

G'sundes Krumbach

Information des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde

Amtliche Mitteilung

2. Jahrgang / Nr. 3 / März 2019

Kindernotfallkurs



- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| - Vorwort | - Beiträge zur Gesundheit |
| - Stellenausschreibung | - Rotes Kreuz |
| - Rückblick | - Rätselspaß für unsere Kinder |
| - Vorschau Sommerferien | - Fitnesskalender |

Vorwort von Bürgermeister Josef Freiler



Liebe KrumbacherInnen!

Es freut mich sehr, Sie in der 3. Ausgabe der Gesunden Gemeindezeitung ansprechen zu dürfen.

Ich bin froh, dass uns in Krumbach so viele Möglichkeiten zu sportlicher Betätigung gegeben sind. In dieser Gemeindenachricht finden Sie eine Aufstellung diverser Angebote.

Nutzen Sie die kommende schöne Frühlings- und Sommerzeit um unsere Umgebung auf zahlreichen Wanderwegen oder mit dem Fahrrad zu erkunden.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und eine schöne Frühlingszeit.

Vorwort von Obfrau gf GR Karin Bauer

Werte KrumbacherInnen!

Eine der schönsten Jahreszeiten beginnt: der **FRÜHLING!**

Die Tage werden immer länger, die Temperaturen angenehmer und die Natur beginnt zu Erwachen.

Bei ausgedehnten Spaziergängen, Wanderungen oder Radtouren bringt man nicht nur sein Herz und den Kreislauf in Schwung, sondern hat auch die Möglichkeit die schöne Landschaft zu genießen.

In ein paar Monaten beginnt wieder die Badesaison. Bei Schönwetter hat unser Schwimmbad täglich bis 20 Uhr geöffnet. Was gäbe es angenehmeres, als nach einem heißen und anstrengenden Arbeitstag einige Längen zu Schwimmen. Das Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten.

Fr. Dr. Gerlinde Harter hat in einem Beitrag im Blattinneren näheres zum Thema Schwimmen erläutert.

Am Samstag, den 6. April 2019 findet im Kultur- und Sportzentrum der Gesundheitstag statt. Neben der

Gesundheitsstraße und zahlreichen Ausstellern, wird es wieder ein umfangreiches Rahmenprogramm geben.

Zeitgleich wird auch der Pflanzenbasar von den Krumbacher Bäuerinnen stattfinden.

Näheres dazu finden Sie in der Zeitung.

In Namen des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde möchte ich Sie herzlichst dazu einladen, von dem einen oder anderen Angebot dieser Ausgabe Gebrauch zu nehmen und wünsche Ihnen Gesundheit und alles Gute für 2019.



Karin Bauer

Stellenausschreibung

FerialpraktikantInnen für die Kinderbetreuung in den Sommermonaten

Für die Tages-Kinderbetreuung im Kindergarten Krumbach werden für Juli und August 2019 wieder FerialpraktikantInnen zur Betreuung der Kinder aufgenommen.

Voraussetzungen:

- Eignung für die Betreuung von Kindern
- Verantwortungsbewusstsein
- Kreativität

Notwendige Unterlagen:

- Schriftlicher Bewerbung
- Lebenslauf
- Letztes Jahreszeugnis oder Maturazeugnis



**Bewerbungen bitte bis 5. April 2019
ins Gemeindeamt Krumbach bringen.**

Rückblick

Workshop Stolperfalle Mensch

Am Dienstag, dem 2. Oktober 2018 fand im Gasthaus Heissenberger der Workshop "Stolperfalle Mensch" statt. Veranstaltet vom Kuratorium für Verkehrssicherheit.

Vortrag Kindernotfälle



Am Mittwoch dem 17. Oktober 2018 fand um 18:30 Uhr im Gasthaus Heissenberger der Vortrag über „Kindernotfälle“ statt.

Referent:

Der Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde.
Dr. med. univ. Karl Wagner aus Gloggnitz.

Vorschau Sommerferien

Erlebnissportwoche 8.—12. Juli 2019

In den Sommerferien wird—wie in den letzten Jahren—wieder die beliebte Sommersportwoche „**Xund ins Leben**“ stattfinden.

Schwimmkurs

In der **1. Ferienwoche** findet wieder ein Schwimmkurs mit Alfred Schabauer statt.

Anmeldeformular werden rechtzeitig ausgeteilt!

Gesundheitstag 2019



15.00 Uhr:
Umwelt-Kasperltheater
Thema: „Kasperl geht ein
Licht auf“



16.45 Uhr:
Vorführung der Tanz-Kreativ
Gruppen im Alter
von 4 bis 14 Jahren

16.00 Uhr:
Kinderschuhplattler
Lichtenegg

**HERZLICHE
EINLADUNG**

Im Anschluss
Musikalischer Ausklang
mit Alex und Gabriel

6. April 2019



**Kultur- und Sportzentrum
Krumbach**

15.00–19.00 Uhr



„Auf geht's zum G'sundheitstag“

ANGEBOTE und ATTRAKTIONEN

BUNGEE-RUN

FUßBALL DART

JONGLIEREN

STELZENGEHEN

PEDALOS

XXL 4 GEWINNT

CUBORO KUGELBAHN

RIESENJENGA

BIOBLO

PALLINA KORB-MIKADO

PILATES—zum MITMACHEN

PFLANZENBASAR der Krumbacher Bäuerinnen

Diverse AUSSTELLER

- SEHTEST: Fa. Strassgürtl
- HILFSWERK: Blutzucker- und Cholesterinmessung
- ROTES KREUZ: Blutdruck- und Pulsoxymetermessung
- LUNGENFUNKTION u. SMOKERLYZER

SNACK-Bar der PTS Krumbach

Sigi's g'sunde Wok-Pfanne

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Pflanzenbasar

HILFE! Wir wachsen zu!

