

GEMEINDE INFO

NEUKIRCHEN AN DER VÖCKLA



www.mk-neukirchen-voeckla.at

Bezirksmusikfest mit Marschwertung von Freitag, 15. Juni bis Sonntag 17. Juni, mit Hauptfestakt am Freitag und Samstag um 20.00 Uhr anlässlich „145 Jahre MK Neukirchen an der Vöckla“

Wir, die Musikkapelle Neukirchen an der Vöckla, laden euch herzlich ein mit uns unser **145-jähriges Bestandsjubiläum** zu feiern und unser Bezirksmusikfest mit eurer Anwesenheit zu bereichern.

senheit zu bereichern.

Veranstaltet wird eine **Marschwertung**, bei der Kapellen aus dem Bezirk Vöcklabruck, aber auch Kapellen aus Nachbarbezirken mit beachtlichen Darbietungen sich der Wertung stellen werden.

Für anschließende **Abendunterhaltung** ist im Festzelt mit Bands wie den Woody Blechpeckers, VöcklabLECH, BRO7, Karambolage,

Marktmusik Timelkam, Musikkapelle St. Georgen und auch unsere befreundete Musikkapelle aus Lochau (Vorarlberg) gesorgt.

Am Sonntag, 17. Juni wird ein **Jugendmarschwettbewerb** veranstaltet, bei dem Jungmusiker ihr Können beweisen können.

Die Musikkapelle Neukirchen freut sich auf Euer Kommen!

Inhalt

Bezirksblasmusikfest	1
Stellenausschreibungen	3
Amtliches	3
Chorgemeinschaft Zipf	4
Pflegeeltern gesucht	4
Einbrüche: Präventionstipps	5
Bücherei: Buchtreff	6
BAV: Kein Plastik in die Biotonne	7
Gesunde Gemeinde	8

Amtliche Termine

Bauverhandlung	Dienstag	15. Mai
	Dienstag	19. Juni
Gemeinderat	Dienstag	19. Juni
	Dienstag	04. September
Mutterberatung	Freitag	18. Mai
	Freitag	15. Juni
	Freitag	20. Juli
Rechtsberatung	Donnerstag	24. Mai
	Donnerstag	28. Juni

Flursäuberungsaktion 2018

Anfang April fand die Flursäuberungsaktion in Neukirchen an der Vöckla statt.

Wir bedanken uns bei den über 100 großen und kleinen TeilnehmerInnen, welche (leider) 950 Kilo Abfall sammeln konnten.

Die Natur ist kein Mistkübel!



Kontakt zur Gemeindeverwaltung:

Gemeindeamt Neukirchen an der Vöckla
Kirchenplatz 4, 4872 Neukirchen an der Vöckla
www.neukirchen-voeckla.at

Parteienverkehr:

Montag bis Freitag von 08.00-12.00 Uhr
Donnerstags zusätzlich von 14.00-19.00 Uhr

Bürgermeister	Franz Zeilinger	DW 10
Amtsleitung	Hr. Leitner	DW 11
Bauamt	Hr. Lechner	DW 12
Buchhaltung	Hr. Fürtbauer	DW 14
Steuern & Abgaben	Fr. Ettl	DW 15
Melde-/Standesamt	Fr. Schick	DW 17
Sekretariat	Fr. Hemetsberger	DW 20

Wichtige Telefonnummern:

Gesundheit & Soziales

Altenheim:	07682/39750
Gemeindearzt:	07682/7500
Tierarzt:	07682/7332
Zahnärztin:	07682/7694

Kindergarten & Schulen

Krabbelstube:	07682/7155-13
KG Neukirchen:	07682/7155-16
KG Zipf:	07682/6730
VS Neukirchen:	07682/7147
VS Zipf:	07682/6449
NMS Neukirchen:	07682/7631

Impressum Gemeindenachrichten:

Herausgeber und Verleger:

Gemeinde Neukirchen an der Vöckla
Telefon: 07682/7155 (Fax-DW: 19)
E-Mail: gemeinde@neukirchen-voeckla.ooe.gv.at
www.neukirchen-voeckla.at

