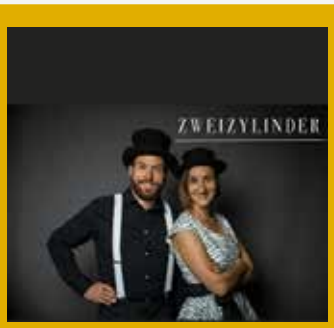
Amtliche Mitteilung der Marktgemeinde Wolfern

Zugestellt durch Österreichische Post

WOLFERNER KURIER

Oktober 2026

„Ein Beruf, der berührt." Ein Interview aus unserem Altenheim



Musikkabarett „Zweizylinder"

Mehr auf Seite 4

Rückblick Marktfest Seite 8

Scannen Sie den QR-Code und treten Sie der Gruppe bei, um keine Infos der Gesunden Gemeinde zu verpassen!

INHALT

Kurier Oktober 2026

Feuerlöscher-Überprüfung.....2
Auszeichnung 2
Kostenlose Rechtsberatung.....2
Die Seite des Bürgermeisters.....3
Musikkabarett.....4
Öffnungszeiten Dr. Holzner.....4
Wohnung zu vermieten.....4
Verkaufsanzeige.....4
Grundstück zu verkaufen.....4
Öffentliche Bücherei Wolfern 4
Mehr als Pflege... 5
GEMMA Bewegungs-Challenge Gewinner 7
Osteoporose vorbeugen.....7
Hülsenfrüchte.....7
Rezeptidee.....7
Rückblick Marktfest 8

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Marktgemeinde Wolfern, Kirchenplatz 5, 4493 Wolfern; Redaktion: Ermina Kulauzovic, Telefon: 07253/8255-16, E-Mail: gemeinde@wolfern.at, Web: www.wolfern.at. Fotos/Bilder ohne Quellenangabe: Marktgemeinde Wolfern, Illustrationen: Pixabay; Druck: Bindewerk Eichenauer, Steyr. Es wird auf die Datenschutzbestimmungen auf der Homepage www.wolfern.at/datenschutz hingewiesen. Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte werden personenbezogene Hauptwörter in einer geschlechterspezifischen Formulierung angeführt. Sie richten sich an Frauen und Männer gleichermaßen.

Redaktionsschluss Kurier November 2026:
Mi., 14.10.2026.

Damit der Feuerlöscher im Ernstfall funktioniert

Feuerlöscher und Rauchmelder sollten in keinem Haushalt und auch in keinem Unternehmen fehlen. Ein Feuerlöscher kann in der ersten Löschhilfe viel bewirken, wenn er richtig benutzt wird, und vor allem – wenn der Feuerlöscher voll funktionsfähig ist. Dazu bedarf es einer Überprüfung. Da tragbare Feuerlöscher in der ÖNORM EN 3 geregelt sind, muss eine Überprüfung alle zwei Jahre stattfinden. Am Samstag, 03. Oktober 2026 haben Sie von 09:00 bis 12:00 Uhr im Feuerwehrhaus Losensteinleiten die Gelegenheit dazu. Auch neue Feuerlöscher aller Art und Löschdecken werden von der Firma Pluto-Feuerlöscher zum Verkauf angeboten. Nähere Informationen unter: https://www.ff-losensteinleiten.com/aktuelles/feuerloescherueberpruefung

Gut leben. Ein Leben lang – Auszeichnung für unsere Krabbelwölfe

Am Freitag dem 18. September 2026 durfte sich unsere Krabbelstube über eine besondere Auszeichnung freuen. Sie wurde vom Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit, als „Gesunde Krabbelstube" ausgezeichnet.

Gesunde Ernährung und ein bewusster Umgang mit Gesundheit sind bereits im frühen Kindesalter wichtige Grundlagen für das weitere Leben. In unserer Krabbelstube wird daher großer Wert darauf gelegt, den Kindern eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung näherzubringen. Die Auszeichnung ist eine schöne Anerkennung für das Engagement unseres Krabbelstuben-Teams und zeigt, wie wichtig es ist, den Kleinsten bereits von Anfang an einen bewussten und gesunden Lebensstil mit auf den Weg zu geben. Wir gratulieren unseren Krabbelwölfen herzlich zu dieser besonderen Auszeichnung und sind stolz auf das gesamte Team!