PFLANZENBASAR

am 06. April 2019



Annahme der Pflanzenspenden: 13.00—15.00 Uhr

beim Kultur- und Sportzentrum

Abgabe: 15.00—17.00 Uhr

Ihre Pflanzen im Haus oder rund ums Haus sind

Ihnen zu viel oder zu groß geworden!

Bitte schmeißen Sie die Pflanzen nicht weg!

Wir bitten um Ihre Pflanzenspende von:

- Ablegern
- Blütenstauden (z.B. Phlox, Fingerhut, Funkien....)
- Knollen (Dahlien....)
- Kübelpflanzen (Fuchsien....)
- Sträucher (Flieder, Schneeball....)
- Beeren (Himbeerausläufer....)
- Selbstgezogenes (Gemüseplanzerl, Kräuter....)



Bitte die Blütenstauden in Stücke teilen und beschriften
(Name, ev. Größe und Farbe). Wurzelballen in Plastik verpacken.

**Im Zuge des Gesundheitstages haben Sie die Möglichkeit die gespendeten
Pflanzen günstig zu erwerben.**

Der Reinerlös kommt dem Verein „Soziales Netzwerk“ zu Gute.

Die Bäuerinnen.

... in der Gemeinde Krumbach

Beitrag

Schwimmen ist gesund!

Ob Baby oder Pensionist, jugendlicher Spitzensportler oder fitnessorientierter Normalbürger, ob gesund oder krank, schwimmen ist die ideale Sportart für alle!

Schwimmen ist gesund - das gilt für jedes Alter und jeden Trainingszustand!

Eines vorweg: anatomisch gesehen sind Kraul- und Rückenraul die gesünderen Schwimmarten, das Brustschwimmen (mit Kopf aus dem Wasser) belastet die Halswirbelsäule und die Kniegelenke.



Schwimmen fördert die allgemeine Fitness, das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert und gekräftigt, der Blutdruck wird gesenkt und damit wird dem Risiko für Arterienverkalkung vorgebeugt!

Schwimmen stärkt die gesamte Muskulatur, es werden fast alle großen Muskelgruppen gleichzeitig gefordert, ohne Gelenke und Wirbelsäule zu belasten.

Der Vorteil gegenüber anderen Sportarten an Land ist, dass im Wasser das Körpergewicht um ein Vielfaches geringer ist, Bewegung wird dadurch zum Kinderspiel. Stützapparat und Gelenke werden also entlastet und schwimmen ist somit oft die einzige Sportart, die schmerzfrei durchgeführt werden kann. Schwimmen ist aus diesem Grund auch für übergewichtige Personen bestens geeignet.

Schwimmen verbessert die Atemleistung. Somit ist schwimmen vorteilhaft für Personen mit allergischem Asthma. Die Pollenbelastung am Pool oder Meer ist stark herabgesetzt, durch die höhere Luftfeuchtigkeit an der Wasseroberfläche können sich Schleimansammlungen in den Bronchien gut lösen, die Atmung wird erleichtert, die Atemmuskulatur und Ausdauer werden trainiert, was dazu führt, dass auch andere körperliche Belastungen mit weniger Atemarbeit erbracht werden können.

Schwimmen stärkt durch den Kältereiz das Immunsystem.

Schwimmen fördert bedingt durch den Wasserdruck den venösen Blutfluss und somit die Durchblutung und hilft Ödeme auszuschwemmen. Schwimmen bietet sich daher auch als ideale Sportart für werdende Mütter an.

Und zu guter Letzt ist schwimmen nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern auch für die Seele! Schwimmen wirkt sich positiv auf die Psyche aus, kann helfen, Stress abzubauen, Depressionen vorzubeugen. Wer sich bis ins hohe Alter durch Schwimmen fit hält, ist häufig auch geistig in besserer Verfassung als seine Altersgenossen.

Wer sitzt, stirbt früher! Es wird daher empfohlen, die Zeit, die man mit Sitzen verbringt, durch Bewegung zu unterbrechen.

Also packen Sie die Badehose ein und verbringen Sie die Zeit vor oder nach der Arbeit oder die Mittagspause im Schwimmbad!

Dr. Gerlinde Harter

Beitrag

Kohlensäure belebt

Bad Schönau hat als Kurort eine lange Tradition. Er verfügt über ein beinahe einzigartiges Heilmittel ein **natürliches Kohlensäure-Gas**. Gemeinsam mit dem Mineralwasser strömt es an die Oberfläche und wird dort für therapeutische Zwecke verwendet.

Es liefert beste Erfolge bei der Behandlung von Durchblutungsstörungen, Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen.



Carbovasal Intensivtherapie

Zunächst wird die Haut in einem speziellen Arm-, Fuß- oder Wannenbad gut durchfeuchtet und erwärmt, denn die spätere Aufnahme der Kohlensäure durch die Haut wird so auf das 10fache erhöht.

Anschließend kommt der Patient in eine speziell entwickelte Kunststoffhülle, in der wir die Beine und den Rumpf bis in Brusthöhe behandeln. Die Kunststoffsäcke werden mit einem Gurt fest verschlossen und anschließend mit natürlichem Kohlensäuregas befüllt.

Die natürliche Kohlensäure wirkt nun 20 Minuten intensiv auf den Körper ein und bewirkt dort eine Erweiterung der arteriellen Blutgefäße, die zur Pumparbeit angeregt werden, wodurch die Durchblutung stark gesteigert wird.

Auch werden die Blutfließeigenschaften verbessert und die Wundheilung bzw. Abheilung von Ulzera cruris gefördert. Die Zunahme der Durchblutung macht sich als starkes Wärmegefühl und teilweise durch angenehmes Kribbeln bemerkbar.

Bei allen Formen von Durchblutungsstörungen, Gefäßerkrankungen, Ulzera cruris (offene Beine), Mikrozirkulationsstörungen (bei Diabetes mellitus) und Phantomschmerzen.

Kohlensäure Wannenbad

CO₂ ist ein wichtiges Therapiemedium, das sich in Wasser gut löst und das in Form wässriger Lösungen bei „Kohlensäurebädern“ eingesetzt wird.

