

GEMEINDE *Info*

In dieser Ausgabe:

- Bürgermeister informiert 2
- Jubilare 3
- Aus dem Gemeindeamt 4
- Blackout 7
- Aktuelles aus der Gemeinde 8
- Ferienprogramm NEWS 9
- Blutspendeaktion 12
- Vereine 14
- Gesunde Gemeinde 17



Gemeinde
LOCHEN AM SEE

Juni 2023

Nr. 02/2023



Luftbild Aufnahme vom Mai 2023

Erscheinungsort: Lochen am See

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Gemeindeamt Lochen am See,
Ringstraße 14, 5221 Lochen am See

www.lochen.at gemeinde@lochen.ooe.gv.at

Tel. Nr.: 07745 / 8255 Fax: 07745 / 8255-22

Parteienverkehr

Mo: 07:30 – 12:00 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr

Di: 07:30 – 12:00 Uhr

Mi: 07:30 – 12:00 Uhr

Do: 13:00 – 18:00 Uhr

Fr: 07:30 – 12:00 Uhr

Donnerstag von 07:00 – 9:00 Uhr kein Telefondienst

Der Bürgermeister informiert!

Liebe Lochnerinnen und Lochner!



Nach einem nasskalten April steigen endlich die Temperaturen und laden unter anderem zum Baden und Verweilen im Strandbad Lochen ein. Der Strandbadbetrieb wurde heuer vom Buffet - Pächter Jakub Veselovsky übernommen. Herr Veselovsky und sein Team werden sich umsichtig um den Strandbadbetrieb sowie kulinarisch um Sie kümmern.

Kindergarten

Voll im Zeitplan und kurz vor der Fertigstellung sind wir beim Bau des neuen 6-gruppigen Kindergartens. Federführend mit der WSG, Ing. Peter Andress, werden die letzten Arbeiten im Gebäude terminisiert und abgearbeitet. Aufgrund der nassen Witterung im April wird verspätet mit dem Spielplatz begonnen. Die Außenanlagen (Parkflächen, Zufahrt, etc.) wurden von der Fa. Erdbau bereits fertiggestellt.

Ein herzlicher Dank an dieser Stelle an alle ausführenden Firmen sowie der WSG, Ing. Peter Andress sowie Arch. Franz Grömer für die sehr gute Zusammenarbeit.

Römerpark

Neben dem neuen Kindergarten bzw. dem Dirt-Park-Pumptrack wird gerade der Römerpark errichtet. Hier entsteht ein Bereich zum Entspannen und zum Verweilen. Neben dem Barfußweg werden auch eine Balancierstrecke, ein Tischtennistisch sowie Liegen, Tische und Bänke aufgestellt.

Ein Dank gilt in diesem Zusammenhang unserem Bauhof-Team, welches tatkräftig an der Umsetzung dieses vom Schulausschuss initiierten Projektes beteiligt ist.

Wasserversorgung

In Zeiten zunehmender Trockenheit hat die Instandhaltung und die Herstellung der Versorgungssicherheit im Bereich der Wasserversorgung oberste Priorität. So hat sich u.a. der Wasserverband Lochen-Mattsee-Palting zur Generalsanierung (Außenhülle) des Hochbehälters in Hiltenwiesen entschieden. Die Arbeiten wurden Ende Mai von der beauftragten Fa. Bayer Bau begonnen und der 400 m³-Behälter außen auf den aktuellen Stand gebracht. Die Kosten belaufen sich hierfür auf ca. € 300.000,00 netto, welche entsprechend dem Satzungsschlüssel von den Verbandsgemeinden getragen werden.

Ebenfalls umgestellt und erneuert wird die Steuerung für die Wasserver- und Abwasserentsorgung. Den Auftrag hierfür hat die Fa. DOMA erhalten und in sämtlichen Anlagenteilen der Wasserversorgung und Abwasserentsorgung werden neue Steuermodule eingebaut. Die neue Steuerung ersetzt das in die Jahre gekommene Steuerungskabel. Die Kosten hierfür belaufen sich auf etwa € 128.000,00 netto. Die Kosten werden von der Gemeinde Lochen am See bzw. dem Wasserverband Lochen-Mattsee-Palting getragen.