Erscheinungsort: Neukirchen/Vöckla
Verlagspostamt: 4870 Vöcklamarkt

Für den Inhalt verantwortlich:
BGM Zeilinger, AL Leitner, Fr. Schick

Druck: eigener Abzug
Fotos: Gemeinde Neukirchen,
privat bzw. gekennzeichnet

Stellenausschreibung

Von der Gemeinde Neukirchen an der Vöckla wird gemäß §§ 8 und 9 Oö. GD 2002 folgender Dienstposten ausgeschrieben:

Facharbeiter/in am Bauhof der Gemeinde	
Beschäftigungsausmaß	100 % bzw. 40 Stunden/Woche
Dienstbeginn	ehest möglich
Funktionslaufbahn	GD 19.1 laut Oö. G-EV
Mindestbruttogehalt	€ 2.003,9 laut Oö. GDG 2002
Anstellung	Unbefristetes VB-DV, 1 Monat Probezeit

Hauptaufgaben:

- Straßen(wartungs)arbeiten und Winterdienst
- Grünraumpflege
- Instandhaltungsarbeiten Gebäude, Fahrzeuge, Kanal, Spielplätze
- Ortsbildpflege und Abfallwirtschaft
- Mitarbeit in allen Bereichen des Bauhofes

Besondere Aufnahmevoraussetzungen:

- Führerschein der Klasse B, C und E bzw. Bereitschaft diese binnen angemessener Frist nachzuholen
- Lehrabschluss in einem einschlägigen handwerklichen Beruf

Schriftliche Bewerbungen mit den üblichen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Zeugnisse etc.) sind an das Gemeindeamt Neukirchen an der Vöckla, Kirchenplatz 4, 4872 Neukirchen an der Vöckla zu richten und müssen **bis spätestens Freitag, 25. Mai 2018, 12.00 Uhr** eingelangt sein.

Für telefonische Auskünfte steht Ihnen Amtsleiter Karl Leitner (Tel. 07682 / 7155-11) gerne zur Verfügung.

Den **vollständigen Ausschreibungstext** finden Sie auf der Gemeindehomepage: www.neukirchen-voeckla.at

Erinnerung: Stellenausschreibungen

Bis Freitag, 18. Mai läuft noch die **Bewerbungsfrist** für folgende Dienstposten, welche bereits in der letzten Ausgabe der Gemeindezeitung (2/2018) ausgeschrieben waren:

- **Betreuung einer Schulausspeisung mit Reinigungstätigkeiten** inkl. Reinigungsvertretungen in Gemeindegebäuden
- **Reinigungskraft als Urlaubs- und Krankenstandvertretung** sowie ev. Mithilfe in der Schulausspeisung

Die **vollständigen Ausschreibungstexte** finden Sie auf der Gemeindehomepage: www.neukirchen-voeckla.at

Bioabfall: Abholung

Ab Mai 2018 werden die Biotonnen in der Gemeinde Neukirchen an der Vöckla vom **Energie AG Umweltservice** abgeholt. Die Abholung erfolgt in einem **14-tägigen Abfuhrintervall** und wird immer **mittwochs** durchgeführt.

Für die Sammlung des Bioabfalls stehen vor dem **Bauhof in Satteltal** 240 Liter Biotonnen zur Verfügung. Die Biotonnen werden in den Sommermonaten gewaschen.

Bitte halten Sie den Sammelplatz beim Bauhof sauber und entsorgen Sie, wie auf Seite 7 (BAV-inform) angeführt, den Bioabfall **ordnungsgemäß** und ohne die Verwendung von Plastiksäcken.



Einbrüche in und um Neukirchen

Aufgrund aktueller Vorfälle, insbesondere in Betrieben bzw. Privathäusern von Unternehmen, wird die Bevölkerung um erhöhte Vorsicht und Aufmerksamkeit ersucht.

Notruf: 133

Allgemeine **Präventionstipps** zum Thema „Einbruch“ finden Sie auf Seite 5.



Redaktionsschluss Zeitung

Die nächste Gemeindezeitung erscheint Ende Juni. Redaktionsschluss ist **Freitag, 15. Juni**.