Kohlendioxid wird im Rahmen von Kohlensäuretherapien über die Haut aufgenommen.

Die Behandlungsdauer im 36° warmen Heilwasser beträgt durchschnittlich 15 Minuten, zur Entfaltung der besseren Wirksamkeit ist eine anschließende Ruhepause von 15 Minuten erforderlich.

Die Wirkungsweise besteht in erster Linie in einer Erweiterung der kleinsten arteriellen Gefäße, dadurch wird eine verbesserte Durchblutung im Gewebe erzielt.

Indikation:

- periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Mikrozirkulationsstörungen bei Diabetes mellitus
- Durchblutungs- und Kreislaufregulationsstörungen bei niedrigem Blutdruck
- funktionelle arterielle Durchblutungsstörung (Morbus Raynaud)
- vegetative Dystonie

Carbocutan



Seit 1.7. 2006 wird in unserem Kurzentrum eine neue intensive CO₂-Therapie angeboten – die Carbocutantherapie. Diese CO₂- Applikation wird bereits seit Jahrzehnten erfolgreich, vor allem in Frankreich angewendet. Wir können diese neue Therapieform nun für unsere Patienten in einer noch präziseren und genaueren Form, ohne Nebenwirkungen, verabreichen.

Bei dieser Therapie wird CO₂ mittels eines kontrollierten Applikationssystems über ein Leitungsfiltersystem **direkt unter die Haut injiziert** und ein kleines oder großes Depot gesetzt. Durch diese gezielte, lokale Form der CO₂-Anwendung wird der hohe Diffusionswiderstand der Hornhaut umgangen und somit eine **wesentlich bessere therapeutische Wirkung** erzielt.

Die Wirkung beruht auf einer Regulation der Mikrozirkulation mit Gefäßerweiterung und führt somit zu einer **Verbesserung der Sauerstoffversorgung** des Gewebes. Durch Dämpfung der Schmerzrezeptoren kommt es außerdem zu einer **Linderung der Schmerzen**.

Die Carbocutantherapie hilft bei:

- **Periphere arterielle Verschlusskrankheit - pAVK („Schaufensterkrankheit“)**
- **Raynaud – Syndrom (Syndrom der „Kalten Finger“)**
- **Degenerative Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates / Arthrosen**
- **Fibromyalgie (chronische Sehnen- und Muskelschmerzen)**
- **Ulcus cruris (offene Beine)**
- **Migräne**
- **Sklerodermie (entzündliche, rheumatische Erkrankung)**
- **Cellulitis**
- **Vertigo („Schwindel“)**

Kohlensäure Trockengasbad

Ist eine hochwirksame, jedoch nebenwirkungsfreie natürliche und schonende Therapieanwendung.

Bei den Patienten wird eine subjektiv, aber auch objektiv messbare Verbesserung der Durchblutungswerte bewirkt.

Durch gefäßerweiternde Wirkung verbessern die CO₂-Trockengasbäder die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Körpergewebes.

Dadurch entsteht eine hervorragende Kuranwendung sowohl für die Therapie von bestehenden Beschwerden als auch für die Vorbeugung von Gefäß-, Herz- und Kreislauferkrankungen.

Dies gleichermaßen bei älteren, geschwächten, aber auch bei den jüngeren Patienten.

Beitrag

Ausgesetzt! UV-Strahlung: Wie ist Ihre Haut wirklich geschützt?

Beim Schutz Ihrer Haut vor der Sonne, gibt es viele Faktoren zu berücksichtigen. UV-Strahlung besteht aus drei Wellenlängen UVA, UVB und UVC.

UVA-Strahlen beschleunigen die Hautalterung und können sogar Hautkrebs verursachen. UVA-Schäden können sogar ohne sichtbare Hautrötung auftreten. UVA-Strahlen dringen durch Glas, daher ist der Schutz - ob im Winter oder Sommer - auch in Innenräumen sehr wichtig. Genauso auch wenn Sie mit dem Auto, dem Zug oder dem Bus unterwegs sind.

UVB ist die Hauptursache von Sonnenbrand und spielt eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Hautkrebs. Lichtschutzfaktoren wurden entwickelt, um in erster Linie die Haut vor UVB-Strahlen zu schützen, neue Forschungsergebnisse zeigen, dass UVA-Einwirkung schädlicher als UVB-Strahlung für die Haut sein kann.

UVC gilt als die gefährlichste UV-Strahlung, ist aber nicht für die Schädigung der Haut von Belang, weil sie die Ozonschicht nicht durchdringen kann. Daher spielen UVA und UVB Belastungen entscheidende Rollen, wenn es um Bräunung, Rötung, Brennen, Fotoalterung und Hautkrebs geht.

Die Anwendung von Sonnenschutzmitteln kann ein falsches Gefühl der Sicherheit liefern, weil sie die UVB Einwirkung verhindern und vor Brennen und Rötung schützen. Man wiegt sich in Sicherheit und bleibt länger in der Sonne. Selbst mit den besten Sonnenschutzmitteln und Sunblockern kann man nur einen Teil und keinen absoluten Sonnenschutz erreichen. Daran sollten sie denken. Ob sie nun direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind oder sich im Schatten halten.

GUT ZU WISSEN

UVB-Schutz steigt nicht
proportional mit der
angegebenen SPF-Nummer:

SPF 15

blockt 93% der UVB Strahlen

SPF 30

blockt 97% der UVB Strahlen

SPF 50

blockt 98% der UVB Strahlen

Für einen ausreichenden Schutz, das Sonnenschutzmittel am besten 15-30 Minuten vor dem nach draußen gehen auftragen, etwa alle zwei Stunden oder unmittelbar nach dem Schwimmen oder Schwitzen erneut auftragen.



sweet beauty

Try beauty - you will like it!

