

Ausgabe 2, April 2021



Das Gampern Magazin

# unser gampern

**Der Frühling ist die beste  
Zeit des Jahres, etwas Neues  
zu beginnen.**

**HARUKI MURAKAMI**



## Inhalt



### 4 Informationen aus Gampern

Von Bürgermeister Jürgen Lachinger



### 6 Aus dem Gemeinderat

Gemeinderatssitzung am 25. März 2021



### 10 Kinderforum liefert Ideen

Ideen für eine kindgerechte Ortsgestaltung



### 16 Jägerschaft Gampern

Wildrettung zur Mähzeit



### 18 Musikverein Gampern

Abwechslungsreiches Programm zusammengestellt



### 22 Gesunde Gemeinde

Mehr Achtsamkeit und Immunsystem stärken

## Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Gemeindeamt Gampern, Hauptstraße 14, A-4851 Gampern, Tel.: +43 7682 8045, E-Mail: [gemeinde@gampern.at](mailto:gemeinde@gampern.at)  
**Redaktion:** Kerstin Stockinger  
**Für den Inhalt verantwortlich:** AL Christoph Stockinger, MBA  
**Bildnachweis:** Gemeinde Gampern, iStock;  
**Verlagspostamt:** 4870 Vöcklamarkt  
**Gestaltung:** dreizueins, Vöcklabruck, [www.dreizueins.co.at](http://www.dreizueins.co.at)  
**Produktion:** vöcklaDruck, Timelkam, [www.voeckladruck.at](http://www.voeckladruck.at)  
**Redaktionsschluss:** Montag, 21. Juni 2021



# mein Vorwort

Sehr geehrte Gampernerinnen!  
Sehr geehrte Gamperner!  
Liebe Jugend!

In dieser Gemeindezeitung werden Sie über die aktuellen Projekte und Themen informiert. Besonders freut es mich, dass wir über den Abschluss des Schulprojektes „Kinder.Leben. Zukunft“ berichten dürfen. Dieses Projekt ist aus dem Agenda 21-Prozess der Gemeinden entstanden und bietet den Kindern die Möglichkeit aktiv an der Gestaltung der Gemeinde mitzuwirken und ihre Anliegen und Ideen einzubringen. In mehreren Workshops werden im Rahmen des Unterrichts konkrete Ideen und Anliegen altersgerecht erarbeitet und bei einem Kinderforum anschließend den Erwachsenen und den politischen Vertretern der Gemeinde präsentiert. Aufgrund von COVID-19 fand dieses Kinderforum leider am 19. März 2021 online statt. Dennoch bin ich sehr von den Ergebnissen begeistert und werde alles versuchen, um diese Ideen zu bearbeiten und auch umzusetzen.

Ein Punkt dieses Projektes war die Verkehrssicherheit in den Ortschaften. So wurde die Bushaltestelle für

die Ortschaft Koberg und Teile von Bergham in die Ortschaft hineinversetzt. Durch diese Maßnahme ersparen sich die Kinder, das Überqueren der Bundesstraße 1.

Im Bereich der Kinder und Jugendarbeit hat sich auch in den Vereinen in den letzten Wochen einiges positive entwickelt. So konnten einige Freiluftsportarten wieder mit dem Kinder und Jugendtraining starten. Ich möchte mich auf diesem Wege recht herzlich bei allen ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer bedanken. Nur so ist es möglich den Kindern und Jugendlichen wieder ein Stück Normalität zurückzugeben und einen Ausgleich zu bieten.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling und viel Gesundheit!

Ihr Bürgermeister  
Jürgen Lachinger

# Informationen aus Gampern

Von Bürgermeister Jürgen Lachinger

## Eröffnung Physiotherapiepraxis von Katharina Kneissl

Am 05. Februar 2021 überreicht Bürgermeister Jürgen Lachinger Katharina Kneissl zur Eröffnung ihrer eigenen Physiotherapiepraxis in Gampern einen Geschenkkorb und wünschte ihr für ihren beruflichen Weg alles Gute.



## Sozialfondübergabe Kreuzers Wirtshaus

Das Kreuzers Wirtshaus spendete im Dezember für jede abgeholte Hauptspeise einen Euro an den Sozialfond der Gemeinde Gampern. Die Übergabe der Spenden in der Höhe von 360€ fand am 05. Februar 2021 am Gemeindeamt statt. Im Namen der Gemeinde Gampern möchte ich mich bei der Familie Kreuzer recht herzlich für ihr soziales Engagement

## Eröffnung Versiche- rungsmaklerbüro Fath

Der Gamperner Christoph Fath eröffnete zu Jahresbeginn sein Versicherungsmaklerbüro im Ortszentrum von Gampern. Auch hier überreichte Bürgermeister Jürgen Lachinger am 05. Februar 2021 einen Geschenkkorb und wünschte ihm alles Gute für seinen beruflichen Werdegang.



bedanken. Dadurch können wir Familien in finanzieller Not unterstützen und ihnen durch die schwere Zeit helfen. Sollten auch Sie sich in Notlage befinden, so können Sie gerne bei Kerstin Stockinger einen ganz unbürokratischen Antrag auf Hilfe stellen.

## Kinder Leben Zukunft

Am 19. März 2021 fand die Endpräsentation des Kinder. Leben. Zukunftsforum der Volksschule Gampern statt. Dieses Forum hat den Kindern aus Gampern die Möglichkeit geboten aktiv am Gemeindeleben mitzugestalten. Für mich als Bürgermeister ist dieses Forum ein Privileg, da lediglich vier oberösterreichische Gemeinden an diesem zukunftsweisendem Projekt teilnehmen durften. Nähere Informationen zu den Ergebnissen finden Sie in einem ausführlichen Bericht auf Seite 10.

## Spatenstich GSG

Am Dienstag, 09. März 2021 fand der langersehnte Spatenstich der 24 neuen Wohnungen der GSG in der Muldenstraße statt. Aufgeteilt werden diese auf zwei Häuser mit jeweils 12 Wohneinheiten. Die Wohneinheiten haben eine Größe zwischen 50 und 75 Quadratmeter. Falls Interesse an einer Wohnung besteht, bitte direkt mit der GSG Lenzing in Verbindung setzen!

## Löschteich im Betriebsbaugebiet

Im Gefahrenabwehr- und Entwicklungsplan der Feuerwehren Gampern wurde festgelegt, dass bis 2021 ein Löschteich im Betriebsbaugebiet errichtet werden muss. Aufgrund dessen wurde ein 200m<sup>3</sup> großer Löschteich errichtet. Dieser dient der Sicherheit der Firmen im Betriebsbaugebiet BeOne und soll in Zukunft auch für den

Technologiepark zum Einsatz kommen.

## Abriss „Trausnerhaus“

Im März wurde das ehemalige „Trausnerhaus“ (Haus neben der Volksschule) abgerissen. Gemeinsam mit einem Planer und der Volksschule Gampern versucht man nun ein Konzept auszuarbeiten, um diese Fläche sinnvoll zu nutzen und die Verkehrssicherheit zu erhöhen.

## Bushaltestelle Koberg/Bergham

Die Verkehrssicherheit für Kinder steht in der Gemeinde Gampern an höchster Stelle, so wurde gemeinsam mit dem oberösterreichischen Verkehrsverbund die Bushaltestelle Bergham/Koberg in den Ort verlegt. So möchte man den Kindern die gefährliche Überquerung der Bundesstraße ersparen.