Kostenlose Rechtsberatung

Am 15.10.2026 von 15:00 bis 17:00 Uhr findet am Gemeindeamt wieder eine kostenlose Rechtsberatung mit Notar Herr Dr. Christoph Grumböck statt.

Für einen reibungslosen Ablauf bitten wir um Terminvereinbarung bei Frau Kulauzovic unter 07253/8255-16 oder per Mail ermina.kulauzovic@wolfern.at.

Die Seite des Bürgermeisters

Liebe Wolfernerinnen und Wolferner!
Ich freue mich, dass wir auch dieses Jahr wieder ein großartiges Marktfest-Wochenende feiern konnten. Den Auftakt machte am Samstag der beliebte Kinderlauf, bei dem 80 motivierte Nachwuchsläufer an den Start gingen. Jeder Starter erhielt von mir eine kleine Überraschung als Anerkennung für seine Teilnahme und die ersten drei Plätze in den Altersgruppen wurden mit Preisen belohnt. Am Abend sorgte die DreSchnHo-Band bei der LateSummerNight für ausgelassene Stimmung.
Ein ganz besonderer Moment war für mich die Bekanntgabe des neuen Namens unseres Veranstaltungssaals im ehemaligen Gasthaus Faderl. Viele Wolfernerinnen und Wolferner haben sich an der Abstimmung beteiligt und aus drei Vorschlägen ihren Favoriten gewählt. Nun steht der Name fest: Unser Veranstaltungssaal heißt ab sofort „Wolferie"! Im Rahmen des Marktfestes konnten wir den neuen Namen präsentieren und auch die Preisverleihung an die Teilnehmer durchführen. Ich freue mich über das eindeutige Ergebnis und dass so viele Menschen aus unserer Gemeinde bei der Namensfindung mitgemacht haben und damit ein Stück zur Gestaltung unseres neuen Veranstaltungssaals beigetragen haben.
Der Sonntag stand ganz im Zeichen des geselligen Beisammenseins. Beim Frühschoppen, den zahlreichen Ausstellern, kulinarischen Schmankerln und dem vielfältigen Kinderprogramm kam jeder auf seine Kosten.
Ein herzliches Dankeschön gilt allen Vereinen, Organisationen, Ausstellern und freiwilligen Helferinnen und Helfern, die mit großem Engagement, viel Herzblut und Einsatz dieses schöne Fest möglich gemacht haben.

Schutzengerl sorgen für einen sicheren Schulweg
Am 14. September begann für unsere Volksschulkinder darunter 36 Schulanfängerinnen und Schulanfänger ein neues und aufregendes Schuljahr. Gerade für die jüngsten Kinder bedeutet der Schulweg viele neue Eindrücke und Situationen, in denen sie erst lernen müssen, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen.

Auch heuer haben sich wieder zahlreiche engagierte Personen bereit erklärt, die Aktion „Schutzengerl vor der Schule" bis zu den Herbstferien zu unterstützen. Die Kinder können sich bei Fragen zum richtigen Verhalten im Straßenverkehr an die Helferinnen und Helfer wenden und erhalten für jeden Weg von der Elternhaltestelle oder vom Zuhause zur Schule einen Stempel in ihren Sammelpass. Am Ende der Aktion wartet eine kleine Überraschung.

Mein herzlicher Dank gilt allen Freiwilligen, sowie dem Seniorenbund und dem Pensionistenverband, die diese wichtige Aktion unterstützen und unseren Kindern Sicherheit und Aufmerksamkeit im Straßenverkehr vermitteln. In diesem Sinne möchte ich auch nochmals an alle Eltern appellieren, nicht direkt vor der Schule zu parken oder die Kinder auf der Straße aussteigen zu lassen. Bitte verwenden Sie dafür die Elternhaltestelle oder die Parkmöglichkeiten hinter dem Gemeindeamt. Ein paar zusätzliche Schritte können einen großen Unterschied machen: Sie schaffen mehr Übersicht, weniger Verkehrschaos und vor allem einen sichereren Schulweg für unsere Kinder.
Denn gerade vor der Schule sollte nicht Schnelligkeit, sondern Sicherheit an erster Stelle stehen. Ich möchte in diesem Zuge außerdem darauf hinweisen, die Querungshilfen besonders zu beachten und unseren Kindern ein sicheres Überqueren der Straße zu ermöglichen. Bitte fahren Sie aufmerksam und rücksichtsvoll. Die Verpflichtung zum Anhalten gilt bereits, wenn für den Lenker erkennbar ist, dass ein Kind die Straße überqueren möchte – noch bevor es die Fahrbahn überhaupt betreten hat.

