

heidenreichstein

LIEBENSWERT & LEBENSWERT

SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER 2021

MAGAZIN FÜR HEIDENREICHSTEIN & UMGEBUNG

GESUND UND FIT IN DEN HERBST



hei
GESUNDHEIT

**Gesundes
Heidenreichstein**
Seiten 2 bis 16

hei
LEBEN

VHS Programm
Seiten 29 bis 33

hei
KULINARIK

Fermentieren
Seiten 10 und 11

hei
LEBEN

Stellenausschreibung
Seiten 26 und 27



SEHR GEEHRTE BÜRGERINNEN UND BÜRGER!

Für ein unfallfreies Fortkommen werden die Straßen nach Grabungsarbeiten wieder saniert.

Das sind nur einige Beispiele, wie die Gemeinde dafür sorgt, die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner aufrecht zu erhalten.

In Heidenreichstein gibt es einen Arbeitskreis „Gesundheit“. Die Leiterin, Frau Charlotte Müllner sorgt für regelmäßige Treffen, Organisation von Seminaren und Vorträgen zur Information und Weiterbildung unserer Bevölkerung, sowie das Programm für den Gesundheitstag welches gemeinsam erstellt wird.

Die Ärzte, die Apotheke, das Rote Kreuz, Therapeutinnen und Therapeuten, Hilfsorganisationen und Essen auf Rädern bemühen sich um die Gesundheit jedes Einzelnen.

In unserer Gemeinde gibt es auch Firmen, Geschäfte, Gaststätten, Freizeiteinrichtungen und unsere Landwirte, die sich mit der Lebensmittelproduktion unserer Gesundheit

und unserem Wohlergehen widmen.

Wir selbst können sehr viel für unsere Gesundheit beisteuern, durch Bewegung, gesundes Essen und viel Humor und Toleranz.

Besuchen wir unseren wunderschönen Naturpark des Jahres 2021 mit der Moorlandschaft, genießen wir einfach die Natur. Moore sind übrigens Weltmeister im Klimaschutz. Sie entnehmen der Atmosphäre CO2 und wandeln dieses in langlebigen Torf um.

Allen Gesundheit, einen guten Start allen Schülerinnen und Schülern, Lehrlingen und Berufsanfängern wünscht

Ihr/dein Bürgermeister
Gerhard Kirchmaier

Wir leben in einer Welt, die uns sehr viel abverlangt, gleichzeitig wird unsere Mutter Erde oft ausgebeutet.

Die letzten Katastrophen in unserer näheren Umgebung durch Starkregen, Hagel und Sturm verursacht, sind Zeugen der klimatischen Veränderungen, und viele Menschen haben ihr Hab und Gut verloren.

Zur Ableitung der Regen- bzw. Oberflächenwasser ist ein intaktes Kanalsystem eine Grundvoraussetzung und wird daher ständig erneuert und erweitert.

Durch ein spezielles Leitungsnetz ist unsere lebenswichtige Trinkwasserversorgung gesichert. Die Tragweite der fehlenden Versorgung wird uns bei einem Leitungsbrechen bewusst.



BENEFIZVERANSTALTUNG DER STADT HEIDENREICHSTEIN

Susanne Plahl & The Lightning Rod
Freitag, 24. September 2021

Volkshaus Heidenreichstein
19.00 Uhr

Freie Spenden für soziale Projekte!

VERKEHRSSICHERHEIT DURCH HECKENSCHNITT

Liegenschaftseigentümer haben die Pflicht, Hecken und Sträucher zurückzuschneiden.

Damit Gehsteige, Radwege und Fahrbahnen sicher benutzt werden können, müssen sie in ihrer gesamten Breite frei von überhängendem Bewuchs aus Privatgrundstücken sein.

Hecken und Sträucher sind bis an die Grundgrenze zurück zu schneiden. Über der Fahrbahn muss ein Freiraum von mindestens 4,50 m, über dem Gehsteig von 2,20 m gegeben sein. Die Sicht auf den Straßenverlauf sowie auf Verkehrszeichen darf nicht von Geäst oder Blattwerk beeinträchtigt werden.



Eingeschränkte Sicht im Verkehrsspiegel;
© zVg.



Hecken und Sträucher müssen bis zur Grundgrenze zurückgeschnitten werden; © zVg.

Wichtig für Sie: Für sämtliche Unfälle, die sich aufgrund eines mangelnden Pflanzenrückschnitts ereignen, haftet der Liegenschaftseigentümer!

INFORMATION BETREFFEND ANZEIGEPFLICHT FÜR STRASSESEITIGE EINFRIEDUNGEN

Aufgrund vermehrter Anfragen aus der Bevölkerung hinsichtlich möglicher Vorschriften für die Errichtung von straßenseitigen Einfriedungen wird seitens der Stadtgemeinde Heidenreichstein auf Folgendes hingewiesen:

Gem. § 15 NÖ Bauordnung 2014 stellt die Errichtung von Einfriedungen, die keine baulichen Anlagen sind und gegen öffentliche Verkehrsflächen gerichtet werden, innerhalb eines Abstandes von 7m von der vorderen Grundstücksgrenze, ein anzeigepflichtiges Vorhaben dar.

Unter dem Begriff „Einfriedungen“ sind in diesem Zusammenhang allerdings nicht nur Sockelmauerwerke, Gartenzäune usw. gemeint, sondern auch Einfriedungen in Form von lebenden Hecken, Sträuchern und Baumreihen! Auch derartige Pflanzungen sind gem. NÖ Bauordnung

2014 anzeigepflichtig.

Für genauere Auskünfte hinsichtlich der notwendigen Unterlagen für eine entsprechende Bauanzeige stehen Ihnen die Mitarbeiter der Bauabteilung der Stadtgemeinde Heidenreichstein gerne zur Verfügung.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Stadtgemeinde Heidenreichstein; Redaktion und Anzeigenannahme: Romana Kranner, Tel. 02862 52336-231, info@heidenreichstein.gv.at; Für den Inhalt verantwortlich (ausgenommen unterfertigte Artikel): Bgm. Gerhard Kirchmaier. Die Redaktion behält sich vor, zugesandte Beiträge zu kürzen, zu ändern oder nicht zu veröffentlichen. Auflage 7.600 Stück.

Redaktions- und Anzeigenschluss für die Ausgabe Dezember 2021/Jänner/Februar 2022: Freitag, 22. Oktober 2021.

Da in der deutschen Sprache durch das generische Maskulin alle Geschlechter gleichermaßen miteinbezogen werden, wird aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit auf die geschlechtsspezifische Differenzierung, z. B. TeilnehmerInnen, verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Gedruckt nach der Richtlinie des Österreichischen Umweltzeichens auf 100% Recyclingpapier von der Druckerei Janetschek GmbH, UW-Nr. 637



KLEINREGION WALDVIERTEL NORD WIRD KLAR!

Die letzten Monate haben gezeigt, dass auch in der Kleinregion Waldviertel Nord die klimatischen Veränderungen stärker spürbar werden.

Daher haben die Vorstandsmitglieder der Kleinregion Nord beschlossen, beim bundesweiten Projekt „KLAR!“ (Klimawandelanpassungsmodellregion) teilzunehmen.

Im Zentrum des KLAR! Programms stehen die Entwicklung und Umsetzung von regionalen Maßnahmen, welche die Region resistenter gegen klimatische Veränderungen macht. Dies umfasst die Bereiche Wald-, Land-, und Teichwirtschaft genauso wie Gesundheit oder den Erhalt der Moore und der Biodiversität in der Region, da auch in der Kleinregion Waldviertel Nord die klimatischen Veränderungen spürbar sind.

Für die Entwicklung der zehn Maßnahmen werden Gespräche mit regionalen Experten aus unterschiedlichen Bereichen geführt. Eine umfassende Veranstaltungsreihe ist



V.r.n.l.: MA Doris Maurer, Bgm Franz Kuben, Bgm Karl Schraml, VbGm Margit Weikartschläger, Gudrun Blach, Bgm Rainer Hirschmann, Bgm Andreas Kozar, Bgm Günter Schalko; © KLAR! Waldviertel Nord

im Herbst 2021 geplant. Dabei werden auch die Meinungen, Anliegen und Wünsche der Bürger der Kleinregion erhoben, die in die Maßnahmengestaltung, welche ab dem Frühjahr 2022 umgesetzt wird, einfließen. Experten des Umweltbundesamtes sowie der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik sind in den Entwicklungsprozess eingebunden.

Bei der Entwicklung der Maßnahmen werden die Vorstandsmitglieder der Klein- und KLAR! Region Waldviertel Nord von der Expertin Doris Maurer und der künftigen KLAR! Managerin Gudrun Blach unterstützt.

KINDERFERIEN IN HEIDENREICHSTEIN

Die Kinderferienakademie der Kleinregion Waldviertel Nord fand von 26. bis 30. Juli 2021 im Naturparkzentrum Heidenreichstein statt.

Im Blaulichtcamp zeigten die Freiwillige Feuerwehr, die Polizei und das Rote Kreuz den jungen Menschen die wichtige Arbeit der Blaulicht-Organisationen, die zu unserer Sicherheit beiträgt. In den Workshops wurde den Kindern auch die Gelegenheit gegeben, in die Rolle eines Sanitäters, eines Polizisten oder Feuerwehrmannes zu schlüpfen und das Zielspritzen, das Erstversorgen verletzter Personen oder das Absichern einer Unfallstelle zu üben. Organisiert wurde die Veranstaltung von Margit Weikartschläger und Eveline Eigenschink. Zum Abschluss erhiel-



© Franz Dangl

ten die Kinder eine Urkunde und ein Eis von den Gemeindevertretern. Die 36 Kinder hatten sichtlich Freude am

Lernen und am Zusammensein und freuten sich über das gute Mittagessen des Naturparkteams.

INHALT

2 Arbeitskreis Gesundheit



4 Natürliche Gesundheitspflege

6 Apotheke zur Hl. Margaretha

9 Programm Gesundheitstag

10 ... Fermentieren



© Heidegger/LK Niederösterreich

13.... Gewinnspiel

14.... Innovative Medizintechnik in Heidenreichstein

16 ... Gesunder Rezepttipp

17.... Veranstaltungen



© Susanne Plahl & The Lightning Rod

23 ... Kinderseite

24 ... Schulen in Heidenreichstein

26 ... Stellenausschreibungen

29 ... Volkshochschule



© Andreas Biedermann

34 ... Ehrungen und Jubiläen

37... Minimarkt

38 ... Beratung

40 ... Bereitschaftsdienste

HEIDENREICHSTEIN - ÖKOLOGISCHE VORBILDGEMEINDE



Landesrat Martin Eichtinger überreichte diese Auszeichnung an Bürgermeister Gerhard Kirchmaier und Umweltgemeinderat Erich Müllner. © Ehn

Die „Natur im Garten“ Gemeinde Heidenreichstein dokumentiert und evaluiert ihre Leistungen der öffentlichen Grünraumpflege nach den Kriterien der Bewegung „Natur im Garten“. Diese ist als Verpflichtung gegenüber Arten- und Umweltschutz zu verstehen, zum Beispiel Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und Düngemittel sowie auf Torf ebenso wie Unkrautbekämpfung an Gehsteigrändern und im Friedhof mittels Gasflämmer. Eine angelegte Blumenwiese mit Nützlingshotel vor der Volksschule ergänzen das Programm.

Durch die weitreichenden Maßnahmen wurde Heidenreichstein nun die höchste Auszeichnung von „Natur im Garten“ der „Goldene Igel“, zuteil.

ARBEITSKREIS GESUNDHEIT HEIDENREICHSTEIN

Im Jahr 1997 wurde im Rahmen einer Besprechung der NÖ-Landesaktion „Stadterneuerung“ in Heidenreichstein im Arbeitskreis Umwelt und Gesundheit der Wunsch nach mehr Aktivitäten im Bereich Gesundheit geäußert.

Renate Dejmek, MSc und Charlotte Müllner ergriffen daraufhin die Initiative und gründeten einen eigenen Arbeitskreis Gesundheit.

Am 1. November 1997 beschloss der Gemeinderat der Stadtgemeinde Heidenreichstein eine „Gesunde Gemeinde“ wird. Dadurch erhielten wir auch Unterstützung durch eine Regionalbetreuerin vom „NÖ Gesundheitsforum“ – heute „Tutgut“. Im Jahr 1999 organisierten wir den 1. Gesundheitstag, danach jährlich bis 2015. Seit dem Jahr 2015 findet der Gesundheitstag nur mehr alle 2 Jahre statt.



Das Foto zeigt einen Teil der Mitarbeiter des Arbeitskreises Gesundheit; © Arbeitskreis Gesundheit

UNSER ZIEL IST ES, DAS BEWUSSTSEIN FÜR DEN WERT DER GESUNDHEIT ZU STÄRKEN.

UNSERE AKTIVITÄTEN UNTERSTÜTZEN BEI DER UMSETZUNG EINES GESUNDEN LEBENSSTILS.

Zur Zeit nehmen 8 Personen am Programm VorsorgeAktiv von der Initiative „Tutgut“ teil. Eine Projektgruppe erstellt ein Ernährungsangebot be-

stehend aus einem Kochworkshop, einem Ernährungsexperiment und Vorträgen. Der 20. Gesundheitstag wird vorbereitet. Ab Herbst startet das Projekt „Einsamkeit muss nicht sein!“

Die Sitzungen sind öffentlich und es werden dazu verschiedene Personen und Institutionen aus dem Gesundheitsbereich eingeladen.

Der Arbeitskreis besteht aus ca. 20 – 30 Mitarbeitern, die sich regelmäßig treffen um Ideen für zukünftige Aktivitäten zu sammeln und ihre Durchführung zu besprechen bzw. zu organisieren. Es sind alle Personen eingeladen bei uns mitzumachen, die sich für Gesundheit interessieren oder gerne bei Veranstaltungen z. B. Gesundheitstag mithelfen wollen.

INFO

Die nächsten Sitzungen des Arbeitskreises Gesundheit Heidenreichstein finden jeweils am Dienstag um 19.00 Uhr am 14. September und 19. Oktober 2021 im Rasthof Stefanie statt. Alle an Gesundheit Interessierten oder im Gesundheitsberuf Tätigen sind dazu herzlich eingeladen.

INITIATIVE „TUTGUT!“ IHR PARTNER FÜR GESUNDHEITSVORSORGE IN NÖ

Infomaterial und Broschüren zum Thema Gesundheit können Sie jederzeit und kostenlos auf www.noetutgut.at/infomaterial downloaden oder bestellen.



BLEIB GESUND! „ATMUNG ALS THERAPIE“



Renate Dejmek, MSc

Therapeutisch eingesetzt kann es Stress abbauen, emotional stärken, Haltungsfehler korrigieren, Verdauungsprobleme lösen und den Schlaf fördern. Über die Atmung lassen sich körperliche wie auch seelische Probleme gut beeinflussen.

Wir können 30 Tage ohne Nahrung, 3 Tage ohne Flüssigkeit, aber nur 3 Minuten ohne Sauerstoff auskommen. Atmen ist eine Art Ernährung. Atmen dient aber auch der Ausscheidung,

Wir alle atmen ohne darüber nachzudenken. Atmen ist ein ganzheitliches Geschehen. Ohne Atmung ist kein Leben möglich. Jede Körperzelle benötigt Sauerstoff.

denn in Form von Kohlendioxyd befreien wir uns von „Giftstoffen und Abfallprodukten“.



Öfters mal tief durchatmen. © Pixabay

Über 80 % der Menschen atmen zu flach und überwiegend in den oberen Brustkorb. Die Gründe dafür sind schlechte Haltung, sitzende Berufe, beengende Kleidung, Stress und Hektik.

Als Folge bleibt ein Teil der Kohlenensäure im Körper und dadurch ermüden wir schnell, Konzentration und

Aufmerksamkeit nehmen ab.

Es kommt zu einer schleichenden „Vergiftung“. Wir müssen wieder tiefer atmen.

ÜBUNG FÜR GESUNDES ATMEN

Auf den Rücken legen, Hände locker auf den Bauch, Fingerspitzen berühren sich, dann tief einatmen, Bauch sollte sich hervorwölben, die Fingerspitzen entfernen sich voneinander und bis 5 zählen, 5 Sekunden Pause machen (Luft anhalten), dann beim Ausatmen bis 15 zählen, so als wollte man eine Feder wegblasen. Beim Ausatmen sinkt der Bauch ein.

Schon unsere Großmutter sagte:

„Bei Ärger hol einmal tief Luft und zähle bis zehn“,

verrät uns Renate Dejmek.

BLEIB GESUND! VORTRÄGE

GESUNDHEITSPFLEGE AUGEN

- Das menschliche Auge, unser wichtigstes Sinnesorgan
- Augenprobleme aus ganzheitlicher Sicht
- Ernährung nach den 5 Elementen und Verkostung
- Augenübungen
- Gesundheitsanwendungen

Datum: Mittwoch, 20.10.2021

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Stadtapotheke Heidenreichstein (Seminarraum)

Vortragende: Renate Dejmek, MSc, Traditionelle Chinesische Gesundheitspflege, Heilmassage
Freie Spenden zugunsten des Arbeitskreises Gesundheit.

NAHRUNG ALS HEIL- UND GENUSSMITTEL NACH DEN 5 ELEMENTEN

- Grundgedanken der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Ernährung nach den 5 Elementen und Verkostung
- Gesundheitsübungen
- Gesundheitsanwendungen

Datum: Dienstag, 09.11.2021

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Stadtapotheke Heidenreichstein (Seminarraum)

Vortragende: Renate Dejmek, MSc; Traditionelle Chinesische Gesundheitspflege, Heilmassage
Freie Spenden zugunsten des Arbeitskreises Gesundheit.