Neues von der Chorgemeinschaft Zipf

Alle 3 Jahre treffen wir uns zur Wahl des neuen Vorstandes in der Generalversammlung, die am 15. April 2018 im Braugasthof Zipf stattfand. Besonders bedanken möchten wir uns bei Bürgermeister Franz Zeilinger, der sich extra Zeit genommen hat, um die Wahl als Wahlleiter durchzuführen.

Fritz Huemer wurde als Obmann von Carina Zwahr als neuer Obfrau abgelöst, die sich sehr auf die kommenden Herausforderungen freut. Helga Spalt, als frische Schriftführerin gekürt, musste sich erst an diesen Gedanken gewöhnen, ist aber nun mit Volleifer am Werk, wie man sieht. Fritz Huemer darf sich nun um die Chronik des Chores als Schriftführer Stellvertreter küm-

mern, wofür er die perfekte Besetzung ist. Edmund Wind bleibt natürlich unser erster Mann in musischen Angelegenheiten und dirigiert weiterhin uns leidenschaftliche Sänger und Sängerinnen. Das kommende Chorjahr ist gefüllt mit vielen tollen Aktivitäten, Ausflügen, Konzerten und Auftritten, die uns als Gemeinschaft sehr am Herzen liegen. Wir sind Gefährten im Leben und in der Musik und freuen uns über jede Stimme, die unsere Leidenschaft und Liebe zur

Musik teilt!

Jeden Montagabend um 20 Uhr treffen wir uns in der VS Neukirchen an der Vöckla zum Singen, Lachen und Spaß haben. Melde dich, wir freuen uns auf dich!

www.chorgemeinschaft-zipf.at



v.l.n.r.: Fritz Huemer (Schriftführer-Stv.), Edmund Wind (Chorleiter), Christian Holzinger (Kassier-Stv.), Dorothea Scheibl (Kassierin), Peter Aiterbichler (Obfrau-Stv.), Theresia Moosleitner (Archivarin-Stv.), Elfriede Guschlbauer (Archivarin), Carina Zwahr (Obfrau), Reinhold Lörenz (Chorleiter-Stv.), Franz Zeilinger (Bürgermeister)



Wenn ein Kind in Not ist...

braucht es Menschen, die da sind, die sich Zeit nehmen können es zu begleiten und ihm einen sicheren Platz, ein zu Hause geben können.

Ein Kind, das nicht bei seinen Eltern bleiben kann, **braucht** trotzdem eine **Familie**, die Geborgenheit und Halt geben kann, für die Eltern ein-springt.

Könnte dieser Platz bei Ihnen zu Hause sein? Wenn Sie sich über die Aufnahme eines Pflegekindes schon einmal Gedanken gemacht haben oder sich einfach zum Thema Pflegeelternschaft informieren wollen, dann laden wir Sie herzlich

am **19. Juni 2018 um 18 Uhr** zu einem **unverbindlichen Informationsabend** in der **BH Vöcklabruck**, Besprechungszimmer 3. Stock ein.

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Für Fragen in diesem Zusammenhang stehen Ihnen gerne Alexandra Ecker, Eva Lametschwandtner und Josef Rucky unter der Nummer 0664/6007273429 zur Verfügung.



Aus dem Veranstaltungskalender auf der Homepage der Gemeinde...

27. Mai Peter Kircher
Tag der offenen Tür

30. Mai - FF-Neukirchen
03. Juni Depot Festl's

15.-17. Musikkapelle
Juni Bezirksmusikfest

01. Juli Wirt in der Spöck
Sommerfest

07. Juli Stehrerhof
G'stanzlsinga

08. Juli Stehrerhof
Oldtimertreffen

www.neukirchen-voeckla.at

Aktuell: Einbrüche in und um Neukirchen/Vöckla Präventionstipps

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände ist für die Betroffenen oft ein großer Schock. Die Verletzung der Privatsphäre verändert nicht nur das verloren gegangene Sicherheitsgefühl. Sie kann auch Auslöser für schwerwiegende psychische Schäden sein, die oft Jahre andauern können und sogar bis zur Aufgabe der Wohnung und dem Austausch der gesamten Kleidung führen können.