Spatenstich GSG Wohnungen



Löschteich im Betriebsbaugebiet



Abriss „Trausnerhaus“



# Aus dem Gemeinderat

Gemeinderatssitzung am 25. März 2021

## LEADER Region und Energie-Modellregion Vöckla Ager

Der Gemeinderat beschließt die Mitgliedschaft beim Verein Regionalentwicklung Vöckla-Ager und bei der Klima- und Energie-Modellregion Vöckla Ager.

Vermögenshaushalt in die Gebarung mit ein. Zusammenfassend wird festgestellt, dass sich das Nettoergebnis auf € 548.520,57 beläuft. Neben der operativen Gebarung (laufender Haushalt) konnten Projekte mit einem Gesamtvolumen von über 4 Mio. Euro abgewickelt und finanziert werden.

## Rechnungsabschluss 2020

Der Rechnungsabschluss wurde als Vorbereitung zur Sitzung vom Prüfungsausschuss am 08.03.2021 geprüft und für in Ordnung befunden. Erstmals in der Geschichte der Gemeindefinanzen fließt auch der

Sämtliche detaillierte Informationen zu den Gemeindefinanzen der Gemeinde Gampern und zum Rechnungsabschluss 2020 stellt die Gemeinde Gampern unter [www.offenerhaushalt.at](http://www.offenerhaushalt.at) der Bevölkerung öffentlich zur Einsicht zur Verfügung.



## Erweiterung der Tennisanlage um 2 neue Plätze

2021 soll die Tennisanlage um 2 Plätze erweitert werden. Der Gemeinderat beschließt diese Investition mit einer Abgangsdeckung, welche mit € 70.000,- gedeckt wird, zu bezuschussen. Die Umsetzung wird durch den Tennisclub Gampern organisiert.

## Gemeindeprozess Trinkwasserversorgung 2030

Der Gemeinderat beschließt:

1. dass in der Gemeinde Gampern als Pilotgemeinde der „Gemeindeprozess Trinkwasserversorgung 2030“ gestartet und umgesetzt wird.
2. der Erhalt der Wassergenossenschaften als vorrangiges Ziel seitens der Gemeinde Gampern gesehen wird und
3. die Erstellung eines Leitungsinformationssystems im Ort Gampern und im Betriebsbaugelände, sowie jene der WG Witzling und Hörgattern.

## Neubau ASZ Seewalchen

Für den Neubau des ASZ in Seewalchen wurde ein Grundstück in Seewalchen gekauft. Die beteiligten 6 Gemeinden werden entsprechend ihrer Bevölkerung daran beteiligt. Gampern bezahlt für 1.000 Einwohner (ca. 1/3 der Gesamtbevölkerung) insgesamt € 26.650,-. Der Bau des neuen Altstoffsammelzentrums wird durch den Bezirksabfallverband abgewickelt und kann zukünftig von der Gamperner Bevölkerung mitgenutzt werden.

## BA 15 – Erweiterung der Leistungen – Zusatzauftrag für Infrastrukturarbeiten

Die Zustimmung des Amtes der OÖ Landesregierung vorausgesetzt, werden die Zusatzleistungen für die Infrastruktur (ABA BA 15) bei den Ortner-Gründen, der Gartenstraße und bei den Ziegl-Gründen an die Firma Spindler Erdbau GmbH, Ort 55, 4843 Ampflwang mit der Gesamtangebotssumme von netto € 170.789,30 vergeben.

## Widmungsverfahren 4.74. und 4.75. – Stellungnahme der Gemeinde zu den Versagungsgründen

Zu den angeführten Verfahren wurden der Gemeinde Gampern Versagungsgründe vom Land Oö. mitgeteilt. Innerhalb der gesetzlich vorgesehenen Frist nimmt der Gemeinderat dazu Stellung und versucht damit mit zusätzlichen Argumenten und Unterlagen die Widmungsänderung einem positiven Ergebnis zuzuführen. Es geht dabei um 1 Parzelle im Ortsgebiet von Witzling und Arrondierungen im Bereich der Häuser Strobl und Stauer in Weichselwang.

## Flächenwidmungsplan Einzeländerungen

4 kleinere Änderungen bzw. Anpassungen des Flächenwidmungsplanes in Zeiling, Bierbaum, Fischham und Haunolding wurden durch den Gemeinderat eingeleitet.

## Örtliches Entwicklungskonzept

5 Verfahren zur Änderung des Örtlichen Entwicklungskonzeptes in Gampern wurden im November gestartet. Zu allen Verfahren kamen seitens des Amtes der Oö. Landesregierung ablehnende Stellungnahmen. Die weitere Vorgangsweise ist derzeit noch unklar und muss mit den zuständigen Fachdienststellen beim Land geklärt werden bevor sich der zuständige Ausschuss wieder damit beschäftigt.

Die nächste öffentliche Gemeinderatssitzung findet am Donnerstag, den 06. Mai 2020 um 20.00 Uhr statt. Die Tagesordnung wird ca. 1 Woche vorher an der digitalen Amtstafel der Gemeinde Gampern am Ortsplatz und auf der Homepage der Gemeinde veröffentlicht. Informationen dazu erhalten sie auch über die App „gem2go“



[www.gampern.at](http://www.gampern.at) →

## Gemeinde beleuchtet Straßen im Ortszentrum mit energieautarkem Strom

4 große Speicher mit insgesamt 70kw speisen innovative LED Beleuchtung in der Nacht.

Zugeführt wird der Strom der Speicher von den gemeindeeigenen PV-Anlagen mit einer Gesamtleistung von 76kw-peak.

Bis Ende dieses Jahres ist das Ziel der Gemeinde Gampern und Bürgermeister Jürgen Lachinger die gesamte Straßenbeleuchtung im Ortszentrum von Gampern mit den gemeindeeigenen PV-Anlagen zu betreiben. Dafür wurde bereits im Veranstaltungszentrum 4kanter ein 20kwh großer Speicher eingebaut und ein weiterer soll im Gemeindeamt noch dieses Jahr folgen. Durch diese Speicher und der dazugehörigen Steuerung bei den Lampen, welche vom Gemeindebediensteten Martin Gehmaier geplant wurde, ist die Versorgung durch den

eigenen Strom möglich. Die Gemeinde Gampern betreibt derzeit bereits 10 PV-Anlagen mit 76 kw-peak und bei jedem Bau eines öffentlichen Gebäudes soll auch eine weitere folgen. So wird auch der neue Kindergarten mit einer 50 kw-peak PV-Anlage und dem dazugehörigen 20 kwh Speicher samt Steuerung ausgestattet. Bürgermeister Jürgen Lachinger betont, dass die PV-Anlagen als verpflichtende Ausstattung eines jeden öffentlichen Gebäudes deklariert werden sollten, denn nur so ist es möglich die Stromversorgung langfristig sicher zu stellen. Diese gesamte Vorgehensweise spiegelt auch die Auszeichnung mit dem Umweltlandespreis aus dem Jahr 2016 wieder.

## Entsorgung von Reststoffen bzw. Verunreinigung der Retentionsbecken

Am 23. März 2021 um ca. 17.45 Uhr wurde das Gemeindeamt von aufmerksamen Naturfreunden der Ortschaft Gampern gebeten, sich die Retentionsbecken (alte Klärteiche) anzusehen. Jemand hat Farbe über das Oberflächenwasser-Kanal-system der Ortschaft Gampern entsorgt.