NATÜRLICHE GESUNDHEITSPFLEGE

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Gesundheitsvorsorge nimmt einen immer höheren Stellenwert ein. Die Menschen wollen gesund und fit alt werden. Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung führen zu besserer Leistungsfähigkeit und zu mehr Wohlbefinden.

Unsere Ernährung sollte saisonal, biologisch, regional, frisch und in der Sonne gereift sein. Als Ausgleich zum Beruf ist Bewegung in Form von Ausdauertraining (z.B. Langsamlaufen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren) wichtig. Entspannung in Form von Massagen, Meditation und bewusstem Atmen sollte ebenfalls bei der Gesundheitsvorsorge berücksichtigt werden. Doch welche Massage eignet sich eigentlich für mich?



Jasmin Dejmek, die Chefin des gleichnamigen Massageinstitutes in Heidenreichstein, gibt uns einen Überblick.

MASSAGE – HEILSAME BERÜHRUNG

Massagen gehören zu den ältesten Heilmethoden. Gezielte Berührung ist ein Lifting für Körper, Geist und Seele. Die fühlenden Hände einer Masseurin oder eines Masseurs können durch keine Maschine ersetzt werden. Massagen beruhigen die Gehirnströme, senken die Stresshormone im Blut, sind passive Bewegung, lösen körperliche und seelische Ver-



Energie wird wieder in Fluss gebracht © Benjamin Wald

spannungen, stärken das Immunsystem, sorgen für einen tieferen Schlaf, normalisieren die Funktion der inneren Organe und lindern Schmerzen.

Klassische Massage

Die klassische Massage fördert die Durchblutung, aktiviert das Immunsystem, stimuliert das vegetative Nervensystem und wirkt positiv auf die Psyche.

Die Nackenmassage fördert die Durchblutung unserer Sinnesorgane, den Augen und Ohren, und des gesamten Kopfes (sehr wichtig, da im Alter die Funktion der Sinnesorgane und des Gehirns nachlässt). Studien beweisen deren Wirksamkeit.

Lymphdrainage

Wie bei einem Haus die Kläranlage, wirkt das Lymphsystem in unserem Körper. Daher ist es wichtig, dass die Lymphe fließt. Wenn die Lymphe sich staut, kommt die Entgiftung des Körpers sowie der Zell-

stoffwechsel ins Stocken. Die Lymphdrainage fördert die Entstauung.

Akupunktmassage

Wie in einem Haus die elektrischen Leitungen, so befinden sich im Körper Leitbahnen, in denen unsere Energie fließt. Diese Leitbahnen nennt man Meridiane. Auf den Leitbahnen befinden sich die Akupunkturpunkte, die wie ein Schalter betätigt werden können. Der Therapeut verwendet ein Metallstäbchen, womit er an diesen Leitbahnen entlang streicht, mit dem Ziel, die Energie wieder in Fluss zu bringen. Am Anfang von Beschwerden steht immer eine Energieflussstörung.

Fußreflexzonenmassage

Fußreflexzonen sind Zonen am Fuß, die Verbindung zum gesamten Körper haben, auch zu den inneren Organen. Die Stimulation der Reflexzonen wirkt sich positiv auf die Körperfunktionen aus.



Bürstenmassage regt den Stoffwechsel an; © Benjamin Wald

Aromamassage

Die Aromamassage spricht Körper, Geist und Seele an. Je nach Auswahl der ätherischen Öle können gesundheitsfördernde Effekte erzielt werden.

Bürstmassage

Mit einer speziellen Naturhaarbürste, oder einer Kupferbürste wird der ganze Körper gebürstet. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, die Haut wird mehr durchblutet und die Lymphe fließt besser.

Cranio-Sacrale-Balance

Durch Auflegen der Hände spürt der Therapeut die feinen körpereigenen

Rhythmen. Spannungen lösen sich und Wohlbefinden stellt sich ein. Diese Anwendung hat sich aus der Osteopathie entwickelt.

Bowtech

Bowtech ist eine spezielle Grifftechnik, welche im Muskel- und Faszien-system den Energiefluss anregt, die Muskeln entspannt und das Nervensystem ausbalanciert.

Energetisch-physiologisches Mediotaping

Durch ein speziell entwickeltes Tape und eine entsprechende Anlagetechnik auf der Haut ist es möglich, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen

gen sofort positiv zu beeinflussen.

Massage mit warmem Sesamöl

Bei dieser Massage lösen sich die fettlöslichen Toxine aus dem Gewebe, weiters wird der Körper angenehm durchwärmt und die Beweglichkeit verbessert.

Massage mit Rohseidenhandschuh

Durch den Rohseidenhandschuh erfolgt ein sanftes Peeling und eine Straffung der Haut. Der Lymphfluss wird aktiviert und der Stoffwechsel angeregt.

Diese Massageanwendungen können noch durch Wickel, Auflagen, Fußbänder und Packungen unterstützt werden. Wer sich öfter eine Massage gönnt, lebt gesundheitsbewusster und unterstützt präventiv seine Gesundheit. Eine Beratung durch Arzt oder Therapeut vor der ersten Massage ist empfehlenswert.



© Benjamin Wald


MASSAGEFACHINSTITUT
 Jasmin Dejmek
 MASSAGEFACHINSTITUT JASMIN DEJMEK
 Grabengasse 1 • 3860 Heidenreichstein
 Jasmin +43 664 45 40 719 • Renate +43 664 15 38 431
 Telefon +43 2862 52 437
 massage@dejmek.at • www.massage.dejmek.at
 Termine nach Vereinbarung!

Raiffeisenbank
 Oberes Waldviertel 

DAS KONTO MIT DEM EXTRA
MEIN BONUS-KONTO

EINMAL ABSCHLIESSEN,
 IMMER PROFITIEREN.

WÄHLEN SIE DAS KONTO, DAS AM BESTEN ZU IHNEN PASST!
 Egal, für welches der Kontomodelle Sie sich entscheiden: Das neue Bonus-Konto bietet viele Vorteile, tolle Extras und belohnt Ihre Treue.
Mehr Bank, mehr Leistung, mehr Bonus.

raiffeisenbank.at/bonus-konto
Provision: Maximales Guthabenlimit: 100.000,00 €

„WIR BLEIBEN DA“

Die Apotheke ist nicht nur an 6 Tagen in der Woche, sondern zusätzlich auch 121 Tage im Jahr 24 Stunden lang für Notfälle da – ob Pandemie oder nicht!



Die Apotheke in Heidenreichstein von anno dazumal; © Apotheke Heidenreichstein

Man schrieb das Jahr 1907 als Josef Freitag die Apotheke zur Heiligen Margaretha in Heidenreichstein gründete. Dass sich in mehr als 100 Jahren nicht nur der Platzbedarf, sondern auch die Anforderungen an Apothekenräumlichkeiten geändert haben ist klar. 1978 übernahm Mag. Wolfgang Wittig die Apotheke und er kann sich noch gut daran erinnern: „1978 hatten wir in etwa 3.000 Artikel lagernd, heute sind es mehr als 14.000, die unseren Kunden zur Verfügung stehen“, so Wittig.

Die im Laufe der Jahrzehnte geänderte Raumanforderung ist aber nicht das Einzige, das sich im Apothekenalltag geändert hat. „Wir benötigen heute viel mehr Zeit für Beratungsgespräche. Die fachliche Beratung zu Arzneimitteln gehört natürlich zu unseren Kernkompetenzen als Apotheker. Aber unsere Beratungstätigkeit geht mittlerweile viel weiter: von genereller Gesundheitsberatung zu Ernährung und Bewegung, über Rauchstopp, Impfungen, Reisevorsorge und vieles mehr“, er-

klärt Mag. Alice Wittig-Pascher, die mittlerweile die Apotheke von ihrem Vater übernommen hat. „Eine wichtige Leistung der Apothekerschaft ist auch die Medikamentenvorsorge im Falle einer Pandemie oder atomarer Katastrophen, so verwahren wir beispielsweise die Kalium-Jodid-Tabletten für den Ernstfall.“



Die Apotheke zur heiligen Margaretha heute; © Apotheke Heidenreichstein

NACHT- UND WOCHENEND-DIENSTE

Besonders am Land mit einer geringeren Dichte an Apotheken stellen die Bereitschaftsdienste mitunter

eine Herausforderung dar. „In Wien wechseln 9 Apotheken in einem Turnus, das heißt, eine Apotheke hat jeden 9. Tag Nachtdienst. Wir wechseln mit Schrems und Litschau, das ergibt einen 3er Turnus, was 121 24-Stunden-Dienste pro Jahr bedeutet“, so Wittig-Pascher. Diese gesetzlich geregelte Serviceleistung wird nicht wie die Spitäler- und Ärztenotdienste von der öffentlichen Hand bezahlt, sondern vom Apothekenbetrieb selbst finanziert. „Was noch wenige Menschen wissen ist, dass wir eine Offenhaltungspflicht haben. Das bedeutet, wir dürfen weder wegen Krankheit noch Urlaub zusperren.“

MAGISTRALE ZUBEREITUNGEN

Eine weitere spezielle Leistung in der Apotheke: Arzneimittel können nach individuellen Bedürfnissen, also nach Maß, angefertigt werden. Diese Einzelanfertigungen heißen in der pharmazeutischen Fachsprache „magistrale Zubereitung“. Sie erfordern großes pharmazeutisches Wissen und eine hohe handwerkliche Fertig-

keit. Die magistrale Zubereitung ermöglicht es, diverse Wirkstoffe miteinander zu kombinieren oder auch individuelle Dosierungen für Kinder oder Senioren anzufertigen. Eben-

so können nach Wunsch und auf Verschreibung spezielle Arzneiformen - wie zum Beispiel Zäpfchen oder Kapseln - hergestellt werden. Am häufigsten werden magistrale Zubereitungen nach ärztlichen Rezepten bei Hautkrankheiten (z. B. Salben) eingesetzt. Dort machen sie bereits 44 % der ärztlichen Verschreibungen aus. Viele Hustenmittel, Augentropfen oder Augensalben werden frisch in der Apotheke angefertigt. Bei diesem Service ist Österreich führend in Europa.



Mag. Alice Wittig-Pascher; © Apotheke Heidenreichtein

PANDEMIE

„Verantwortlich ist die Apotheke auch für die Abgaben in der Suchtmittlersatztherapie, zudem checken wir seit Einführung der Fälschungsrichtlinie jede abgegebene Packung

auf Echtheit, beraten in Homöopathie, Wundversorgung und vielem mehr. Und das war alles noch vor Covid-19“, lacht Wittig-Pascher. „Seit Ausbruch der Pandemie hat sich auch unser Arbeitsalltag deutlich verän-

dert. Wir mussten plötzlich Desinfektionsmittel anfertigen, auch für die Ärzte, da nichts mehr zu bekommen war, die Kunden beruhigen, da besonders am Anfang der Pandemie offensichtlich die Angst umging, dass man seine Medikamente nicht mehr bekommt. Dann kam das Testen, die Abgabe der Gratistests, die Umstellung auf Elga-Rezept... Ich weiß gar nicht mehr wo ich anfangen soll, bei all den Änderungen, die uns in den vergangenen eineinhalb Jahren teilweise von einem Tag auf den anderen vorgeschrieben wurden.“

Aber so die Apothekerin:

„Wir haben alles gemeistert und wir waren jeden Tag da! Und das werden wir auch bleiben.“

MIT KINESIOLOGIE INS GLEICHGEWICHT KOMMEN

Gabriele Schmid hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen auf ganzheitliche Weise bei Beschwerden und Ungleichgewichten zu unterstützen.

2015 wurde ihre Praxis in Heidenreichtein gegründet, wo mittels Kinesiologie und weiteren komplementären Methoden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Mit dem kinesiologischen Muskel- oder Armlängentest können über feine Körperreaktionen sowohl Ungleichgewichte, als auch ausgleichende Maßnahmen für jeden Klienten individuell ermittelt werden. Um den Menschen zu helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, steht eine breite Palette an Methoden zur Verfügung: z.B. Testung von idealen Nahrungsmitteln, natürliche Nährstoffe, Entschlackungskuren, kinesiologische Körperübungen, Frequenztherapie oder Energiearbeit. Auch basisch-ionisiertes Wasser (Kangen-Wasser®) kann den Körper auf natürliche Weise stärken und ent-

schlacken. Für Kinder sind diese Methoden ebenfalls bestens geeignet. Ein Nebeneinander mit anderen klassischen Therapieformen ist durchaus sinnvoll und erwünscht.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Arbeit mit der Dunkelfeldmikroskopie, wo man über einen Blutstropfen Aufschluss über den Zustand der Zellen und das Körpermilieu erhält. Im Laufe mehrerer Sitzungen kann man oft beobachten, wie die Zellen sich sichtbar erholen und das Blut wieder besser im Fluss ist.

Erfolge können sich bei nahezu allen Beschwerden zeigen, insbesondere z.B. bei Allergien, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Unverträglichkeiten, Verdauungsbeschwerden oder Hautproblemen.



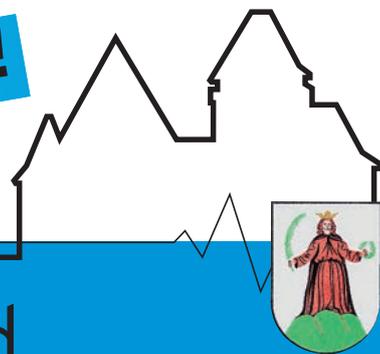
© Gabriele Schmid

Fragen und Terminvereinbarungen unter:
0681 819 302 53

Weitere Informationen:
www.kinesiologie-hstein.at;
facebook.com/kinesiologiehstein

20. Heidenreichsteiner

Bleib gesund!



Aktiv- und Gesundheitstag

Schwerpunkt: „Genuss“

Sonntag, 17. Oktober 2021, 9.30 – 18 Uhr

in der „Neuen NÖ Mittelschule“, 3860 Heidenreichstein, A. Ullrich-Gasse 7

Wir bieten an:

**GESUNDES
HEIDENREICHSTEIN**



- „Garten on Tour“ Bus vor der Schule (Alexander Thallmeier – Natur im Garten)
- Angebote der Direktvermarkter der Region (Infostand Elfie Ullrich)
- ARGE Seminarbäuerinnen (Infostand Edeltraud Schwertberger)
- Beratung in Behindertenangelegenheiten (KOBV)
- Bienenwachstücher (Ingrid Säuerl)
- Blutdruckmessung, Beratung für pflegende Angehörige (NÖ Volkshilfe)
- Magnetix-Magnetschmuck und Neurosocks (Silvia Poindl)
- Feng Shui für Lebens- und Arbeitsräume (Alpha-Chi-Consultant Beraterin und Echobell-Spezialistin Inge BaliKa Floh)
- Gesunde Ernährung (Gerald Sautner)
- Gesundheits-Wellness-Gerät Healy, das Frequenztherapiegerät der neuen Zeit, Young Living-Öle zum Verkosten (Alexandra Oppolzer)
- Gesundheitsinfostand, Küchenexperimente und Fitness-Testgeräte: MFT S3 Check, TDS (Reaktionstest), Spinal Mouse (Rückenabtastung) und MFT Challenge Disc (Trainingsgeräte mit verschiedenen Spielmöglichkeiten) (Gesundes NÖ)
- Gesundheitsinfostand (NÖ Gebietskrankenkasse)
- Gesundheitspflege nach Traditioneller Chinesischer Medizin, Ernährung nach den 5 Elementen mit Kostproben (Renate Dejmek, MSc)
- Gesundheitsbücher (Blätterwirbel Katrin Mehner-Prohaska)
- Hanfprodukte von Kannaway (Erika Deutschmann)
- iLifeSOMM-Liege (Dagmar Eibensteiner)
- Individuelle Beratung und Bio-Scan (Energie-Gesundheitspraxis für mich, Andreas Koppensteiner, Gmünd)
- Infostand Massagefachinstitut (Jasmin Dejmek)
- Kaffee, Kuchen, Suppen und Eintopf, Brötchen und Getränke (NNÖMS Heidenreichstein, Tagesstätte Zuversicht und Betriebsseelsorge Oberes Waldviertel)
- Kangen-Wasser, basisch-ionisiertes Wasser für Regeneration und Entschlackung, Frequenztherapie und kinesiologische Austestungen zum Kennenlernen (Dipl.Kinesiologin & Dunkelfeld-mikroskopie-Spezialistin, Mag. Gabriele Schmid)
- Kinderpolizei (Bez. Insp. Nicole Brei)
- Kochvorführungen und Verkostungen mit dem Thermomix (Tanja Schweighofer)
- Köstlichkeiten vom Honig (Imkermeister Karl Maurer)
- Reinigen im Haushalt ohne Chemie, Probiotik im Garten und probiotische Ergänzungsfuttermittel für Haustiere (morlive GmbH, Mikroorganismen erleben, Gmünd)
- Reinigungsprodukte (Firma Enjo)
- Schamanische Energiearbeit (Schamanin Birgit Ledermüller)
- Schlank mit Kneipp und Traditionelle Europäische Medizin (Gesundheitstrainerin Maria Hafellner)
- Seh- und Hörberatung – gutes Sehen und gutes Hören ist der größte Genuss! (Mörzinger Optik, Gmünd)
- Plaudertisch mit Betreuung (Arbeitskreis Gesundheit)
- Selbsthilfegruppe „ANDERS“ für Menschen mit individuellen Bedürfnissen (Silke Kropacek)
- Selbsthilfegruppe Seelische Gesundheit (Johann Bauer)
- Stillberatung der LaLecheLiga und des Landes NÖ (Eltern-, Kind- und Ergotherapie-Praxis Karin Opelka, Gmünd)

Vorträge / Vorführungen

Programmänderungen vorbehalten!

