dazu ganz herzlich.



### Goldhaubengruppe informiert

Die Goldhauben- und Kopftuchgruppe Schenkenfelden informiert, dass der Keksvverkauf am **Dienstag, 8. Dezember 2020** nach dem Gottesdienst aufgrund der derzeitigen Corona-Situation abgesagt wird.



### Die Ortsgruppe Schenkenfelden des Seniorenbundes unterstützt die heimische Wirtschaft

Leider ist es für unsere Ortsgruppe Schenkenfelden nicht möglich, eine gemeinsame Weihnachtsfeier für alle zu gestalten. Darum hat der Vorstand beschlossen, heuer jedem Mitglied einen Gutschein der Wirtschaft von Schenkenfelden in der Höhe von € 10,00 zur Verfügung zu stellen. Damit will die Ortsgruppe Schenkenfelden nicht nur den Mitgliedern des Seniorenbundes eine kleine Freude bereiten, sondern auch die Wirtschaft im Ort in Zeiten wie diesen stärken. Natürlich hoffen wir, dass wir in Zukunft wieder unsere Weihnachtsfeier im üblichen Rahmen feiern können.



### Fahrplanwechsel 13.12.2020

Wie jedes Jahr werden auch heuer Mitte Dezember (konkret am 13.12.2020) die Fahrpläne im öffentlichen Verkehr umgestellt.

Für Fahrgäste ist es daher jetzt ratsam, sich über die neuen Fahrpläne zu informieren, damit sie nicht an der Haltestelle mit unliebsamen Überraschungen konfrontiert werden. Nähere Informationen über Fahrplanänderungen erhalten Sie unter 0732/66101066, [kundencenter@oövv.at](mailto:kundencenter@oövv.at), in den OÖVV Verkehrsunternehmen sowie bei den Aushängen an den Haltestellen.



### Bauten im Grünland

Im Grünland dürfen nur jene Bauwerke und bauliche Anlagen errichtet werden, die für die Land- und Forstwirtschaft nötig sind. Als Bauwerk gelten alle Anlagen, die mit dem Boden in Verbindung stehen und zu deren fachgerechten Herstellung bautechnische Kenntnisse erforderlich sind. Alles was von Menschenhand bewusst geschaffen wird, ist ein Bauwerk bzw. eine bauliche Anlage (Hütten, Pools, Steinschichtungen, Zäune, Aufschüttungen...)

### Weihnachtliche Einstimmung

Zur weihnachtlichen Einstimmung hat das **OÖ Volksliedwerk** Videos in der **Kalvarienbergkirche** mit der **Familienmusik Grüner** gedreht. Die Aufnahmen sind auf Youtube ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)) und der Facebookseite des OÖ Volksliedwerkes, Schlossmuseum Linz, Kronenzeitung und OÖ Seniorenbund abrufbar.

Die Familienmusik Grüner musiziert mit Geige (Johanna), Steirische und Gitarre (Andrea und Hannes) den Troatkastn Boarischen.

Weiters wird mit dem Lied „Da Winta kimmt“ mit Freundlinger Elisabeth zum Mitsingen eingeladen. Wir wünschen einen besinnlichen Advent!

- Troatkastn Boarischer <https://youtu.be/6zD58Kaqzdg>
- Da Winta kommt - Adventlied <https://youtu.be/RkgG1VBeSO0>



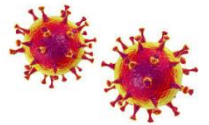
### Gratulation

**Eidenberger Katrin** hat wieder einmal ihr großes Können auf der **Diatonischen Harmonika** unter Beweis gestellt.

Sie hat an der Landesmusikschule Freistadt, wo sie von Grüner Andrea unterrichtet wird, das **goldene Leistungsabzeichen mit Auszeichnung** erhalten. Ihre Fingerfertigkeit und das musikalische Gespür für jedes einzelne Stück überzeugten die Jury. Ein Beitrag mit ihrer Familienmusik rundete die Darbietung noch ab. Wir gratulieren ihr dazu recht herzlich und wünschen uns noch viel von ihr zu hören.