Diese Retention bzw. diese Teiche dienen dazu, das Oberflächenwasser langsam in den Vorfluter, das ist die Dürre Ager, abzulassen.

Durch solche unverantwortlichen Maßnahmen werden Tiere und Pflanzen im Teich und in weiterer Folge in der Dürre Ager stark geschä-



digt und eventuell sogar vergiftet. Es gibt bei den Altstoffsammelstellen die Möglichkeit Farben bzw. Farbreste zu

entsorgen. Wir dürfen alle Gemeindegänger bitten, die Altstoffsammelstellen aufzusuchen und nicht die Kanäle für die

Entsorgung von Farben, Reststoffe etc. zu benutzen. Mit solchen Maßnahmen vergiften wir uns und unsere Umwelt!"



## Wasseruntersuchung

Laut Verordnung sind Betreiber von Wasserversorgungsanlagen verpflichtet, zumindest jährlich Trinkwasseruntersuchungen durchführen zu lassen.

Die Gemeinde bietet auch heuer wieder an, eine derartige Untersuchung zu organisieren, um Kosten zu sparen. Die chemische und bakteriologische Untersuchung beinhaltet:

- An- und Abfahrtspauschale
- Probenahme/Inspektion vor Ort
- Gutachten nach TWV/Codec B1.

Falls Sie als Brunnenbesitzer oder als Verantwortlicher einer Gemeinschaft oder Genossenschaft Interesse an einer Wasseruntersuchung haben, melden Sie sich diesbezüglich beim Gemeindeamt bis spätestens Freitag, 7. Mai 2021 bei Dominik Rammer (Tel. 07682/8045-20) oder Mail: rammer@gampern.at).



## Kinderforum liefert Ideen für die Ortsgestaltung

31 Kinder der Volksschule Gampern haben am 19.3.2021 dem Bürgermeister, GemeindevertreterInnen und Eltern ihre Ideen für eine kindgerechte Ortsgestaltung präsentiert.

Coronabedingt wurde das erste Kinderforum von Gampern in Form einer Online-Videokonferenz durchgeführt – und war deswegen nicht weniger spannend. Vier konkrete Anliegen wurden von den Kindern präsentiert und im Anschluss mit den rund 20 anwesenden Erwachsenen

diskutiert. Und die Ergebnisse lassen sich sehen!

### **Zeit an der Ager verbringen und den Wald beschützen**

Viele Kinder aus Gampern verbringen ihre Freizeit gerne an der Ager. Sie wünschen

sich ein gemütliches Platzl an der Ager „für alle Kinder, egal ob groß oder klein, wo wir in Ruhe spielen können“. Ein Picknickplatzler und eine Umkleidekabine aus Naturmaterialien wären schön und die Löcher in der Straße nebenan sollten geflickt werden, weil da „rumpelt's so wild beim Drü-

berfahren“. Hier hilft nun der Bauhof und die Schule bei der Umsetzung. Ebenso wollen die Kinder mehr Zeit mit ihren Eltern im Wald verbringen und den Wald und seine Tiere beschützen. Es beschäftigt die Kinder sehr, dass „so viel Müll im Wald herumliegt“, „Bäume abgeholzt



werden“ und „Tiere von den Menschen gestört oder sogar abgeschossen werden“. Sie wünschen sich dafür Erklärungen von den Erwachsenen. Zudem wäre es toll, wenn ihnen jemand zeigt, welche Beeren und Pilzen man essen darf. Als familienfreundliche Gemeinde organisiert man nun gemeinsame Müllsammelaktionen, ein Austausch mit der Jägerschaft sowie eine „Waldfee“ für die SchülerInnen.

### **Sichere Radwege, ein Parcour und langsamere Autos**

Besonders gefährlich sind die Straßen Gamperns aus Kindersicht. „Man muss richtig gut Radfahren können, um sich auf der Straße fahren zu trauen“, sagen die Kinder. Sie

wünschen sich einen Ort, wo sie sicher Radfahren können. In allen Ortsteilen sollte es mehr Radwege geben. Cool wäre ein Parcour zum Radfahren und Skaten für alle. Rampen, Kurven und etwas zum Springen gehörten da unbedingt dazu! Mit dem neuen Radwegenetzkonzept liegt die Gemeinde da ganz nah bei den Kinderwünschen, die in den Plänen noch gut integriert werden können.

„Die vielen schnellen Autos“ sollen weg. Am liebsten würden die Kinder 30 km/h-Zonen haben, neue Radkisten aufstellen oder die Autos an manchen Orten ganz verbieten. Die Verkehrssicherheit ist der Gemeinde natürlich ebenso ein wichtiges Anliegen. Aktuell werden



Geschwindigkeitsmessungen im Gemeindegebiet durchgeführt. An für die Kinder gefährlichen Stellen soll das Messgerät in weiterer Folge ebenso platziert werden. Die Verkehrserziehung wird auch in der Schule hoch gehalten. Der nun angedachte, neue Parcour wäre auch ein gutes Geschicklichkeits- und Fahr-sicherheitstraining für die Kinder.

### **Gelungenes Projekt**

Die Kinder waren mit den Vorschlägen der Erwachsenen hörbar zufrieden. Es war eine wertvolle Erfahrung, ihre Ideen vor Publikum selbst zu präsentieren und von Erwachsenen so ernst genommen zu werden. Mit großem

Applaus über Videoscreen wurde die erste Kinderkonferenz gelungen beendet! Im Projekt „Kinder.Leben. Zukunft in Gampern“ haben die Kinder seit Oktober 2020 ihre Meinungen und Ideen zum Leben im Ort kreativ erarbeitet. Das innovative Agenda21-Modellprojekt wurde von Musikpädagogen William Castrillón und Gemeinwesenarbeiterin Julia Soriat in Zusammenarbeit mit der Volksschule Gampern umgesetzt und aus den Mitteln des Landes OÖ gefördert.

# Vorfü los

## Blutspendeaktion

Donnerstag, 22. April 2021 von 15.30 – 20.30  
im Veranstaltungszentrum 4kanter



Die Gesunde Gemeinde sponsert wieder für alle Blutspender Getränke und Speisen! Blutspenden können alle gesunden Personen ab dem Alter von 18 Jahren im Abstand von 8 Wochen. Bitte bringen Sie einen amtlichen Lichtbildausweis oder Ihren Blutspendeausweis zur Blutspende mit. Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen Blutspende Hotline: 0800/190 190 bzw. per E-Mail [spm@o.rotekreuz.at](mailto:spm@o.rotekreuz.at) zur Verfügung.

## Agrarfoliensammlung

Am Montag, 17. Mai 2021 findet von 08.00 – 10.00 Uhr die Agrarfoliensammlung am Sportplatz Gampern.

Die wichtigsten Annahmekriterien sind:

- Die Agrarfolien sollten sauber und trocken, sowie frei von jeglichen Fremdkörpern aller Art angeliefert werden.

- Die Annahme von Netzen und Schnüren erfolgt nur im Zuge der Sammlung getrennt in zugebundenen Säcken. Sackgröße: max. 240 Liter.
- Anlieferung nur während der angeführten Sammelzeiten!
- Angenommen werden: Rundballenwickelfolien, Fahrsilofolien



## Termine der Pfarre

Aufgrund der derzeitigen Situation und der ständigen Änderungen der Vorschriften, haben wir uns entschieden die Termine in der Gemeindezeitung nicht zu veröffentlichen. Alle aktuellen Termine findet ihr auf unserer Homepage, im Schaukasten und auf dem Messenzettel.