Sonstige Projekte

Neben den genannten Themen befinden sich zahlreiche weitere Projekte in Ausarbeitung bzw. Umsetzung. So wurde das neue Straßenbauprogramm 2023-2025 ausgeschrieben, die Raumerfordernisprogramme für Bauhof, Musik und Feuerwehr beantragt, sowie ein Termin mit dem Landesfeuerwehrverband zwecks Umsetzung Löschwasserbehälter vereinbart. Bzgl. Projektumsetzung darf ich um Verständnis ersuchen, da diese nur im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten der Gemeinde möglich sind.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen/Euch allen einen schönen Sommer
Bürgermeister Alfred Scherr

Wir gratulieren zum Geburtstag



80. Geburtstag

DI Siegfried-
Schmidsberger
Tannberg



80. Geburtstag

Erich Roider
Mitterweg



85. Geburtstag

Katharina Karl
Astätt



85. Geburtstag

Friedrich Kreiseder
An der Linde



85. Geburtstag

Friederike Maislinger
Wichenham



90. Geburtstag

Matthias Schimmerl
Keltenstraße



91. Geburtstag

Maria Anna Hauer
Ringstraße



91. Geburtstag

Juliana Kreiseder
Stullering



94. Geburtstag

Karolina Hohenauer
Intenham



Die Gemeinde
Lochen am See gratuliert
den Jubilaren sehr
herzlich und wünscht
alles Gute und vor allem
viel Gesundheit!

Aus dem Gemeindeamt

Wir gratulieren herzlich unserer Mitarbeiterin **Sabrina Färberböck** zur **ausgezeichneten Absolvierung** der Dienstprüfung Modul 2.

Gratulation!



Aktuelles aus dem Strandbad

Das **Strandbad** ist **ab sofort bis einschließlich 1. Sonntag im September geöffnet**. In der Vorsaison (Mai, Juni und September) erfolgt der Kassabetrieb von 10:00 bis 18:00 Uhr, in der Hauptsaison (Juli und August) von 09:00 bis 18:00 Uhr

Saisonkarten für das Strandbad sind **ab sofort** nur mehr direkt bei der **Strandbadkassa** erhältlich.



Terminvereinbarungen in der Ferien- und Urlaubszeit



Da in der **Ferien- und Urlaubszeit** nicht immer alle Abteilungen des Gemeindeamtes vollständig besetzt sind, **bitten wir um zeitgerechte vorherige Terminvereinbarung mit den jeweiligen Sachbearbeitern des Gemeindeamtes Lochen am See.**

Infotafel Vorplatz

Im März wurde der **Vorplatz** bei der Infotafel Lochen am See **neu gestaltet** und mit **neuen Bänken** ausgestattet und abgegrenzt. Dies war **notwendig**, da es sich in den letzten Jahren eingebürgert hat, diesen Platz als Parkplatz zu nützen. Dieser Bereich **dient allen Fußgängern**, auch unseren **Kindern** und **Schülern**, um **gefahrlos** vom Fußgängerübergang in die Begegnungszone entlang der Ringstraße zu gelangen.



Asphaltierung Römerstraße/ Erlaweg

Vom 02.05. – 05.05.2023 wurde die Römerstraße sowie der Erlaweg im Bereich des Baulandsicherungsmodells fertig gestellt. Im Zuge der Komplettierungsarbeiten der Straße wurde auch der Vorplatz / Parkplatz und der neu errichtete Gehsteig beim neuen Kindergarten errichtet und asphaltiert. Nun steht den Bewohnern eine dem neuesten Stand der Technik erbaute Straße zur Verfügung.

Es wird seitens der Gemeinde in diesem Zusammenhang an alle Autofahrer appelliert, sich an die im Ortsgebiet geltende 50 km/h Beschränkung zu halten!



