

G'sundes Krumbach

Information des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde

Amtliche Mitteilung

1. Jahrgang / Nr. 2 / September 2018



Schwimmkurs

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| - Vorwort | - Beiträge von Vereinen |
| - Stellenausschreibung | - Kommentar zum Nichtraucherschutz |
| - Rückblick | - Rätselspaß für die Kleinen |
| - Wissenswertes | - Fitnesskalender |

Vorwort von Bürgermeister Josef Freiler



Liebe KrumbacherInnen!

Ich freue mich Sie auf diesem Wege ansprechen zu dürfen in dieser 2. Ausgabe der „G'sundes Krumbach“ Zeitung.

Gesundheit ist das höchste Gut eines Menschen. Solange man gesund ist, schätzt man es meistens nicht so. Aber wenn man eine Krankheit hat bzw. sich in seinem Körper nicht wohlfühlt, merkt man erst wie wichtig ein gesunder Körper auch für das psychische Gleichgewicht ist.

Wir in Krumbach sind in der glücklichen Lage Dank unserer zahlreichen Vereine ein attraktives Bewegungsangebot für alle Altersklassen zu haben. Auch allein hat man viele Möglichkeiten sich sportlich in unserer schönen Umgebung zu betätigen.

Nutzen Sie die Angebote und bleiben Sie fit!

Ihr Bürgermeister

Vorwort von Obfrau gf GR Karin Bauer

Ende Juli standen in einer Ausgabe der Kronen Zeitung folgende Schlagzeilen: „Kinder lernen nicht mehr schwimmen“, „Auf dem Weg zum Land der Nichtschwimmer“ und „Leises Bädersterben“. Viele Gemeinden können und wollen sich ein eigenes Schwimmbad nicht mehr leisten. Obwohl auch in unserer Gemeinde die Ausgaben für das Schwimmbad deutlich höher sind als die Einnahmen, sind wir bestrebt, dieses zu erhalten und wo notwendig zu sanieren.

Desweiteren wurde in der bereits oben erwähnten Zeitungsausgabe berichtet, dass 50 % der Neunjährigen Kinder nicht schwimmen können. Da Eltern immer wieder auch bei leichten Unfällen vor Gericht ziehen, scheuen sich immer mehr Schulen und Gemeinden einen Schwimmkurs anzubieten.

Diese Erkenntnis ist alarmierend, wenn man bedenkt, dass das Schwimmen nicht nur eine Sportart oder eine lustige Freizeitbeschäftigung ist, sondern im Ernstfall, etwas ÜBERLEBENSNOTWENDIGES. In Österreich ist das Ertrinken die zweithäufigste Todesursache bei Kindern.

In unserer Gemeinde sind wir in der glücklichen Lage jährlich zwei Schwimmkurse anbieten zu können. Die Volksschule Krumbach organisiert gemeinsam mit dem Elternverein für die Kinder der 3. Klasse Volksschule einen Schwimmkurs.

Dieser findet während der Unterrichtszeit statt und wird im Hallenbad Pinkafeld abgehalten. Der Elternverein übernimmt dankenswerterweise die Hälfte der Kosten.

In der 1. und 3. Woche der Sommerferien wird unter der Leitung von Hr. Dipl. Sptl. Alfred Schabauer ein Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs für Kinder ab 5 Jahren angeboten.



Die Marktgemeinde Krumbach möchte sich bei allen Organisatoren und Kursverantwortlichen für ihr Engagement herzlichst bedanken und wünscht für alle weiteren Schwimmkurse viel Freude und Spaß sowie einen unfallfreien Verlauf.

Hinweis: In der nächsten Zeitungsausgabe im März 2019 wollen wir den gesundheitlichen Aspekt des Schwimmens näher erläutern.

Stellenausschreibung

Mit dem Beschluss des Gemeinderates, ab dem Schuljahr 2019/2020 in der Gemeinde Krumbach eine Tagesbetreuungseinrichtung (TBE) anzubieten, kommt die Stelle einer



Betreuungsperson für Kleinkinder

zur Ausschreibung.

<u>Beschäftigungsausmaß:</u>	20 bis 25 Wochenstunden
<u>Dienstantritt:</u>	02.09.2019
<u>Aufgabenbereich:</u>	Umfassende Betreuung von Kleinkindern (1 bis 2,5 Jahre)
<u>Anstellung und Entlohnung:</u>	Nach den Bestimmungen des NÖ Gemeinde-Vertragsbedienstetengesetzes 1976 (GVBG), LGBl. 2420 in der geltenden Fassung,

vorerst befristet auf ein Jahr und kann nach Bedarf verlängert werden. Angaben zur Einstufung und dem Bezug sind erst nach Kenntnis eventueller Vordienstzeiten möglich.

Allgemeine Aufnahmevoraussetzungen:

- Österreichische Staatsbürgerschaft oder Staatsbürger/in eines Mitgliedsstaates der Europäischen Union.
- Bei männlichen Bewerbern, abgeleiteter Präsenz- oder Zivildienst
- Einwandfreies Vorleben
- Persönliche, insbesondere gesundheitliche und fachliche Eignung
- Bereitschaft zur anforderungsspezifischen Aus- bzw. Weiterbildung

Persönliches Anforderungsprofil:

- Freude am Umgang mit Kleinkindern
- Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Selbständiges Arbeiten, Ausdauer und Verlässlichkeit
- Flexibilität betreffend der Arbeitszeit
- Geschick und Einfühlungsvermögen im Umgang mit Kleinkindern und deren Eltern
- Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Offenheit und Objektivität

Die Bewerbung samt Lebenslauf und Ausbildungsnachweisen ist bis

spätestens 12. Oktober 2018

beim Gemeindeamt Krumbach, 2851 Krumbach, Marktstraße 17 oder per Mail an verwaltung@krumbach-noe.gv.at einzubringen.



Spielplatzeröffnung



Am 21. April 2018 wurde der neu gestaltete Spielplatz beim Jungen Wohnen mit einem Fest eröffnet.



Kinderschwimmkurs

Dipl. Sptl. Alfred Schabauer brachte den Kindern mit viel Spaß das Schwimmen bei. Insgesamt nahmen 20 Kinder am Schwimmkurs teil.