Die Erstkommunion findet am 16. Mai 2021 um 09.00 Uhr und um 10.30 Uhr statt.



[www.dioezese-linz.at/gampern](http://www.dioezese-linz.at/gampern) →

## Funky Sommerspaß für Actionstars 2021

Hallo Kids! Hallo Eltern! Nach einem Jahr coronabedingter Pause meldet sich das Ferienspaß-Team wieder zurück.

Eins ist sicher: Heuer findet die Ferienspaßaktion wieder statt – wenn auch nur in abgespeckter Form. Wir blicken dem Sommer zuversichtlich entgegen und schauen was möglich ist! Aus heutiger Sicht wird sich das Heftchen vorrangig mit Outdooraktivitäten füllen, da diese hinsichtlich der Corona-Maßnahmen „einfacher“ abzu-

halten sind. Sollte das Wetter nicht mitspielen, wird bei den Aktivitäten, wo es möglich ist, ein Ersatztermin festgelegt. Zudem wird es nach derzeitigem Stand keine Verpflegung geben, d.h. die Kids müssten sich selbst Getränk/Jause von zuhause mitnehmen. Sollte jemand kreative Ideen haben, was man als Programmpunkt aufnehmen

könnte oder möchte jemand selbst einen Ferienspaß-Tag gestalten, einfach beim Ferienspaß-Team melden! **Hinweis:** sollte sich die Corona-Lage wieder zuspitzen und die Bundesregierung wieder schärfere Maßnahmen setzen, werden wir dementsprechend handeln und gegebenenfalls einzelne Punkte absagen müssen – wir bitten um



Verständnis. Nähere Informationen finden Sie zeitgerecht auf der Homepage der Gemeinde Gampern, sowie auf Facebook und Instagram.

**Kontakt:**  
Friedl Karin: 0650/838 838 2  
Daniela Sterrer: 0660/549 239 9

### Mitarbeiter/in Bürgerservice und Finanzabteilung

Vollzeit (M/W/D)

- Du möchtest in einer modernen, aufstrebenden Gemeinde arbeiten?
- Bist du geschickt im Umgang mit Sozialen Medien und hast Interesse in der Finanzabteilung mitzuarbeiten?
- Möchtest du gerne innovative Ideen einbringen und der Kontakt mit Menschen macht dir Freude?

Dann bist du bei der **Gemeinde Gampern** genau richtig und bewirb dich bis spätestens **7. Mai 2021**. Nähere Infos zur Bewerbung findest du auf unserer Webseite.

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

### Kindergarten- Pädagoge/in

33 Std. (M/W/D)

- Du möchtest in einem modernen, gut strukturierten Gemeindekindergarten arbeiten?
- Dich zeichnet sensibles und liebevolles Umgehen mit Kindern aus?
- Möchtest du gerne innovative Ideen einbringen und das Arbeiten im Team macht dir Freude?

Dann bist du im **Kindergarten der Gemeinde Gampern** genau richtig und bewirb dich bis spätestens **4. Juni 2021**. Nähere Infos zur Bewerbung findest du auf unserer Webseite.

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

## Geboren wurden

Wir begrüßen unsere neuen Gemeindeglieder

### Im Jänner

- Ehegatten Sandra und Thomas Harringer aus Siedling eine Lena
- Frau Sandra Binder und Herr Norbert Jungmayr aus Gampern eine Leonie

### Im Februar

- Ehegatten Eva-Maria und Franz Schiestl aus Gampern ein Alexander Anton
- Ehegatten Carina und Bernhard Peer aus Gampern ein Luca

## Verstorben

Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen

### Im Februar

- Frau Rosa Asen, Baumgarterin im 83. Lebensjahr

### Im März

- Frau Theresia Staudinger, Egning im 74. Lebensjahr
- Herr Franz Josef Eberl, Baumgarterin im 76. Lebensjahr



## Wir suchen Lehrlinge! Interessiert?

### Maschinenbautechniker/-in

Wenn du an einer Maschinenbautechnik-Ausbildung bei uns interessiert bist, dann freuen wir uns über deine Bewerbung! Melde dich, und vereinbare einen Schnuppertermin unter 07682/39080-0.

Start der Lehre: September 2021

Lehrlingsentschädigung (brutto pro Monat):

- 1. Lehrjahr: € 749,49 / 2. Lehrjahr: € 959,01 /
- 3. Lehrjahr: € 1.254,67 / 4. Lehrjahr: € 1.656,75

Maschinenfabrik ALBERT GmbH,  
zH Wolfgang Baldinger  
Technologiepark 2, 4851 Gampern  
bewerbung-at@albert.at  
www.albert.at



## 1. Preis für David Neudorfer



Bürgermeister Jürgen Lachinger, MV-Obmann Patrick Ziegl und Johannes Friedl gratulieren David Neudorfer zum Sieg

Über einen hervorragenden ersten Preis beim Landeswettbewerb prima la musica, der dieses Jahr unter strengen Sicherheitsauflagen in Wels stattgefunden hat, darf sich der junge Hornist David Neudorfer freuen. David wird seit 2014 an der Landesmusikschule Frankenmarkt von Johannes Kofler unterrichtet und ist auch Mitglied im Musikverein Gampern. Wir gratulieren herzlich zu diesem großartigen Erfolg!

## Die Wiese ist kein Hundeklo

Die Bauernschaft wird in der nächsten Zeit entsprechende Infotafeln aufstellen.

Damit möchte man die Bevölkerung auf die Folgen von Hundekot in Wiesen aufmerksam machen. Genauso problematisch ist es, wenn Blechdosen, Glas- oder Plastikflaschen auf der Wiese landen und kleingehäckselt in den Futtertrog gelangen, kann das eine erhebliche Gefahr für die Rinder bedeuten.

### Warum wird jetzt Gülle ausgebracht?

Wenn jetzt im Frühling die Verbotzeiten für die

Gülledüngung zu Ende gehen und die Witterung bzw. die Bodenverhältnisse es zulassen, dann wird die hofeigene Gülle (natürlicher Dünger) auf die Wiesen und Felder ausgebracht. Die Landwirte ersuchen gerade deshalb um Verständnis. Die ständigen Verbesserungen in der Ausbringungstechnik wie z.B. die bodennahe Ausbringung tragen wesentlich zur Reduktion der Geruchsbelastung bei.