Evelyn Holzer

Werbung



RE- FRESH CHARGE CHANGE

Hakuma macht Tee für die Querdenker, Träumer und alle zwischendrin.

Hakuma Matcha ist hochwertiger Bio-Tee gemixt mit Mango, Zitrone, Agave, Ingwer und der Frucht des Affenbrotbaums Baobab.

Was Hakuma einzigartig macht, ist sein erfrischender Geschmack. Aber noch wichtiger: Hakuma sorgt dafür, dass du dich rundum gut fühlst – und pusht nicht nur deinen Körper, sondern deinen Geist.

Nur in Hakuma steckt das ganze gemahlene Teeblatt. So bleibt die volle Kraft des Tees erhalten. Die Zutaten kommen von Bio-Bauern aus aller Welt, fair gehandelt und natürlich. Künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Kristallzucker werden keine verwendet.

Hakuma glaubt an eine Welt, in der man seinen verrücktesten Träumen nachjagen kann, man auf die Schnauze fällt, aufsteht und frech von vorne beginnt. Hakuma möchte seine Community dazu ermutigen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und mutig in die Zukunft zu schauen. Wer durstig nach Veränderung ist, muss wissen, wo man ansetzen muss. Und das ist häufig bei uns selbst.

Be your own change.



**PRESS-
TEXT**

Effektive Mikroorganismen Beratung und Verkauf

Bernhard Pernsteiner

Effektive Mikroorganismen

Multikraft - Vertriebspartner

Für Mensch, Tier und Umwelt.



Wasser beginnt jetzt zu leben



BEMER
PARTNER

Kupferwerkzeug

PKS Bronze - Vertriebspartner

- extrem lange Lebensdauer
- keine Rostbildung
- in Handarbeit gefertigt



Maierhöfen 49/2, 2851 Krumbach
+43 676550 44 12 | bernhard.pernsteiner@aon.at

Beitrag

PILATES



MARIE-ROSE WAGNER

Was ist Pilates?

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden.

Das Besondere an dieser Fitness Methode: Sie berücksichtigt die persönlichen Voraussetzungen und Potenziale. Darum ist sie perfekt für alle geeignet, die nach einem Sport suchen, der nachhaltige Erfolge verspricht.

Pilates bringt Kraft in die Mitte und baut Stress ab. Das steigert die Leistung und ist gut für Verstand und Körper.

Nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus, nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper!

J.H.Pilates

Pilates Training jeden Mittwoch um 19 Uhr im Bewegungsraums des Kindergarten in Krumbach.
Alternativ auch am Donnerstag um 17:50 (bei genügend Teilnehmeranzahl)

Einstieg jederzeit auch ohne Vorkenntnisse möglich, bitte um telefonische Voranmeldung!

Kontakt:

Pilates Instructor Marie-Rose Wagner

Ödhöfen-Berg 109, 2853 Krumbach

E-Mail: marie-rose@misek.net

Tel.: 0650/7533009

Beitrag



Lymphdrainage

In Kombination mit Bandagierung, Bewegungs- und Atemtherapie ist die Lymphdrainage als physikalische Entstauungstherapie bei medikamentös nicht behandelbaren Ödemen heutzutage medizinisch anerkannt.

Die manuelle Lymphdrainage bietet neben der Ödemtherapie eine Vielfalt an unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten und Indikationen.

Mithilfe der manuellen Lymphdrainage kann eine Entschlackung, Entstauung, Stoffwechsellanregung sowie eine begünstigende Wirkung auf Nerven- und Organfunktionen erzielt werden.

Außerdem bewirkt die Lymphdrainage eine Förderung der Gewebsdrainage und somit einen verstärkten Transport der Gewebsflüssigkeit.

Sie hat eine entödematisierende Wirkung, das heißt, Flüssigkeitsansammlungen werden durch bestimmte Griffe abtransportiert.

Des Weiteren wirkt eine Lymphdrainage auf das Nervensystem und somit schmerzlindernd, entspannend und beruhigend.

Ebenso hat die Lymphdrainage einen positiven Einfluss auf die Verdauung und das Immunsystem. Die körpereigenen Abwehrfunktionen werden dadurch verbessert.

Diese Behandlungsmethode wird mit geringem Druck im Haut-Unterhaut Bereich ausgeführt. Da es zu keiner Durchblutungserhöhung kommt, ist keine Hautrötung sichtbar.



Eine Lymphdrainage kann bei folgenden Beschwerden angewendet werden:

- Im orthopädischen/chirurgischen/ traumatischen Bereich: Schleudertrauma, Verbrennungen, große Gelenkoperationen
- Kosmetischen Bereich: Akne, Narben, Schwangerschaftsstreifen
- Neurologischen Bereich: Apoplexie, Multiple Sklerose, Migräne
- Burn- out, Stress, Fastenkuren,
- Arthrose, rheumatischen Erkrankungen,
- direkt nach Operationen
- traumatischen Ödemen
- Phlebödemen
- Lymphödemen

Massagepraxis Sandra Mandl
 2851 Krumbach, Bundesstraße 19
 0676 / 32 88 650
www.massagepraxis-mandl.at ♦
info@massagepraxis-mandl.at

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte meiner Homepage.

Beitrag

Gelungene Zusammenarbeit zwischen Logopädie und Evolutionspädagogik

Wie passen diese beiden Disziplinen zusammen?
Um diese Frage zu klären hier zuerst ein kurzer Überblick:

LOGOPÄDIE

Die logopädische Therapie unterstützt und fördert...

- ... die Entwicklung und Erhaltung sprachlicher Fähigkeiten
- ... die kindliche Sprachentwicklung
- ... die physiologische Stimmfunktion
- ... die Lese-Rechtschreib-Fähigkeiten
- ... die auditive Wahrnehmung und Verarbeitung
- ... die Schluckfunktion

Die Logopädie gehört zum Berufsfeld der medizinisch-technischen-Dienste.

Bereits im Kleinkindalter - ab ca. 1 Jahr - kann eine sprachliche Verzögerung festgestellt und auch behandelt werden.