- 9.30 Uhr **Eröffnung durch Bgm. Gerhard Kirchmaier**
- 10.00 Uhr **„Regenerative Aspekte von Gemüse, Kräutern und Fermentation“** mit Verkostung eines Kräutersalates und eines fermentierten Getränkes, René Zimmermann, Sternekoch und Biobauer
- 11.00 Uhr **„Wildkräuter – Gesundheit, die uns zu Füßen liegt“.**
Mag. Franziska Popp, zertifizierte Kräuterpädagogin
- 11.30 Uhr **Suppen und Eintöpfe** der Betriebsseelsorge und Tagesstätte Zuversicht
- 13.00 Uhr **Schaukochen: „Wir setzen einen Sauerteig an“.**
Dabei hören wir wichtige Tipps fürs Brotbacken
Sabrina Stöckel, BSc, Diätologin
- 13.45 Uhr **„Stammzellenspende, wie werde ich LebensretterIn?“**,
im Anschluss Information und Anmeldung als StammzellenspenderIn
(mittels Wangenabstrich), Team der Stammzellenspende MedUni, Wien
- 14.00 Uhr **„Essen – ein Tor zur Welt, Gesundheit und Leben“**
Dr. Alexander Erlach, Biologe
- 15.00 Uhr **„Genuss und Gesundheit – wie kann man das vereinen?“**
Dr. Sabine Fröhlich, Alternativ- und Schulmedizinerin
- 16.00 Uhr **Podiumsdiskussion**
„Genuss und gesunde Lebensweise – ein Widerspruch?“
Diskussionsteilnehmer:
Biologe Dr. Alexander Erlach
Alternativ- und Schulmedizinerin Dr. Sabine Fröhlich
Gesundheitstrainerin Maria Hafellner
Sternekoch und Biobauer René Zimmermann
Moderation: Mag. Martin Hetzendorfer

Anschließend **Ziehung der 3 Hauptpreise**



Jeder Besucher nimmt mit seiner Eintrittskarte mit Gewinnmöglichkeit an der Verlosung teil.
Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Alle Gewinner werden verständigt.

1. Preis: Ein Wellness-Wochenende für 2 Personen zur Verfügung gestellt von der



Auf Ihren Besuch freuen sich die Aussteller des Gesundheitstages und die Mitarbeiter des Arbeitskreises Gesundheit der Stadtgemeinde Heidenreichstein.

Veranstalter: Arbeitskreis Gesundheit der Stadtgemeinde Heidenreichstein und Initiative „Tut gut!“

Unkostenbeitrag: € 3,- für Erwachsene, € 2,- im Vorverkauf (Rasthof Stefanie und bei den Mitarbeitern des Arbeitskreises Gesundheit)

REGIONAL DURCH DEN WINTER – FERMENTIEREN DER NEUE TREND?

Das Stadtmagazin hat mit Marion Kuben – Bezirksbäuerin aus Gmünd - über ihre Leidenschaft zum Kochen gesprochen und worum es beim „Fermentierkurs“ in ihrer Kursküche geht.



Sie sind nicht nur Bezirksbäuerin sondern auch Seminarbäuerin und halten unterschiedlichste Kochkurse für Konsumentinnen und Konsumenten - wie kam es dazu?

Die realistische Darstellung der Landwirtschaft war mir immer schon wichtig, die Ausbildung zur Seminarbäuerin gab mir die Möglichkeit, verstärkte Öffentlichkeitsarbeit für unsere heimische Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion zu leisten.

Warum sind regionale Lebensmittel in der Küche so wichtig!

Gerade bei Obst und Gemüse sind regionale Lebensmittel viel „geschmackiger“, da es voll reif geerntet wird. Regionale Lebensmittel sind durch

die kurzen Transportwege umwelt-schonend und tragen zur Stärkung der regionalen Landwirtschaft bei. Und für mich bedeutet Regionalität auch Identität, man greift nicht zu einem anonymen Produkt, sondern zu Lebensmitteln, die Bäuerinnen und Bauern ums nächste Eck produziert haben.

Sie bieten Kurse zum Fermentieren an – worum geht es da?

Wer kennt sie nicht, die Bilder, wo Kraut in großen Holzfässern eingestampft wurde. Fermentieren ist eine alte Art von Vorratshaltung, die zu einem neuen Trend wurde. Das Wort Ferment kommt aus dem Lateinischen und heißt nichts anderes als Gärung, in diesem Fall ein natürlicher Prozess mit Hilfe von Milchsäurebakterien.

Diese „guten“ Bakterien kommen auf Pflanzen und am menschlichen Körper vor. Deshalb ist es auch wichtig, dass sauber, jedoch nicht steril gearbeitet wird. In einer sauerstoffarmen Umgebung wandeln die Milchsäurebakterien die im Gemüse enthaltene Kohlenhydrate zu Milchsäure ab. Eine Salzzugabe hilft den pH-Wert zu senken und als Ergebnis entsteht ein

einzigartiger saurer und erfrischender Geschmack.

Fermentiertes Gemüse ist eine wahre Geschmacksexplosion mit einem Plus von Probiotika, Vitaminen und Mineralstoffen – das Ihr Darm lieben wird! Klingt zwar jetzt alles etwas kompliziert, aber probiert es einfach einmal aus! Ein Rezept für ein „Waldviertler Kimchi“ hab ich euch mitgebracht.

Welche Kochkurse stehen heuer noch am Programm und wo kann man sich dazu anmelden?

Zusätzlich zum Fermentierkurs widmen wir uns mit dem Kurs "Vielfalt - ist Veggie" der vegetarischen Küche. Natürlich kommen die Fleischliebhaber nicht zu kurz. Ein Burger-Kurs für Erwachsene und eine Burgerparty für Kinder stehen am Programm.

Informationen zur Anmeldung erhält man bei der Bezirksbauernkammer Gmünd, bei mir oder ganz einfach einmal beim nächsten Einkauf bei ihrer Bäuerin nach unseren Bäuerinnen-Kochkursen fragen.

Bezirksbauernkammer Gmünd
Tel. 05 0259 40500,
E-Mail: office@gmuend.lk-noe.at

Malermeister Hofmann



- Malerei - Fassaden - Anstrich
- Mobile Fassadenreinigung

Tel.: 0664 / 910 27 77






sauberefassade.com farbe-design.at

 [/sauberefassade.com](https://www.instagram.com/sauberefassade.com) [farbe-design.at](https://www.facebook.com/farbe-design.at)

kostenlose
Probefläche

REZEPT-TIPP VON MARION KUBEN - WALDVIERTLER KIMCHI



© Heidegger/LK Niederösterreich

ZUTATEN (2L GLAS):

750 g Chinakohl
200 g Karotten
300 g weißer Rettich, oder
Radieschen
100 g Äpfel
2 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer
20 g Salz – auf 1 kg Gemüse

ZUBEREITUNG:

Zum Kimchi kannst du auch die Blätter der Roten Rübe oder Kohlblätter verwenden, für die Schärfe eine Chilischote (Vorsicht! Wird durch Fermentation noch schärfer!)

2 Liter Einmachglas (Weck-Glas), Säurebeständiges Gewicht (Kaffeetasche, Sackerl mit Glasmurmeln, ...)

Alle Zutaten werden fein geschnitten oder gerieben. Der Chinakohl kann in größeren Streifen geschnitten werden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und das Salz hinzufügen. Jetzt wird alles fest durchgeknetet, so dass sich ein Zellsaft bildet. Das Kimchi ca. 2 Stunden gut durchziehen lassen und anschließend fest in das Einmachglas drücken. Das Glas nur dreiviertel vollfüllen, mit einem Gemüseblatt abdecken (das Blatt verhindert, dass das Gemüse nicht aufschwimmt) und mit dem Gewicht beschweren. Das ganze Gemüse muss mit Lake bedeckt sein!

Das Glas schließen und bei Zimmertemperatur drei bis sieben Tage fermentieren lassen. Je wärmer es ist, desto schneller beginnt der Gärprozess! Ideal sind 20 Grad. Nach dieser Zeit kann man den Kimchi bereits genießen, oder im Kühlschrank aufbewahren.

So werden Sie Dank einer Stammzellspende LebensretterIn

Kommen Sie am **Sonntag 17.10.2021 zwischen 14-18 Uhr** zu unserem Infostand –informieren und gleich anmelden mittels eines Wangenabstriches.

Wo : Mittelschule Heidenreichstein

Vielen Dank !

STAMMZELLSPENDE Med Uni Wien
Universitätsklinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin (4i)
www.meduniwien.ac.at/stammzellspende



Mag. Franziska Popp
Zertifizierte Kräuterpädagogin

WERTVOLLES AUS DER WILDEN SPEISEKAMMER



Eines der am häufigsten wachsenden Wildkräuter in den Wiesen ist der Spitzwegerich, auch der „König des Wegrandes“ genannt. Denn so stark frequentiert ein Weg auch sein mag – das Kraut, das sich Pilger einst bei schmerzenden Füßen in die Schuhe taten, wird immer zu finden sein.

Einem Wildkraut, das häufig vorkommt, wird meist wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Völlig zu Unrecht! Die Pflanze mit ihren schmalen, spitz zulaufenden Blättern enthält den antibiotischen Stoff Aucubin. So fördern enthaltene Schleimstoffe nicht nur den Auswurf, sondern das Antibiotikum hilft dabei, bakteriell bedingte Entzündungen schneller abklingen zu lassen. Dazu wird ein Tee oder ein Sirup bei Erkrankungen der oberen Atemwege angewandt. Der Spitzwegerich und seine Verwand-

ten, der Breit- und Mittelwegerich, lindern zudem Juckreiz: Wird man von einem Insekt gestochen, ein Blatt der Pflanze zerreiben (oder besser zerkauen) und auf die betroffene Stelle auflegen. Genauso funktioniert auch ein Pflaster für Unterwegs bei kleinen Kratzern: Die enthaltenen Gerbstoffe lassen das Gewebe sofort zusammenziehen und verbessern somit die Wundheilung. Um diese Anwendungsmöglichkeit stets parat zu haben, lässt sich sehr einfach eine Salbe auf der Basis von



Öl oder Fett und Bienenwachs herstellen. Der Spitzwegerich kann die ganze Vegetationsperiode über gesammelt werden. In jeder Wiese, die keinem Golfplatz gleichen muss, wird er zu finden sein. Das Kraut ist aber auch in getrockneter Form in der Apotheke erhältlich.

Außerdem wissenswert: Der walzenförmige Blütenstand, dem unzählige kleine, weiß blühende Blüten entspringen, kann im Ganzen verzehrt werden und hat ein Pilz-Aroma.

Bildquelle: www.pflanzen-deutschland.de

Wir suchen Montagetischler*in

Unser Angebot an Sie

- Qualitätsvolle Aufgabe in einer angesehenen Branche
- Arbeitskleidung und moderne Ausrüstung
- Familiäre Atmosphäre, in der auch auf persönliche Bedürfnisse eingegangen wird
- Vollzeitbeschäftigung mit 38,5 Stunden pro Woche
- Durchschnittlicher Bruttolgehalt inkl. steuerfreier Montagezulage: € 2.500,- (je nach Qualifikation)

Ihr Angebot an uns

- Abgeschlossene Tischlerlehre bzw. einschlägige Berufserfahrung von mind. 3 Jahren
- Genaues Arbeiten ist für Sie selbstverständlich
- Angenehmes Auftreten, gute Umgangsformen und Deutschkenntnisse
- B-Führerschein

Wenn Sie handwerkliches Geschick besitzen, sind Sie richtig bei uns.
Bewerben Sie sich - wir sind neugierig auf Sie.

Ing. Handl Alfred
Geschäftsführung
02862 521 62
info@moebelhandl.at



NEUE SELBSTHILFEGRUPPE BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN



Eine psychische Erkrankung ist leider auch heutzutage noch oft ein Tabuthema. Betroffene haben manchmal niemanden, mit dem sie darüber sprechen können.



Petra Altmann; © Franz Dangl

Abhilfe soll dabei die neu gegründete Selbsthilfegruppe "Silberstreif" von Petra Altmann schaffen.

Alle zwei Wochen treffen sich Betroffene zum Austausch um ein offenes Ohr zu finden. Die Gruppe steht für alle psychisch Erkrankten - unabhängig vom Krankheitsbild (Depression, Manie, Angst/Panik, Zwang, Sucht, ...) - offen, aber auch Angehörige sind willkommen. Sie soll Teilnehmenden das Gefühl geben, nicht allein mit ihren Problemen zu sein. Durch die ge-

genseitige Unterstützung kann somit das Leben wieder besser gemeistert werden.

Die Treffen finden immer am Montag jeder geraden Kalenderwoche um 18.00 Uhr in der Eintopf-Stube (Bahnstiege 1 in Heidenreichstein) statt. Es gilt die 3G-Regel!

Kontakt: Petra Altmann 0699 19 20 92 09
oder petra.altmann@hssg.at

LESEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Katrin Mehner-Prohaska, die Inhaberin vom Fachgeschäft Blätterwirbel in Heidenreichstein, hat für Sie die besten Lektüren zum Thema Gesundheit herausgesucht. Und da die vergangenen Monate schwer genug waren, dürfen wir unter unseren Leserinnen und Lesern ein Exemplar des Buches „Die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen“ verlosen. Abschnitt ausfüllen und in einem Creaktiv-Mitgliedsbetrieb abgeben.



Ralf Senftleben ist Gründer der erfolgreichsten deutschen Selbsthilfeplattform. Er zeigt uns in diesem Buch, wie wir mit schlechten Nachrichten, unseren Sorgen und den Risiken der Zeit klüger und gelassener umgehen können. Mit vielen praktischen Anleitungen.



Dein Gehirn ist wertvoll. Darum muss es gut ernährt werden. Das fängt im Mutterleib an und gilt bis ins hohe Lebensalter. Dieses Buch ist ein Muss für alle, die ihr helles Oberstübchen pflegen und lange behalten wollen.



Crawling ist der Fitnesstrend aus den USA, auf den Sportler, Hollywoodstars und Supermodels schwören. Und das zu Recht: Die dreidimensionale Bewegung beansprucht alle Muskelketten und -verbindungen gleichzeitig und ist damit das ideale Workout für einen straffen Körper.

ABSCHNITT AUSFÜLLEN UND GEWINNEN.

Name:

Adresse (e-mail):

Der Gewinner wird unter allen bis 23. Oktober 2021 eingelangten Abschnitten bei den Creaktiv-Mitgliedsbetrieben ermittelt und in der nächsten Ausgabe des Stadtmagazin bekannt gegeben. Alle Creaktiv-Mitgliedsbetriebe finden Sie auf www.w4creaktiv.at

Datum: Unterschrift:

Datenschutz-Bestimmungen:

Die von Ihnen angegebenen Daten werden ausschließlich für die Abwicklung der Verlosung verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Der Gewinner erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Wohnortes und Foto im Heidenreichsteiner Stadtmagazin einverstanden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barablöse möglich.

INNOVATIVE MEDIZINTECHNIK AUS HEIDENREICHSTEIN



Bühler Heidenreichstein ist seit jeher bekannt für Metall- und Kunststoffwarenerzeugung. Folgend unserem Motto „Innovationen für eine bessere Welt“ tragen wir mit unserem Know-how im Bereich der Medizintechnik dazu bei, Menschen mit Bewegungseinschränkungen wieder zu einem unabhängigeren Leben zu verhelfen.

Seit 1881 am Standort Heidenreichstein tätig, verbindet die Metall- und Kunststoffwaren Erzeugungsgesellschaft m.b.H. in bester Weise Tradition und Innovation. Unter Einsatz modernster Entwicklungs- und Produktionstechniken erzeugen rund 220 Mitarbeiter Produkte für die ganze Welt. Seit 2018 sind wir Teil der Schweizer Bühler Gruppe.

Unser breitgefächertes Leistungsportfolio umfasst neben den automatisierten Produktionsanlagen eine hochwertige Baugruppen- und Teilefertigung, Komponentenmontage für die Ventilherstellung, den Schwerarmaturenbau, die Bahntechnik bis hin zur Feinmechanik und Medizintechnik.

VERTRAUEN IN TECHNIK

Auch Ottobock, ein renommierter Hersteller für Prothesen, Orthesen, Rollstühle und Exoskelette vertraut auf unser Unternehmen. In den 80er-

Jahren begann unsere Zusammenarbeit mit einfachen Drehautomatenteile für Prothesen.



C-Leg - Mikroprozessor-gesteuertes Kniegelenk; © Ottobock

1997 war ein Meilenstein im Bereich Prothetik. Bei der Markteinführung war das C-Leg die weltweit erste Mikroprozessor-gesteuerte Beinprothese. Sensoren messen permanent, in welcher Phase des Gehens sich Anwender gerade befinden. C-Leg reagiert intelligent und in Echtzeit auf diese Bewegungsmuster und somit auf unterschiedliche Situationen des

Alltags. Dadurch wird es betroffenen Menschen ermöglicht, wieder unter anderem Treppen im Wechselschritt oder über Schrägen zu gehen.

Durch die Anpassung an den Bewegungsablauf der menschlichen Extremitäten ist hier höchste Präzision erforderlich. Der Bereich Komponentenfertigung für Medizinprodukte erfordert eine spezielle ISO Zertifizierung (dzt. EN ISO 13485), welche wir seit 1997 vorweisen können. Mittlerweile fertigen wir hochkomplexe Bauteile und Komponenten für die modernsten Produkte der oberen als auch der unteren Extremitäten für Personen mit Handicap.