Wir Bauern produzieren gesunde, regionale, und

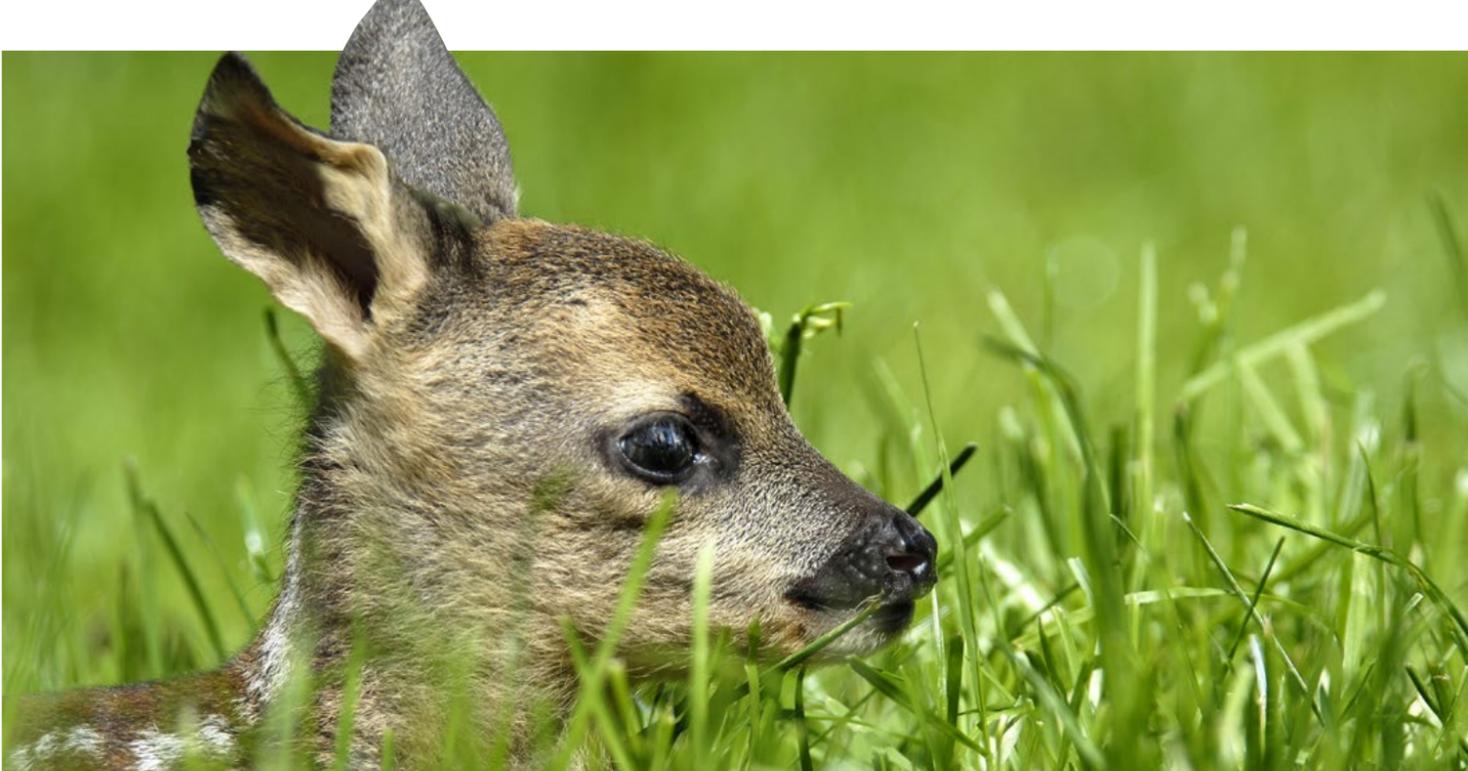
## DIESE WIESE IST KEIN HUNDEKLO

Hier werden Futter- und Lebensmittel produziert!



Hundekot kann zu Krankheiten und Tod von Kühen und Kälbern führen. **Bauernbund**

saisonale Lebensmittel und auch Österreichs Kulturlandschaften gäbe es nicht ohne die tägliche Arbeit der Landwirte. Daran sollten wir immer denken, wenn wir in der Erntezeit hinter einem Traktor oder Mähdrescher herfahren.



Die jahrelange und erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen der Jägerschaft sowie den Landwirten rettet jährlich zahlreiche Jungtiere.

Foto: B. Moser

## Wildrettung zur Mähzeit

Der Mai ist der Geburtsmonat vieler heimischer Wildtiere, der Feldhasen, Fasane, Rebhühner oder Rehe. Wenn die Setzzeit, die Zeit der Geburt, beginnt, suchen sich die Muttertiere ruhige Plätze, u.a. in den Wiesen.

Das hohe Gras soll den Jungtieren ausreichend Schutz bieten und verhindern, dass Füchse oder andere natürliche Feinde den Nachwuchs entdecken. Doch die wohl größte Gefahr für die Jungtiere in den Wiesen stellen die Mähwerke der Landwirte dar.

### Achtung, Jungtiere im Gras

In Grünlandgebieten ist im Mai die Zeit des ersten Schnittes auf den nun saftigen Wiesen. Genau dann, wenn die Rehgeiß ihre

Jungen ins hohe Gras „gesetzt“ haben. „Das Muttertier begibt sich dann alleine auf Nahrungssuche und lässt ihren Nachwuchs geschützt im Gras. Bei Lärm oder Gefahr fliehen die jungen Tiere jedoch nicht, sondern drücken sich tiefer in den Boden. Dies ist der natürliche Drückinstinkt“, so Wildbiologe Christopher Böck. Eine gute Zusammenarbeit der heimischen Landwirte mit den regionalen Jägern sowie innovative Maßnahmen retten zahlreichen Wildtiernachwuchs vor dem Mähtod.

### Gezielte Projekte zur Kitzrettung

Seit Jahren engagiert sich die OÖ Jägerschaft gemeinsam mit den Landwirten für den Schutz der jungen Wildtiere. Mit gezielten Maßnahmen vor und auch während der Mahd können zahlreiche Jungtiere gerettet werden. Eingesetzt werden unter anderem an Stangen flatternde Kunststoffsäcke oder auch technische Wildretter, welche an den Traktoren befestigt werden und mittels Infrarotsensoren oder Schall die Tiere aufspüren. Immer stärker

nachgefragt wird der Einsatz von Coptern. Diese überfliegen ferngesteuert die Wiesen und mittels Wärmebild wird den Jägern angezeigt, wo sich Kitze verstecken.

### Frühlingsgefühle in Wald und Flur

Mutter Natur hat den Frühlingswecker gestellt, in der Flora und Fauna ist es an der Zeit, aufzustehen. Lange und erholsam war der Winterschlaf, die Winterruhe und die Zeit der Entbehrungen, doch jetzt ist eine Aufbruchsstimmung bei Mensch und

Tier spürbar. Die heimischen Wälder, Felder und Wiesen sind der Boden für neues Leben. Es sind Kraftorte, die wir Menschen insbesondere im Frühling aufsuchen. Orte, die uns frische Energie vermitteln. Denn im Frühling bekommt die Natur wieder Farbe.

### Schutz für den Nachwuchs

Doch wie so oft gilt es auch den Kraftplatz Natur zu teilen. „Der Wald und andere Lebensräume sind vor allem auch Lebensraum für unzählige Tiere. Von Ende April bis Mitte Juni erreicht die Brutzeit für Wildtiere ihren Höhepunkt“, so Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner. Stockenten, Wildscheine, Füchse und Feldhasen sorgen jetzt schon dafür, dass der Naturkindergarten gut gefüllt ist. Wer also dieser Tage einen Schritt in die Natur setzt, sollte stets eines im Gepäck haben: Respekt. So sollten insbesondere im Frühling zum Schutz der jungen Wildtiere Hundehalter ihre Vierbeiner an die Leine nehmen. Gerüche, Geräusche und Bewegungen von jungem Wild wecken mitunter Jagdinstinkte, gegen die Hundebesitzer machtlos sind. Aufgeschreckte und gehetzte Wildtiere laufen auf Straßen und können Unfälle verursachen. Ein trächtiges Reh sogar im Schockzustand die Kitz verlieren.