Sicherungstechnische Maßnahmen, das bedeutet sowohl elektronische als auch mechanische, leisten einen großen Beitrag zu Ihrer Sicherheit. Ergänzt durch richtiges Verhalten und nachbarschaftliche Hilfe wird es Gaunern sehr schwer fallen, Einbrüche oder Diebstähle zu begehen.

Mit den nachfolgenden **Tipps** soll aufgezeigt werden, wie man sich und sein Eigentum wirksamer gegen Einbrecher schützen kann. Dabei ist das richtige Verhalten genauso wichtig wie sinnvolle technische Einbruchsicherungen am Haus oder an der Wohnung. Zwischen einzelnen Sicherungsmaßnahmen gibt es keine genaue Grenze. Mechanische und elektronische Sicherungsmaßnahmen müssen sich ergänzen. Bei allen angeführten Maßnahmen ist das Verhalten des einzelnen Menschen wichtig.

Grundsätzlich gilt: Je mehr Hindernisse dem Einbrecher in den Weg gelegt werden, desto schwerer kommt er ans Ziel. Schwachstellen können sein Türen (Haupteingangstüren, Terrassentüren oder Nebentüren), Fenster oder Dachfenster und Kellerschächte.

Allgemeine Feststellungen:

- Einbrecher wählen eher ruhige Wohnsiedlungen aus.
- Sie beobachten Häuser und die Gewohnheiten der Bewohner.
- Sie schlagen meist um die Mittagszeit oder zwischen 17.00 und 21.00 Uhr zu.
- Vorzugsweise werden Terrassentüren oder an der Hausrückseite gelegene Fenster aufgebrochen.
- Einbrecher suchen Schmuck, Bargeld, Kreditkarten, Münzsammlungen, wertvolle Uhren usw.

Allgemeine Maßnahmen:

- Legen Sie ein Eigentums- bzw. Inventarverzeichnis an (bietet sich vor allem bei Umzug / Neubau an, hilfreich bei der Fehndung)
- Fotografieren Sie Schmuck- und Kunstgegenstände und notieren Sie Gerätenummern.
- Geben Sie Ihren Haus- oder Wohnungsschlüssel vor einer längeren Abwesenheit in ein Schlüsseldepot oder einer Vertrauensperson.
- Mieten Sie bei längerer Abwesenheit Bankschließfächer
- Bewahren Sie Sparbuch & Lösungswort immer getrennt auf
- Verwenden Sie in den Abendstunden Zeitschaltuhren.
- Sichern Sie Terrassentüren durch einbruchshemmende Rollbalken oder Scherengitter.
- Lassen Sie eine möglichst lückenlose Außenbeleuchtung installieren.
- Bringen Sie Bewegungsmelder an und beleuchten Sie Kellerabgänge.
- Achten Sie darauf, dass Außensteckdosen von innen abschaltbar sind, um Einbrechern nicht die Möglichkeit zur Stromabnahme (z.B. zum Anschluss einer Bohrmaschine) zu geben.

- Lassen Sie sich ausschließlich hochwertige Schlösser und Schließzylinder einbauen.
- Vermeiden Sie Zeichen der Abwesenheit. Während des Urlaubes oder sonstiger Abwesenheit sollten die Briefkästen geleert und Werbematerial beseitigt werden. Das Haus sollte keinen unbewohnten Eindruck machen. Die Nachbarschaftshilfe ist hier besonders wichtig.
- Vergessen Sie nicht, Fenster, Terrassentüre und Balkontüre zu schließen.
- Vergewissern Sie sich beim Weggehen vielleicht noch ein zweites Mal, ob Ihr Schloss versperrt ist
- Verstecken Sie den Wohnungsschlüssel nicht unter Fußabstreifer und Blumentöpfen.
- Vermeiden Sie unübersichtliche Bepflanzung direkt am Haus
- Räumen Sie weg, was Einbrechern nützen könnte wie z.B. Leitern, Kisten usw.
- Sorgen Sie im Winter für Schneeräumung.

Interaktiv gegen Einbrüche

auf www.bewusst-sicher-zuhause.at
Gekippte Fenster, Schlüssel unter der Fußmatte, unverschlossene Türen: Erkennen Sie **Schwachstellen** in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung, bevor es Einbrecher tun.