Abschluss der Badesaison
Zum Abschluss der Badesaison lud der Badepächter Wolfgang Riegler mit seinem Team zum Oktoberfest ins Waldbad ein. Bei guter Stimmung und kulinarischen Schmankerln wurde noch einmal gemeinsam gefeiert und die erfolgreiche Badesaison gebührend verabschiedet. Wir blicken auf einen Rekordsommer zurück, dank vieler treuen Besucher.

MUSIKKABARETT „ZWEIZYLINDER“

Am Donnerstag, 05. November 2026 findet im Pfarrheim Wolfern das Musikkabarett „Zweizylinder“ statt. Beste humorvolle Unterhaltung ist garantiert! Nähere Infos unter:
www.zweizylinder.at

Öffnungszeiten Dr. Linda Holzner

Die Ordination ist an folgenden Tagen geschlossen:

Donnerstag, 29.10.2026 bis Montag, 02.11.2026
Donnerstag, 26.11.2026 bis Freitag, 27.11.2026
Montag, 21.12.2026 bis Donnerstag, 31.12.2026

Wohnung in Wolfern zu vermieten

75 m² Wohnfläche im 1. Obergeschoss – Nähere Informationen unter 0660/674 17 06

Verkaufsanzeige

2 LG-Bildschirme zu verkaufen
Modell 24MB37PM. Preis: € 50,00 pro Bildschirm. Zustand: gebraucht

Notstromaggregat zu verkaufen
Modell HPP1610-0. Hinweis: Das Gerät weist derzeit Probleme beim Warmstart auf. Der Verkauf erfolgt an den Bestbietenden. Nähere Informationen und Anfragen bitte an:
gemeinde@wolfern.at

Attraktives Grundstück in ruhiger Ortslage in Wolfern, 1.350 m² voll aufgeschlossen, kein Bauzwang

Zum Verkauf steht ein großzügiges Baugrundstück mit einer Fläche von 1.350 m² in begehrter, ruhiger Lage im Ortskern von Wolfern. Vorrangig an Bürgerinnen und Bürger von Wolfern abzugeben. Die perfekte Gelegenheit für Bauträger oder private Bauherren, die ihren Wohntraum verwirklichen möchten. Nähere Informationen: Herr Stadler 0650 943 26 88.

Öffentliche Bücherei Wolfern

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 20:00 Uhr; Marktgemeindeamt - KRIMIVEMBER - Helen Herbst liest aus ihrem Krimi: „Lady Agnes und das Geheimnis der vergifteten Scones“ (eine gemeinsame Veranstaltung mit dem AKKU-Steyr u. dem Kulturverein Wolfern)

Gordon TRAINING

Gordon Familientraining

Mehr Freude im Familienalltag durch gute Kommunikation!!!

Termine:
8.10.2026 bis 17.12.2026, 10 x, je 18:30 bis 21:30 Uhr. Preis: € 40,00 pro Elternteil/Elternpaar + 28,- Material (*statt: 540,-)
(*gefördert vom **SchEZ** und OÖ. Familienkarte) - **Anmeldung** hier: **in-freude-leben@gmx.at**

Die **Beziehungsqualität** in der Familie wird verbessert. Ich- Botschaften, Aktiv Zuhören, erkennen eigener Bedürfnisse sind ebenso wertvoll, wie Kindern hilfreich beizustehen. Ärger ausdrücken ohne zu demütigen und zu verletzen, Grenzen setzen und Konflikte lösen. Es wird geübt und praktiziert.