Nicht alle „Sprachfehler“ wachsen sich von alleine aus. Deshalb sollte zumindest eine logopädische Diagnostik und Beratung bei einem Verdacht auf eine Sprachentwicklungsstörung frühzeitig erfolgen um Spätfolgen wie Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten zu vermeiden.

EVOLUTIONSPÄDAGOGIK

Die Evolutionspädagogik wird eingesetzt bei:
Lernblockaden (u.a. Legasthenie, Dyskalkulie, Sprachliche Entwicklung),
Stressblockaden (u.a. Blackout, Unsicherheit, Bettnässen...) und
Verhaltensproblemen (u.a. Hyperaktivität, Übersteigerte Ängstlichkeit, Antriebslosigkeit)

Die Evolutionspädagogik - oder auch praktische Pädagogik genannt - ist eine Methode zum Aufspüren und Auflösen von Stressblockaden im Gehirn. Sie kombiniert die Bereiche Neurologie (Gehirnvernetzung), Kinesiologie (Blockaden aufspüren) und Evolutionspädagogik (Wahrnehmungs- und Verhaltensstufen der Gehirnentwicklung).



Während die Logopädie ärztlich verordnet werden muss, braucht es für die Evolutionspädagogik lediglich die Bereitschaft dazu einen Termin zu vereinbaren.

Obwohl die logopädische Therapie sehr vielfältig ist, sollte der Blick auf das große Ganze - auf den Menschen in all seinen Facetten - auch dazugehören.

Manchmal reichen logopädische Konzepte nicht aus, um den gewünschten Therapieerfolg zu erzielen. Dafür wird dann auf ein großes Netzwerk an Fachdisziplinen zurückgegriffen. Neben Physio- und Ergotherapie gewinnen ganzheitliche Ansätze immer mehr an Bedeutung.

Auch die Evolutionspädagogik hat sich in den letzten Jahren als sehr wirkungsvoll und unterstützend gezeigt. Vor allem, bei Kindern mit unruhigem Verhalten, kurzer Aufmerksamkeitsspanne, geringer Frustrationstoleranz oder verstärkter Ängstlichkeit.

Ein Beispiel:

Ein Kind mit Sprachentwicklungsverzögerung bekommt logopädische Therapie. Allerdings können aufgrund von Konzentrationsschwierigkeiten kaum Inhalte vermittelt werden. Nach wenigen Einheiten Evolutionspädagogik konnte die Therapie sinnvoll fortgesetzt werden.



Birgit Schabauer, BSc
Logopädin, dipl. Kinesiologin
Ressavarstraße 12-14/EG
8230 Hartberg
Tel. 0664 427 50 22
Fax. 0316 23 11 23 91 93
praxis@sprachgefuehl.info
www.sprachgefuehl.info

Anna Schabauer
Lernberaterin P.P.
Königseggstraße 11
2851 Krumbach
Tel. 0664 200 72 62



Beitrag

Mein Name ist Verena Spitzer und ich bin in der Q-loungefit Kirchschatl als freiberufliche Physiotherapeutin tätig. Außerdem biete ich auch Physiotherapie mit Hausbesuch an.



Meine Schwerpunkte:

- Behandlung von Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat
- Rehabilitation nach Unfall- und Sportverletzungen
- Rehabilitation nach orthopädischen Operationen
- Rehabilitation von neurologischen Krankheitsbildern
- Behandlung von chronischen und akuten Schmerzsymptomaten
- Prävention von Beschwerden des Bewegungsapparates

WAS TUN BEI RÜCKENSCHMERZEN?

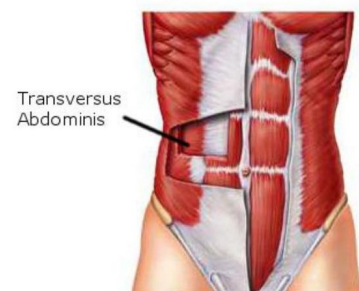
Die Wirbelsäule ist Problemzone Nummer 1 der Österreicher/innen. Die Schmerzen können sowohl angeboren, vererbt, entzündlich oder degenerativ sein. Umso früher die Schmerzen im Rahmen einer passenden Therapie bekämpft werden, umso besser. Noch wichtiger ist es aber, Rückenschmerzen vorzubeugen. Regelmäßige Bewegung und körperlich-sportliche Aktivität sind dabei unerlässlich, um die Rückenmuskulatur zu stärken und so dem Schmerz nur wenige Angriffspunkte zu bieten. Wichtig ist auch ein gesundes Bewegungsverhalten. Das Bewusstmachen und Optimieren der Alltagshaltungen wie Sitzen, Heben, Tragen und Schlafen verringert die Risikofaktoren für Rückenschmerzen.

Für die segmentale Stabilisation der Wirbelsäule bildet die Aktivierung der Muskeln M. transversus abdominis und M. multifidi die Basis jeder Rehabilitation. Die Muskeln helfen die einzelnen Segmente der Wirbelsäule besser zu stabilisieren.

Der M. transversus abdominis ist der quer verlaufende Bauchmuskel und zugleich der tiefst gelegene Muskel der Bauchmuskulatur, welcher die Lendenwirbelsäule von vorne unterstützt.

Übung zur Aktivierung dieses wichtigen Muskels:

Ausgangsstellung ist die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Stellen Sie sich vor, Sie möchten den Reißverschluss einer Jeans schließen und ziehen dafür den Bereich zwischen Bauchnabel und Schambein (also den Unterbauch) in Richtung Wirbelsäule nach innen. Die Spannung 5 Sekunden halten, dann wieder komplett lösen. Wichtig dabei ist, möglichst ruhig weiterzuatmen.



Als Steigerung die Spannung des tiefen Bauchmuskels aufbauen und dabei abwechselnd ein Bein wenige Zentimeter vom Boden heben und wieder abstellen, ohne die Grundspannung zu verändern.