Vielen Dank an Alfred!!!

Sommersport woche

Xund ins Leben

9. bis 13. Juli 2018



Am 17. August 2018 fand „Leo und Gretel“ ein pädagogisches

Kindermusiktheater

zum Thema Ernährung im Kultur- und Sportzentrum statt.



Kurzworkshop „Stolperfalle Mensch?“ Ein Workshop des KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Rund ein Viertel der Personen, die nach einem Unfall im Spital behandelt werden müssen, sind aus der Altersgruppe 65+, hier stellen Stürze das größte Unfallrisiko dar. Die gute Nachricht: Gleichgewichtsfähigkeit ist lebenslang trainierbar. Aus diesem Grund bietet das KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) den Workshop „Stolperfalle Mensch?“ an, in dem Informationen

zur Sturzprävention im Alltag vermittelt werden

und sich SeniorInnen mit den Veränderungen im Alter auseinandersetzen. Oberstes Ziel ist die Aufrechterhaltung der Mobilität – denn fit und beweglich zu bleiben und sich solange wie möglich selbstständig fortbewegen zu können, ist ein Gewinn – für den einzelnen Menschen und für die Gesellschaft.

Was erwartet die TeilnehmerInnen:

- Lehrreiches und unterhaltsames Programm mit Tipps zu Minderung der Stolperfallen in den eigenen vier Wänden
- Einfache Übungen zur Kräftigung und Verbesserung des Gleichgewichtes
- Auseinandersetzung mit Stürzen im Alltag und unterwegs
- Kennenlernen von Hilfsmitteln zur Erleichterung des Alltages

Nutzen für SeniorInnen:

- Erhaltung bzw. Förderung einer eigenständigen Mobilität
- Gefahrenbereiche erkennen und richtig einschätzen lernen
- Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten
- Empfehlungen, um alltägliche Routinetätigkeiten sicherer und effizienter abzuwickeln

Zielgruppe: Generation 50+ / **Dauer:** zwei Stunden / **Gruppengröße:** 6 bis 15 Personen

Termin: Dienstag der 2. Oktober 2018 von 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Gasthaus Heissenberger

Anmeldung bei: Fr. Bauer Karin unter der Telefonnummer 0664/739 96 553



Vorschau

„Notfälle im Kindesalter, mit der Möglichkeit für praktische Übungen an der Kinderreanimationspuppe“

Am **17.10.2018** findet ein Vortrag von Herrn Dr. med. univ. Karl Wagner, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, zum oben angeführten Thema statt.

Wo: GH Heissenberger

Wann: 18:30 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)

Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit zur Diskussion.

Wir hoffen auf eine zahlreiche Teilnahme.

Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos!

(wird von der Gesunden Gemeinde gefördert)



Dr. med. univ.

KARL WAGNER

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Wahlarzt im Ärztezentrum Gloggnitz / Wienerstr. 5, 2640 Gloggnitz

Tel. Nr. 0680/220 73 16 / www.kinderarzt-wagner.at

Wissenswertes

Hyperurikämie und Gicht

Von einer Hyperurikämie spricht man, wenn erhöhte Harnsäurewerte im Blut feststellbar sind. Sie sind die Folge einer Störung des Harnsäurestoffwechsels. Als mögliche Ursache gilt eine vermehrte Zufuhr von Purinen über Nahrungsmittel und/oder eine verminderte Harnsäureausscheidung des Körpers.

Purine sind nicht nur in bestimmten Nahrungsmitteln enthalten, sondern auch eine Folgeerscheinung des Zellabbaus (Bsp.: Fastenkuren, Krebserkrankung).

Eine Hyperurikämie verläuft oft ohne Schmerzen und wird dadurch nicht immer sofort entdeckt.

Was ist Gicht?

Gicht ist eine Folge der erhöhten Harnsäure und zählt zu den häufigsten ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen. Diese entzündlich rheumatische Erkrankung entsteht durch die Ablagerung von Harnsäurekristallen in Gelenken und umliegenden Geweben. Ein akuter Gichtanfall äußert sich durch Schmerzen, Rötung und Schwellung. Besonders häufig betroffen ist das Großzehengrundgelenk.

Als Hauptrisikofaktoren für Hyperurikämie zählen erbliche Vorbelastung, Übergewicht, Alkoholkonsum und unausgewogene Ernährung. Weitere Risikofaktoren sind: Diabetes Mellitus, Insulinresistenz, Stress und strenges Fasten.



Bevor eine medikamentöse Therapie zur Senkung der Harnsäure eingeleitet wird, soll ein nicht-medikamentöser Therapieversuch gestartet werden. Zu den Behandlungsmaßnahmen zählen neben der Eliminierung möglicher Ursachen, wie beispielsweise Medikamente, auch die Therapie von Begleiterkrankungen, wie Diabetes Mellitus, sowie eine ausgewogene Ernährung.

Im Folgenden ist die Ernährungstherapie erläutert:

- Normalisierung der Energiezufuhr & des Körpergewichts
 - Übergewicht geht oftmals mit einem erhöhten Harnsäurespiegel im Blut einher. Eine fettbetonte Kost, aber auch totales Fasten (z.B.: Nulldiät) führen zu einer vermehrten Ketonkörperbildung. Dadurch wird die Harnsäureausscheidung in der Niere gehemmt und der Blutspiegel steigt an. Deshalb sollte eine langsame Gewichtsreduktion in Kombination mit einer Ernährungsumstellung angestrebt werden.
- Nahrungsmittel mit hohem Puringehalt stark reduzieren bzw. meiden:
 - Innereien (Bries, Niere, Leber, Herz etc.), Rinds- und Hühnersuppen, Haut tierischer Lebensmittel (v.a. Geflügel, Fisch), Ölsardinen, Hering, Sprotten, Anchovis, Meeresfrüchte, Fleischbrühwürfel, Fertigsoßen und Packerlsuppen, alkoholische Getränke (v.a. Bier)
 - Der Puringehalt variiert nicht zwischen hellem und rotem Fleisch. Max. 2-3mal pro Woche Fleisch (je 100-120g) und Wurstwaren (je 50g).
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr :
 - Die tägliche Trinkmenge soll zwei bis drei Liter betragen. Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees sind ideale Durstlöscher.
 - Alkohol (v.a. Bier) hemmt die Harnsäureausscheidung und soll gänzlich gemieden werden. Auch alkoholfreies Bier enthält Purine und ist keine geeignete Alternative.
- Es ist eine pflanzenbetonte und fettarme Kost zu bevorzugen. Reichlich Gemüse, Salat, Obst (max. zwei Hände am Tag), Getreideprodukte (v.a. Vollkorngetreide) und Kartoffeln. Auf Hülsenfrüchte und purinreiches Gemüse muss nicht verzichtet werden. Täglich sollten bis zu drei Portionen Milch- und Milchprodukte konsumiert werden, da sie die Harnsäureausscheidung über die Niere fördern. Bsp.: ein Becher Joghurt, drei Scheiben Käse und ein Glas Buttermilch.
- Fruchtzucker kann zu einem Anstieg der Harnsäure führen. Das betrifft v.a. Limonaden, große Mengen Fruchtsaft, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen (Fruchtjoghurts, Joghurt drinks etc.), Süßigkeiten und Fertigprodukte. Achten Sie auf Bezeichnungen wie Fruktose-Glukose-Sirup, HFCS (High fructose corn syrup) oder Fruktose.
- Regelmäßiger Genuss von Kaffee kann helfen, den Harnsäurespiegel zu senken und ist daher als ergänzende Therapiemaßnahme zu befürworten (zwei bis max. vier Tassen pro Tag).

Anja Hofer, BSc
Diätologin

VIVEA Bad Schönau GmbH „Zur Quelle“



Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie & Rehabilitation - Arbeitskreis für Arthrose und Kristallarthropathien: „Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht“, unter: https://rheumatologie.at/pdf/OeGR_Ernaehrungsempfehlung-Gicht_2014.pdf (abgerufen am 13.06.2018).

Löffler BBSc, Melanie: Hyperurikämie und Gicht – Ernährungs- und Lebensstiloptimierung, in: Journal für Ernährungsmedizin (2015), Nr. 17 (4), S. 7-9.

Rheuma

Wenn wir im Alltag das Schlagwort „Rheuma“ hören, denken wir an schmerzende Knochen und Gelenke. Tatsächlich gibt es aber eine Vielzahl von Erkrankungen, die dem sogenannten „Rheumatischen Formenkreis“ zugeordnet werden. Dazu zählen z.B. die Gicht, Weichteilrheumatismus, rheumatoide Arthritis, etc...

Ihnen gemeinsam ist, dass die Patienten über Schmerzen des Bewegungs- und Stützapparates klagen, die derart ausgeprägt sein können, dass der Alltag nicht mehr oder nur mehr mit Mühe zu bewältigen ist. Je nach Schweregrad werden dann auch vom Arzt Ihres Vertrauens unterschiedliche Therapien vorgeschlagen.

Unterstützend kann man durch eine gesunde Lebensweise seine Situation hinsichtlich Schmerz und Entzündung positiv beeinflussen.

Zu nennen wären an dieser Stelle:

- eine Trinkmenge von ca. 2 Litern täglich
- eine ausgewogene, gesunde Mischkost und möglichst keine Fertigprodukte, wenig Fleisch- und Wurstwaren, dafür mehr Fisch, frisches Obst und Gemüse.
- Regelmäßige, moderate Bewegung; Sie müssen keinen Marathon laufen! Gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen sind ideal.

Hilfe kann auch von Mutter Natur kommen:

Teufelskralle und Weihrauch wirken entzündungshemmend, es gibt Präparate, die eingenommen oder in Form von Salben/Gelen aufgetragen werden. Zur äußerlichen Anwendung kommen auch Zubereitungen aus Beinwell oder Arnika.

Abschließend noch ein Vorschlag für einen Rheumatee:

Holunderblüte, Weidenrinde, Brennessel, Birkenblätter, Stiefmütterchen, Hauhechel, Löwenzahnwurzel, Goldrute

werden zu gleichen Teilen gemischt. Für eine Tasse Tee nimmt man ca. einen Teelöffel der Mischung, übergießt mit heißem Wasser und lässt den Aufguss ca. sieben Minuten ziehen.

Pro Tag kann man zwei Tassen davon trinken.

Weidenrinde und Stiefmütterchen wirken entzündungshemmend, von der Weidenrinde ist auch die schmerzstillende Wirkung gut bekannt. Stiefmütterchen wird in der Volksmedizin auch als blutreinigendes Mittel beschrieben. Holunderblüte, Brennessel, Birke, Hauhechel und Goldrute wirken harntreibend, fördern die Ausscheidung. Löwenzahnwurzel wirkt verdauungsanregend und fördert ebenfalls die Harnausscheidung.

Rheumatee kann unterstützend getrunken werden, sein Genuss ersetzt auf keinen Fall die angeordnete, ärztliche Therapie!! Patienten, die eine eingeschränkte Nierenleistung oder Magenbeschwerden haben oder eine blutverdünnende Therapie erhalten, sollten auf jeden Fall den behandelnden Arzt fragen, ob sie Rheumatee trinken dürfen!!!

Ebenso ist er für Schwangere, Stillende und Kinder nicht geeignet.

In diesem Sinne — alles Gute Für Sie und bleiben Sie gesund!

Magistra Evelyn Piribauer, Apotheke Aspang

Der Urologe – „nur Männerarzt“?

Erst heute wieder wurde ich von einem Patienten gefragt: „Herr Doktor, darf eigentlich meine Frau auch zu Ihnen kommen? Sie sitzt draußen im Auto und wollte nicht in die Ordination mitgehen weil sie meinte, dort seien nur Männer“. Da ich mit dieser Frage schon öfters konfrontiert war, möchte ich die Gelegenheit nutzen, um zu erklären mit welchen Krankheiten und Beschwerden sich die Urologie befasst!

In vielen Medien fällt immer wieder der Begriff des Männerarztes im Zusammenhang mit dem Urologen. Natürlich ist ein großer Teil der urologischen Patienten männlichen Geschlechts.

Immerhin sind aber ca. 1/3 auch Frauen! Die Urologie befasst sich mit den Erkrankungen der harnableitenden Wege. Dazu gehören die Nieren, die Harnleiter, die Blase, die Harnröhre und beim Mann auch die äußeren Genitalorgane.