WORKSHOP

STOFFWINDEL

28. OKTOBER 2026 | 16:00 UHR

DAUER ETWA 1 STUNDE

Gemeindeamt St. Ulrich b. Steyr
Pfarrplatz 7, 4400 St. Ulrich b. Steyr

€ 25,- pro Person

Information und Anmeldung:
Maria Teufel
maria@diebabywiege.at
www.liebevollgebunden.at

Mehr als Pflege...

Hinter jedem Menschen steckt eine Geschichte und im Altenheim Wolfern gibt es davon besonders viele. Martina Farfeleder berichtet uns von ihrem Alltag.

Seit wann sind Sie in der Pflege tätig? Und was sind für Sie Momente im Pflegealltag, bei denen Sie sich denken: „Genau dafür mache ich diesen Beruf"?
Ich bin seit über 30 Jahren als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin tätig. Besonders die Arbeit mit älteren Menschen war mir immer eine Herzensangelegenheit. An meinem Beruf schätze ich die Verbindung aus professioneller, fachlicher Pflege und menschlicher Nähe. Wir können sehr viel dazu beitragen, den Alltag positiv zu gestalten und Lebensqualität zu ermöglichen. Oft sind es die kleinen Augenblicke die mir zeigen, warum ich diesen Beruf mache. Ebenso wichtig ist mir die Zusammenarbeit mit den Angehörigen. Sie brauchen ein offenes Ohr, Unterstützung und die Sicherheit, dass ihr Angehöriger gut aufgehoben ist. Wenn ich spüre, dass dadurch auch die Angehörigen entlastet werden, dann gibt mir das selbst sehr viel.

Wenn Sie unseren älteren Wolfernerinnen und Wolfernern einen Wunsch für ihren Alltag erfüllen könnten, was wäre das?
Ich wünsche unseren älteren Wolfernerinnen und Wolfernern vor allem Zufriedenheit und die Möglichkeit, das Leben ein Stück weit loszulassen und zu genießen.
Hilfe anzunehmen, ohne das Gefühl zu haben, dadurch weniger wert zu sein. Menschen an ihrer Seite zu wissen, die ehrlich da sind. Ein gutes Wort, ein Lächeln, ein ruhiger Moment. Ich wünsche Ihnen, mit Stolz auf das schauen zu können, was sie in ihrem Leben aufgebaut, geleistet und weitergegeben haben. Vielleicht ist es genau das: Im Alter sagen zu können, ich darf jetzt einfach sein.

Gibt es einen Satz oder eine Geschichte eines Bewohners, die Sie bis heute nicht vergessen haben?
Was mich tief berührt hat, war der Satz einer Bewohnerin: „Mir ist es noch nie so gut gegangen, wie hier bei euch." Eine andere Bewohnerin meinte: „Wenn ich früher gewusst hätte, dass es hier so schön ist und es mir so gefällt, hätte ich keine Angst gehabt, ins Heim zu kommen." Das zeigt mir, wie viel Lebensqualität und Geborgenheit wir hier geben können.
Und dass viele Ängste vor dem Pflegeheim unbegründet sind, genau das macht meine Arbeit so sinnvoll.

Was können ältere Menschen Ihrer Meinung nach besonders gut, das wir Jüngeren manchmal verlernt haben?
Ich glaube, ältere Menschen können uns zeigen, wie wichtig echte Begegnungen sind. Sie haben gelernt, mit weniger Ablenkung auszukommen und mehr im Moment zu leben. Ältere Menschen haben oft eine besondere Fähigkeit, nämlich Menschen wirklich wahrzunehmen und Gemeinschaft zu leben. Sie haben gemeinsam gearbeitet, gesungen, gegessen, erzählt und viel Zeit miteinander verbracht. Dieses Miteinander gibt Halt. In einer Zeit, in der vieles schnell und digital geworden ist, können sie uns daran erinnern, wie wohltuend es ist, im Moment zu sein, zuzuhören, einfach da zu sein füreinander. Und das ist etwas, was wir Jüngeren uns wieder mehr abschauen dürfen...