### Keine menschlichen Eingriffe

„Oft ist der Mensch selbst nicht unbeteiligt. So kann falsch verstandene Tierliebe lebensbedrohliche Folgen haben. Vermeintlich zurückgelassene Jungtiere sollen nicht aufgenommen werden“, appelliert Wildbiologe Christopher Böck, Geschäftsführer des Oberösterreichischen Landesjagdverbandes. So kommt zum Beispiel die Häsin nur einmal am Tag zu ihren Jungen, um sie zu säugen. Auch Gelege, also Vogeleier, sollen auf keinen Fall berührt werden. Das Muttertier beobachtet aus sicherer Entfernung genau die Störenfriede und traut sich nicht zum Nest, solange die Eindringlinge in der Nähe sind und so kühlen die Eier aus... Lassen wir also den Wildtieren ihre Ruhezeiten, bleiben wir auf den Wegen und erfreuen wir uns über den herrlichen Anblick und die wunderbare Natur in unserer Gemeinde – die Tiere, aber auch die Jägerinnen und Jäger danken es Ihnen! „Die Lebensräume in Wald und Flur können nur funktionieren, wenn sich alle Nutzer des grünen Stellenwerts bewusst sind. Im Mittelpunkt der Arbeit der oberösterreichischen Jägerinnen und Jäger steht der Naturschutz.“ erklärt Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner abschließend.

## Wir suchen eine/n Facharbeiter/in im Bereich Kunststoffverarbeitung/Technik

Die HBHC moulding GmbH, mit Sitz im Gewerbepark in Gampern, ist ein eigentümergeführtes Spritzgussunternehmen auf Wachstumskurs. Wir fertigen anspruchsvolle Kunststoffspritzgussteile für verschiedenste industrielle Anwendungen.

### Unsere Anforderungen:

- Einschlägige Erfahrung im Spritzgussbereich
- Abgeschlossene Ausbildung im Bereich Kunststoff Werkzeugbautechnik o.Ä. (Lehre, Fachschule oder HTL)
- Genaues und gewissenhaftes Arbeiten
- Teamfähigkeit
- EDV-Kenntnisse, Stapler- und Kranführerschein von Vorteil

### Ihre Aufgabengebiete:

- Einstellen und Rüsten von Spritzgussmaschinen
- Wartung und Instandhaltung der Spritzgusswerkzeuge und Maschinen
- Durchführung von QS-Prüfungen und deren Protokollierung in der Fertigung
- Erstellung und laufende Aktualisierung von Arbeits- und Prüfanweisungen
- Verpackung und Einlagerung von Produkten

### Wir bieten:

- Neue Herausforderungen in kollegialem Umfeld
- Abwechslungsreiches Aufgabengebiet
- Angenehmes Betriebsklima im neuen Firmengebäude
- Vielseitige Weiterbildungsmöglichkeiten
- Tagschicht
- Flexible Arbeitszeit

Wenn Sie Teil eines motivierten Teams sein möchten, Sie gemeinsam an der Weiterentwicklung des Unternehmens arbeiten wollen und der Kundennutzen in Ihrem Handeln einen hohen Stellenwert hat, würden wir uns über Ihre Bewerbung per Mail unter [office@hbhc.at](mailto:office@hbhc.at) sehr freuen.

Das Bruttojahresgehalt auf Vollzeitbasis 40 Std/Woche (14 Monatsgehälter) beträgt €30.800 -. Die Bereitschaft zur Überzahlung bei entsprechender Qualifikation und Berufserfahrung ist gegeben.

**HBHC moulding**  
www.hbhc.at

# Musikverein Gampern

Wir versuchen einen neuen Anlauf für unsere erste Veranstaltung im 4kanter und haben für diesen Sommer ein abwechslungsreiches musikalisches Programm zusammengestellt.

Fr. 04. Juni 2021

## NA+5 Klarinetten Quintett



Foto: Theresa Pewal

Das Ensemble NA+5 formiert sich aus fünf jungen Klarinettenisten, die sich im Zuge ihres Klarinettenstudiums in Wien an der MUK kennenlernten. Um sich eine Möglichkeit zu erschaffen auch klassenextern gemeinsam musizieren zu können, gründeten Lisa Wagner, Thomas Prem, Hannah Friedl, Johanna Gossner und Manuel Ernst das besagte Klarinettenquintett. Darüber hinaus stellt es für sie einen besonderen Reiz dar, die Mög-

lichkeiten des Klarinettenensembles auch abseits der üblichen Klarinettenliteratur in Arrangements für Quintett zu ergründen. NA+5 konnte außerdem bereits zahlreiche Erfolge bei diversen Wettbewerben, wie zuletzt bei dem Fidelio Interpretation Kammermusikwettbewerb, Musica Juventutis und dem 2. Internationalen Franz Cibulka Musikwettbewerb verzeichnen. Charakteristisch für das junge Ensemble sind unter anderem unkonventionelles Repertoire und große Neugierde in Musik von Zeitgenossen die sich beispielsweise in Vergabe von Kompositionsaufträgen äußert.

[www.naplus5.com](http://www.naplus5.com)

Di. 29. Juni 2021  
**Lentia Brass**

Musik hören und sie auch zu spüren – das ist wahrer Genuss auf höchstem Niveau. Dies zu vermitteln haben sich 11 professionelle Blechbläser zu ihrem Projekt gemacht. Ob klassische Musik, Filmmusik, oder zeitgenössische Musik aller Musikrichtungen – Lentia Brass bringt die Interpretation der Stücke auf den Punkt. Die Zuhörer werden regelrecht in die Welt verschiedenster Geschichten und Bilder mitgerissen. Von der Spannung gepackt, der Virtuosität gefesselt und den vielen Gefühlen berührt ist ein Konzert mit diesem Ensemble ein Pflichttermin für alle Brassliebhaber!

tungen – Lentia Brass bringt die Interpretation der Stücke auf den Punkt. Die Zuhörer werden regelrecht in die Welt verschiedenster Geschichten und Bilder mitgerissen. Von der Spannung gepackt, der Virtuosität gefesselt und den vielen Gefühlen berührt ist ein Konzert mit diesem Ensemble ein Pflichttermin für alle Brassliebhaber!



So. 19. September 2021  
**Federspiel  
Kinderprogramm:**

Wer glaubt, ein Federspiel Konzert sei nur für erwachsenes Publikum, liegt falsch. In der eigens konzipierten Serie „Federspielchen“ nehmen die sieben Musiker, Kinder ab 3 Jahren als ihre vollwertigen und liebsten Gäste auf und führen sie spielerisch in die Welt der Musik. Wie schnell kann man Polka tanzen? Klingt eine goldene Trompete gleich wie eine silberne? Was muss sich ein Komponist überlegen, wenn er ein neues Stück schreiben will? All diesen Fragen gehen die Musiker gemeinsam mit den Kindern auf den Grund. Dabei kann gesungen, getanzt, gestampft und geschrien werden. *Text: Federspiel*