### Covid-19 -! Dringender Aufruf

Bitte halten wir uns alle an die vorgegebenen Corona-Schutzmaßnahmen. Der Slogan „Schau auf dich – Schau auf mich“ gewinnt immer mehr an Bedeutung. Die Lage ist nach wie vor sehr kritisch! Wir leben in einer Zeit, in der es nicht angebracht ist, alles zu kritisieren oder in Frage zu stellen. Wir sollten vielmehr danach streben, dass die Lage wieder stabil wird und unseren Teil dazu beitragen. Die COVID-Erkrankungen steigen auch bei uns täglich.



## Dank

Heuer wurde der Weihnachtsbaum von Frau Paula Huber gesponsert. Herzlichen Dank dafür! Ein besonderer Dank gilt den Herren Florian und Leopold Horner, die den Baum aufgestellt haben und somit dafür sorgen, dass unser schöner Marktplatz weihnachtlich geschmückt ist. Ein weiteres Dankeschön gilt Obfrau Monika Tischler und dem Team des Vereins L(i)ebenswertes für die Aufstellung der wunderschönen Krippe. Abschließend bedanke ich mich bei allen, die in irgendeiner Weise in diesem Jahr ehrenamtlich und unterstützend mitgewirkt haben und so zum gedeihlichen Miteinander beigetragen haben. Ich wünsche allen frohe Weihnachtsfeiertage und alles Gute für 2021.



Freundliche Grüße!  
Der Bürgermeister

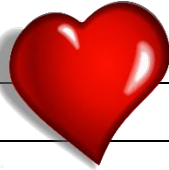
(Karl Winkler)

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe der  
Schenkenfeldner Gemeindenachrichten  
ist Sonntag, 13. Dezember 2020**



# X'unde Seit'n Schenkenfelden

Schenkenfelden, am 08. November 2020



## Achtsamkeit im Alltag

**Achtsamkeit ist eine innere Haltung, bei der man die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt lenkt. Man wendet sich den eigenen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken ohne Bewertung zu und lernt diese zu akzeptieren.**

### Übungen zeigen schnell positive Effekte

Achtsamkeit kann man mit regelmäßigen Übungen im Alltag verankern und zeigen bereits relativ schnell positive Effekte: man wird aufmerksamer, lernt mit Stress besser umzugehen, stärkt das Immunsystem und wird wohlwollender – sich und anderen gegenüber. Zusätzlich spürt man eigene Bedürfnisse mehr und steigert die innere Ausgeglichenheit.

### Negative Gedankenspirale durchbrechen

Personen, die zu starkem Grübeln und negativen Bewertungen über sich selbst neigen, profitieren von Achtsamkeitstrainings. Negative Gedankenspiralen lernt man zu durchbrechen, indem man sich z. B. mittels Atemmeditation auf den aktuellen Moment konzentriert und die Wahrnehmung auf etwas Positives lenkt. Wenn es bei Achtsamkeitstrainings zu einer Konfrontation mit negativen Erlebnissen kommt, kann dies unter Umständen zu Angst und Anspannung führen. Daher ist es ratsam, bei Depressionen, Neigung zu Psychosen und Schizophrenie und bei Trauma-Erfahrungen ein Training nur mit Psychologen bzw. Psychotherapeuten zu beginnen.

### Tipps für den Alltag:

- Atemmeditation: Langsam atmen und beim Ein- und Ausatmen bewusst mitzählen. Sich auf den Atem zu konzentrieren, hilft besonders in Stresssituationen schneller ruhiger zu werden.
- Mahlzeiten bewusst und in ruhiger Atmosphäre einnehmen. Ablenkung (TV, Handy) vermeiden und mit allen Sinnen genießen. Ein kleiner Nebeneffekt: Man spürt besser, wann man satt ist.
- Erledigungen nacheinander machen und sich dabei bewusst immer nur auf eine Aufgabe konzentrieren.
- Digitale Medien für einige Stunden abschalten und sich anderen Hobbies widmen, die gut tun.
- Die Gedanken schweifen lassen. Tagträume haben einen entspannenden Effekt und können die Kreativität erhöhen.
- Regelmäßig Ruhe-Rituale in den Alltag einbauen, wie z.B. ein entspannender kurzer Spaziergang oder kurze Atemmeditationen.
- Das Sammeln von positiven Ereignissen (z. B. in einem „Glücks-Glas“) schärft die Wahrnehmung für freudige Momente im Alltag.