Besonders stolz sind wir in diesem Bereich auf die Oberflächentechnik (hochwertige Lackierung und Bedruckung) der Carbonteile. Diese kommen bei den Mikroprozess-gesteuerten Kniegelenken wie C-Leg in



Bühler Heidenreichstein.

Das Innovationszentrum im Waldviertel für Automatisierungstechnik, CNC-Fertigung, Feinwerktechnik, Medizintechnik, Ventile und Schwerarmaturen.

Kontaktieren Sie uns:

+43 (0)2862 / 52 321-0
office.bhnh@buhlergroup.com
www.buhlergroup.com

Komponenten und
Automatisierung.

Innovations for a better world.





© Ottobock

Einsatz und unterstützen weltweit Menschen, ihre Mobilität zu verbessern.

*"Der Standort Heidenreichstein zählt **Ottobock hat eine Mission, Menschen zu helfen und ihre Bewegungsfreiheit zu erhalten oder zurück zu erlangen. Wir, bei Bühler Heidenreichstein, freuen uns hier mit unserem Know-how einen wertvollen Beitrag leisten zu können.***

seit 40 Jahren zu den führenden Lieferanten für den Ottobock Fertigungsstandort in Wien und hat uns stets verlässlich mit Teilen für unsere mechatronischen Hände und Kniegelenke versorgt. In jeder von uns hergestellten Prothese finden sich Teile aus Heidenreichstein. Dabei handelt es sich meist um hochkomplexe Artikel, bei denen wir absolut keine Kompromisse in Bezug auf Qualität eingehen. Die Anwender müssen sich auf unsere Produkte verlassen können. Gemeinsam mit Herrn Ing. Erwin Poinstingl konnten wir laufend

Verbesserungen in die Tat umsetzen. Speziell solche Kooperationen helfen österreichischen Produzenten am globalen Markt zu reüssieren." Ing. Markus Werdenich, Einkaufsleiter von Ottobock Österreich



EINSAMKEIT MUSS NICHT SEIN!



© Kampus Production von Pexels

Sie fühlen sich einsam? Möchten Sie gerne einmal plaudern? Wollen Sie Besuch bekommen oder selbst jemanden besuchen?

Es ist eine Anlaufstelle im Aufbau, um Personen aus Einsamkeit und Isolation herauszuholen und zusammenzubringen.

Sollten Sie Interesse haben, rufen Sie bitte an! Tel. 0664 646 67 47, Gesundheitsstadträtin Eveline Eigenschink.



© Ingrid Poindl

„Der Weg
der Gesundheit führt
durch die Küche,
nicht durch die Apotheke.“

Sebastian Kneipp



GEFÜLLTER PUTENROLLBRATEN

ZUTATEN

(für 4 Personen):

- 600 g Putenbrust
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- Füllung:
- 70 g Porree
- 2 Paprika (gelb, rot)
- 1 TL Olivenöl
- 50 g Schinken
- 40 g geriebener Käse 35 % F.i.T.
- Kräuter (z.B. Basilikum, Rosmarin, Petersilie)
- ¼ L Gemüsesuppe
- 1/8 L Milch
- 15 g Vollkornmehl

ZUBEREITUNG:

1. Putenbrust mit einem scharfen Messer doppellappig zu einer großen Platte aufschneiden. Frischhaltefolie darauflegen und vorsichtig mit einem Fleischklopper plattieren sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
 2. Für die Füllung Porree waschen und in feine Streifen schneiden; Paprika waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in Öl anrösten. Für die Füllung selber wird nur die Hälfte des Porrees sowie der Paprika benötigt, was schlussendlich nicht in den Putenrollbraten hineinpasst kommt mit der Auflaufform bzw. der ofenfesten Pfanne in den Backofen (Basis für die Soße).
 3. Fleisch etwas überlappend nebeneinander auf ein Schneidbrett oder die Arbeitsplatte legen. Die Schinkenblätter auf dem Fleisch nebeneinander auflegen, Käse darauf streuen und die Masse auf das Fleisch auftragen, glattstreichen, eng einrollen und mit Spagat umwickeln.
 4. In einer ofenfesten Pfanne Öl erhitzen und die Putenrolle darin rundum bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Restliche Paprikawürfel rund um den Braten verteilen und mit Gemüsesuppe aufgießen. Braten im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene bei 180 °C ca. 60 Minuten braten.
 5. Braten aus dem Rohr nehmen, Spagat entfernen und 5 Minuten zugedeckt rasten lassen.
 6. Bratensaft samt Paprikawürfel mit dem Mixstab pürieren. Milch mit dem Vollkornmehl vermengen, in die Soße einrühren, verkochen lassen und mit Kräutern abschmecken.
- Tipp: Dazu passen Reis oder Teigwaren sowie verschiedene Salate.

Der Arbeitskreis Gesundheit wünscht viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit.
Der „gesunde“ Rezept-Tipp wurde von Diätologin Sabrina Stöckel, BSc. zur Verfügung gestellt.

MOORSTEIN.AT

Klassiker – Burger – vegetarisch – vegan

Stadtplatz 12, 3860 Heidenreichstein

E-Mail: burger@moorstein.at

Extra Raum für Veranstaltungen

Für Reservierungen Tel: 0043-2862-51081



Gasthof GROSSMANN

ESSEN - TRINKEN - WOHLFÜHLEN

Öffnungszeiten:

Mo - Do 11.00 - 14.00 & Mo - Mi 18.00 - 21.00
So und Feiertag 8.00-14.00 | Fr & Sa Ruhetag

15 Gästezimmer | Telefon 02862 52279
gasthof.grossmann@gmx.at | www.gasthof-grossmann.at
Stadtplatz 9 | 3860 Heidenreichstein

Waldviertler Fischmarkt



heidenreichstein
LIEBENSWERT & LIEBENSWERT

Samstag, 2. Okt. 2021

9-16 Uhr

im Rabachtl am Stadtplatz
in Heidenreichstein

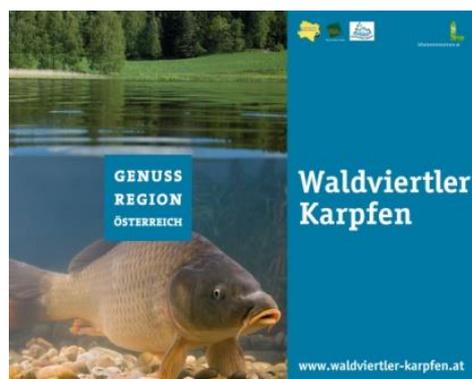
Bewusst regionale Spezialitäten nachhaltig genießen.

Veranstalter ARGE Abfischfest - 0664/5858091

Abfischfest - Samstag, 23. Oktober 2021



www.abfischfest.at



Das große Genuss- u. Erntedankfest um den Waldviertler Karpfen

Von 9.00- 15.00 Uhr im Bruneiteich bei Altmanns

Ein Fest für die ganze Familie.



FAMILIENWANDERTAG IN HEIDENREICHSTEIN

Im Ausschuss für Tourismus, Kleinregion und Gemeindekooperationen wurden mehrere Projekte in Zusammenarbeit mit der tschechischen Partnerstadt Nova Bystrice geplant, welche unter dem Projekttitel „Mittendrinnen und doch am Rand“ von noe regional gefördert werden. In einem Workshop wurden diese erarbeitet. Dazu waren VBgm Margit Weikartschläger und GR Elisabeth Schalko in Nova Bystrice, um das Konzept mit den Vertretern der tschechischen Partnergemeinde, Bgm. Jiri Zimola und GR Vendula Korinkova, zu besprechen. Unter dem Motto „Mittendrinnen und doch am Rand“ findet die

erste Veranstaltung am

5. September 2021 von 14.00 – 18.00 Uhr, ausgehend vom Heimatmuseum und Haus des Moores

statt. Geplant ist eine kurze Wanderung und anschließender Fahrt mit der Schmalspurbahn. Zum Abschluss gibt es einen Besuch und gemütlichen Ausklang beim Museum mit der Möglichkeit, dieses zu besuchen. Eine Folgeveranstaltung findet am 17. Oktober 2021 in Nova Bystrice statt.

Weitere Aktivitäten sind für April 2022 geplant.



© Magit Weikartschläger

LANGE NACHT DER MUSEEN



Besuchen Sie uns am 2. Oktober 2021 in unseren Museen. Von 18.00 bis 00.00 Uhr erwartet Sie wieder ein buntes und interessantes Programm für Jung und Alt. Unseren Kindern bieten wir spannende Führungen im Museum und anschließend in der Burg.

Es erwartet Sie eine Benefizveranstaltung, an der mit Susan Blake, Lucas Dinhof, Fadhil Husein und Katerina Teresidi international anerkannte Künstler eines ihrer Werke zur Benefizversteigerung zur Verfügung stellen werden.

BENEFIZVERANSTALTUNG für „BAMBAKIDS - Wir für Kinder Kenias“



HAUS DES MOORES

18.00 Uhr: Kinderführung mit Gabriele Nöbauer
19.00 Uhr: Ausstellung Katerina Teresidi
20.00 Uhr: Eröffnung der Langen Nacht der Museen in Heidenreichstein, musikalische Begleitung durch Susan Blake, Benefizversteigerung eines Werkes von Katerina Teresidi, Lucas Dinhof und Fadhil Hussein

MINERALIENRAUM

19.00 Uhr: Ausstellung 100 Jahre Soroptimistinnen in Österreich, 35 Jahre Club Schrems

Buffet: „BAMBAKIDS – Wir für Kinder Kenias“



WASSERBURG
HEIDENREICHSTEIN

19.00 Uhr: Kinderführung - Kinder entdecken die Burg
20.30 Uhr: Spezialführung - Klassische Burgführung mit Geheimgang und Dachboden
22.00 Uhr: Kerzenscheinführung - Klassische Burgführung mit Geheimgang und Burgherren Geschichte

Unsere Schmalspurbahn bringt Sie gegen eine geringe Gebühr vom Museum zur Burg.

Informationen unter www.heidenreichstein.gv.at

LITERATUR IM NEBEL 2021

Die für März 2020 vorgesehene Ausgabe von Literatur im Nebel wird am 8. & 9. Oktober 2021 stattfinden. Ehrengast ist der chinesische Schriftsteller Liao Yiwu.



Liao Yiwu – der diesjährige Ehrengast bei Literatur im Nebel; © S. Fischer Verlag

Der Ehrengast der 14. Ausgabe von Literatur im Nebel ist der vielfach ausgezeichnete chinesische Autor Liao Yiwu.

Heidenreichstein wird damit wieder zur literarischen und gesellschaftspolitischen Bühne, auf der sich Autoren, Schauspieler und Wissenschaftler mit dem Werk eines Schriftstellers auf einzigartige und eingehende Weise befassen.

PROGRAMM

Freitag, 8. Oktober

17.00 – 19.30 GESCHICHTEN AUS DER CHINESISCHEN WIRKLICHKEIT
 > VIER LEHRMEISTER
 > FRÄULEIN HALLO
 > Volker Stanzel Vortrag über China
 > DER GELEGENHEITSARBEITER

20.15 - 22.00 GOTT IST ROT
 > Liao Yiwu im Gespräch
 > GOTT IST ROT
 > Herta Müller über Liao Yiwu

Samstag, 9. Oktober

17.00 - 19.15 MASSAKER
 > MASSAKER
 > Liao Yiwu macht Musik
 > HERR WANG
 > DIE KUGEL UND DAS OPIUM
 > FÜR EIN LIED UND HUNDERT LIEDER es liest Elisabeth Orth
 > Liao Yiwu im Gespräch

19.45 - 22.00 DREI WERTLOSE VISA UND EIN TOTES REISEPASS
 > Hans Peter Hoffmann über seine Übersetzungsarbeit
 > DIE WIEDERGEURT DER AMEISE
 > ÜBER DEN GRENZFLUSS es lesen Liao Yiwu und Herta Müller

KARTEN UND INFOS

Der Kartenvorverkauf beginnt am 8. September um 10.00 Uhr.

Tickets erhalten Sie auf oeticket.at, sowie in den Raiffeisenbanken mit oeticket-Service in Wien und NÖ und auf shop.raiffeisenbank.at, mit Ermäßigung für Raiffeisen-Kontoinhaber.

2-Tagesticket: EUR 30,00
 Tagesticket: EUR 20,00

Das Programm und Informationen finden Sie unter:

www.literaturimnebel.at



Gäste der letzten Jahre waren u.a. Petra Morzè, Johannes Nussbaumer, Hans-Werner Meyer, Adele Neuhauser, Thomas Frank und Elisabeth Orth.

© Fotostudio Hois



Bibliothek Heidenreichstein
 Schulgasse 2 - Eingang Hofseite, 3860 Heidenreichstein
 Tel.: +43 2862 52336 610 - email: heidenreichstein@bibliotheken.at
<http://www.heidenreichstein.bvoe.at/>
Öffnungszeiten: Montag u. Mittwoch 15:30 bis 18:30, Donnerstag 8:30 bis 11:30
laufend neue Medien - Zeitschriften - ebook - Leseförderung

HEIDENREICHSTEIN - VERANSTALTUNGEN SEPTEMBER BIS NOVEMBER

MI 1.9. Start: 17.00 Uhr

Die Ortsgruppen Heidenreichstein und Seyfrieds des Pensionistenverbandes Österreich organisieren unter dem Motto: „Wandern im Land mit dem PVÖ“ einen Wandertag; Naturparkzentrum
Wandern nur mit den 3G - Geimpft - Getestet - Genesen

FR 3.9. 15.00 Uhr

Schultütenexpress. Alle Kinder zeigen zum Schulbeginn ihre bunten Tüten. Im passend geschmückten Zug erwarten euch eine süße Überraschung sowie eine Tombola mit tollen Preisen und ein Aufenthalt am Erlebnisplatz in Langegg. Abfahrt Bahnhof Heidenreichstein, Reservierung: 0664 350 00 15

FR 3.9. 15.00-18.00 Uhr

Tanz Treff mit Livemusik "Peter-FOR YOU"; Käsemacherwelt

FR 3.9. 18.00 Uhr

Indischer Abend; Käsemacherwelt
Reservierung unter 0677 61 17 49 38

SO 5.9. 14.00-18.00 Uhr

Familienwandertag – Mittendrin und doch am Rand; Treffpunkt: Haus des Moores, Kleinpertholz 36

SA 11.9. ganztags



Heidenreichsteiner Privatflohmärkte; Stadtplatz
Fest der 1000 Ladenhüter in vielen Heidenreichsteiner Geschäften

SA 11.9. ab 8.00 Uhr

Regionalmarkt im Rahmen des Flohmärktes mit regionalen Produkten und Schmankerln; Marktgasse; Stadtplatz

MI 15.9. 17.00 Uhr

Bibelcafe; Betriebsseelsorge

FR 17.9. 19.30 Uhr

Sommernachtsball, Musik Rosi und die Gang, Mitternachtseinlage mit Laura Kamhuber; Käsemacherwelt

SA 18.9. 16.00 Uhr

Betriebsseelsorgefest mit Kaffee, Kuchen und anschl. Grillerei; Betriebsseelsorge Oberes Waldviertel

MI 22.9. 9.00-11.00 Uhr

Grundeinkommensfrühstück, Frühstück zum Thema Grundeinkommen zur „Woche des Bedingungslosen Grundeinkommens“; Heidenreichsteiner Arche

MI 22.9. 14.30 Uhr

Seniorenachmittag; Pfarrsaal

FR 24.9. 19.00 Uhr



Konzert susanne plahl & THE LIGHTNING ROD; Volksheim

Benefizveranstaltung der Stadt Heidenreichstein für soziale Zwecke

SA 25.9. 10.00 und 14.00 Uhr

Räuberzug. Räuberhauptmann Grasel überfällt den Zug - Verhaftung mit der Polizei in Aalfang.

Abfahrt Bahnhof Heidenreichstein
Reservierung: 0664 350 00 15

SO 26.9. 11.00 Uhr



Quelle: <https://musikwelten.eu/>

Reiseträume; Margithalle

Konzert mit Werke von J. Sibelius, B. Bartók, F. Liszt, P. I. Tschaikowsky, E. Chabrier, F. Lehár u.a.

Solistin: Katica Illényi, Violine, Themin, Vocals

Rundfunkorchester Bratislava

Dirigent: Vasilis Tsiatsianis und Manfred Müssauer

FR 1.10. 15.00-18.00 Uhr

Tanz Treff mit Livemusik "Peter-FOR YOU"; Käsemacherwelt

SA 2.10. 9.00-16.00 Uhr

Waldviertler Fischmarkt; Rabachtl am Stadtplatz

SA 2.10. 14.00 Uhr

Der Pensionistenverband Österreichs, Ortsgruppe Heidenreichstein, lädt ein zum Gemütlichen Nachmittag; Käsemacherwelt

Für Tanzmusik und Unterhaltung sorgen Tina und Hans Einfalt; Platzreservierung unter 0664 736 79 651

Eintritt nur mit den 3G - Geimpft - Getestet - Genesen oder zu diesem Zeitpunkt geltenden Vorschriften.

SA 2.10. 15.00 Uhr

Heurigenexpress. Genießen Sie während der herbstlichen Zugfahrt ein Heurigenbuffet mit begleitender Sturm- und Weinverkostung. Besuch des Glasschaugartens in Alt Nagelberg, Abfahrt Bahnhof Heidenreichstein, Reservierung: 0664 350 00 15

HEIDENREICHSTEIN - VERANSTALTUNGEN SEPTEMBER BIS NOVEMBER

SA 2.10. 19.00 Uhr

Erntedank der Betriebsseelsorge;
Stadtpfarrkirche

SA 2.10.