So. 19. September 2021  
**Federspiel**

Ein siebenköpfiges Ensemble, das Blasmusik neu definiert: Schier unheimliches Können trifft auf die nötige jugendliche, charmante „Frechheit“ in Spiel, Arrangements und im Auftreten. „Kreativität, Spontanität und Spielwitz werden von den Mitgliedern des Bläserensembles Federspiel großgeschrieben. 2004 haben sich sieben junge Musiker, alle Studenten der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien bzw. Konservatorium Wien zum Ensemble Federspiel zusammengeschlossen. Volksmusik aus Österreich, seinen Nachbarländern und auch darüber hinaus ist der Ausgangspunkt ihrer Konzerte. Die Musiker bearbeiten die Melodien, improvisieren darüber und

lassen sie in ihrem ganz spezifischen Sound neu erklingen – immer mit einem Schuss Humor und Selbstironie.“ (A. Wolowiec) Die Gruppe Federspiel wurde 2004 in Krems an der Donau gegründet. Entscheidende Impulse kamen von Rudi Pietsch, der von Beginn an speziell für diese Besetzung arrangierte originale Volksmusik einstudierte. Geprägt ist die musikalische Signatur von Federspiel vor allem durch die Herkunft und den Hintergrund jedes einzelnen Musikers – all diese (musik-) biografischen Elemente fließen unweigerlich in die Gruppe ein. Zur Musik Federspiels gehören daher Eigenkompositionen mit Pop-Elementen genauso wie Arrange-

Fr. 08.10.2021  
**Congarilla Konzert**



Die musikalische Freundschaft zwischen Congarilla Bandleader Pepi Kramer und Mamadou Diabate begann im Sommer 2007 mit einem Konzert im Jazzit. Mittlerweile begeisterte diese Kombination das Publikum auf mehreren Konzerten und spielte sich regelrecht zu einer Einheit zusammen. Entstanden ist eine groovig - rhythmische Mischung mit einem stark

afrikanischen Einfluss. Das rhythmische Konzept von Congarilla fühlt sich weder der lateinamerikanischen noch der afrikanischen Rhythmik verpflichtet, es ist vielmehr eine erdige Mischung aus afrobrasilianisch-kubanischer Rhythmik mit oberösterreichischer Seele. Die gemeinsame Reise mit Mamdou Diabate und Congarilla im Januar 2011 nach Westafrika wird im Dok-Film „Die Reise nach Kalankasso“ gezeigt. 10 Jahre nach dieser Reise treffen sich die Musiker wieder und spielen im 4Kanter in Gampern ein Konzert.

**Programm: Afropäisch - eine Reise mit Congarilla durch Westafrika**



Foto: Maria Frodl

ments traditioneller mexikanischer Musik oder die Zither als Soloinstrument. Einen Gattungs- oder Genrebegriff gibt es dafür nicht, terminologische Festlegungen à la „Volksmusik“, „Weltmusik“, „traditionelle“ Musik verfehlen ihr Ziel. So ist der Stil des Ensembles denn auch mit seinem eigenen Namen am besten beschrieben: Federspiel.

[www.feder-spiel.at](http://www.feder-spiel.at)

**Programm: Furo:re**

*Text: Albert Hosp*

**Nähere Infos zum Programm, der aktuellen Situation und über den Kartenverkauf folgen über Social Media und unserer Homepage**



[www.mvgampern.at](http://www.mvgampern.at) →

# Unterstützung durch die Mobile Pflege und Betreuung

Die Mobilen Gesundheits- und Pflegedienste des Rotes Kreuzes Oberösterreich sind eine wichtige Ergänzung im Pflegebereich.

Sie stellen eine hochqualitative Versorgung pflegebedürftiger Menschen in der Region sicher.

Barbara Pletzenauer ist es wichtig, pflegebedürftigen Menschen der Verbleib in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen und deren Angehörige zu unterstützen. Seit 22 Jahren ist Pletzenauer bereits im Bereich Mobile Pflege und Betreuung des Roten Kreuzes engagiert. Durch die Tätigkeit von ihr und ihres fast 50-köpfigen Teams werden zudem die stationären Pflegeeinrichtungen des Landes entlastet. Die Aufgabe hat viele Facetten, berichtet Pletzenauer: „Die Freude an der Arbeit ist auch nach mehr als 20 Jahren unverändert hoch! Das liegt vor allem an der Wertschätzung und Dankbarkeit, die meine Kolleginnen und Kollegen von den Menschen, um die wir uns täglich bemühen, zurück-

bekommen. Unsere Aufgaben sind sehr abwechslungsreich und herausfordernd, dabei arbeiten wir sehr selbständig und eigenverantwortlich. Das alles macht den Bereich der mobilen Pflege und Betreuung zu etwas ganz Besonderem.“ Luise Fürthauer, Fachsozialbetreuerin für Altenarbeit, ergänzt: „Aus Liebe zum Menschen – dieser Leitsatz bildet die Basis unserer umfangreichen, täglichen Arbeit. Wir helfen den von uns betreuten Menschen bei der Erhaltung ihrer Grundbedürfnisse und stehen den Angehörigen unterstützend zur Seite.“

Das Rote Kreuz bietet zahlreiche weitere Angebote für hilfsbedürftige Menschen. Sei es die Möglichkeit der Rufhilfe, das Betreute Reisen, der freiwillige Besuchsdienst oder persönliche Beratungsmöglichkeiten. Damit kann vielen Menschen ein umfassendes und breites



Foto: OÖRK Vöcklabruck, Bianca Fritsch

Barbara Pletzenauer und Luise Fürthauer bereit für den Einsatz im Bereich der Mobilen Pflege und Betreuung.

Angebot gemacht werden, um Betreuung zu Hause möglichst lange zu gewährleisten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mobilen Gesundheits- und Pflegedienste dienen hier als wichtige Drehscheibe für die Vermittlung und Abstimmung der Angebote. „Wir suchen immer wieder gut ausgebildetes Personal in den Bereichen Heimhilfe, Fachsozialbetreuung für

Altenarbeit sowie diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen“, wirbt Alexander Weintoegl um neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Weintoegl verantwortet als Pflegedienstleister für das Rote Kreuz im Bezirk den gesamten Bereich der Mobilen Pflege und Betreuung und ist stolz darauf, so abwechslungsreiche und attraktive Arbeitsangebote machen zu können.

## RÜCKFRAGEHINWEIS:

Alexander Weintoegl, Rotkreuz Stützpunkt Attnang Puchheim  
Pflegedienstleitung Mobile Pflege und Betreuung  
T: +43 7672 28144 238, E: alexander.weintoegl@o.roteskreuz.at

# Von den Menschen, für die Menschen

LEADER ist seit Anfang der 90er Jahre ein EU-weites Förderprogramm für ländliche Entwicklung.

Ziele des Programms sind die Lebensqualität in den Regionen zu erhöhen und das Miteinander zu stärken. Die Ideen für die Projekte kommen dabei von den Menschen aus den Regionen, der Nutzen bleibt in den Regionen. Begleitet werden die Projekte dabei unbürokratisch durch Ansprechpartner in der Region.

Für aktuell 21 Gemeinden im Nord- und Zentralraum des Bezirkes Vöcklabruck ist der Verein Regionalentwicklung Vöckla-Ager dafür zuständig. Mit Beginn des Jahres gibt es für „Nicht-Mitgliedsgemeinden“ die Chance, dem Verein beizutreten. Die Möglichkeiten sind vielseitig, denn LEADER ist das Programm mit dem größten thematischen Spielraum im Bereich der Regionalentwicklung. Förderfähig sind Projekte aus den Bereichen Natur-

schutz, Kultur, Wirtschaft, Tourismus, Landwirtschaft, Jugend oder Soziales. Eingereicht werden die Projekte vorwiegend von Vereinen, Gemeinden oder auch Personengruppen, welche eine Idee verwirklichen wollen, die positiv zur Entwicklung der Region beiträgt. Gleichzeitig ist die Region Vöckla-Ager auch Klima- und Energiemodellregion (KEM). Damit können Gemeinden von attraktiven Fördermöglichkeiten für erneuerbare Energieformen profitieren. Die KEM-Region hat sich darüber hinaus Energieeffizienz in Gemeinden und Betrieben, Weiterentwicklung von alternativen Mobilitätsmöglichkeiten, Bewusstseinsbildung in der Öffentlichkeit und in Form von Schulprojekten als Ziele gesetzt.