Wofür braucht man in diesem Beruf besonders viel Kraft und Geduld?
Es braucht besonders viel Kraft und Geduld, den vielen unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden und dabei den einzelnen Menschen nicht aus dem Blick zu verlieren. Gerade bei Menschen mit Demenz ist es wichtig, viel Geduld zu haben, um deren eigene Bedürfnisse kennenzulernen und einfühlsam zu sein. Es ist eine Herausforderung, Fürsorge und Selbstbestimmung in Balance zu halten. Also Verantwortung zu übernehmen und gleichzeitig die Würde und Freiheit jedes Menschen zu respektieren. Manchmal ist es auch einfach wichtig, die eigenen Sorgen vor der Tür zu lassen und einfach mit Ruhe, Freundlichkeit und Professionalität für andere da zu sein. Gerade in all diesen Spannungsfeldern ist es mir wichtig, den Bewohner selbst nie aus den Augen zu verlieren. Sein Wohl, seine Würde, seine ganz eigenen Bedürfnisse. Sie stehen immer im Mittelpunkt.

Was nehmen Sie nach einem Arbeitstag im Altenheim mit nach Hause, außer vielleicht müde Füße?
Grundsätzlich versuche ich, die Arbeit nach Dienstschluss im Heim zu lassen. Ich kann mich auf mein Team verlassen und weiß, dass die Bewohnerinnen und Bewohner in guten Händen sind. Darauf und auf unser großartiges Team bin ich sehr stolz. Wir arbeiten mit Menschen....

Deshalb gelingt es nicht immer, alles an der Tür abzugeben. Manchmal begleiten mich Gedanken an neue Bewohner, an berührende Angehörigengespräche oder an Menschen, die wir in ihren letzten Tagen begleiten. Gleichzeitig hat mich diese Arbeit gelehrt, gelassener zu werden und nicht jede Kleinigkeit so schwer zu nehmen. Oft nehme ich weniger Sorgen als vielmehr Dankbarkeit und eine Sicht auf das Wesentliche mit nach Hause.

Was würden Sie jemandem sagen, der Angst davor hat, einmal auf Hilfe angewiesen zu sein?
Auf Hilfe angewiesen zu sein, macht vielen Menschen Angst. Das ist sehr verständlich. Es bedeutet aber nicht, weniger wert zu sein. Wir alle brauchen im Leben Unterstützung, mal früher, mal später. Hilfe anzunehmen ist kein Verlust von Würde, es kann sogar entlasten und neue Nähe schaffen. Und niemand muss perfekt stark sein. Stärke zeigt sich oft darin, Hilfe anzunehmen, wenn sie nötig ist. Ich denke, es ist wichtig, darüber zu reden, was man möchte und was einem wichtig ist, auch wenn man noch jung ist, oder wenn man noch relativ gesund ist. Weil man eben nicht weiß, wann man vielleicht Hilfe braucht. Alt werden ist ein Teil vom Leben. Wir verdrängen das gern. Es könnte helfen, früh mit vertrauten Menschen zu sprechen. Ruhig, ehrlich, ohne Druck über das, was einem wichtig ist. Und was einem auch Angst macht. So entsteht ein gemeinsames Verständnis, bevor Entscheidungen unter Zeitdruck getroffen werden müssen. Es muss nicht schwer oder groß sein, ein ehrliches Gespräch bei einem Kaffee reicht. Ein kleines Stück gemeinsam laut zu denken, hilft vielleicht, es ist einfach wichtig, nicht zu warten, bis es vielleicht zu spät ist.