Lange Nacht der Museen im Haus
des Moores, im Heimatmuseum und
in der Wasserburg

FR 8.10. 17.00 Uhr und

SA 9.10. 17.00 Uhr

Literatur im Nebel; Margithalle
www.literaturimnebel.at

MI 13.10. 14.30 Uhr

Seniorenachmittag; Pfarrsaal

FR 15.10. 18.00 Uhr

Verkostung von Käse, Brot und Wein;
Naturparkzentrum

SA 16.10. 14.00-18.00 Uhr

Tage der offenen Ateliers „Galerie
Tonko“; Stadtplatz

SO 17.10. ganztägig



Aktiv- und Gesundheitstag ; NNÖMS

SO 17.10. 10.00-12.00 Uhr

Tage der offenen Ateliers „Galerie
Tonko“; Stadtplatz

SO 17.10. 14.00-18.00 Uhr

Familienwandertag (CZ) – Mit-
tendrin und doch am Rand; Treff-
punkt: Stadtplatz in Nova Bystrice

MI 20.10. 19.00 Uhr

Vortrag "Gesundheitspflege Augen";
Stadtapotheke

FR 22.10. 19.00 Uhr

Gebietsgespräche „Vom Wert des
Menschen – Warum wir ein bedin-
gungsloses Grundeinkommen brau-
chen“, Referentin: Univ.-Prof. Dr.
Barbara Prainsack, Professorin am
Institut für Politikwissenschaften der
Universität Wien, Pfarrzentrum
Eine Veranstaltung der Betriebsseel-
sorge Oberes Waldviertel in Zusam-
menarbeit mit KAB und FKA

SA 23.10. 9.00-15.00 Uhr



© Waldviertel Tourismus, Studio Kerschbaum

Abfischfest, Bruneiteich, Altmanns

DI 26.10. 14.00 Uhr und

SA 30.10. 14.00 Uhr

Waldgeisterzug, Abfahrt Bahn-
hof Heidenreichstein; Reservierung:
0664 350 00 15

FR 29.10. 19.00 Uhr

"Rock im Jahr 1971" von Martin
Schuster, Buchpräsentation (Le-
sung mit Musik); Käsemacherwelt

FR 5.11. 15.00-18.00 Uhr

Tanz Treff mit Livemusik Peter-FOR
YOU; Käsemacherwelt

DI 9.11. 19.00 Uhr

Vortrag Nahrung als Heil- und Ge-
sundheitsmittel; Stadtapotheke

SA 13.11. 8.00 – 12.00 Uhr

Sportartikeltausmarkt; Kontakt
Barbara Körner 0660 399 22 14

MO 15.11. ganztägig

Jahrmarkt, Zentrum

SA 15.11. ab 8.00 Uhr



Regionalmarkt im Rahmen des Jahr-
marktes, mit regionalen Produkten und
Schmankerln; Marktgasse; Stadtplatz

MO 15.11. 14.30 Uhr

Seniorenachmittag; Pfarrsaal

MI 17.11. 17.00 Uhr

Bibelcafe; Betriebsseelsorge

DO 18.11., FR 19.11. und SA 20.11.,

DI 23.11., Mi 24.11., DO 25.11.,

FR 26.11. und SA 27.11.

Beginn jeweils um 17.00 Uhr

"Salma und Leilah", Bühne Heiden-
reichstein; Margithalle

Reservierung 0664 946 47 51

Die Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen
Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt.

Trotzdem können auch Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden.

Fest der 1000 Ladenhüter



und

Privater Flohmarkt
(am Stadtplatz
in Heidenreichstein)

11. September 2021

www.w4creativ.at

Der Preis-Fuchs



- » Preiserhebungen
- » Vermittlung günstiger Konditionen
- » Büroservice

- kostenlose Beratung
- keine Vermittlungsgebühr

HAUS Verkauf | Kauf | Übergabe | Umbau

Ich VERMITTLE ausgewählte Fachleute mit günstigen Konditionen rund um das Thema HAUS und helfe Ihnen dadurch Kosten zu sparen:

- Hausverkauf privat (z.B. kostenlose Objektspräsentation) ·
- oder Hausverkauf über kompetenten Makler ·
- Vertragserrichtungen (Kauf-/Übergabevertrag z.B. an die Kinder) ·
- Hausschätzungen · Energieausweise ·
- Grenzvermessungen · Planerleistungen (z.B. Baumeister)

Robert KORHERR NEU in Gmünd

Bahnhofstraße 5 | 3950 Gmünd
(Meridian-Passage)

Bürozeiten (Terminvereinbarung erbeten)
Dienstag & Donnerstag | 15:00 - 18:00 Uhr

+43 (0)664 3950 297
www.derpreisfuchs.at



B30 Lounge
Café & Bar

jeden Freitagabend:
B30 Pizza

Gleich bestellen:
02962/3374336



Schneeschild & Winter-Zubehör!

Bequem & Sicher durch den Winter

großes Winterreifensortiment & Reifenhof!

B30 MOTOR FUN

POST AUS DER BURG

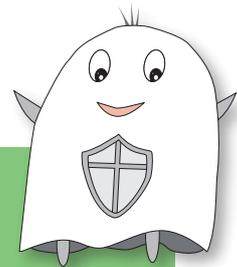
Gerüchte gab es am Burghof ja viele. Ein Gerücht, das mich immer sehr interessierte, handelte von einem ganz besonderen Geheimgang. Es gibt ja einen bekannten Geheimgang in der Burg, der sogar bei den Burgführungen besichtigt werden kann.

Der Geheimgang, der jedoch immer ein Rätsel war, ist der, der angeblich vom Stadtplatz zur Burg führte. Praktisch wäre er aber auf jeden Fall gewesen: würden Räuber oder fremde Soldaten kommen, könnten die Bürger einfach in einer geheimen Tür verschwinden und in die sichere Burg flüchten. Ich habe ihn oft gesucht. Ich bin alle Räume abgegangen, aber gefunden habe ich ihn nie. Es kann natürlich sein, dass man ihn zugeschüttet hat, weil man ihn nicht mehr gebraucht hat oder er beim Straßen-

bau beschädigt wurde. Meinen damaligen Burgherren fragte ich vor viiielen viiielen Jahrzehnten, ob es den Geheimgang gab. Er grinste, zwinkerte mir zu und sagte: "Wenn ich es dir sage, ist es ja kein Geheimnis mehr."

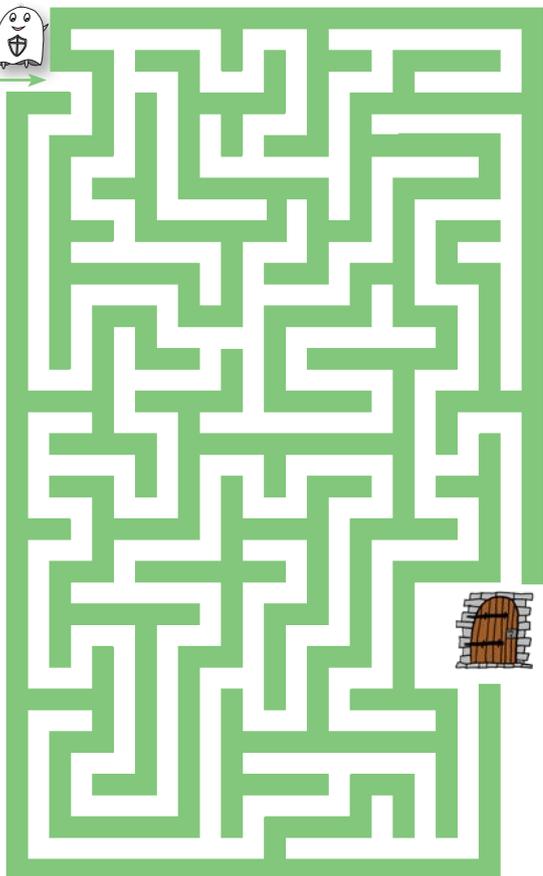
Was glaubst du?
Hat es den Geheimgang gegeben?

*Kommst du mich besuchen?
Hast du den Geheimgang bei der
Burgführung schon einmal gesehen?*



HEINRICH IST EIN TOLLPATSCH!

Der Geheimgang lässt ihm keine Ruhe, und nun hat er sich im Keller verlaufen. Hilfst du ihm die Tür zu finden?



PSSST, KANNST DU MEIN RÄTSEL LÖSEN?

- 1) Hier lebt Heinrich
- 2) Schwimmt am Teich
- 3) Diebischer Waldbewohner mit rotem Fell
- 4) Reittier
- 5) Burgmauern sind aus ...
- 6) großer Schattenspender



1)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



2)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

3)

<input type="text"/>				
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

4)

<input type="text"/>				
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

5)

<input type="text"/>				
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

6)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



Lösung: Burg, Ente, Fuchs, Pferd, Stein, Baum, "Geheim"



In der letzten Schulwoche wanderten die beiden ersten Klassen nach Kleinpertholz zur Kompostieranlage der Familie Hetzendorfer. Niki, Robert und Dominik zeigten den Schülern den Weg von der Biotonne zur Komposterde. Auch die Wichtigkeit der Mülltrennung wurde eindrucksvoll vermittelt. Im Anschluss an die sehr interessanten Einblicke wurden die Kinder mit einer ausgezeichneten Jause beim Edelweiherteich verwöhnt.

Wandertag! - hieß es auch in den vierten Klassen. Sie wanderten über Motten in den Naturpark.



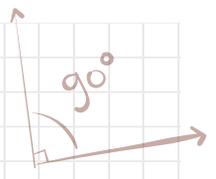
Auch die dritten Klassen genossen das schöne Wetter in der letzten Schulwoche und besichtigten den Kirchenstein.

Die zweiten Klassen nutzten die Zeit in der letzten Schulwoche und sammelten den herumliegenden Müll in der Stadt Heidenreichstein auf. Vielen Dank für eure Mühe!

Fotos: © Volksschule Heidenreichstein



Zum Abschluss des Schuljahres wurde die GESAMTE Volksschule von Anita Kunz, Towerstüberl, auf eine Kugel Eis eingeladen. Die Volksschule bedankt sich herzlich dafür!



NEUE NÖ MITTELSCHULE & NATURPARKSCHULE

NÖMS und Naturparkschule

Ab September wird in der NÖMS & Naturparkschule Heidenreichstein Hauptaugenmerk auf die MINT-Fächer (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik) und Digitale Grundbildung gelegt. Das Grundkonzept der Naturparkschule wird beibehalten und in einem Freifach haben die Schüler die Möglichkeit, ihr Interesse an der Natur zu vertiefen. Weitere zusätzliche Angebote zusätzlich zum Regelunterricht fördern die sportlichen Interessen und die Kreativität der Schüler.



Foto: © Anna Weinberger

Fairness Award 2021

An der NÖMS & Naturparkschule Heidenreichstein wird seit dem Jahr 2000 jährlich zu Schulschluss der Fairness Award an zwei Schüler vergeben. Voraussetzung dafür ist, dass diese in vier Jahren Schulzeit bestes Verhalten, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit und gute Leistungen erbracht haben. Aus der Gruppe Schüler der vierten Klasse fiel die Wahl des Lehrerkollegiums auf Bianca Houschko und Niklas Rieger. Vergeben wurde die Auszeichnung von Lerndesignerin Margit Weikartschläger. Die Schüler erhielten eine Urkunde, einen Buchgutschein und einen Eisgutschein.



an zwei Schüler vergeben. Voraussetzung dafür ist, dass diese in vier Jahren Schulzeit bestes Verhalten, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit und gute Leistungen erbracht haben. Aus der Gruppe Schüler der vierten Klasse fiel die Wahl des Lehrerkollegiums auf Bianca Houschko und Niklas Rieger. Vergeben wurde die Auszeichnung von Lerndesignerin Margit Weikartschläger. Die Schüler erhielten eine Urkunde, einen Buchgutschein und einen Eisgutschein.

Foto: © Benjamin Uitz

Museumsbesuch

Beim Wandertag in der letzten Schulwoche wurden die Schüler der beiden ersten Klassen mit ihren Klassenvorständen Julia Filler und Benjamin Uitz zu einem Museumsbesuch eingeladen. Margit Weikartschläger führte die jungen Menschen durch das Haus des Moores und zeigte ihnen die Besonderheiten der heimischen Flora und Fauna. Im Mineralienraum durfte sich jedes Kind einen Stein aussuchen und diesen als Andenken mitnehmen. Ein Gang durch das Heimatmuseum gab einen kleinen Einblick in die Geschichte der Burgstadt. Auch im Park gab es einiges zu sehen. Interessant ist der „Hauptplatz“, der einst von Mannhard Zeh gestaltet wurde.



Foto © Margit Weikartschläger



Stadtgemeinde Heidenreichstein

A-3860 Heidenreichstein, Kirchenplatz 1

e-mail: stadtgemeinde@heidenreichstein.gv.at

Tel.: 02862/52336, Fax DW 229

UID-Nr.: ATU 37731905

Homepage: www.heidenreichstein.gv.at

Stellenausschreibung

Die Stadtgemeinde Heidenreichstein gibt bekannt, dass der Dienstposten **einer Kindergartenbetreuerin / eines Kindergartenbetreuers** im Landeskindergarten der Stadtgemeinde Heidenreichstein neu besetzt wird

Aufgabenbereich

- die Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsarbeit der Kindergartenpädagogin/des Kindergartenpädagogen zu unterstützen
- Reinigungsarbeiten

Für die Stellenausschreibung gelten nachfolgende Bekanntmachungen und richten sich an alle Geschlechter:

Die Anstellung und Entlohnung erfolgt spätestens mit **14. Februar 2022** nach den Bestimmungen des NÖ Gemeinde-Vertragsbedienstetengesetz 1976 (NÖ GVBG) in der geltenden Fassung.

Dienstposten

20 Wochenstunden (50%)

Entlohnung VB, Dienstzweig 12 (Kindergartenhilfsdienst), Entlohnungsgruppe 3 mit einem Bruttomindestgehalt von € 877,70

Anstellungserfordernisse / Beilagen zur Bewerbung

- Lebenslauf / Berufserfahrung / Praxis
- Führerschein der Gruppe B
- Österreichische Staatsbürgerschaft oder Staatsbürgerschaft eines EU-Mitgliedsstaates
- (Unbescholtenheit, Strafregisterbescheinigung kann nachgereicht werden)
- Gesundheitliche Eignung
- organisatorische und kommunikative Fähigkeiten
- soziale Kompetenz
- Flexibilität
- Die Ablegung einer Ausbildung zur Kinderbetreuerinnen/ Kinderbetreuer hat innerhalb zweier Jahre, gemäß § 6 Abs. 7 und 8 des NÖ Kindergartengesetz 2006, LGBl. 5060 (i.d.g.F.) und der Verordnung über die Ausbildung von Kindergartenbetreuerinnen/betreuern, LGBl. Nr. 5060/4-2 (i.d.g.F.) zu erfolgen. Die Nichterfüllung stellt einen Kündigungsgrund dar.

Bewerbung

Bewerbungen sind unter Beilage der angeführten Unterlagen bis spätestens **31. Oktober 2021** bei der Stadtgemeinde Heidenreichstein, Kirchenplatz 1, 3860 Heidenreichstein mit dem Vermerk „Bewerbung Kindergartenbetreuung“ oder unter der E-Mail Adresse stadtgemeinde@heidenreichstein.gv.at (Betreff Bewerbung Kindergartenbetreuung) einzubringen.



Stadtgemeinde Heidenreichstein

A-3860 Heidenreichstein, Kirchenplatz 1
 DVR: 0058882
 e-mail: stadtgemeinde@heidenreichstein.gv.at

Tel.: 02862/52336, Fax DW 29
 UID-Nr.: ATU 37731905
 Homepage: www.heidenreichstein.gv.at

Stellenausschreibung

Die Stadtgemeinde Heidenreichstein gibt bekannt, dass der Dienstposten **eines Facharbeiters mit handwerklichem Berufsabschluss** im Wirtschaftshof der Stadtgemeinde Heidenreichstein ausgeschrieben wird

Aufgabenbereich

- allgemeine Bauhofarbeiten
- Winterdienst

Für die Stellenausschreibung gelten nachfolgende Bekanntmachungen und richten sich an beide Geschlechter:

Die Anstellung und Entlohnung erfolgt frühestmöglich mit Monatsbeginn nach den Bestimmungen des NÖ Gemeindevertragsbedienstetengesetz 1976 (NÖ GVBG) in der geltenden Fassung.

Dienstposten

Vollzeit mit 40 Wochenstunden, unbefristet

Entlohnung VB, Dienstzweig 2 (Facharbeiter), Entlohnungsgruppe 5 mit einem Bruttomindestgehalt von € 1.856,20.

Nähere Informationen über anrechenbare Vordienstzeiten, Zulagen und Überstunden erhalten Sie bei Interesse an einer Bewerbung bei der Stadtgemeinde Heidenreichstein.

Anstellungserfordernisse / Beilagen zur Bewerbung

- Lebenslauf / Berufserfahrung / Praxis
- Führerschein der Gruppe C (bzw. nachträgliche Absolvierung innerhalb des ersten Dienstjahres)
- Österreichische Staatsbürgerschaft oder Staatsbürgerschaft eines EU-Mitgliedsstaates
- Unbescholtenheit, Strafregisterbescheinigung (nicht älter als 3 Monate)
- Gesundheitliche Eignung
- organisatorische und kommunikative Fähigkeiten
- soziale Kompetenz
- Flexibilität
- bevorzugte Berufsausbildung: Mechaniker, Gärtner (Landschaftsgärtner), Spengler, Tischler oder Maurer

Bewerbung

Bewerbungen sind unter Beilage der angeführten Unterlagen bis spätestens 30. September 2021 bei der Stadtgemeinde Heidenreichstein, Kirchenplatz 1, 3860 Heidenreichstein mit dem Vermerk „Bewerbung Wirtschaftshofmitarbeiter“ oder unter der E-Mail Adresse stadtgemeinde@heidenreichstein.gv.at (Betreff Bewerbung Wirtschaftshofmitarbeiter) einzubringen.