Sobald die Basisübung im Liegen gut möglich ist, können Sie probieren, die Muskelaktivität in anderen Ausgangsstellungen, wie beispielsweise im Sitzen oder Stehen, einzubauen.

Falls Sie eine physiotherapeutische Behandlung benötigen, stehe ich Ihnen gerne für Rückfragen bzw. Terminvereinbarungen unter der Nummer 0680/4442267 zur Verfügung!

Verena Spitzer, Physiotherapeutin

Verein



25 Jahre

bike

Mountainbike
Marathon
Krumbach

the bugles
MTB MARATHON KRUMBACH

Der Krumbacher Mountainbike Marathon „Bike the Bugles“ ist einer der erfolgreichsten und der am längsten bestehende Mountainbike-Marathon in Österreich. Heuer feiert das beliebte Rennen im Land der 1000 Hügel sein 25-jähriges Jubiläum.

In Summe sind in den Jahren 1995 bis 2018 über 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die einzelnen Distanzen gestartet. Der Bike The Bugles MTB Marathon ist weit über die Landesgrenzen hinweg bekannt, so finden sich im Teilnehmerfeld Fahrerinnen und Fahrer aus Großbritannien, Frankreich, Argentinien und sogar Japan.

Regionale Top Fahrer

Am erfolgreichsten beim Bike the Bugles war **Manfred Zöger** aus Kirchschatz. Er konnte die Langdistanz „Classic“ bereits 4 Mal für sich entscheiden. Manfred ist sowohl im nationalen und internationalen Renngeschehen erfolgreich - trotzdem ist Bike the Bugles immer ein besonderes Saisonhighlight für ihn.

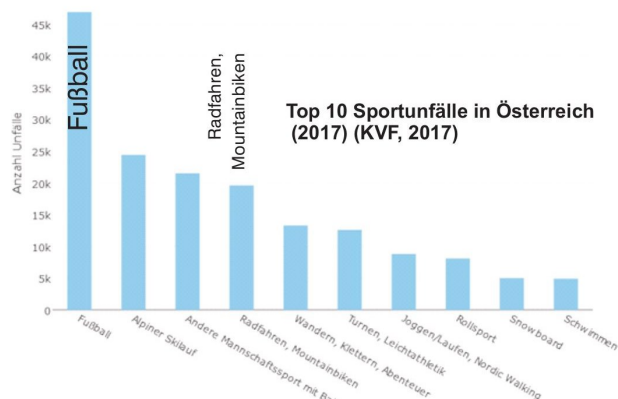
Beim Krumbacher Mountainbikemarathon haben sich noch weitere prominente Radfahrer ihre ersten Sporen verdient, so wie **Sandra Simon**. Sie gewann die Tour d'Afrique und ist gleichzeitig Autorin mehrerer Bike-Bücher, wie beispielsweise „Seidenstraße Zwischen Magie und Wirklichkeit“ oder „Tour d'Afrique Zwischen Härte und Herz“. **Hermann Pernsteiner** ist ein weiterer bekannter Radsportler der drei Mal die Classic Distanz gewonnen hat. Inzwischen ist er ein erfolgreicher Straßenfahrer geworden, **2018 wurde er Zweiter bei der Österreicherrundfahrt**. Aktuell ist Hermann Profi beim World Tour Team Merida-Bahrain.

Geschehnisse aus 25 Jahre MTB Marathon

Die Sicherheit der Teilnehmer ist den Rennveranstaltern ein besonderes Anliegen. So ist es beispielsweise nicht gestattet, ohne entsprechende Schutzausrüstung am Rennen teilzunehmen. Im Allgemeinen gilt der Mountainbike Sport als eine relativ sichere Sportart und ist laut Unfallstatistik 2017 etwa nur halb so „gefährlich“ wie Fussballspielen. Siehe Grafik rechts.

Sollte doch einmal ein Fahrer stürzen und sich schwer verletzen, wird er so rasch als möglich durch bestens geschultes Sanitätspersonal versorgt.

Die Unfallbilanz der letzten 25 Jahre befindet sich auf einem niedrigen Niveau. Die meisten Stürze gehen glimpflich aus. Das traurigste Ereignis fand 2001 statt, einer der Teilnehmer stürzte im Single Trail bei der Abfahrt Hauswald und brach sich den 4. Halswirbel.



Der Wettergott hat über die Jahrzehnte sein ganzes Können in Krumbach unter Beweis gestellt. Die heißeste Veranstaltung gab es 2003 mit Temperaturen von knapp 40 Grad Celsius, die den Fahrern alles abverlangt haben. 2006 öffnete der Himmel alle Schleusen und es regnete stellenweise über 80 Liter/m² während des Rennens. Bei der zweiten Runde musste die Strecke verkürzt und die Bachdurchfahrt Tiefenbach gesperrt werden.

1996 stürmte es am Tag vor dem Rennen gewaltig, sodass das Veranstalterteam noch bis 2:00 Uhr nachts mit Motorsägen ausrücken musste, um die Strecke für den Renntag wieder befahrbar zu machen.



Sintflutartiger Regen in der Tiefenbach Arena im Jahr 2006.
Foto: Josef Glatz.

Verein

Die bewegte Geschichte des Marathons zeigt sich auch in der Veranstalterhistorie 14 Veranstalter haben sich besonders um den Bike the Bugles-Marathon bemüht:
(siehe Kasten rechts)

Die konstantesten einheimischen Fahrer, die sich Jahr für Jahr über die Strecke gequält haben, sind die Krumbacher Mountainbike Legenden Christoph Hinterleitner und Gerhard Fuchs.

Durch den Krumbacher Mountainbike Marathon wurden wichtige Impulse für die niederösterreichische Mountainbike Szene gesetzt, so gibt es viele markierte Mountainbikestrecken in der Region Bucklige Welt (unter anderem die BTB-Strecke, die Herz-Kreislauf-Strecke, Ums-Tal-der7-Mühlen, etc.).