In all diesen Organen können sich Tumore entwickeln. Da Niere, Harnleiter, Blase und Harnröhre Organe sind, die sowohl Männer als auch Frauen ihr Eigen nennen, ist es also selbstverständlich, dass auch Frauen einen Urologen, im Sinne einer frühzeitigen Erkennung vorhandener Veränderungen, aufsuchen sollten. Bei allen Tumoren dieser Organgruppe gilt, dass eine frühe Erkennung sich sehr positiv auf die weitere Prognose auswirkt. Leider ist nachgewiesen, dass im mitteleuropäischen Raum, Tumore dieser Organsysteme im Zunehmen begriffen sind.

Weiters ist das System der ableitenden Harnwege auch das Organsystem, in dem es am häufigsten zu Fehlbildungen wie Doppelniere, Harnleiterverengungen, Hodenhochstand, Fehlmündungen der Harnröhre etc. kommen kann. Heute werden manche dieser Veränderungen im Mutterleib erkannt, sodass manche urologischen Patienten gerade erst das Licht der Welt erblickt haben. Bei den meisten Veränderungen im Kindesalter wird heute versucht, möglichst lange ohne operativen Eingriff auszukommen. Erst wenn Gefahr besteht, dass eine nicht wiedergutzumachende Schädigung droht, muss eine Operation erfolgen. Da ca. 15% der 6-jährigen Kinder an nächtlichen Einnässen leiden, begleitet der Urologe diese Kinder auch während der Schulzeit; weitere typische urologische Probleme in dieser Altersklasse sind Hodenverdrehungen, enge Vorhaut und speziell bei Mädchen Blasenentzündungen.

Erwähnen möchte ich auch, dass Hodenkrebs eine Erkrankung ist, die ihren Häufigkeitsgipfel bei Männern im Alter von 25-35 Jahren hat. Deshalb soll-

ten alle unklaren Hodentastbefunde dringend einer schmerzlosen Ultraschalluntersuchung zugeführt werden.

Überhaupt können durch Ultraschalluntersuchungen auch Steine in der Niere erkannt werden, bevor sie zu schmerzhaften Koliken führen und es kann die Steinertrümmerung von außen durchgeführt werden.

Ein weiteres Betätigungsfeld der Urologie ist die Abklärung und Therapie des unwillkürlichen Harnverlustes, der im Erwachsenenalter zunächst eher ein Problem der Frauen darstellt, im höheren Lebensalter aber auch immer mehr Männer betrifft und immer noch stark tabuisiert ist.

Bei Männern kommt schließlich die Vergrößerung der Prostata zum Tragen, woraus verschiedene Irritationen beim Wasserlassen entstehen können. Gegen diese Beschwerden gibt es wirksame Medikamente. Sollte jedoch die gewünschte Wirkung ausbleiben, so ist zuletzt manchmal auch eine operative Sanierung erforderlich.

Sogar im Rahmen der Empfängnisverhütung ist heute der Urologe immer mehr gefragt. Die Unterbindung der Samenleiter stellt schließlich die verlässlichste Form der Empfängnisverhütung dar, die heutzutage möglich ist. Durch Entwicklung einer sehr schonenden Operationsmethode (sog. no scalpel vasectomy) wird diese Form der Empfängnisverhütung bei jüngeren Männern immer populärer und häufiger nachgefragt.

Durch meine Ausführungen habe ich versucht aufzuzeigen, dass der Urologe somit keinesfalls „nur“ sondern „auch“ Männerarzt ist. Er ist aber in erster Linie ein Arzt für die ganze Familie, sozusagen vom Enkel bis zum Opa (bzw. Oma) und natürlich bei entsprechender Fragestellung für beide Geschlechter der kompetente Ansprechpartner.



Dr. Wilhelm HOFER

Facharzt für UROLOGIE und ANDROLOGIE

alle Kassen und privat

Straße des 12. Februar 25a – 2630 Ternitz

Tel.: 0 26 30 / 34 0 73 – Fax: DW 4

www.praxishofer.at

Ordinationszeiten:

Mo, Di: 8.00 - 14.00 Uhr

Mi: 15.00 - 19.00 Uhr

Do: 8.00 - 12.00 Uhr

Voranmeldung erbeten !



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Die Rettungshunde des Roten Kreuzes

Nicht immer und überall kann die neuste, teuerste und genaueste Technik helfen. Es kann die Nase eines Hundes durch **NICHTS** ersetzt werden!

Einen geliebten Menschen zu verlieren ist immer eine Katastrophe! Was tun, wenn dieser nicht wieder nach Hause findet?

Ursachen gibt es einige:

- entlaufene Kleinkinder, Kinder und auch Jugendliche
- alte und/oder demente Personen,
- Schwammerlsucher,
- Wanderer die vom Weg abgekommen sind,
- Personen die, die Orientierung verloren,
- Gestürzte, Ausgerutschte und Verletzte Personen,
- in Trümmern eingeschlossene
- unter einer Lawine begraben uvm.

Genau bei solchen Szenarien werden über die **Notrufzentrale 144** die Rettungshunde alarmiert. Aber um ein solcher Suchhund zu werden braucht es vom Hundeführer/Besitzer sehr viel Geduld, Zeit und einiges an finanziellen Mitteln. Die Ausbildung beginnt im Welpenalter. Im weiteren Leben eines Rettungshundes wird mindestens **zweimal pro Woche trainiert** und der Hundeführer muss Kurse- und Weiterbildungen besuchen. Die Hunde werden jährlich überprüft ob sie noch einsatzfähig sind. Die Prüfung besteht aus der Unterordnung/Gehorsamkeit, Gewandtheit sowie einer Suche mit min. zwei ausgelegten Personen, die der Hund in einer vorgegebenen Zeit finden muss. Er kann diese Arbeit bis zum Pensionsalter erfolgreich durchführen. Natürlich nur unter der Voraussetzung dass er gesund und fit ist.



jährliche Einsatzüberprüfung, Fußposition, Tragen des Hundes, an eine Person übergeben

Flächensuchhunde: **Notruf 144**

Die Flächensuchhunde decken hauptsächlich das umliegende Gelände ab, d.h. es werden im Umkreis der vermissten Person die Wälder, Felder und Wege flächendeckend mit den Hunden abgesucht.