Die Hauptwohnsitzbegründung in Heidenreichstein ist erwünscht.

HAUSBETREUUNG FÜR DIE EINSATZZENTRALE HEIDENREICHSTEIN GESUCHT

Die Stadtgemeinde Heidenreichstein sucht für die Betreuung der Einsatzzentrale Heidenreichstein, Litschauer Str. 13, eine Hausbesorgung.

Aufgaben:

Pflege der Aussenanlagen
Reinigung der allgemein genutzten Gebäudeteile

Terminkoordination für den Bereich Seminarraum

Anforderungen:

Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaft bevorzugt

Wir bieten Ihnen eine ca. 109,69 m² große Wohnung, welche mit Ihrem

Bezug aus dem geringfügigen Beschäftigungsverhältnis gegengerechnet wird.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an die Stadtgemeinde Heidenreichstein, Kirchenplatz 1, 3860 Heidenreichstein.

Bewerbungsfrist ist bis 30.9.2021.

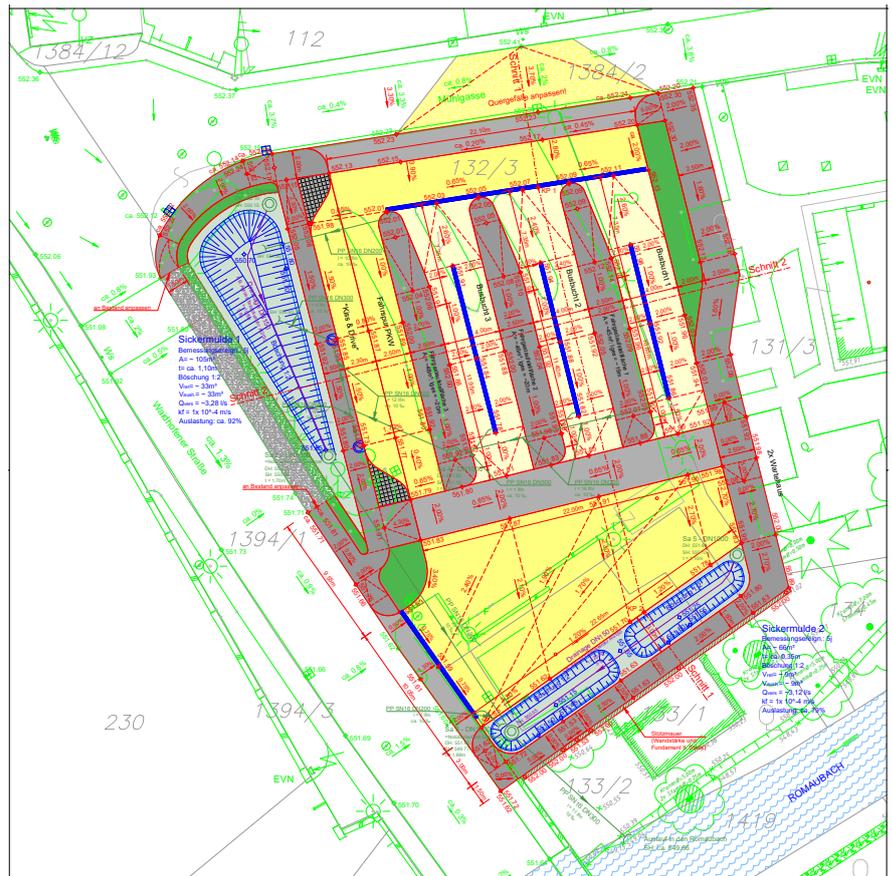
SANIERUNG BUSBAHNHOF HEIDENREICHSTEIN

Aufgrund der Ergebnisse einer Befahrung durch die zuständige Abteilung des Landes NÖ hat die Stadtgemeinde Heidenreichstein den Busbahnhof an die derzeitige Nutzbarkeit und Sicherheit anzupassen.

Die Planungsarbeiten wurden abgeschlossen, sodass voraussichtlich am 6.9.2021 mit den Umbauarbeiten begonnen werden wird. Als Fertigstellungsfrist wurde Mitte November vereinbart.

Als Ersatzbusbahnhof dienen Flächen beim Bahnhofplatz. Weiters werden Ersatzhaltestellen im Umfeld der Schremser Straße eingerichtet.

Die Kosten für dieses Projekt belaufen sich auf ca. € 370.000,00. Die Finanzierung erfolgt durch Darlehensaufnahme und durch einen Zweckzuschuss gemäß Kommunalinvestitionsgesetz 2020.



IHRE WERBUNG IM MAGAZIN HEIDENREICHSTEIN!

heidenreichstein
LIEBENSWERT & LIEBENSWERT

Sie erreichen damit knapp 7400 Haushalte im nördlichen Waldviertel. Die aktuelle Preisliste erhalten Sie bei: Romana Kranner, Tel. 02862 523 36-231, info@heidenreichstein.gv.at



VOLKSHOCHSCHULE – HEIDENREICHSTEIN

HERBSTSEMESTER 2021

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer!

Körperliche und geistige Aktivität sind wichtige Bausteine für ein Leben in Gesundheit.

Sein Wohlbefinden zu fördern kann für jeden etwas anderes sein – Gedächtnis trainieren, Koordination verbessern, Schmerzprävention, Muskelaufbau oder Gewichtsabnahme sind nur einige Punkte, die sich unsere Kursteilnehmer zum Ziel gesetzt haben. Durch Bewegung und Lernen in der Gruppe mit gemeinsamen Übungen wird man von seinen Mittrainierenden motiviert und es macht einfach mehr Spaß!

Viel Freude und Erfolg beim Kursbesuch wünschen Ihnen

Barbara Körner (Leiterin)
0660 399 22 14
koerner_barbara@yahoo.de

Nicole Spießmaier (Organisation)
02862 523 36-210
nicole.spieismaier@heidenreichstein.gv.at

SPRACHEN & BILDUNG

1 Spanisch für Anfänger/Espanol para principiantes A1.1

KL Beatriz Hincapié
160 EUR
23.09.21 (10x)
DO 16.30-18.00 Uhr
Volksschule Heidenreichstein/Eingang Schulhof
bzw. auch als Online-Kurs möglich

2 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2.1

KL Beatriz Hincapié
160 EUR
21.09.21 (10x)
DI 19.00-20.30 Uhr
Volksschule Heidenreichstein/Eingang Schulhof
bzw. auch als Online-Kurs möglich

3 Spanisch für Fortgeschrittene/Espanol para avanzados B2.6

KL Beatriz Hincapié
165 EUR
23.09.21 (10x)
DO 18.30-20.00 Uhr
Volksschule Heidenreichstein/Eingang Schulhof
bzw. auch als Online-Kurs möglich

4 Auffrischen der Grundkenntnisse in Deutsch und Mathematik

Sie können sich auf Deutsch gut verständigen, wollen aber Ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern?

Dipl.Päd. Peter Böhm
50 EUR
ab 09.09.21 (regelmäßig an Schultagen)

DO 9.45-11.15 Uhr
Tagesstätte Zuversicht

5 Gedächtnistraining für Senioren

Nutzen Sie die Gelegenheit sich geistig fit zu halten! In geselliger Runde wird mit vielen abwechslungsreichen Übungen das Kurzzeitgedächtnis aktiviert. Auch Vorsorgeinformationen sowie Bewegungsübungen, Ernährungstipps und das Anwenden von Merktechniken für den Alltag sind wichtige Bestandteile des Trainings.

Claudia Spann, MAS Demenz-, Senioren-Gedächtnis- und Ernährungstrainerin

250 EUR / Förderung durch Gesunde Gemeinde möglich
06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 24.11., 01.12., 15.12., 12.01.22,
19.01.22, 26.01.22

MI 09.00-10.30 Uhr

Naturparkzentrum Heidenreichstein



Infovortrag zum Kurs Gedächtnistraining

Geistig fit im Alter – Nach einer kurzen Übersicht über die „5 – L“ des gesunden Altwerdens werden ein Ausblick und Detailinformationen zu dem Gedächtnistrainingskurs gegeben.

Claudia Spann, MAS Demenz-, Senioren-Gedächtnis- und Ernährungstrainerin

kostenlos

FR 01.10.21

17.30 Uhr (Dauer ca. 40 Min.)

Naturparkzentrum Heidenreichstein

SPORT, FITNESS & BEWEGUNG

6 Gesunde Wirbelsäule

Gezielte Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule, Haltungskorrektur – Haltungs-

schulung, Entspannung und Stressabbau
Christa Sarcletti, Physiotherapeutin, Wirbelsäulen- u. Faszientrainerin

60 EUR

27.09.21 (10x)

MO 19.00-20.00 Uhr

Turnsaal der NNÖMS



7 Faszientraining und Gesunde Wirbelsäule

Das kollagene Netzwerk der Faszien spielt eine wesentliche Rolle bei der Kraftübertragung und ist die Grundlage für Flexibilität und Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist ein großer Beitrag für einen starken und schmerzfreien Rücken. Das Faszientraining beruht auf den aktuellen Erkenntnissen und wird in diesem Kurs in das Wirbelsäulenprogramm mit Entspannungs- und Stressabbauübungen integriert.

Christa Sarcletti, Physiotherapeutin, Wirbelsäulen- u. Faszientrainerin

60 EUR

27.09.21 (10x)

MO 20.00-21.00 Uhr

Turnsaal der NNÖMS



8 50+ in Vielfalt – Gesund & Aktiv

Durch sanfte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen wird das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen werden erhalten bzw. verbessert. Auf dem Programm stehen: Faszientraining und Gymnastikübungen (mit und ohne Geräte) mit Musik und aktiver Entspannung

Ingrid Poindl, Dipl. Bewegungstrainerin Rückenfitness, Übungsleiterin für Senioren

55 EUR

21.09.21 (15x)

DI 19.00-20.10 Uhr

Turnsaal der NNÖMS



9 Pilates

Wollen Sie Ihr Aussehen verbessern, Kraft und Beweglichkeit steigern? Haben Sie Lust auf ein gesundes Körpergefühl? Dann sollten Sie einfach PILATES mit Faszienstimulation durch Black-Rolls und Tools versuchen – ein Training, das Körper und Geist verändert!

Ilse Böhm, Professional Instructor

43 EUR

21.10.21 (7x)

DO 19.30-20.30 Uhr

Turnsaal der Volksschule

Anmeldung und Info: Ilse Böhm, 0664 73 64 09 02

Pilates – Kursfortsetzung vom Jänner 2020

Der Pilateskurs mit Start am 30.01.2020, welcher auf-

grund der damaligen COVID19-Vorschriften nicht weiter abgehalten werden konnte, wird fortgesetzt.

Ilse Böhm, Professional Instructor

23.09.21 (2x)

DO 19.30-20.30 Uhr

Turnsaal der Volksschule

Info: Ilse Böhm, 0664 73 64 09 02

10 Treffpunkt Tanz – Tanzen ab der Lebensmitte

Menschen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben, kommen zusammen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Wir tanzen einfache Schrittkombinationen in verschiedenen Formationen zu moderner und traditioneller Musik aus verschiedenen Kulturkreisen.

Ingrid Poindl, Tanzleiterin

ab 06.09.21 (regelmäßig)

MO 16.00-18.00 Uhr

Pfarrhof Heidenreichstein

Info: Ingrid Poindl, 0664 480 31 61, poindl05@gmx.at



11 DanceAbility

DanceAbility ist eine einzigartige Möglichkeit zu tanzen, die für alle Menschen offen ist: für erfahrene und weniger erfahrene Tänzerinnen und Tänzer, für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Die Kommunikation über den Körper, die Bewegung und den Tanz bildet die Grundlage für DanceAbility. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, jeder ist willkommen! Bitte eine Gymnastikmatte oder Decke sowie bequeme Kleidung mitbringen!

Christa Sarcletti

5 EUR/Termin

10.09., 08.10., 19.11., 03.12.21

FR 14.30-16.30 Uhr

Käsemacherwelt Heidenreichstein

Anmeldung und Info: 0664 503 26 44 oder

christa.sarcletti@gmx.net

12 Power-Yoga – "Vinyasa Flow-Yoga"

Möchtest du auch beweglicher und gelassener im Alltag sein? Yoga bedeutet den Körper, Geist und die Seele zu verbinden.

Vinyasa Yoga, auch Power Yoga genannt, ist ein dynamischer und konditionell fordernder Yoga Stil. Verschiedene Asanas werden in einer fließenden Bewegung zusammengesetzt. Durch diese festgelegten Abfolgen und die Synchronisierung mit dem Atem entsteht eine „Flow-Wirkung“. Vinyasa Yoga – kurz erklärt – Bewegungsmeditation; Jede Altersgruppe (egal ob Mann oder Frau), unabhängig der aktuellen Beweglichkeit oder vom Fitnesslevel, kann Vinyasa-Yoga ausführen und für sich selbst nutzen. Die Wirkungen sind u.a.: perfektes Koordinationstraining aus Atmung und Bewegung für mehr Flexibilität, Power, Spaß und höhere Lebensqualität, Stärkung des Geistes durch Konzentration auf bestimm-

te Bewegungsabfolgen, weniger Rückenverspannungen, aktiviert den Stoffwechsel fördert das Gleichgewicht und die innere Ruhe und Gelassenheit, hebt das Energieniveau, kräftigt die Muskulatur, fördert die Konzentration und Lernfähigkeit, wirkt stark entgiftend und bringt Sauerstoff in alle Zellen durch die Atemtechnik (Ujayi Atmung)

Mitzubringen: Yoga-Matte, Yoga-Block (wenn vorhanden) und Handtuch

Katharina Essbüchl, Personal-Trainerin

90 EUR

17.09.21 (10x)

FR 17.30-18.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!

Turnsaal der Volksschule

Anmeldung und Info: 0664 912 76 67,

kathi@infinite-fitness.at

13 Gesundheitsyoga für Schultern & Nacken

Schwerpunkt liegt im oberen Bereich der Wirbelsäule: Achtsame Körper-, Atem- u. Entspannungsübungen für die Mobilisation der Hals- u. Brustwirbelsäule und sanfte Kräftigung der unterstützenden Muskulatur, um Verspannungen im Schulterbereich zu lösen und deine (innere u. äußere) Aufrichtung zu fördern

75 EUR

07.10.21 (5x)

Kurs 1: DO 18.00-19.15 Uhr

Kurs 2: DO 19.45-21.00 Uhr

Seminarraum der Apotheke zur Hl. Margaretha

14 Gesundheitsyoga für (mehr) Beweglichkeit

Achtsame Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für die sanfte Mobilisation deiner Gelenke und Kräftigung der unterstützenden Muskulatur – damit sich in deinem Leben mehr bewegt

75 EUR

11.11.21 (5x)

Kurs 1: DO 18.00-19.15 Uhr

Kurs 2: DO 19.45-21.00 Uhr

Seminarraum der Apotheke zur Hl. Margaretha

15 ONLINE – Gesundheitsyoga für deinen Beckenboden über „JITSI MEET“

- Wahrnehmen, Spüren, Kräftigen und Entspannen deines Beckenbodens;

Da dieser Kurs auch für junge Mütter ab 12-16 Wochen nach der Geburt geeignet ist, finden die Einheiten online statt – dein Baby kann bequem dabei sein während du in deiner vertrauten Umgebung übst.

Alles, was man dafür braucht:

Yogamatte (Fitnessmatte), Smartphone, Tablet oder PC mit Kamerafunktion und Internetanschluss (am Smartphone empfiehlt sich die kostenlose APP „Jitsi Meet“

herunterzuladen)

75 EUR

03.11.21 (5x)

MI 09.00-10.15 Uhr

Kurse 13-15:

Martina Schörghofer, Yogalehrerin, zert. Gesundheits- und Schwangerenyogalehrerin

Anmeldung und Info: 0677 612 25 410, mamartina@gmx.at

Gruppentraining „All you need“ oder „Ois wost brauchst“

16 Frauengruppe: Mobilisation und Aufwärmen – kombiniert mit Atemübungen, Ganzkörpertraining (Schwerpunkte: Bauch, Beine, Hintern, Schultern), Koordination und Gleichgewicht (z. T. spielerisch)

90 EUR

30.09.21 (10x)

DO 19.00-20.15 Uhr

Turnsaal der NNÖMS

17 Männergruppe: Mobilisation und Aufwärmen, Bodyweight-Workout (tlw. mit Kleingeräten), Koordination und Gleichgewicht spielerisch verpackt

90 EUR

30.09.21 (10x)

DO 20.30-21.45 Uhr

Turnsaal der NNÖMS

18 Laufftreff – Lauftechnik

Du möchtest wieder Laufen oder überhaupt zu Laufen beginnen? Du möchtest dir von Anfang an möglichst viel richtig aneignen? – dann bist du hier richtig!