Die Bedeutung des Krumbacher Mountainbike Marathons für den regionalen Sporttourismus ist sehr groß, die ausgeschilderten Strecken können das ganze Jahr befahren werden. Die Bekanntheit des Ortes Krumbach hat sich massiv gesteigert, die Wertschöpfung für die Gastronomie und Beherbergungsbetriebe ist enorm. So konnte sich beispielsweise das Gasthaus Ottner als einer der Leitbetriebe im niederösterreichischen Biketourismus etablieren.

Ohne die zahlreichen Helferinnen und Helfer (Feuerwehr, Rettung, Clubmitglieder, Bürgermeister und Gemeinde-

Veranstalterteams

1995 - 2004: Horst Kafka, Peter Aigner, Harald Landl

2005 - 2007: Fritz und Florian Kerschbaumer, Walter Smegkal
2008 - 2009: Fritz und Stefan Kerschbaumer, Walter Smegkal

2010 - 2012: Petra Strobl und Alfred Schabauer

2013: Thomas Neumüller, Bernhard Ofenböck
2014: Thomas Neumüller, Stefan Lackinger

2015 - 2017: Petra Strobl und Katharina Kerschbaumer

Seit 2018: Alfred Schabauer, Robert Weber

arbeiter, Polizei, Rennärzte, Motocross Fahrer, Damen, die Mehlspeisen spenden, Helfer bei den Labstellen & Startnummernausgabe, Startschussschießer, Shuttlebusfahrer, Streckenaufbauer, Platzsprecher, Müllabfuhr, regionale Sponsoren und viele weitere) wäre so ein MEGA-Event nicht möglich.

Dank an Grundstückseigentümer

Ein großer Dank gebührt auch den zahlreichen Grundstückseigentümern in den Gemeinden Krumbach, Lichtenegg, Bad Schönau, Hochneukirchen, Zöbern, Thomasberg, Kirchschatz, welche die Mountainbiker über ihre Grundstücke fahren lassen.

Wir stellen vor: Bike the Bugles MTB Club Krumbach

Der Verein Bike the Bugles Krumbach wurde im Jahr 1997 gegründet. Die Mitgliederzahlen sind durchaus beachtlich, Anfang der 2000er Jahre konnte der Verein über 130 Mitglieder verzeichnen.

Alle fünf Jahre werden neue Clubdressen im aktuellen Design und aus funktionellen Materialien zu außerordentlich attraktiven Konditionen beschafft. Je nach Nachfrage werden Techniktrainings und Tagesausfahrten (z.B. Hochwechsel) organisiert. Trotz der Namensgebung „Mountainbike Verein“ sind auch zahlreiche Rennradfahrer im Verein aktiv und treffen sich jeden Mittwoch zur gemeinsamen Ausfahrt. Ein Fixpunkt ist auch der jährliche Clubausflug, der u. a. in das schöne Südtirol geführt hat. Beim jährlichen Saisonabschluss kann man auf die Erfolge des abgelaufenen Jahres zurückblicken.



Mitglieder bekommen attraktive **Rabatte auf Räder, E-Bikes, Fahrradbedarf, Sportnahrung** und alles um den Radsport.

Damit Mitglieder ihre hoch gesteckten Jahresziele erreichen können, wird vom Verein auch die Erstellung eines individuellen Trainingsplans gefördert.

Dem Krumbacher Mountainbike Verein ist es ein

besonderes Anliegen, soziale Organisationen, wie den **Verein Lebenslicht**, zu unterstützen. Die Siegerpokale des Marathons wurden in den letzten beiden Jahren in der Werkstätte des Vereins Lebenslicht gefertigt.

Neue Clubmitglieder, auch Kinder, sind herzlich willkommen, das umfangreiche Angebot zu nutzen.

Anfragen an info@bikethebbugles.at, telefonisch unter 0650/5807673 oder persönlich im FCC Shop.

Beitrag



Beschilderungen der E-Bike Strecken

Ende letzten Jahres wurden die E-Bike Strecken in der Buckligen Welt auf insgesamt 11 Strecken in der Buckligen Welt ausgeweitet und diese wurden entsprechend beschildert.

Es gibt derzeit bei uns ca. 400 km beschilderte Routen mit neuen Strecken in Zöbern und Warth.

Mit Saisonstart kommt ein überarbeiteter Folder raus, welcher dann am Gemeindegemeindeamt erhältlich sein wird.

Wir sind stolz, die drittgrößte E-Bike Region Österreichs nach den Kitzbühler Alpen und dem Lungau zu sein.

Der Radsport als Gesundheitssport

Der Radsport präsentiert sich als optimaler Gesundheitssport in allen Altersklassen, da das Körpergewicht durch den Sattel unterstützt wird und somit die Gewichtsbelastung auf den Gelenken geringer ist als beim Jogging oder dem Nordic Walking.

Das Radfahren ist eine typische Ausdauersportart. Es erhält und verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und hat dadurch eine große präventivmedizinische Bedeutung hinsichtlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem kann man durch das Rad fahren auch einen großen Energieverbrauch erzielen und dadurch die Fettverbrennung positiv beeinflussen.

Energieverbrauch grob gerechnet: Körpergewicht in kg x durchschnittliche Fahrgeschwindigkeit in km/h / 3

$$\frac{\text{kg} \times \text{km/h}}{3} = \text{kcal/h}$$

Beispiel: eine Radtour hat 2 Stunden gedauert, Sie haben 42km zurückgelegt, ergibt 21km/h.

Bei 70kg Körpergewicht beträgt der Energieverbrauch pro Stunde: 70kg x 21km/h / 3 = 70 x 7 = 490kcal.

Bei dieser Tour haben Sie 980kcal verbraucht.

Trainingseffekte werden aber nicht nur im Ausdauerbereich erzielt, sondern auch die Kraftfähigkeit wird verbessert. Beim Radfahren wird die Gesamtmuskulatur zwar weniger beansprucht als z.B. beim Laufen oder Schwimmen, durch die bremsfreie dynamisch-zyklische Bewegung wird die Beinmuskulatur dennoch hervorragend gekräftigt.