Findet ein Hund die vermisste Person zeigt er diese durch Verbellen, Bringseln oder Freiverweisen seinem Hundeführer an. Dieser erkennt, am Verhalten vom Hund, dass er eine Person gefunden hat und kann sofort erste Hilfe leisten!



Flächensuchhunde, wartend auf ihren Einsatz

Trümmersuchhunde: **Notruf 144**

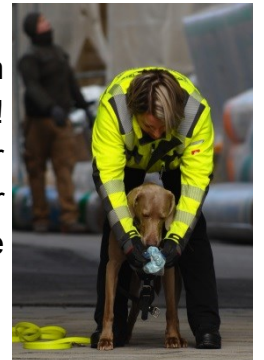
Trümmersuchhunde kommen zum Einsatz nach Erdbeben, Gasexplosionen. Es ist noch gar nicht so lange her, dass ein Suchhund der Wiener Feuerwehr bei der Gasexplosion in Wien auf der Mariahilferstr. eine vermisste Person gefunden hat! Diese Hunde zeigen durch Verbellen dem Hundeführer, dass sich in den Trümmern Personen befinden und geben die stärkste Geruchsquelle an, damit genau dort, mit der Bergung begonnen werden kann.



Trümmersuchhund

Maintrailing: **Notruf 144**

Die Maintrailer kennen wir aus dem Fernsehen. Der Hund riecht an einem getragenen Kleidungsstück und rennt dann dem Geruch hinterher. Nun ganz so einfach ist es nicht! Dem Hund wird beigebracht sich auf einen bestimmten Geruch zu konzentrieren, wir nennen es Individualgeruch. Hier lernt er, ähnlich wie bei der Fährte, der Geruchsspur zu folgen. Maintrailer werden gern in Städten eingesetzt, da sie auch auf Asphalt die Spur verfolgen können.



Maintrailer bei der Geruchsaufnahme

Lawinensuchhunde: **Notruf über die Bergrettung**

Lawinensuchhunde bergen Personen nach einem Lawinenabgang. Hier ist die Zeit über den Erfolg entscheidend. Umso früher der Hund die begrabene Person findet, desto größer ist die Überlebenschance.



Lawinensuchhund

Wassersuchhunde: **Notruf über die Wasserrettung**

Hunde, die in der Wasserrettung arbeiten, könnten tatsächlich Menschen an das sichere Ufer bringen. Mit speziell ausgestattetem Hundegeschnitz kann sich der zu Ertrinkenden am Hund festhalten und wird von ihm an Land gezogen. Diese Hunde lernen aus Hubschraubern in das Wasser zu springen, können kleine Boote ziehen und sogar nach Gegenständen tauchen.

Wasserrettung, Sprung aus dem Hubschrauber



Therapiehunde:

Diese Ausbildung kann in die verschiedensten Richtungen gehen. Hier nur ein paar Beispiele:

- Besuch im Seniorenheim, Kindergarten oder (Sonder)- Schulen
- Blindenhunde/Assistenzhunde und Helfer für Menschen mit motorischen Einschränkungen
- Diabeteswarnhund ist ein Assistenzhund, der bei drohender Unterzuckerung oder Überzuckerung den an Diabetes Typ-I erkrankten Menschen darauf aufmerksam macht, dass der rasante Blutzuckerabfall kurz bevor steht.



NÖ Hilfswerk

Hilfswerk Aspang: Mühlgasse 10, 2870 Aspang

Telefon: 02642/51245

Mobiltelefon: 0676/878732212



Hilfe und Pflege daheim

Mobile Pflegeberatung und Begleitung pflegender Angehöriger

Eine gute Pflegeberatung bietet Information, Unterstützung und Entscheidungshilfe, damit Sie die bestmögliche Lösung für Ihre persönliche Situation oder die Ihrer Angehörigen finden. Sie unterstützt bei Fragen zu Pflege und Pflegegeld, bei organisatorischen Fragen und Formalitäten. Selbstverständlich können Sie in der Pflegeberatung persönliche Fragen ansprechen, die Sie eventuell belasten. Eine Pflegeberatung kann bei Ihnen bzw. Ihren Angehörigen zu Hause stattfinden.

Mobile Therapie

Gezielte Übungen aus den Fachbereichen Physio- und Ergotherapie helfen, Ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern, zu erhalten und neu zu entdecken. Auf ärztliche Anordnungen kommen unsere mobilen Therapeutinnen zu Ihnen nach Hause und unterstützen Sie mit einem individuellen Therapieprogramm nach Schlaganfällen und Herzinfarkten, nach Operationen, Amputationen, Unfällen, Knochenbrüchen, bei Demenz, Multipler Sklerose oder Morbus Parkinson.

Die Kosten der Therapie können durch die Krankenkasse übernommen werden bzw. sind unter bestimmten Voraussetzungen Förderungen vom Land NÖ möglich.

24-Stunden-Betreuung

Das Hilfswerk vermittelt selbständige Personenbetreuer/innen, die Sie rund um die Uhr im Alltag unterstützen, den Haushalt übernehmen und auch in den Nachtstunden anwesend sind. Sie unterstützen bei einfachen pflegerischen Tätigkeiten nach Anleitung von diplomierten Pflegekräften oder Ärzten.

Das Hilfswerk organisiert die laufende Betreuung (erforderliche Delegation der pflegerischen Tätigkeiten, administrative Arbeiten, Behördenwege, Ersatzkräfte etc.) und unterstützt Sie bei den Förderanträgen. Pflegekräfte des Hilfswerks stellen auch die Qualität der Betreuung sicher und sind Ansprechpartner für Ihre Fragen.

Die 24-Stunden-Betreuung wird auch kurzfristig für zwei bis vier Wochen angeboten.

Kontakt:

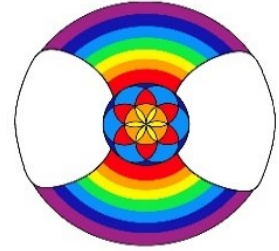
Telefon: 0810 820 024 (zum Ortstarif)

Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr

Zusätzliche Informationen und eine Preisliste finden Sie auf der Webseite:

www.hilfswerk.at/24-stunden-betreuung

Allergien



Ein Thema, das viele von uns bewegt.