Veranstaltungen

Datum		Veranstaltung	Zeit	Ort	Veranstalter
Sa	03.10.2026	Feuerlöscherüberprüfung	09:00-12:00	Feuerwehrhaus	FF Losensteinleiten
Sa	03.10.2026	Zivilschutz-Probealarm	12:00-12:45	Wolfern	Zivilschutzverband
Sa	03.10.2026	Lange Nacht der Museen	18:00 Uhr	Radiomuseum	Radiomuseum
Mo	05.10.2026	Mehr Sichtbarkeit für deinen Verein	17:00-18:00	Online	Dein GEM2GO Team
Di	06.10.2026	Seniorencafe	14:30 Uhr	Pfarrheim Wolfern	Rotes Kreuz
Mi	07.10.2026	Ripperl essen		Wirt in der Thann	Seniorenbund
Do	08.10.2026	Wanderung und Ripperl essen		Wirt in der Thann	Seniorenbund
Do	08.10.2026	Gordon Training - Erziehung mit Beziehung	18:30-21:30		Schwaiger, Anita
Sa	10.10.2026	Wallfahrt	Ganztägig	Pfarrgem. Wolfern	Pfarrgem. Wolfern
So	11.10.2026	Feier der Ehejubiläen	09:30 Uhr	Kirche Wolfern	Pfarrgem. Wolfern
Do	15.10.2026	Gordon Training – Erziehung mit Beziehung	18:30- 21:30		Schwaiger Anita
Fr	16.10.2026	Fahrt nach Bad Hall zum Musical „EVITA“	Ganztägig		Pensionistenverband
So	18.10.2026	Kinder- und Jugend Flohmarkt	08:00-13:00	Pfarrheim Wolfern	Jungschar Wolfern
Di	20.10.2026	Seniorencafe	14:30 Uhr	Pfarrheim Wolfern	Rotes Kreuz
Di	20.10.2026	Stammtisch für pflegende Angehörige	19:00 Uhr	AWIK Kronstorf	Gesunde Gemeinde
Mi	21.10.2026	Stammtisch pflegende Angehörige	19:00-21:00	Gemeindeamt	Gesunde Gemeinde
Do	22.10.2026	Hopfenmuseum u. Pferdeeisenbahn	Tagesfahrt	Kerschbaum	Pensionistenverband
Do	22.10.2026	Gordon Training – Erziehung mit Beziehung	18:30 - 21:30		Schwaiger Anita
Do	22.10.2026	Krimivember 2026	20:00-22:00	Gemeindeamt	Bücherei Wolfern
Fr	23.10.2026	Kürbis schnitzen für Halloween (anmelden!)	16:00-17:30	Kinderfreundeheim	Kinderfreunde
Mo	26.10.2026	Grenzwandertag	14:00 Uhr		ÖAAB Wolfern

Wochenenddienste

Wir empfehlen vor dem Besuch beim diensthabenden Arzt anzurufen, da es zu kurzfristigen Änderungen kommen kann !

Hausärzte

Visitendienst: 12:00 - 23:00 Uhr
Erreichbarkeit Rotes Kreuz 0732/141
Ordinationsdienst: 08:00 bis 11:00 Uhr - ohne Anmeldung
Telefonische Gesundheitsberatung: 1450

03.10.	Dr. Dobretzberger	Hofkirchen, Thannstraße 2/2	07225/61946
04.10.	Dr. Dobretzberger	Hofkirchen, Thannstraße 2/2	07225/61946
10.10.	Dr. Keiler Barbara	Asten, Erlenstraße 21	07224/66272
11.10.	Dr. Eichner Silke	Enns, Kathreinstraße 19	07223/84840
17.10.	Dr. Hoffmann Hannes	St. Florian, Wienerstraße 2	07224/8909
18.10.	Dr. Baumgartner	St. Florian, Linzer Straße 15	07224/8668
24.10.	MR Dr. Hockl Wolfgang	Enns, Kathreinstraße 19	07223/84840
25.10.	Dr. Jamak Jasmina	Kronstorf, Hargelsbergerstraße 2	07225/8498
26.10.	Dr. Bichler Christina	Asten, Olivenweg 12	07224/66120
31.10.	Dr. Sonne-Sch. Sarah	Enns, Kathreinstraße 19	07223/84840

Zahnärzte

03.10.2026 04.10.2026	Dr. Neuhauser 07355 / 76750
10.10.2026 11.10.2026	DDr. Brandner 07252 / 53019
17.10.2026 18.10.2026	Lic. Oueslati 07252 / 51414
24.10.2026 25.10.2026 26.10.2026	Dr. Priester 07252 / 47288
31.10.2026 01.11.2026	MR Dr. Ritter 07252/77411

GEMMA Bewegungs-Challenge Gewinner

Bei der OÖ Bewegungs-Challenge wurde von 26. April bis 3. August 100 Tage lang die aktivste Gemeinde Oberösterreichs gesucht. 8.400 Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher aus 379 Gemeinden haben rund 13,8 Millionen aktive Minuten gesammelt, vor allem beim Gehen, Radfahren und Wandern.