Neue Gebühren ab September

Ab September 2023 gelten folgende Gebühren:



Öffentliche Räumlichkeiten

Benützung der Ing. Peter Schnabl Halle

- Vereine – Gebühren/Einheit:
€ 60,00/Semester - € 120,00/gesamtes Schuljahr.
- Gewerbetreibende bzw. gewinnbringende Organisationen – Gebühren/Einheit:
€ 10,00/Einheit / Jedoch mindestens € 60,00/Semester!

Benützung der MS-Turnhalle

- Vereine – Gebühren/Einheit:
€ 80,00/Semester - € 160,00/gesamtes Schuljahr.
- Gewerbetreibende bzw. gewinnbringende Organisationen – Gebühren/Einheit:
€ 14,00/Einheit / Jedoch mindestens € 80,00/Semester!

Benützung des Vereinsraumes, etc.

- Vereine – Gebühren/Einheit:
€ 50,00/Semester - € 100,00/gesamtes Schuljahr.
- Gewerbetreibende bzw. gewinnbringende Organisationen – Gebühren/Einheit:
€ 8,00/Einheit / Jedoch mindestens € 50,00/Semester!

Sauna und Infrarot

Die Pauschale für aktive Leistungssportler pro Saunaabend soll wie folgt angepasst werden:

- **Derzeit € 40,00 / Abend Neu € 50,00 / Abend**

Tarife Einzelpersonen (bei mehrmaligem Besuch = mind. 10x):

- **Derzeit € 6,00 Neu € 8,00**

Tarife Einzelpersonen (einmaliger Besuch):

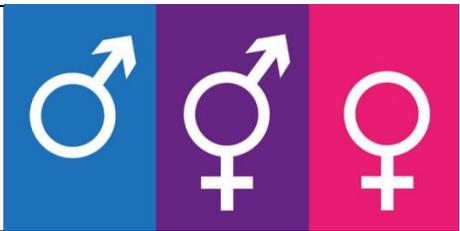
- **Derzeit € 7,00 Neu € 10,00**

Der Tarif für die Infrarotkabine (für ca. 15 Min.) soll wie folgt festgelegt werden:

- **Derzeit € 1,00 Neu € 2,00**
-

Schulküche und Essen auf Rädern

- Schul- bzw. Kindergarten-
und Krabbelstubenkinder € 4,00 (anstatt € 3,50)
- Erwachsene (Lehrer, Gemeindemitarbeiter) € 5,00 (anstatt € 4,50)
- Essen auf Rädern und Privatpersonen € 7,00 (anstatt € 6,50)



Gender Hinweis
 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Rundschreiben überwiegend die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Aus dem Bauamt

Ansuchen um straßenpolizeiliche Bewilligung im Rahmen von baulichen Arbeiten auf und neben der Straße

Es wurde festgestellt, dass für Arbeiten auf oder neben den Straßen nicht oder nicht rechtzeitig die hierfür erforderliche Bewilligung der Behörde eingeholt werden. Dazu wird vermerkt, dass bei Nichtbeachtung der gesetzlichen Bestimmungen es zu Haftungsansprüchen gegenüber dem Bauführer kommen kann.

Dazu folgender Hinweis:

Für Arbeiten auf oder neben der Straße, durch die der Straßenverkehr beeinträchtigt wird, ist gem. § 90 der STVO 1960 i.d.g.F. eine Bewilligung der Behörde erforderlich.

Über Antrag des Bauführers ist eine Bewilligung zu erteilen, wenn keine wesentliche Beeinträchtigung des Straßenverkehrs entsteht, bzw. die Sicherheit, Leichtigkeit und Flüssigkeit des Straßenverkehrs in anderer Weise gewährleistet werden kann.

Zuständigkeit:

Die behördliche Zuständigkeit richtet sich nach der Kategorie der betroffenen Straße.

- Gemeindestraßen: Gemeinde
- Landesstraßen- oder Bundesstraßen: Anträge sind bei der zuständigen Bezirkshauptmannschaft elektronisch im Rahmen des E- Governments einzubringen.