Auf dem **Präventionsportal** www.bewusst-sicher-zuhause.at kann dies selbst überprüft werden. In Form eines interaktiven Spieles erlebt man sein Eigenheim aus der Sicht eines Einbrechers. Zusätzlich kann eine innovative Schwachstellen-Analyse in Form eines Sicherheits-Checks durchgeführt werden.

Weitere Infos:

www.bundeskriminalamt.at
-> Prävention & Opferhilfe
-> Präventionstipps
-> Eigentum schützen



Zum Abschluss der Vorlesesaison in der kalten Jahreszeit gab es im Seniorenheim ein Treffen mit Heimleiter Norbert Grabner, Pflegedienstleiterin Silke Schiller und allen Beteiligten. Die wöchentliche Unterhaltung mit Musik und Geschichten findet großen Anklang und wird im November fortgesetzt. Herzlichen Dank an alle, die mitmachen.



NEU auf unserem Büchertisch

- **OLGA: Bernhard Schlink** - erschien 2018 und wurde ein Bestseller dieses Frühjahrs, die Liebesgeschichte der willensstarken Olga und Herbert. Sie muss miterleben, wie ihr Geliebter und ein ganzes Volk im Traum von Macht und Größe die Realität verlieren. Spannend und aufregend von der ersten Seite an.
- **Alte Geschichten: Elfriede Hammerl** - bloß nicht vom Titel abschrecken lassen. Alt sind lediglich die Protagonisten. Es geht um Enttäuschungen, Rache, Hass, aber auch um Selbstbestimmung und Versöhnung. Die unterhaltsamen Geschichten mit bissigem Humor regen zur Diskussion an.
- **Die Geschichte des verlorenen Kindes: Elena Ferrante** - Bd.4 der Neapolitanischen Familiensaga, die übrigens derzeit verfilmt wird. Wer sich vom weltweiten "Ferrantefieber" anstecken lässt, kann auch die Bände 1-3 ausleihen. Elena Ferrante schreibt unter diesem Decknamen, so heiß sind die Themen.

Ihre Geschichten und Bilder beeindruckten die ganze Welt:

- **Losfahren: Manal-al-Sharif** - In Saudi-Arabien fährt die Computerexpertin selbst mit dem Auto, lässt sich filmen, stellt dies ins Internet (YouTube) und kommt dafür ins Gefängnis. Ein weltweiter Proteststurm befreit sie. Eine aufregende Lebensgeschichte der Unterdrückung und Befreiung. Heute lebt sie in Australien ohne Kopftuch und in Saudi-Arabien dürfen ab Juni dieses Jahres Frauen am Steuer sitzen.
- **Und die Vögel werden singen. Ich, der Pianist aus den Trümmern: Aeham Ahmad** - erzählt seine Geschichte erstmals selbst. Er spielt Klavier inmitten der Bombenkrater für seine Nachbarn, vor allem für die Kinder, um von den Schrecken des Krieges abzulenken. Über YouTube hat sein Spiel Menschen auf der ganzen Welt erreicht und bewegt. Er floh 2015 vor dem IS nach Deutschland, wo er eine neue Heimat sucht.

Viele spannende Lesestunden wünscht
das Büchereiteam Neukirchen an der Vöckla.

Öffnungszeiten: Donnerstag 16.00-18.00 Uhr, Sonntag 08.30-11.30 Uhr im Pfarrheim

Leihgebühr pro Woche: Buch 0,20 Euro, Spiel 0,40 Euro, DVD 1,00 Euro

Online: www.biblioweb.at/neukirchen



Wir gratulieren

Zum 80. Geburtstag

Eitzinger Elisabeth, Bachleiten Rinnerthaler Maria, Dr.-Böhm-Weg

Zum 85. Geburtstag

Gutschner Pauline, Weyr Peer Maria, Oberhaid

Zum 90. Geburtstag

Schneeweiß Berta, Teufligen

Zum 91. Geburtstag

Danner Franz, Kappligen

Zum 93. Geburtstag

Guschlbauer Elfriede, Pfefferberg

Zum 97. Geburtstag

Feichtinger Maximilian, Unterthumberg

Zur Eheschließung

Eilenberger Claudia u. Fellner Johannes, Seirigen



Wir trauern um

Aichinger Walter,
Hauptstraße, 87. Lj.