Hier finden Sie noch weitere Anregungen:

<https://www.ergotopia.de/blog/achtsamkeitsuebungen#achtsamkeitsuebungen>

## X'UNDHEITSTIPP

### **Aufwärmen**

hilft Erkältungen vorzubeugen. Als innere Wärmflasche helfen Ingwer- und Thymian Tee oder Gewürze wie Zimt, Curry, Rosmarin, Kümmel oder Pfeffer. Saunabesuche und Kneippkuren stärken die Abwehrkräfte

### **Frischlucht**

Bewegung in der Natur sollte auch in der kalten Jahreszeit auf keinen Fall fehlen. Es gibt kein schlechtes Wetter mit der passenden Kleidung. Alle Hundehalter wissen was ich meine... Regelmäßiges Stoßlüften sorgt in Räumen für frische Luft.

### **Gute Laune**



## **Wie gut ist dein Immunsystem?**

Gerade in Zeiten der Corona-Krise macht es Sinn, durch einen gesunden Lebensstil unser Immunsystem zu stärken.

Das Immunsystem ist kein in sich abgeschlossenes Organ, wie das Herz oder die Lunge. Es ist das Zusammenspiel zahlreicher Körperbestandteile und zieht seine Fäden so im gesamten Organismus. Und trotzdem findet über 70% der Immunabwehr im Darm statt! Neben ausreichend Schlaf, Bewegung und Stressreduktion spielt daher eine ausgewogene Ernährung eine zentrale Rolle.



- 2 -3 l Wasser
- 5x tägl. eine Handvoll Gemüse und Obst
- Ballaststoffreich essen (Vollwertgetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse)
- wenig tierische Produkte
- mehr zuckerfreie Sauermilchprodukte

Regionale Qualität und insgesamt eine große Abwechslung fördert die Gesundheit

### **Mikronährstoffe für das Immunsystem:**

**Zink** unterstützt unsere Abwehrzellen. Zink kann vom Körper nicht selbst gebildet werden, deshalb ist die regelmäßige Versorgung von außen wichtig vor allem in der Erkältungszeit. Reich an Zink sind vor allem Austern, Käse, Nüsse oder Haferflocken, sowie Fisch, Fleisch und Innereien.

**Vitamin D** trägt zum Erhalt der Knochen, Muskeln und Zähne bei und spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung bei. Vitamin D wird vom Körper selbst gebildet, braucht aber dafür Sonnenlicht. In der Ernährung finden wir es in Lebertran, Aal, Hering oder Pilzen. Eine Supplementierung wird in unseren Breitengraden, vor allem im Winter, empfohlen.

### **Wacholdertinktur (zur Steigerung der Abwehr und des Stoffwechsels)**

20 g Wacholder, 100 ml 40%iger Alkohol (Korn, Gin,)

Die Beeren etwas anquetschen und in ein Glas geben, dieses mit Alkohol aufgießen und 2-4 Wochen stehen lassen. Durch eine Mullbinde abseihen und in eine dunkle Pipettenflasche füllen.

3 Wochen nehmen Erwachsene tägl. 10-30 Tropfen ein. Stärkt Immunabwehr, gibt Kraft, wirkt entwässernd, blutreinigend und magenstärkend. Äußerlich kann die Tinktur bei Gelenkschmerzen und rheumatische Beschwerden zum Einreiben verwendet werden.

### **Kindererkältungstee (auch für Erwachsene ☺)**

1 TL Malvenblüten (Husten), 1 TL Salbeiblätter (Halsschmerzen), Linden- oder Hollerblüten (fiebersenkend), 1 TL Himbeer-/Brombeerblätter, etwas Honig zum Süßen (entzündungshemmend, antibiotisch)

Malvenblüten ca. 12 Stunden in 200 ml kaltem Wasser ziehen lassen. Durch dieses Kaltauszug werden die gewünschten Schleimstoffe aus den Blüten gelöst. Sud abseihen und leicht erwärmen. Die anderen Kräuter mit ¼ l heißem Wasser aufgießen und zugedeckt! 10 Minuten ziehen lassen. Beide Flüssigkeiten miteinander vermengen und bei Bedarf mehrmals täglich eine Tasse trinken.