Hinweis: Der Bewilligungsinhaber ist für die Verkehrsregelung verantwortlich und hat auch die entsprechenden Verkehrszeichen aufzustellen und auch wieder zu entfernen.

Der erforderliche Antrag auf Erteilung einer straßenpolizeilichen Bewilligung gem. § 90 STVO ist rechtzeitig (**mind. aber 14 Tage vor Baubeginn**) bei der hierfür zuständigen Behörde einzubringen.

Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die Mitarbeiter des Gemeindeamtes Lochen am See gerne zur Verfügung.

zusätzliche Ortschaft für die Biotonnenentleerung

Ab sofort steht auch in der Ortschaft **Gunzing** die **Biomülltonnenentleerung** zur Verfügung.

Die **Anmeldung und Abholung** einer Biotonne ist im Gemeindeamt möglich.

Anschaffungskosten für eine 120 l Biotonne beträgt einmalig **€ 37,00**.

Weitere Informationen erhalten Sie im Gemeindeamt oder auf der Homepage unter www.lochen.at



Feriencamp XUND in Lochen am See

ERLEBNIS SPORT WOCHE

ORT: Lochen am See

TERMIN: 31. Juli - 04. August 2023

DAUER: Ganztägig pädagogische Betreuung von 08:00 - 16:00 Uhr (freitags bis 14:00 Uhr)

ZIELGRUPPE: Mädchen und Burschen von 6 - 12 Jahren

ANMELDUNG: www.xundinsleben.com -> Feriencamps -> Anmeldung



Blackout

Am 31. Mai 2023 veranstaltete die **Gemeinde** Lochen am See in **Zusammenarbeit mit dem Zivilschutzverband OÖ** einen **Vortrag zum Thema „Blackout“** für die Gemeindeglieder. Dieser war sehr informativ und sensibilisierte die Besucher für dieses Thema. Zahlreiche Informationsbroschüren sind im Gemeindeamt erhältlich.



Auf Grund mehrerer Anfragen, stellen wir hier die Kontaktinformationen des Zivilschutzverbandes OÖ zur Verfügung! Unter folgender Telefonnummer können Sie sich mit Ihren Fragen und Bestellungen an den Zivilschutzverband wenden: 0732 27 21 21

Machen Sie Ihr zu Hause sicherer...weil Vorsorge vor Sorgen schützt!



Auf der Gemeinde Homepage wurde ein neuer Unterpunkt „Blackout“ erstellt. Zu diesem gelangen Sie wie folgt unter **Bürgerservice → Informationen & Dienstleistungen → Blackout** und soll zur allgemeinen Information für alle Gemeindeglieder- und Gledigerinnen dienen, wie im Zweifelsfall vorzugehen ist und welche Anlaufstellen es gibt.

Notstromaggregat

Um für einen großflächigen Stromausfall (Blackout) gewappnet zu sein und die Wasserversorgung sicherstellen zu können, wurde vom **Wasserverband Lochen – Mattsee – Palting** ein **Notstromaggregat** um € 33.600,00 (inkl. Tandemanhänger) angekauft. Das 48 kW Notstromaggregat wiegt 1.433 kg.



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Druckerei Haider Manuel e.U., UW 1157

AKTUELLES AUS DER GEMEINDE



Gemeinderatssitzung am 04. Mai 2023 KURZINFORMATION

Prüfbericht der BH Braunau vom 16.02.2023 Voranschlag 2023 samt MEFP 2023-2027

Der Prüfbericht der BH Braunau vom 16.02.2023 über den Voranschlag 2023 samt MEFP 2023-2027 wurde zur Kenntnis genommen.

Prüfbericht der BH Braunau vom 29.03.2023 Rechnungsabschluss 2022

Der vorliegende Prüfbericht der BH Braunau vom 29.03.2023 über den Rechnungsabschluss 2022 wird zur Kenntnis genommen.

Kinderbetreuung: Abrechnung Pfarrcaritas-Kindergarten 2022

Die Abrechnung wurde einstimmig beschlossen.