Hagler Johann,
Ackersberg, 78. Lj.

Pohn Karl,
Höllersberg, 91. Lj.

Schausberger Franziska,
Pollhammered, 91. Lj.

Schmid Maria,
Zipf, 85. Lj.

im Altenheim, Dr.-Böhm-Weg:

Doppler Josef, 86. Lj.

Haberpointner Hedwig, 67. Lj.

Holzer Frida, 76. Lj.

Was gehört in die Biotonne?

Plastiksackerl gehören **NICHT** in die Biotonne!

KEIN PLASTIK IN DIE BIOTONNE! FEHLWÜRFE führen zu einem deutlichen Anstieg der Entsorgungskosten und gefährden die regionale Kompostierung!

In Zeiten stetig steigenden Konsums ist es den Gemeinden in den letzten Jahren trotzdem gelungen die Restabfallmengen und somit auch die Entsorgungskosten zu senken bzw. auf konsistent niedrigem Niveau zu halten. Die Gründe dafür liegen einerseits darin, dass den BürgerInnen sehr bequeme Entsorgungsmöglichkeiten für diverse Abfallfraktionen direkt beim Haus angeboten wurden und andererseits in der großen Bereitschaft der BürgerInnen ihre Abfälle zu trennen.



Jede Form von Kunststoff hat in der Biotonne absolut nichts verloren egal ob Biokunststoff oder Recyclingkunststoff. Diese FEHLWÜRFE verursachen hohe Sortierkosten und erschweren oder verhindern die Kompostierung. Fleischreste, Lebensmittelverpackungen, Zigarettentstummel, Knochen, Hundekot, Katzenstreu sind Restabfall und gehören ebenfalls nicht in die Biotonne.

Tipp: Werfen Sie nur die Abfälle in die Biotonne bei denen Sie absolut sicher sind, dass sie auch in die Biotonne gehören.

i UMWELTTIPP

Richtig einkaufen!

- Kauf regionale Produkte! Gib saisonalen Produkten den Vorzug und schütze damit das Klima!
- Kauf nur soviel du brauchst! Ein Blick in den Vorratsschrank hilft Geld und Abfälle zu sparen!
- Verwende Mehrwegsackerl zum Einkaufen! Das schont die Umwelt und verringert den Plastikmüll!

Biosackerl

Biosackerl aus Papier gibt es bereits in vielen Supermärkten zu kaufen. Der Vorteil dieser Biosackerl besteht darin, dass das Biokübel nicht immer ausgewaschen werden muss und die Handhabung erleichtert wird. Außerdem dürfen sie mitkompostiert werden!

Tipp:

Feuchte Speisereste in Servietten, Zeitungen oder in eine Küchenrolle einwickeln.



Ja

- ✓ Obst- und Gemüseabfälle
- ✓ Schnittblumen, Gartenunkraut
- ✓ Topfpflanzen (ohne Topf)
- ✓ Kaffeefilter, Teebeutel
- ✓ verdorbene Lebensmittel und Speisereste (ohne Fleisch)
- ✓ Eierschalen
- ✓ Sägespäne
- ✓ Haare, Federn
- ✓ Einwickelpapier, wie z.B. Küchenrolle
- ✓ Pappteller
- ✓ Holzspieße
- ✓ Papierservietten
- ✓ Papiertaschentücher
- ✓ Strauchschnitt, zerkleinert in kleinen Mengen
- ✓ Rasenschnitt, in kleine Mengen

Nein

- × Speiseöl, Marinaden, ...
- × Fleisch(reste)
- × Knochen
- × Plastiksackerl, Folien
- × Kohleasche
- × Staubsaugerbeutel
- × Zigarettenstummel
- × Tierkadaver
- × Abfälle aus dem Hygienebereich
- × Textilien
- × Kehricht
- × beschichtetes Papier
- × Verpackungen
- × Restabfall
- × Glas
- × Problemstoffe (z.B. Medikamente)
- × Katzenstreu
- × Hundekot, Hundekotsackerl

i INFO

Für Fragen steht Ihnen der BAV Vöcklabruck gerne zur Verfügung unter
Tel.: 07672 / 28 477