In der Kategorie über 3.000 Einwohnerinnen und Einwohner hat Wolfern mit 238.890 Bewegungsminuten den hervorragenden 4. Platz belegt.

Das Land OÖ verloste unter allen aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern attraktive Sachpreise. Einer davon wurde Frau Julia Kastner überreicht.

Die Gesunde Gemeinde hat zusätzlich an die aktivsten WolfernerInnen in zwei Kategorien je 3 Preise verliehen und gratuliert den Gewinnern der GEMMA Bewegungs-Challenge ganz herzlich!

Erwachsene und Kinder ab 16 Jahren

1. Platz: Brigitte Kalina, 14.290 Bewegungsminuten, 2. Platz: Helmut Domes, 11.543 Bewegungsminuten 3. Platz: Christina Mathe, 7265 Bewegungsminuten

Kinder bis 16 Jahre:

1. Platz: Lara Leitner, 960 Bewegungsminuten, 2. Platz: Emma Kronberger, 168 Bewegungsminuten, 3. Platz: Annika Wacik, 142 Bewegungsminuten

„Jedes Böhnchen ein Tönchen?“
So verbessert man die Bekömmlichkeit …

Nicht jeder verträgt Hülsenfrüchte auf Anhieb gut. Bohnen, Linsen und Erbsen werden häufig mit Blähungen in Verbindung gebracht und deshalb gemieden. Empfindliche Personen sollten die verzehrten Mengen langsam steigern, damit sich das Verdauungssystem anpasst. Mit ein paar einfachen Tipps lässt sich die Bekömmlichkeit jedoch deutlich verbessern.

- Hülsenfrüchte (getrocknet oder aus der Dose) stets gut abspülen.
- Getrocknete Hülsenfrüchte über Nacht in der dreifachen Menge kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser anschließend wegschütten und. zum Kochen frisches Wasser verwenden.
- Kräuter und Gewürze wie: Kümmel, Anis, Fenchel, Bohnenkraut, Majoran, Basilikum, Rosmarin, Salbei, Ingwer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel oder Thymian können die Bekömmlichkeit verbessern.
- Erbsen sowie geschälte rote und gelbe Linsen sind meist leichter verdaulich, haben eine kurze Garzeit und müssen nicht eingeweicht werden.

Osteoporose vorbeugen durchErnährung

Wichtige Nährstoffe für starke Knochen

- **Kalzium:** wichtigster Knochenbaustoff; z.B. in Milchprodukten, Brokkoli, Kohl, Nüssen, Samen und kalziumreichem Mineralwasser
- **Vitamin D:** unterstützt die Kalziumaufnahme; bildet sich durch Sonnenlicht, kommt auch in Pilzen, fettreichen Fischen und Eiern vor.
- **Proteine:** Stärken Knochen und Muskeln; z.B. in Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, magerem Fleisch, Nüsse.
- **Vitamin K & C:** fördern den Knochenstoffwechsel; z. B. grünes Gemüse, Paprika, Beeren, Sauerkraut.

Den Konsum von Salz, Alkohol, Getränken mit Zucker(-ersatz) und Koffein, sowie Fertigprodukte (Phosphate) möglichst reduzieren, sie erhöhen den Kalziumverlust.

Orangen-Bohnen Aufstrich

(c) Land OÖ

Zutaten:

100 g weiße Bohnen gekocht (1 kleine Dose), 40 g geschälte Mandeln, 1 halbe Bio-Orange (Zeste und Saft), 1 gehackte Knoblauchzehe, frischer Thymian, Salz, Pfeffer, heißes Wasser

Zubereitung:

Bohnen und Mandeln, Orangenzeste sowie Orangensaft mit dem Stabmixer glatt pürieren und mit heißem Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Den Aufstrich mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

www.gesundes-oberoesterreich.at
> Menü > Rezepte

Tolle
Eindrücke vom
Marktfest