Was sind Allergien und wodurch entstehen diese?

Das Wort Allergie stammt aus dem Griechischen: allos = anders, ergon = Wirkung, Reaktion und bedeutet „anders reagieren“; anschaulicher ist die Formulierung „überempfindlich reagieren“.

Viele dieser Allergien sind durch Konflikte entstanden.

Wenn der Mensch einen unvorhersehbaren Konflikt erleidet, nimmt er in jenem Augenblick unzählige Dinge wahr, die dieser im Unterbewusstsein speichert.

Ein Fallbeispiel:

Ein Kind mit 3 Jahren beginnt in den Kindergarten zu gehen. Die Umstellung und die Abnabelung von der Mutter fallen diesem sehr schwer. Eines Tages bringt die Mutter das Kind in den Kindergarten, verabschiedet sich und geht.

Das Kind beginnt zu weinen, will zum Fenster laufen um seiner geliebten Mutter noch einmal nachzuwinken. Dieses wird jedoch, in guter Absicht, von seiner Kindergartenpädagogin festgehalten und daran gehindert, sich noch einmal durch ein Winken von seiner Mutter zu verabschieden.

Das Kind erleidet einen Trennungskonflikt.

Zu diesem Zeitpunkt blüht der Löwenzahn und im Kindergarten gibt es Milch zu trinken.

Dieses speichert das Kind in seinem Unterbewusstsein ab.

Am nächsten Tag ist das Kind „krank“ (Heilungsphase). Es hat die Windpocken (Schafblattern) – Trennungskonflikte zeigen sich auf der Haut, wie auch Neurodermitis, Ekzeme usw.

Ab diesem Zeitpunkt reagiert das Kind mit einer sogenannten Allergie auf Löwenzahn und Milchprodukte.

Wenn die Ursachen, der Allergie herausgefunden und real (z.B. durch Kommunikation) gelöst werden, schwindet auch die körperliche Reaktion.

Beratung nach telefonischer Voranmeldung

Tel.: 0677/ 617 317 21

Dagmar Beraus

Dipl. Lebensberaterin

Kräuterpädagogin

LAICA
operated by EVG

Made in Italy.
LAICA ist Wellness für Zuhause.
Leidenschaft und Sorgfalt seit 1974.

Wohlbefinden und Gesundheit
Technologie für das tägliche Wohlbefinden

LAICA
home wellness

Wohlbefinden
und
Gesundheit



Wohnen



Filtration



Die LAICA Produkte erhalten Sie bei

EVG Distribution GmbH, Unterhaus 33, 2851 Krumbach
Tel.: +43 2647 430 40 | E-Mail: office@mylaica.at

www.mylaica.at

IMKERVEREIN KRUMBACH

Gegründet wurde der Imkerverein Krumbach im Jahr 1929 unter Herrn Johann Reisenbauer als Obmann. Seit 2008 führt Franz Ringhofer den Verein und verzeichnet aktuell 25 Mitglieder mit 107 Bienenvölkern.

Die Hauptaufgabe der Imker ist die Vermehrung und Pflege der Honigbienen, damit diese in ausreichender Anzahl vorhanden sind, um Pflanzen und Bäume zu bestäuben.

Natürlich sind wir auch bestrebt, köstlichen Bienenhonig zu ernten, um die regionale Bevölkerung mit diesem wertvollen Nahrungsmittel zu versorgen.

Wieviel Honig zur Verfügung steht, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z.B.:

Volksstärke: Wir bereiten unsere Bienen bereits jetzt für das nächste Jahr vor. Spätestens im August beenden wir die Honigernte und behandeln die Völker gegen die gefährliche Varroamilbe. Danach wird der fehlende Wintervorrat (entnommener Honig) durch Zuckerwasser ersetzt, damit die Tiere im Winter nicht verhungern. Ab August werden bereits „Winterbienen“ herangezogen, welche bis zum Frühjahr überdauern müssen. Im Winter besteht ein Volk aus 5.000 – 10.000 Individuen. Je besser wir die Völker vorbereiten, umso stärker steht der „Bienen“ – so nennt man das ganze Volk – im Frühling zur Bestäubung bereit. Im Juni besteht ein Volk aus 20.000 bis 60.000! Bienen.

Witterung: Bienen sind vom Wetter zu jeder Zeit abhängig. Sie können erst ab einer Temperatur von 10°C ausfliegen. Bei Regen sind sie natürlich auch zur Untätigkeit gezwungen. Bienen brauchen daher warmes und eher trockenes Wetter.

Nahrungsangebot: Bienen sammeln Nektar aus Blüten von Pflanzen und Bäumen. Im Gegenzug be-

stäuben sie die Blüten. Dem Blütensaft setzen sie bereits beim Heimflug verschiedene Stoffe im Honigmagen zu. Der Honig wird dann im Bienenstock in den dafür vorgesehenen Waben eingelagert. Für einen Teelöffel Honig fliegt eine Biene ein Leben lang! Viele Pflanzen sind von der Insektenbestäubung abhängig, wie z.B. Obstbäume, Beerensträucher, Raps, viele Kräuter und Gemüsearten, Blumen und Vieles mehr.

Ohne Bestäubung kann kein Samen gebildet werden und es gibt folglich auch keine Früchte zu ernten. Die Honigbiene ist nach Rind und Schwein das dritt wichtigste Nutztier für den Menschen! Der europaweite Wert der Bestäubung durch bestäubende Insekten wird von der EU-Kommission mit 22 Milliarden Euro beziffert.

Unsere fleißigen Bienen sind auf ein großes und vielseitiges Blütenangebot angewiesen, darum brauchen sie die Mithilfe aller. Auch wenn Sie gerne einen gepflegten Rasen haben, so überlassen Sie zumindest ein Stück Ihres Gartens in Form eines „wilden Eck's den Insekten. Auch für Balkonkisterln gibt es eine große Auswahl an nahrungsgebenden Blumen und Kräutern. In der Landwirtschaft sind Blühstreifen ein wichtiges Element.