Stolz darf man auf die LEADER-Bilanz der Jahre 2014

bis 2020 sein: 58 Projekte wurden durch Fördergelder von rund 2,5 Millionen € auf den Weg gebracht. Fördermittel sind bis Ende 2022 vorhanden, eine Fortführung des LEADER-Programms darüber hinaus bis 2027 ist gesichert. Für die Bewerbung werden die BürgerInnen eingeladen, ihre Ideen für die Region mit einzubringen. Schließlich wissen die EinwohnerInnen der Region selbst am besten, was die Region für eine wünschenswerte Entwicklung braucht.

**Haben wir Ihr Interesse an Aktivitäten in der Region geweckt? Sie haben eine Projektidee, Fragen zu Fördermöglichkeiten oder wollen sich aktiv in die Regionalentwicklung einbringen? Das Team der LEADER-Region Vöckla-Ager steht gerne für Ihre Anfrage zur Verfügung!**



MMag. Josef Nußdorfer  
Tel.: 0699/15047029  
E-Mail: nussdorfer@vrva.at  
www.vrva.at



Mag. Sabine Pommer, MSc  
Tel.: 0660/7420691  
E-Mail: info@kemva.at  
www.kemva.at



www.vrva.at →

# Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden

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

## Übungen zeigen schnell positive Effekte

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

## Negative Gedanken-spirale durchbrechen

Personen, die zu starkem Grübeln und negativen Bewertungen über sich selbst neigen, profitieren von Achtsamkeitstrainings. Negative Gedankenspiralen lernt man zu durchbrechen, indem man sich z. B. mittels Atemmeditation auf den aktuellen Moment konzentriert und die Wahrnehmung auf etwas Positives lenkt. Achtsamkeitstrainings wirken nicht

immer bei jeder Person gleich. Sie können auch zu Angst und Anspannung führen, wenn es zu einer Konfrontation mit negativen Erlebnissen kommt. Es ist daher ratsam, bei Depressionen, Neigung zu Psychosen und Schizophrenie und bei Trauma-Erfahrungen ein Training nur mit Psychologen bzw. Psychotherapeuten zu beginnen.

## Tipps für den Alltag:

- Atemmeditation: Langsam atmen und beim Ein- und Ausatmen bewusst mitzählen. Dem Atem nachspüren. Sich auf den Atem zu konzentrieren, hilft besonders in Stresssituationen schneller ruhiger zu werden.
- Mahlzeiten bewusst und in ruhiger Atmosphäre einnehmen. Ablenkung (TV, Handy) vermeiden und mit allen Sinnen genießen. Ein kleiner Nebeneffekt: Man lernt besser auf seinen Körper zu achten und spürt besser, wann man satt ist.
- Erledigungen nacheinander machen und sich dabei



In den Alltag regelmäßig Ruhe-Rituale einbauen.

- bewusst immer nur auf eine Aufgabe konzentrieren. So kommt man schneller und stressfreier zu Ergebnissen.
- Digitale Medien für einige Stunden einfach mal abschalten und sich anderen Hobbies widmen, die gut tun.
- Die Gedanken schweifen lassen. Tagträume haben einen entspannenden Effekt und können die Kreativität erhöhen.
- Regelmäßige Ruhe-Rituale in den Alltag einbauen, wie z.B. ein entspannender kurzer Spaziergang oder kurze Atemmeditationen.
- Ein Tagebuch zu führen kann helfen, belastende Gedanken und Gefühle los zu lassen und Grübeln vorzubeugen.
- Das Sammeln von positiven Ereignissen (z. B. in einem „Glücks-Glas“) schärft die Wahrnehmung für freudige Momente im Alltag.



# Darmflora für eine bessere Immunabwehr stärken

Gerade in Zeiten der Corona-Krise ist es sinnvoll, durch einen gesunden Lebensstil unser Immunsystem zu stärken. Neben ausreichend Schlaf, Bewegung und Stressreduktion spielt eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle für eine gesunde Darmflora.

Wenn es um ein intaktes Immunsystem geht, führt kein Weg am Darm und seinen Bewohnern vorbei. Die Darmflora, auch Darm-Mikrobiom genannt, besteht aus über 1000 verschiedenen Bakterienarten und rund 100 Billionen Zellen. Im gesunden Darm stehen nützliche und unvorteilhafte Bakterien im Gleichgewicht und die Bakterienvielfalt ist groß. Diese Zusammensetzung kann durch die Ernährung entsprechend beeinflusst werden. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen wirkt sich eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte, fleischarme Ernährung schon nach wenigen Tagen günstig auf das Darm-Mikrobiom aus.

Als Basis für die gesunde Lebensmittelauswahl dient die Österreichische Ernährungspyramide.

Getreideprodukte und Samen (z.B. Haferflocken, Gerste, Leinsamen und Flohsamenschalen) sowie bestimmte Obst- und Gemüsesorten (Äpfel, Zitrusfrüchte, Banane, Chicorée, Topinambur, Schwarzwurzel, Artischocken, Spargel, Zucchini, Kürbis, Lauchgemüse) sind reich an löslichen Ballaststoffen. Diese Lebensmittel werden auch als Präbiotika bezeichnet, weil die enthaltenen Ballaststoffe Nahrung für die „guten Darmbakterien“ sind, welche sich dadurch vermehren können. Auf der anderen

Seite gibt es Lebensmittel, die „gute Darmbakterien“ enthalten, auch Probiotika genannt. Sie helfen – erst einmal im Darm angelangt – das Gleichgewicht an nützlichen Bakterien dort wiederherzustellen. Man findet sie z.B. in Sauermilchprodukten wie Acidophilusmilch, Bifidusjoghurt, Kefir und Sauerkraut(saft). Auch Stillen und eine natür-

liche Geburt verschaffen Kindern einen Startvorteil, weil dadurch die beste Basis für die Entwicklung einer gesunden Darmflora geschaffen werden kann. Hingegen Übergewicht, Mangelernährung, übermäßiger Alkoholkonsum, psychischer Stress sowie die Einnahme von Antibiotika wirken sich nachteilig auf unser Mikrobiom aus.

## Das „Corona-Immunfit-Müsli“ hält die Darmflora in Schwung

- 1 Banane zerdrücken und ein Stück Obst der Saison z.B. Apfel klein schneiden, etwas Zitronensaft zugeben.
- Bifidusjoghurt oder Acidophilusmilch ungezuckert oder Kefir beimengen.
- 4 EL Haferflocken und 1 EL geschroteten Leinsamen zugeben und etwas quellen lassen.
- Einmal durchrühren und mit 1 TL Honig vollenden.

## Historische Ansichten aus Gampern

Im Jahr 2007 wurde die gefährliche Kreuzung in Hörgattern in einen modernen und viel sicheren Kreisverkehr umgebaut. Durch diese Maßnahme wurde die Verkehrssicherheit in der Gemeinde Gampern enorm erhöht.



Vor dem Umbau 2007



Luftbild aus dem Jahr 2014