E-Bike Gesundheitsprogramm

Der Bike the Bugles MTB Club Krumbach bietet ein sehr wirkungsvolles E-Bike Programm zu Steigerung der Fitness. Unter professioneller Aufsicht wird dabei mit dem eigenem E-Bike systematisch gefahren, um das Herz-Kreislaufsystem möglichst zu verbessern oder gegebenenfalls auf gutem Niveau zu halten. Durch erreichbare Ziele und regelmäßiger Betreuung wird dabei die Motivation ständig hochgehalten.

Für nähere Infos kontaktieren Sie gerne den MTB Club Krumbach.

Rotes Kreuz

ROTES KREUZ

BEZIRKSSTELLE KIRCHSCHLAG

18 Jahre - Ausbildung/Schule ist vorbei – Was nun?

Du willst...

...herausfinden, ob du geeignet bist für einen Beruf im Sozialbereich oder im Rettungsdienst?

...dich für andere Menschen engagieren?

...ein Jahr sinnvoll überbrücken oder einfach dir die Zeit für berufliche Orientierung nehmen?

...deine Fähigkeiten und Grenzen entdecken, dich selber besser kennen und einschätzen lernen?

...das Freiwillige Sozialjahr anstelle des Zivildienstes leisten?

Dann komm zu uns und engagiere dich im Rahmen des Freiwilligen Sozialjahres beim Roten Kreuz Niederösterreich, Bezirksstelle Kirchschlag.

Wir bieten dir für den Rettungsdienst:

- die Ausbildung als Sanitäter/in, eine vollständige Berufsausbildung und den Einsatz im Rettungs- und Krankentransport
- die Möglichkeit des Kennenlernens der verschiedenen Leistungsbereiche des Roten Kreuzes
- du erhältst ein Taschengeld von ca. 240 €
- du bist kranken-, pensions- und unfallversichert und hast bis zum 24. Lebensjahr einen Anspruch auf Familienbeihilfe
- junge Männer können sich das Freiwillige Sozialjahr als Zivildienst anrechnen lassen (Mindestdauer 10 Monate)
- die Einsatzdauer beträgt zwischen 9 und 12 Monate

Bei uns bist du genau richtig – das Freiwillige Soziale Jahr für dich

Haben wir dein Interesse geweckt, dann melde dich bei uns.

Rotes Kreuz Kirchschlag


Daniel Beisteiner

Hofwiese 23

2860 Kirchschlag

Tel: 059 144 71 000

Mail: daniel.beisteiner@n.rotekreuz.at

 Rotes Kreuz Kirchschlag



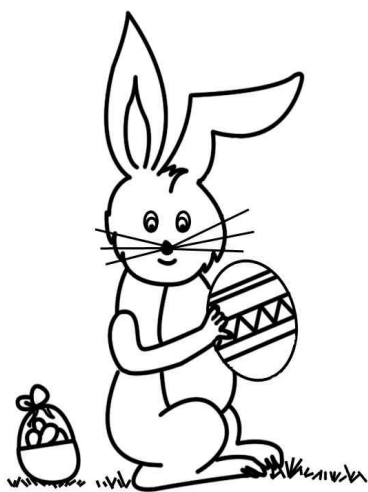
ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

Rätselspaß für unsere Kinder

	3	9	2		5	7		
5		1	9		6	8	2	
2				7	8	1		9
3		5	7	6		4		
7		6		8	1		3	5
4		8	5	3		9	7	6
9		7	6	2		5		1
	5	3	8		7	6	4	
	8	2	1		4	3	9	

Finde die Fehler



vertbaudet



vertbaudet

Kreuzworträtsel für Grundschul Kinder

Zum Nachmalen

Welcher Weg bringt den kleinen Hasen zur Möhre?

Krumbacher Fitnesskalender Frühjahr 2019 (zum Ausschneiden und Aufbewahren)

Dienstag	<p>Beginn nach Ostern 2019 14 Uhr Seniorenwandern – Treffpunkt Gemeindeparkplatz</p> <p>Bis ca. Ende März 2019 17 – 18 Uhr Kleinkindturnen „Bewegung macht Spaß“ für Kinder von 2 bis 5 Jahren Mit Fr. Elisabeth Gansinger und Fr. Bernadette Schabauer Im Turnsaal der NMS Krumbach</p> <p>19 – 20 Uhr „Gymnastik für Damen reiferen Alters“ Im Turnsaal vom Kindergarten</p> <p>Bis Dienstag 30. April 2019 19 – 20:30 Uhr YOGA im Vitalpark mit Fr. Silvia Heissenberger</p> <p>Ab 9. April bis Ende Juni 2019 und ab 3. September bis Ende Oktober 2019 19 Uhr Smovey Training im Freien mit Fr. Maria Stacherl, Treffpunkt Museumsdorf</p>
Mittwoch	<p>Bis 24. April 2019 9 -10:30 Uhr YOGA im Vitalpark mit Fr. Silvia Heissenberger</p> <p>Bis ca. Ende März 2019 19 – 20 Uhr „Fit durch Bewegung“ mit Dipl. Sptl. Alfred Schabauer Im Turnsaal der NMS Krumbach</p> <p>19 Uhr Pilates mit Fr. Marie-Rose Wagner Im Turnsaal vom Kindergarten</p>
Donnerstag	<p>10 – 10:30 Uhr „Smovey Training“ mit Fr. Maria Stacherl im Gymnastikraum Vitalpark</p> <p>19 – 20 Uhr „Callametics Problemzonengymnastik“ Mit Fr. Elfriede Vollnhofer Im Turnsaal vom Kindergarten</p>

Kursangebote von Fr. Marie-Rose Wagner
Telefonnummer: 0650/7533009

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

Neue Kurse ab September 2019