Denn wie prophezeite schon Albert Einstein?

„Wenn die Biene stirbt, hat der Mensch nur noch 4 Jahre zu leben!“



Foto des Imkervereins aus dem Jahr 2014



Meisterschaftsrückblick des UTC Raika Krumbach

Auch heuer kann der Tennisverein Krumbach auf eine sehr erfolgreiche Meisterschaft zurückblicken. Die Jugendmannschaft konnte auch in diesem Jahr überzeugen und verzeichnete nach einigen hart umkämpften Matches lauter Unentschieden und Siege. Sie freute sich deshalb am Ende der Saison über einen überraschenden 2. Platz in ihrer Klasse.

Aber auch die anderen Mannschaften konnten ihre Leistungen abliefern. Sowohl die Damen als auch die Herrenmannschaft wurde letztes Jahr in ihrer Spielklasse Meister und haben somit heuer in einer höheren



Spielklasse gekämpft. Die Damen waren nach einigen Jahren Pause wieder in der Kreisliga A (eine Liga unter der Landesliga) angesiedelt und konnten nach einer anfänglichen Niederlage mit vier Siegen in Folge überzeugen. Am Ende der Saison war diese junge Mannschaft wieder gut eingeschworen und ist heiß darauf, auch nächstes Jahr wieder in dieser hohen Liga mitzukämpfen.

Bei der Herrenmannschaft blieb es bis zum Schluss spannend, da deren Meisterschaft von vielen engen Matches und Regenunterbrechungen bzw. – Verschiebungen ge-

prägt war. Deshalb ging es in der letzten Runde in Aspang für diese beiden Mannschaften gegen den Abstieg. Aber unsere Mannschaft konnte, da sie kompakt und mit Teamgeist auftrat, diese Begegnung schlussendlich für sich entscheiden und sich somit den Klassenerhalt sichern.

Zusammenfassend war die Meisterschaft für den UTC von Emotionen, spannenden und hart umkämpften Matches sowie auch von Erfolg geprägt.

DIE MARKTGEMEINDE KRUMBACH

lädt ein zum

STAMMTISCH

für die ältere Generation.



**Am Mittwoch, den 10. Oktober 2018
um 13.30 Uhr im**

Stüberl bei Piri´s Gasthaus

Programm:

- „Das **Hilfswerk** stellt sich vor“
mit Fr. Regina Gebhart
- Anregungen und Übungen zum Thema „**Geistig fit**“
mit Fr. Luise Buchegger
- heiter-musikalische Umrahmung
mit Fr. Maria Winkler

Die Marktgemeinde Krumbach lädt alle Senioren und Pensionisten zum Stammtisch mit Kaffee und Kuchen ein.

Im Anschluss daran—gemütliches Beisammensein!

Nichtraucherschutz in der Gastronomie:

Kommentar von Umweltmediziner Dr. med. Hans-Peter Hutter:

AO Assoz.-Prof. Dr. Hans Peter Hutter ist Vorstand der Ärztinnen und Ärzte für eine gesunde Umwelt und am Institut für Umwelthygiene der Medizinischen Universität Wien in Forschung und Lehre tätig.



„Die Argumente gegen ein Rauchverbot in der Gastronomie sind Lichtjahre entfernt von der medizinischen Faktenlage!“

Österreich ist das Land mit den meisten Raucherinnen in Europa. Auch bei Männern belegen wir einen Top-Platz. Die derzeit geplante Abkehr vom Nichtrauchergesetz 2015 und vom generellen Rauchverbot in der Gastronomie hat daher massive gesundheitliche Auswirkungen auf große Bereiche der Bevölkerung. Es ist nun einmal Faktum, dass ein Drittel aller Krebserkrankungen auf Rauchen zurückzuführen ist. Generelle Nichtraucherschutzbestimmungen in anderen EU-Ländern haben gezeigt, dass damit Herzinfarkte, Atemwegserkrankungen, Angina pectoris sowie die Frühgeburtenrate und die Anzahl der zu kleinen Neugeborenen (small for date) reduziert werden konnten.

Deshalb unterstützen wir Alle das „don’t-smoke“-Volksbegehren und setzen ein deutliches Zeichen!

Alle 8 Stunden stirbt in Österreich ein Mensch am Passivrauchen!

8:00

16:00

24:00

Wir unterschreiben am Gemeindeamt Krumbach zu folgenden Zeiten:

1. Oktober 2018, von 08.00 bis 20.00 Uhr,
2. Oktober 2018, von 08.00 bis 20.00 Uhr,
3. Oktober 2018, von 08.00 bis 16.00 Uhr,
4. Oktober 2018, von 08.00 bis 16.00 Uhr,
5. Oktober 2018, von 08.00 bis 16.00 Uhr,
6. Oktober 2018, von 08.00 bis 10.00 Uhr,
7. Oktober 2018, geschlossen,
8. Oktober 2018, von 08.00 bis 16.00 Uhr.