Erlernen eines ökonomischen, effizienten Laufstils – Lauftechnik, Atmung beim Laufen, spielerische Intervalle, Lauf-ABC, Laufleiter sowie Ergänzungstraining zum Laufen;

Für alle ab 14 Jahre – Frauen und Männer gemischt

80 EUR

18.09.21 (10x)

SA 08.00-09.00 Uhr (14-tägig)

Naturpark Heidenreichstein

Wöchentlicher Laufftreff in Eggern (kostenlos) – jeden Mittwoch, 18.00 Uhr, Treffpunkt VS Eggern

Kurse 16-18:

Martin Raidl, Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainer

19 Badminton

ÜL Roman Flicker
35 EUR (Schüler u. Studenten 25 EUR)
15.09.21 (15x)
MI 19.00-21.00 Uhr
Turnsaal der NNÖMS

20 Volleyball

DMS OSR Johann Dangl
60 EUR
06.10.21 (15x)
MI 19.30-21.00 Uhr
Turnsaal der NNÖMS

21 Schwimmen für Kinder ab 4 Jahren

DMS OSR Johann Dangl
60 EUR
01.10.21 (10x)
FR 16.00-17.30 Uhr
Schwimmbad der NNÖMS

22 Schwimmen für Erwachsene

Schwimmen perfektionieren – Möglichkeit zum Erwerb des Helferscheins (Rettungsschwimmerprüfung)
DMS OSR Johann Dangl
70 EUR
01.10.21 (10x)
FR 18.30-20.00 Uhr
Schwimmbad der NNÖMS

KREATIVES & HANDARBEIT

23 Fotoclub

Dipl. Päd. Herbert Dietrich
25 EUR Jahresbeitrag
ab 04.10.21 jeden 1. MO im Monat (wenn Schultag)
MO 19.30-21.30 Uhr
Lichtbildzimmer der NNÖMS
Anmeldung bei jedem Clubabend möglich!

24 Recycling-Nähen - Grundkurs

KL Gabriela Hajek
40 EUR
02.10.21
SA 09.00-13.00 Uhr

25 Nähen mit der Overlock – Grundkurs

KL Bettina Granner
25 EUR
23.10.21
SA 09.00-11.00 Uhr

26 Klöppeln – Schnupperkurs

KL Marietta Tröstl
kostenlos
MI 06.10. und SA 09.10.21
09.00-11.00 Uhr

Kurse 24-26:

Kreativ-Treff-Säuerl, Stadtplatz 21
Anmeldung und Info: Ingrid Säuerl, 0664 733 563 29

27 ONLINE Haarstyling-Workshop „DIY Frisurenideen“ – leichte Flecht- und Dirndlfrisuren über die „ZOOM-APP“

Sie erhalten vor Kursbeginn bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen der einzelnen Frisuren, die während des Workshops vorgezeigt und gleich an sich selbst ausprobiert werden können. Ideal ab Schulterlänge!

25 EUR
22.09.21
MI 19.00-21.00 Uhr

28 ONLINE Schmink-Workshop – natürlich – schnell – einfach über die „ZOOM-APP“

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie sich mit nur sechs Produkten ein strahlendes und natürliches Make-Up zaubern können. Auch für Schminkanfängerinnen geeignet!

25 EUR
11.10.21
MO 19.00-21.00 Uhr

Kurse 27-28:

Cornelia Trinko, Visagistin u. Hochzeitsstylistin
Anmeldung und Info: 0680 331 17 64,
beautycoach@connytrinko.at

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH 

Meine Erfolgshochschule.
Volkshochschule
Heidenreichstein



www.vhs-noe.at

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen 

KURSSTANDORTE

Volksschule

Schulgasse 2

Neue NÖ Mittelschule (NNÖMS)

A. Ullrich Gasse 7 / VHS Eingang beim Turnsaal

Tagesstätte Zuversicht

Kleinpertholz 17

Pfarrhof Heidenreichstein

Kirchenplatz 4, (Pfarrsaal)

Apotheke zur Hl. Margaretha

Schremser Straße 18

Naturpark Heidenreichstein

Waidhofener Straße 80

Kreativ-Treff-Säuerl

Stadtplatz 21

Käsemacherwelt

Litschauer Straße 18

ANMELDUNG

VB Nicole Spießmaier, Stadtgemeinde, Kirchenplatz 1,
02862 523 36-210

nicole.spieessmaier@heidenreichstein.gv.at

www.heidenreichstein.gv.at/Bildung_VHS

(Online-Kursanmeldung)

Teilnahmevoraussetzung für alle Kurse: 3G-Regel - getestet, geimpft - genesen sowie die Einhaltung der aktuell geltenden Coronaregelungen.

Die Anmeldeformalitäten und Datenschutzbestimmungen sind auf der Homepage der Stadtgemeinde Heidenreichstein unter www.heidenreichstein.gv.at/Bildung_Kultur/Volkshochschule ersichtlich.



Anmeldung zum Besuch eines VHS-Kurses, Herbstprogramm 2021

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ E-Mail: _____

Geburtsjahr: _____ Tel: _____ meldet sich zum Besuch des
Kurses Nr. _____ Titel: _____

unter zur Kenntnisnahme der Anmeldeformalitäten und Datenschutzbestimmungen verbindlich an.

Bitte um Angaben für Statistik:

Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für statistische Zwecke benützt und unterliegen dem Datenschutz. Bitte zutreffendes ankreuzen!

Beruf: 1 Arbeiter, Lehrling 2 Angestellter, Beamter 3 Selbständig 4 Schüler 5 Student
 6 Haushalt 7 Pensionist 8 Arbeitslos

Datenschutz-Bestimmungen

Die Stadtgemeinde Heidenreichstein wird die von Ihnen angegebenen Daten ausschließlich für die Erfüllung der aus dieser Anmeldung resultierenden Folgen verwenden. Die Daten werden ausschließlich an die für die Kursorganisation und Durchführung beteiligten Personen übermittelt und in Übereinstimmung mit dem Datenschutzgesetz verwendet. Die Daten werden den gesetzlichen Vorgaben entsprechend gespeichert. Weitere Erklärungen zum Datenschutz finden sie auf der Homepage der Stadtgemeinde, die unter www.heidenreichstein.gv.at abrufbar sind.

Datum: _____ Unterschrift: _____

(Bei Kindern: Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

ADLER
FARBEN MEISTER

Schönheit für
HAUS + HEIM

RUDOLF
Haslinger GmbH
farbe & wohndecor

02862/52196
A-3860 Heidenreichstein, Bahnhofstraße 25
www.haslinger-maler.at

INKU
FACHBERATER

Malermeister

Wir schaffen GRUNDLAGEN

VERMESSUNG
DI Weißenböck
Morawek

3950 Gmünd | Gymnasiumstraße 2
Telefon: 02852 / 531 61 | Fax: DW-31
www.dervermesser.at

Staatlich befugter und beideter
Ingenieurkonsulent
für Vermessungswesen

ZT

GEBURTEN

-  **Bob Schindl**, Eberweis
-  **Viktoria Nusser**, Heidenreichstein
-  **Oliver Mario Straka**, Heidenreichstein
-  **Chiara Sophie Hahn**, Altmanns
-  **Philipp Pichler**, Heidenreichstein

Geburten werden nur veröffentlicht, wenn eine schriftliche Einwilligung am Stadamt erteilt wurde.

Geschenk zur Geburt Ihres Kindes

Die Stadtgemeinde Heidenreichstein schenkt allen Eltern im Gemeindegebiet Heidenreichstein zur Geburt ihres Kindes einen „Windelrucksack“ gefüllt mit Babysachen, Gutscheinen, Müllsäcken, Kinderbuch ... Bitte melden Sie sich bei Hr. Alfred Haufek, 02862 523 36-213, wenn Sie dieses Geschenk erhalten möchten.

EHESCHLIESSUNGEN



Dominik Redl
Kathrin Mühlbacher
Altmanns



Ruben-Daniel Carp
Sandra Lambing
Wien

Martin Wopelka
Claudia Edelmann
Heidenreichstein

Christoph Hofmann
Kerstin Flicker
Heidenreichstein

Dietmar Schober
Marisa Albrechtowitz
Heidenreichstein

Eheschließende unterzeichnen die Zustimmungserklärung für die Veröffentlichung bei der „Niederschrift zur Ermittlung der Ehfähigkeit“.

STERBEFÄLLE

- Josef Semper**, 57, Wolfsegg
- Anna Grausam**, 84, Heidenreichstein
- Ernestine Gastinger**, 90, Heidenreichstein
- Maria Holzer**, 89, Guttenbrunn
- Johann Schartmüller**, 83, Heidenreichstein

- Aloisia Wais**, 98, Heidenreichstein
- Maria Fida**, 92, Wolfsegg
- Ernest Friedrich**, 83, Heidenreichstein
- Rudolf Spirek**, 85, Schrems
- Erich Schmalzbauer**, 72, Wolfsegg

EHRUNGEN & JUBILÄEN



GOLDENE HOCHZEIT

Johanna und Ferdinand Hofmann

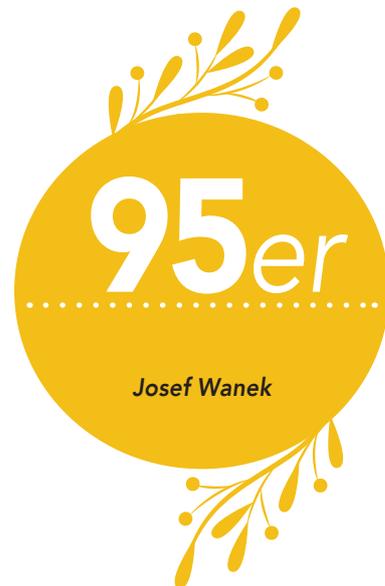
Herta und Herbert Scherzer

Elisabeth und Bruno Kainz

95. GEBURTSTAG



Maria Weisgrab



EISERNE HOCHZEIT

Friederike und Othmar Simon

DIAMANTENE HOCHZEIT



Herta und Helmut Steindl



*Alois Apfelthaler
Johann Ableidinger
Pauline Kainz
Erna Neumeister
Alfred Hauer*

90. GEBURTSTAG



Waltraud Redl



80er



*Alois Weinberger
Silvia Brandner
Herta Czurda
Alfred Bartl
Herta Simon*

*Frieda Weinberger
Helmut Hunger
Marie Matusch
Elfriede Pöppel*

Bereit für neue Wege




Way of Life!

Mit bis zu € 4.500,- Hybrid-Bonus¹⁾!

Suzuki ACROSS

Erleben Sie die Stärke eines SUV bei maximaler Kraftstoffeffizienz:
Der Suzuki ACROSS mit Plug-In Hybrid-System, E-FOUR Allradantrieb und 306 PS Systemleistung – ab € 57.990,-²⁾. Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 1 l/100 km, CO₂-Emission: 22 g/km³⁾



F Suzuki Finanzierung	5 Bis zu 5 Jahre Garantie	V Suzuki Versicherung	FIX Suzuki Fixpreis	A Made for Austria	4x4 E-FOUR Allradantrieb	
---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---

1) Maximaler Bonus setzt sich zusammen aus € 3.000,- brutto Mobilitätsförderung (Importeursanteil: € 1.500,- brutto; Anteil Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie: € 1.500,- brutto) und Suzuki Hybrid-Bonus i.H.v. € 1.500,- brutto. Aktion gültig bis 30.09.2021 bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern. 2) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. 3) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.

Kompetenz die bewegt!
HÖRMANN
DAS AUTOHAUS

3860 Heidenreichstein, Schremser Str. 69
Tel.: 02862/52382, E-Mail: office@auto-hoermann.at

Neues, modernes Nah & Frisch Kaufhaus

- ▶ mit regionaler Ecke, Postpartner, Partyservice, Trafik, Lotto und Toto, ...

Geschäftslokal Riedl's Bikes - Verkauf, Verleih & Werkstatt

- ▶ Vielfältiges Bike-Sortiment mit E-Bikes, Non E-Bikes, Kinderfahrräder und Zubehör, E-Bike-Verleih für Erwachsene und Kinder, uvm.

Riedl's Genusswelt KG
Leopoldsdorf 18 | 3863 Reingers | 02863 / 8240
info@genusswelt-riedl.at | www.genusswelt-riedl.at

Nah&Frisch







MÜLLTRENNUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Schon bisher war es dem Gemeindeverband Gmünd ein großes Anliegen, speziell jene Abfälle, für die es eine gesicherte ökologisch und ökonomisch sinnvolle Verwertung gibt, getrennt zu erfassen.

So werden in unserem Verbandsgebiet, im Bereich der Verpackungsabfälle, Petflaschen und Tetrapacks im gelben Sack vom Haus abgeholt, für Altglas und Dosen existieren entsprechende Altstoffsammelinseln.

Nunmehr sollen für unsere Gäste und Naturnutzer systemkompatible Trennmöglichkeiten im öffentlichen Raum - vorrangig im Bereich von touristisch intensiv genutzten Örtlichkeiten - geschaffen werden. Dazu werden Müllbehälter mit speziellen Einwurföffnungen, sogenann-

ten Kermits, bei den Restmüllbehältern zur Aufstellung gelangen, entsprechende Aufkleber sollen über die Art der Trennung informieren.

Ziel ist es, einerseits jene Verpackungen, für die es eine vernünftige stoffliche Verwertung gibt, in den Stoffkreislauf zurückzuführen um Ressourcen zu schonen, darüber hinaus sollte sich das Restmüllaufkommen dort entsprechend verringern und somit zur Umweltschonung beitragen.



Einer der „Kermits“-Standorte ist im Naturpark Heidenreichsteiner Moor; © GV Gmünd

PLAKATIEREN UND AUFSTELLEN VON WERBESTÄNDERN

Für das Plakatieren und das Aufstellen von Werbeständern entlang der Straßen und auf öffentlichen Plätzen im Gemeindegebiet Heidenreichstein ist um eine Bewilligung im Bürgerservice der Stadtgemeinde Heidenreichstein,

Stadtplatz 1, bei Alfred Haufek, Tel. 02862 523 36-213, e-Mail: alfred.haufek@heidenreichstein.gv.at, anzusuchen.

Nicht erlaubt ist das Aufstellen von Werbeständern in den Blu-

meninseln im Gemeindegebiet Heidenreichstein.

Widerrechtlich bzw. ohne Bewilligung aufgestellte Werbeständer und A-Ständer werden vom Städtischen Bauhof entfernt und die Kosten dafür in Rechnung gestellt.

MINIMARKT

ZU VERKAUFEN

Mikowellenherd Marke Sharp, Farbe weiß, 20 EUR

Tel. 0664 934 46 24

ZU VERKAUFEN

Gut erhaltenes Pflegebett inkl. Matratze und Wechseldruckmatratze. Zum besseren Ein- und Ausstieg lässt sich das Bett mit elektrischer Bedienung in der Höhe verstellen. Ebenfalls Kopf und Fußteil verstellbar, Seitengitter als Rausfallschutz sowie Matratze 90x200cm und Wechseldruckmatratze- Dekubitus mit Kompressor und Galgen als Aufziehhilfe. Das Bett lässt sich auf Rollen bewegen und fixieren. Das Bett und das Zubehör sind in einem sehr guten Zustand und voll funktionsfähig. Bei zerlegtem Zustand ist es bei umgeklappter Rückbank in einem normalen Pkw leicht zu transportieren. Der Aufbau ist ganz einfach durchzuführen. 250 EUR
Tel. 0664 103 27 60

janetschek
DRUCK | MEDIEN | DESIGN

Ihre Werbung?
Natürlich + nachhaltig!

Wir drucken Ihre
Botschaften auf Materialien
aus nachwachsenden
Rohstoffen.



www.janetschek.at

BETRIEBSSELSORGE OBERES WALDVIERTEL

MÄNNERRUNDE

Montag: 20.00 Uhr,
6.9., 4.10. und 8.11.2021

BIBELCAFÉ

Mittwoch: 17.00 Uhr,
15.9., 20.10. und 17.11.2021

KAB FRAUENRUNDE

Dienstag: 15.00 Uhr,
Termin tel. erfragen bei Ulli Immervoll 0677 62 73 93 57

MUTTER-KIND-RUNDEN

Mittwoch: 9.00 – 13.00 Uhr,
15. und 29.9., 13. und 20.10., 10. und 24.11.2021

Veranstaltungsort:

Betriebsseelsorge Oberes Waldviertel
Pertholzer Straße 16

TREFFEN FÜR ARBEIT SUCHEnde PERSONEN

Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr,
3.9., 1.10. und 5.11.2021

Veranstaltungsort:

Heidenreichsteiner Arche
Patriazentrum, Litschauer Straße 2

Ob und in welcher Form die Veranstaltungen stattfinden können, hängt von den aktuellen Corona-Bestimmungen ab.

Anmeldung für alle Veranstaltungen erbeten.

Informationen: Betriebsseelsorge Oberes Waldviertel,
Pertholzer Straße 16, 02862 522 93, www.bsowv.at

RAT UND HILFE

KONSUMENTENBERATUNG

Persönliche Beratungstermine
jeden Montag 9.30 - 11.30 Uhr
Bezirksstelle Gmünd
Weittraer Straße 19, 3950 Gmünd

Terminvereinbarung: 05 7171-25450
noe.arbeiterkammer.at/konsumententermine

BERATUNG

MUTTER-ELTERN-BERATUNG

Rathaus Heidenreichstein,
Kirchenplatz 1, 2. Stock,
22. September, 27. Oktober, 24. November 2021, 8.30 – 9.30 Uhr

In der Beratungsstelle achten Sie bitte auf die Hygieneregeln und halten Sie Abstand, das Tragen eines Mund-Nasen-Schutz für Eltern ist verpflichtend. Bitte kommen Sie nicht wenn Kinder oder Eltern krank sind.