voecklabruck@bav.at
www.umweltprofis.at/voecklabruck





**Jahresschwerpunkt 2018/19:
frauen.leben.gesund**

**Frauenherzen schlagen anders:
Die unterschätzte Gefahr Herz-
Kreislauf-Erkrankungen**

Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverkalkung – längst keine Probleme, die vorwiegend Männer betreffen. Ganz im Gegenteil: Beinahe jede zweite Frau in Österreich verstirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Obwohl vor allem ältere Frauen mit Zusatzerkrankungen von einem Herzinfarkt betroffen sind, steigt

auch die Zahl junger Frauen. Pille, Rauchen, Übergewicht, Diabetes und Stress sind bei Frauen besonders wichtige Risikofaktoren.

Was beim weiblichen Geschlecht anders ist, sind die Symptome des Infarktes. Männer klagen über die typischen Schmerzen im Brustbereich, Frauen hingegen leiden unter sehr atypischen Beschwerden wie Druck- und Engegefühl in der Brust, starker Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel sowie vermeintlichen Magen- oder Rückenschmerzen.

Fest steht, dass Frauen bei einem akuten Herzinfarkt eine Stunde später ärztliche Hilfe holen als Männer. Das liegt auch daran, dass Frauen ihr Risiko nicht richtig einschätzen und ihre Bedürfnisse - wenn es um die eigene Gesundheit geht – zurückstellen.

**Wie können Frauen sich vor Herz-
Kreislauf-Erkrankungen schützen?**

Die wichtigsten allgemeinen Empfehlungen sind:

- Lernen Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren kennen (Blutdruckwerte, Cholesterinwerte, Blutzuckerwerte, Körpergewicht, etwaige familiäre Vorbelastung).
- Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Passivrauchen.
- Seien Sie körperlich aktiv, versuchen Sie beispielsweise täglich 30 Minuten zügig spazieren zu gehen.
- Ernähren Sie sich gesund mit viel Gemüse und Obst.
- Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht und vermeiden Sie Übergewicht.

Quelle: Land Oö.

Linzmarathon 2018

Auch heuer wieder beteiligt sich die NMS Neukirchen am Linz-Marathon, organisiert von unserer Lehrerin Gabriele Lehner. 26 Schüler und 5 LehrerInnen bewältigten erfolgreich die mehr als 10 km lange Strecke beim Viertelmarathon. Die Lehrerinnen Huber Anna und Mayerhofer Elke schafften sogar den Halbmarathon über 21 km.

Auch wenn manche im Ziel ziemlich erschöpft wirkten, was ja bei dieser sportlichen Leistung kein Wunder ist, zeigten sich alle begeistert von der tollen Atmosphäre.

Direktor Herbert Muhr, der auch heuer wieder selber mitlief, war jedenfalls stolz auf den Einsatz und das Durchhaltevermögen aller Teilnehmer seiner Schule.

Eine herzliche Gratulation allen LäuferInnen zu diesen sportlichen Leistungen und ein Dank auch an alle mitgereisten Eltern, die uns tatkräftig angefeuert haben.

Die tolle Atmosphäre dieser größten Laufveranstaltung unseres Bundeslandes machte diesen Tag für alle zu etwas Besonderem. Wir werden auch nächstes Jahr wieder dabei sein.



Teilnehmende Schüler: Dißbacher Maximilian, Neuhuber Paul, Stockinger Thomas, Knoll Matthias, Mittermayr Michael, Belndorfer Sarah, Pongo Levente, Kinast Hannah, Stockinger Theresa, Katterl Theresa, Krichbaum Franziska, Knoll Eva, Feichtlbauer Elena, Hauer Manuel, Gasselsberger Miriam, Gasselsberger Stefanie, Zeilinger Leonie, Hemetsberger Emma, Kinast Christina, Hofinger Isabella, Gramlinger David, Münch Fabian, Keil Celina, Probst Andre, Gugg Markus, Ismaili Gentian

Teilnehmende LehrerInnen: Huber Anna, Mayerhofer Elke, Muhr Herbert, Lehner Gabriele, Lasinger Matthias, Koberger Alexandra, Pözl-Koch Daniela