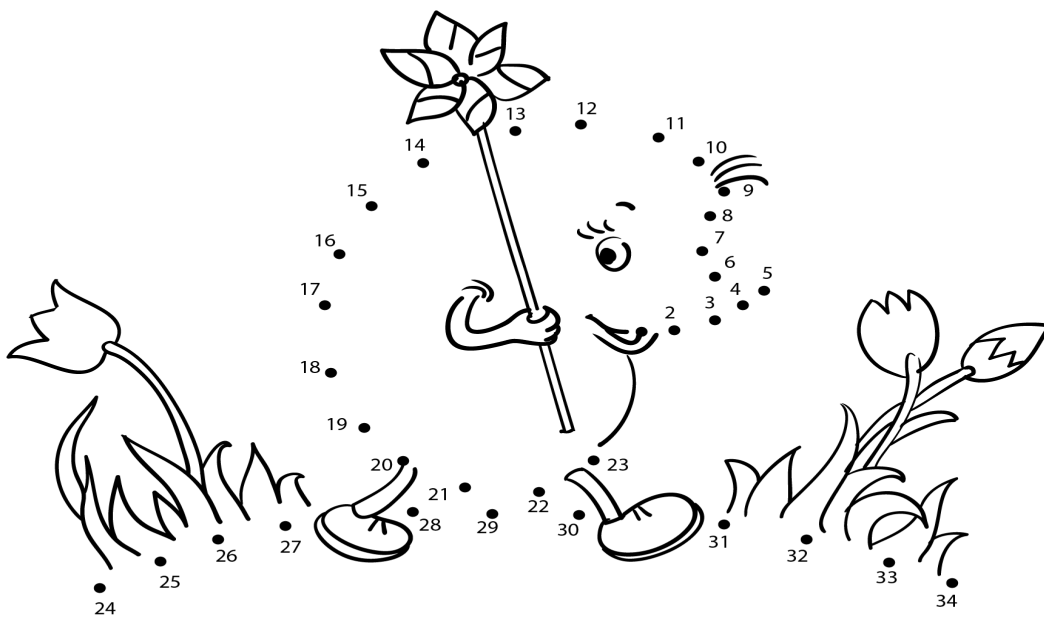
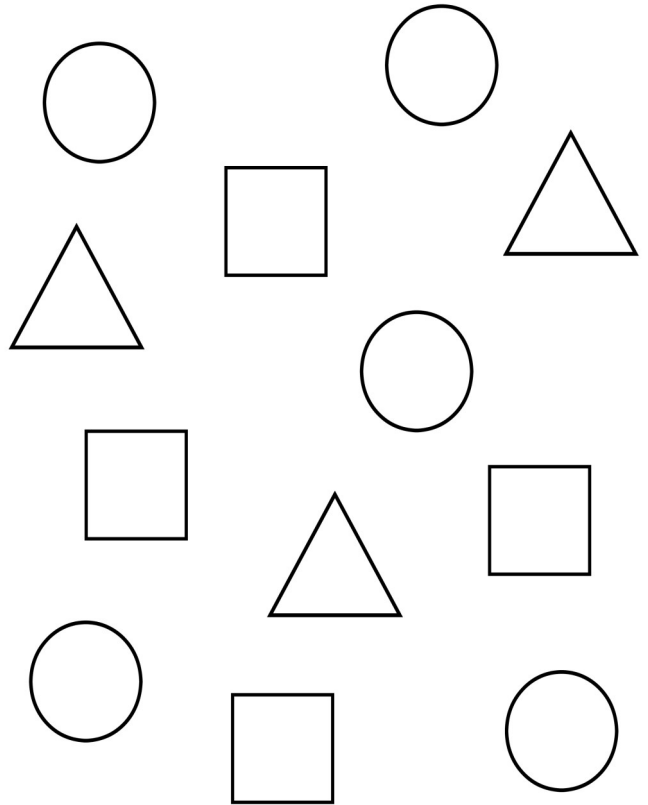
Die Eintragung muss nicht auf einer Gemeinde erfolgen, sondern kann auch online getätigt werden (www.bmi.gv.at/volksbegehren).



Kreuzworträtsel für Grundschul Kinder



Male die Formen in der richtigen Farbe aus!





Unfallplus Das Sicherheitsnetz für Beruf, Freizeit, zu Hause und unterwegs.

- Schützt Sie vor den finanziellen Folgen eines Unfalls
 - Rund um die Uhr, das ganze Jahr, weltweit
 - Flexible Leistungsbausteine individuell kombinierbar
- Mehr Informationen bei Ihrem NV-Berater
ganz in der Nähe.

Mit Pflegeservice und Reha-Management!



Die Niederösterreichische
Versicherung

Niederösterreichische
Versicherung AG
Neue Herrngasse 10
3100 St. Pölten

Wir schaffen das.

www.nv.at

no limit



WINTER SAISON

Tennis & Fitness so viel du willst
FÜR 29€/MONAT

Zu jedem abgeschlossenem Jahresabo gibt es
1 TENNISTRAINER STUNDE

oder

1 PERSONAL TRAINING

GRATIS!

JETZT ANMELDEN

www.noolimit.at | Schulgasse 8, 2851 Krumbach | 0680 30 90 200

Aktion gültig bis 31.12.2018

Krumbacher Fitnesskalender Herbst 2018

(zum Ausschneiden und Aufbewahren)

Dienstag	14 Uhr	Seniorenwandern – Treffpunkt Gemeindeparkplatz
	Ab 2. Oktober 2018	
	17 – 18 Uhr	Kleinkindturnen „Bewegung macht Spaß“ für Kinder von 2 – 5 Jahre mit Elisabeth Gansinger und Bernadette Schabauer im Turnsaal der NMS Krumbach
	19 – 20 Uhr	Gymnastik für Damen reiferen Alters mit Dr. Reisenberger im Turnsaal vom Kindergarten
	19 – 20.30 Uhr	YOGA im Vitalpark mit Silvia Heissenberger (12 Einheiten)
Ab 18. September bis Ende Oktober 2018		
	19 Uhr	Smovey Training im Freien mit Maria Stacherl, Treffpunkt Museumsdorf
Mittwoch	9 – 10.30 Uhr	YOGA im Vitalpark mit Silvia Heissenberger (12 Einheiten)
	Ab 26. September 2018 bis April 2019	
	19 – 20 Uhr	„Fit durch Bewegung“ mit Dipl. Sptl. Alfred Schabauer im Turnsaal der NMS Krumbach
	20 – 21 Uhr	„Fit durch Bewegung – Light“ mit Dipl. Sptl. Alfred Schabauer im Turnsaal der NMS Krumbach
	19 Uhr	Pilates mit Marie-Rose Wagner im Turnsaal vom Kindergarten
Donnerstag	10 – 10.30 Uhr	Smovey Training mit Maria Stacherl im Gymnastikraum Vitalpark
	Am 27. September 2018 Schnupperstunde:	
	16 – 17 Uhr	Motopädagogik für Kinder von 3 – 6 Jahre mit Bianca Schuh und Maria Piribauer im Turnsaal der NMS Krumbach
	19 – 20 Uhr	Callametics Problemzonengymnastik mit Elfriede Vollnhofer im Turnsaal vom Kindergarten

„Tanz Kreativ“ für Kinder von 4 – 14 Jahren im Turnsaal der NMS Krumbach

und weitere Kursangebote von Marie-Rose Wagner unter 0650/7533009

Neue Kurse ab September 2018