GESUNDHEITS- UND PFLLEGESERVICE

NÖ Volkshilfe – Ortsgruppe
Heidenreichstein

Auskunft: Sozialstation Heidenreichstein, Litschauer Str. 2/6,
Regionalbüro Gmünd
0676 870 05 71 40
8.00 – 12.00 Uhr

BERATUNG IN BEHINDERTEN-ANGELEGENHEITEN

Kriegsopfer- & Behindertenverband
Kammer für Arbeiter und Angestellte
NÖ, Weitraerstr. 19, 3950 Gmünd
Persönliche Beratungen sind derzeit nur nach vorheriger Terminvereinbarung unter 01 406 15 86-47 und unter Verwendung eines Mund-Nasenschutzes möglich.

SERVICE

SOLARTAXI HEIDENREICHSTEIN

Betriebszeiten:
Mo – Fr 7.30 – 17.30 Uhr
Sa 8.00 – 12.00 Uhr
ausgenommen Feiertage
0664 88 29 82 98

STILLBERATUNG

Rathaus Heidenreichstein,
Kirchenplatz 1, 2. Stock
22. September, 27. Oktober,
24. November 2021, 9.30 Uhr

In der Beratungsstelle achten Sie bitte auf die Hygieneregeln und halten Sie Abstand, das Tragen eines Mund-Nasen-Schutz für Eltern ist verpflichtend. Bitte kommen Sie nicht wenn Kinder oder Eltern krank sind.

SHG FÜR TINITUSBETROFFENE, MENSCHEN MIT HÖRSTURZ UND MORBUS MENIÉRE

Leitung: Marianne Popp
Lärchengasse 14,
0676 717 44 56
jeden 1. Mittwoch der geraden
Monate
19.00 Uhr
Burgstüberl, Heidenreichstein

SCHULDNERBERATUNG

Landstraße 52, 3910 Zwettl
Bitte um vorherige
Terminvereinbarung unter
02822 570 36.

BESTATTUNG

Inghofer, Kleinpertholz 18,
02862 525 50
Wir sind jederzeit für
Sie erreichbar.
Traueranzeigen
www.bestattung-inghofer.at

BETRIEBSSEELSORGE OBERES WALDVIERTEL

Pertholzer Str. 16, Heidenreichstein
Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr

02862 522 93
0676 826 68 81 78

office@bsowv.at
www.bsowv.at

HEIDENREICHSTEINER ARCHE

Beratungsstelle für Arbeitsuchende
Patriazentrum, Heidenreichstein
Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr

02862 280 83
0664 653 96 52

hsteiner-arche@bsowv.at
www.bsowv.at

SPRECHTAG NOTAR

Rathaus Heidenreichstein,
Kirchenplatz 1, Sitzungszimmer
Mag. Gerald Wagner
Jeden Montag, 13.30 – 16.00 Uhr
Bitte um vorherige
Terminvereinbarung unter
02865 5006.

NOTRUFNUMMERN

Feuerwehr 122
Polizei 133
Polizei Heidenreichstein 0591333404
Rotes Kreuz 144
Ärztendienst 141
Euro-Notruf 112
Tel. Gesundheitsberatung 1450
Rotes Kreuz für Krankentransporte
(nicht dringend) 148 44



WOCHENEND- & FEIERTAGS-BEREITSCHAFTSDIENSTE

ÄRZTE

Wochenend- und Feiertagsdienst
8.00 bis 14.00 Uhr, Ordinationsbe-
trieb von **9.00 bis 11.00 Uhr**.

Bitte um Terminvereinbarung.

In der Nacht von 19.00 bis 7.00 Uhr
rufen Sie bitte den Ärztenotdienst
Tel. 141. www.arztnoe.at

SEPTEMBER 2021

4./5. Dr. Michael MÜLLER,
02863 8244

11./12. Dr. Michael MÜLLER,
02863 8244

18./19. Dr. Astrid CISAR,
02862 584 66

25./26. Dr. Alexander GABLER,
02862 525 25

Die Einteilung der Wochenend- und
Feiertagsdienste für die Monate Ok-
tober und November 2021 waren bis
zum Redaktionsschluss noch nicht
abrufbar.

Die Dienste finden Sie im Internet un-
ter www.arztnoe.at



© freepik

APOTHEKEN

Dienstbereitschaft Nacht-und
Wochenenddienste.

Apotheke Heidenreichstein,
Schremser Straße 18, 02862 522 28,
www.apotheke-heidenreichstein.at

Apotheke Litschau
Stadtplatz 75, 02865 278,
www.stal.at

Apotheke Schrems
Hauptplatz 6, 02853 772 35,
www.apotheke-schrems.at

SEPTEMBER 2021

APOTHEKE HEIDENREICHSTEIN

1., 6., 9., 14., 17./18./19., 22., 27., 30.

APOTHEKE LITSCHAU

2., 7., 10./11./12., 15., 20., 23., 28.

APOTHEKE SCHREMS

3./4./5., 8., 13., 16., 21., 24./25./26.,
29.

OKTOBER 2021

APOTHEKE HEIDENREICHSTEIN

5., 8./9./10., 13., 18., 21., 26.,
29./30./31.

APOTHEKE LITSCHAU

1./2./3., 6., 11., 14., 19., 22./23./24.,
27.

APOTHEKE SCHREMS

4., 7., 12., 15./16./17., 20., 25., 28.

NOVEMBER 2021

APOTHEKE HEIDENREICHSTEIN

3., 8., 11., 16., 19./20./21., 24., 29.

APOTHEKE LITSCHAU

1., 4., 9., 12./13./14., 17., 22., 25., 30.

APOTHEKE SCHREMS

2., 5./6./7., 10., 15., 18., 23., 26./27./28.

TIERARZT

Jedes Wochenende

Dr. Wolfgang KÜHTREIBER,
Litschau, 02865 5900

ZAHNÄRZTE

Samstag Sonn- und Feiertage,
von **9.00 bis 13.00 Uhr**.

www.notdienstplaner.at

SEPTEMBER 2021

4./5. Dr. Alexandra BÖRNER,
Groß Siegharts, 02847 222 10

11./12. Dr. Veronika KHEMIRI,
Schwarzenau, 02849 271 41

18./19. Dr. Lothar KERN,
Zwettl, 02822 518 88

25./26. Dr. Alexandra BÖRNER,
Groß Siegharts, 02847 222 10

OKTOBER 2021

2./3. Dr. Fahim AZIMY,
Gmünd, 02852 529 03

9./10. DDr. Marlen LA GARDE,
Raabs/Thaya, 02846 702 11

16./17.

Dr. Philipp HERZOG,
Gmünd, 02852 209 20

23./24.

Dr. Thomas BEER,
Waidhofen/Thaya, 02842 526 67

26. Dr. Modesto RAABE,
Groß Gerungs, 02812 5490

30./31. Dr. Ahmed MOHAMED,
Heidenreichstein, 02862 524 96

NOVEMBER 2021

1. Dr. Ahmed MOHAMED,
Heidenreichstein, 02862 524 96

6./7. Dr. Marlis BERGMANN,
Schrems, 02853 765 20

13./14. Dr. Robert DESBALMES,
Gmünd, 02862 537 55

20./21. Dr. Gernot BLABENSTEINER
Schweiggen, 02829

27./28. Dr- Lukas LOIMER,
Gars am Kamp, 02685 2540

ORDINATIONSZEITEN PRAKTISCHE ÄRZTE

DR. ASTRID CISAR

Heidenreichsteiner Str. 77, Aalfang,
02862 584 66

Mo, Di, Mi von 8.00 bis 11.00 Uhr

Mi von 16.00 bis 18.00 Uhr

Fr 14.00 bis 17.00 Uhr

DR. ALEXANDER GABLER

Mühlgasse 8, Heidenreichstein,
02862 525 25

Mo, Do, Fr von 7.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Mi von 13.00 bis 18.00 Uhr

DR. CLEMENS BINDER

Litschauer Str. 11, Heidenreichstein,
02862 531 22

Mo, Di von 7.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Do von 11.00 bis 17.00 Uhr

Fr von 7.30 bis 11.30 Uhr

Achtung - Änderung der Ordinationszeiten!

Ab 20. September 2021 sind die
neuen Ordinationszeiten von Dr.

Binder:

Mo, Di von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr,
Do von 11.00 bis 17.00 Uhr (bleibt

wie bisher),

Fr von 8.00 bis 12.00 Uhr

ORDINATIONSZEIT FRAUENFACHARZT

DR. ROBERT KRALICEK

Schremser Str. 18/1/1, Heidenreichstein,
02862 537 37

0650 44 59 665 (im Notfall)

Di von 14.30 bis 17.30 Uhr

Do von 16.00 bis 19.00 Uhr

Mi, Fr von 8.30 bis 11.30 Uhr

ASPHALTSTOCKSCHIESSEN IN HEIDENREICHSTEIN

Durch die Initiative von Karl Wunsch nahm eine Gruppe der Heidenreichsteiner Senioren beim ASV Schrems bei einem Asphaltstocktraining teil. Da das Interesse groß war, wurde nach einer Möglichkeit für die Schaffung eines Platzes in Heidenreichstein gesucht. Dieser wurde beim Towerstüberl, dank der Unterstützung von Rudolf Kollmann, Christian Böhm und Margit Weikartschläger gefunden. Anita Kunz bot den sportlichen Senioren einen Aufbewahrungsort für das Stockmaterial an. Der Ankauf von Stöcken und Stockutensilien erfolgte auf Eigeninitiative des Seniorenbundes Heidenreichstein. Bei der Platzmarkierung stand der Asphaltstockclub Schrems unter der Leitung von Obmann Gerald Bierin-



© Margit Weikartschläger

ger und Stadträtin Beatrix Kainz mit Rat und Tat zur Seite. Seit Mitte Juni ist der Platz in Betrieb und die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch um 17.00 Uhr zu einem sportlichen Beisammensein. Auch die Schüler der NMS & Naturparkschule wurden schon willkommen geheißen und übten sich in einem Wettbewerb.

ROTKREUZ-STELLE HEIDENREICHSTEIN BERICHTET

Bei der Blutspendenaktion am 15. Juli in der Einsatzzentrale der RK-Ortsstelle konnten 202 Spender begrüßt werden. Leider mussten davon 24 Spender abgewiesen werden.

Folgende Spender haben einer Veröffentlichung zugestimmt:

150. Spende: Herbert Kovar, Karl Riegler

145. Spende: Robert Maurer

135. Spende: Günther Jordan

130. Spende: Walter Kuschel

125. Spende: Günter Arnhof

120. Spende: Gerhard Stoifl

95. Spende: Martin Lederbauer,

Ernst Katzenbeißer

90. Spende: Franz Kainz

70. Spende: Thomas Preisl

65. Spende: Josef Endl

55. Spende: Karin Biegl, Franz

Prager

50. Spende: Christa Jungmann

45. Spende: Otmar Böhm, Andreas

Gschwandtner, Karl Sokolik,

40. Spende: Manfred Bauer

35. Spende: Gerhard Leyrer,

Harald Czetina

30. Spende: Elias Neuwirth,

Elisabeth Wondru

15. Spende: Stefan Ölzant, Florian

Schierer

5. Spende: Lisa Poindl, Jacqueline

Pfeiffer, Roswitha Rosenauer,

Romana Bartl, Maria Martinot

Erstspender: Hanna Pfeisinger, Jasmin Pruckner, Mercedes Neveri, Stephanie Breinhölder, Peter Nagelmaier

Allen Spendern ein herzliches
DANKESCHÖN!!

**Die nächste Blutspendenaktion
findet am Donnerstag, 14. Oktober
2021, von 9.00 bis 12.00 und von 14.30
bis 19.00 Uhr in der Einsatzzentrale
Heidenreichstein statt.**

ZIVILSCHUTZ - PROBEALARM FÜR IHRE SICHERHEIT!

In ganz Österreich am Samstag
2. Oktober 2021
zwischen 12:00 und 13:00 Uhr.

Mit mehr als 8.000 Sirenen sowie über KAT-WARN Österreich/Austria kann die Bevölkerung im Katastrophenfall gewarnt und alarmiert werden. Um Sie mit diesen Signalen vertraut zu machen und gleichzeitig die Funktion und Reichweite der Sirenen zu testen, wird einmal jährlich von der Bundeswarnzentrale im Bundesministerium für Inneres mit den Ämtern der Landesregierungen ein österreichweiter Zivilschutz-Probearm durchgeführt.

Weitere Informationen bei Ihrer Serviceorganisation:

NÖ Zivilschutzverband
3430 Tulln, Langenlebarnner Straße 106
Telefon: 02272/61820 • Mail: noezsv@noezsv.at
www.noezsv.at



WARN- UND ALARMSIGNALE

1. Warnung

3 Minuten
gleich bleibender Dauerton



3 Minuten gleich bleibender Dauerton - HERANNAHENDE GEFAHR! Radio- oder Fernsehgerät (ORF) einschalten, Verhaltensmaßnahmen beachten.

2. Alarm

1 Minute
auf- und abscwellender Heulton



1 Minute auf- und abscwellender Heulton - GEFAHR! Schützende Bereiche bzw. Räumlichkeiten aufsuchen, über Radio oder TV durchgegebene Verhaltensmaßnahmen befolgen.

3. Entwarnung

1 Minute
gleich bleibender Dauerton



1 Minute gleich bleibender Dauerton - ENDE DER GEFAHR! Einschränkungen im täglichen Lebenslauf werden über Radio oder TV durchgegeben.

1. Samstag im
Oktober:
Zivilschutz-
Probearm
in ganz
Österreich

BM.I REPUBLIK ÖSTERREICH
BUNDESMINISTERIUM FÜR INNERES

MÜLLABFUHRTERMINE SEPTEMBER/OKTOBER/NOVEMBER 2021

RESTMÜLL

1. und 29. September
27. Oktober
24. November

BIOMÜLL

7., 14. und 28. September
12. und 25. Oktober
9. und 23. November

PAPIER

13. September
5. November

GELBER SACK

22. September
15. November

Wichtig!

Bitte die Tonnen bzw. den „Gelben Sack“ für die Müllabfuhr bereits ab 7.00 Uhr bereitstellen!

ALTSTOFFSAMMELZENTRUM

Öffnungszeiten:
jeden Mittwoch im Monat von
12.00 bis 15.30 Uhr,
jeden 1. Samstag im Monat von
7.30 bis 11.00 Uhr,
ausgenommen an Feiertagen!

Abgabe von (nur Privatpersonen):

- Baum- und Strauchschnitt
- Sperrmüll
- Altholz
- Eisenschrott
- Elektroschrott
- Problemstoffe
- Verpackungsfolien
- Verpackungsstyropor
- NÖLI

SILOFOLIENSAMMLUNG

15. September und 17. November,
14.00-14.30 Uhr,
hinter der Einsatzzentrale, Litschauer
Straße

ALTTEXTILIENSAMMLUNG

16. Oktober, 8.00 - 12.00 Uhr,
Bahnhofsplatz Heidenreichstein
Säcke für die Alttextiliensammlung
stehen 4-5 Wochen vor der Samm-
lung bei der Rotkreuzstelle Heiden-
reichstein beim Eingangsbereich zur
freien Entnahme bereit.



Informationen zum Thema Abfall und Abfallvermeidung finden Sie auch auf der Homepage des Gemeindeverbandes Gmünd unter <https://gmueund.umweltverbaende.at>

Eindruck durch Ausdruck medienwerkstatt jonas



**Roll-Up-
Aktion**
1. Sept. -
30. Nov. 2021

Alle Preise ab 1 Stück,
inkl. Tasche und Druck, 310 g, PVC-frei
inkl. MwSt., exkl. Transportkosten,
ab druckfertiger Datei

STANDARD

85x200 cm

€ 82,80

inkl. MwSt.

100x200 cm

€ 99,60

inkl. MwSt.



PREMIUM

85x200 cm

€ 96,-

inkl. MwSt.

100x200 cm

€ 106,80

inkl. MwSt.

medienwerkstatt-jonas.at

Brunnengasse 6 • 3860 Heidenreichstein • Tel. 0 28 62 / 585 90 • medienwerkstatt@speed.at

RAUS AUS



**haustechnik
apfelthaler** gesmbh
www.haustechnik-apfelthaler.at

Kautzener Straße 1 • 3860 Heidenreichstein
T 02862 52312 • F 02862 5231219
buero@haustechnik-apfelthaler.at

**JETZT BIS ZU
8.000 EURO**



FÖRDERUNG SICHERN

Die Gelegenheit ist supergünstig! Jetzt beim Umstieg auf eine neue, effiziente Holzheizung (Stückholz, Pellets, Hackgut), Wärmepumpe oder einen Nah-/Fernwärmeanschluss bis zu **8.000.- Euro** sparen. Wie man die Sanierung am besten angeht und gleichzeitig ordentlich Förderungen kassiert, verraten wir Ihnen in einem persönlichen Beratungsgespräch.

MEISTERDACH

Zimmerer Dachdecker Spengler

H.ESCHELMÜLLER GmbH

Badergrabenweg 21 . A-3874 Litschau
02865 / 5955 . buero@meisterdach.at

www.meisterdach.at

„Ich bin ein
Heidenreichsteiner“

Das echte Waldviertler Fenster.

Schauraum-Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 17.00 Uhr,
Mo, Mi und Fr bis 18 Uhr, Sa 9.00 - 12.00 Uhr
Terminvereinbarung unter 02862/52477-52



**Böhm-
FENSTER**

Industriestraße 3
3860 Heidenreichstein
Tel: 02862/52477-52
verkauf@boehm-fenster.at
www.boehm-fenster.at

Autor & Regie:
Severin
Fichtenbauer



bühne
hstern

Salma und Leilah

18.– 20. und 23.– 27. November 2021
Margithalle Heidenreichstein, 17:00 Uhr

Kartenvorverkauf ab sofort
0664 / 94 64 751, karten@buehne-hstern.at

www.buehne-hstern.at

DAS JAHR DER JUNGEN BÜHNE

hei
KULTUR