Anpassung der Benützungzeiten Öffentliche Räumlichkeiten

Die Anpassung der Benützungzeiten für die öffentlichen Räumlichkeiten (Turnhallen, Vereinsraum, Sauna) wurden vom Gemeinderat einstimmig beschlossen.
siehe dazu Seite 5

Anpassung der Saunaordnung

Die Saunaordnung wurde an die neuen Gegebenheiten (Gebühren, Betriebszeiten, Benützungzeiten) angepasst und vom Gemeinderat beschlossen. Die neue Saunaordnung tritt mit 01.09.2023 in Kraft.
siehe dazu Seite 5

Benützungsgebühren, Regelungen Saalbenützung Bräugasthof

Die neuen Benützungsgebühren sowie die Regelungen über die Saalbenützung ab 01.10.2023 wurden vom Gemeinderat einstimmig beschlossen.

Ergänzung Gebühren Strandbad

Die Gebühren (Tageseintritt ermäßigt) im Strandbad wurden um „Menschen mit Beeinträchtigung“ ergänzt. Der Tageseintritt ermäßigt kostet € 3,00.

Standesamt:

Einhebung Gebühren Außentrauung

Für Außentrauungen beim Außentrauungsplatz wird ab 01.06.2023 für die zusätzlichen Aufwendungen (Auf- und Abbau div. Tische, Sessel, Bänke, Dekoration, Musikanlage, etc.) eine Gebühr von € 80,00 eingehoben.

Pachtvertrag Gst. 244/2, KG Lochen

Für das Grundstück Nr. 244/2, wurde ein Pachtvertrag beschlossen.

Vereinbarung Fahrzeugkooperation mit der Gemeinde Lengau

Die Vereinbarung für die Fahrzeugkooperation „KLF“ mit der Gemeinde Lengau wurde einstimmig beschlossen.

Überarbeitung der Gefahrenersatz- und Entwicklungsplanung (GEP)

Die Gefahrenersatz- und Entwicklungsplanung (GEP) wurden einstimmig beschlossen.

Ehrungen - Beschluss

Ehrungen durch die Gemeinde, für ausgeschiedene Gemeinderäte sowie für Vereinsfunktionäre wurden einstimmig beschlossen.

Finanzierungsplan Löschwasserbehälter Lochen Zentrum

Der Finanzierungsplan IKD-2023-7730/13-Pri, vom 08.03.2023 zur Errichtung eines Löschwasserbehälters in Lochen Zentrum wurde einstimmig beschlossen.

Finanzierungsplan Löschwasserbehälter Kerschham

Der Finanzierungsplan IKD-2022-569641/16-Pri, vom 08.03.2023 zur Errichtung eines Löschwasserbehälters in Kerschham wurde einstimmig beschlossen.

Glasfaser-Verbund Region Braunau eG: Genossenschaftsaustritt

Der Austritt aus der Glasfaser-Verbund Region Braunau eG per 31.12.2023 unter Einhaltung der Kündigungsfrist wurde einstimmig beschlossen.

Erlassung einer neuen Badeordnung für das Strandbad

Für das Strandbad Gebertsham wurde eine neue Badeordnung einstimmig beschlossen.

Prüfungsausschuss: Nachwahl aufgrund Mandatsverzicht

GR Thomas Höflmaier wurde in der Nachwahl als neues Mitglied in den örtlichen Prüfungsausschuss einstimmig gewählt.

Startpaket für Schulanfänger

Die **Gemeinde Lochen am See unterstützt** auch heuer wieder alle Schulanfänger mit dem Ankauf der Erstausrüstung im Wert von **€ 80,00 beim Sparmarkt Pöschl**.

Informationen zum Erhalt des Paketes bekommen die Schulanfänger direkt **von der Volksschule Lochen am See**.



19. Lochener Ferienprogramm 2023 NEWS

Das Lochener Ferienprogramm ist jedes Jahr heiß begehrt und bietet vielen Kindern Spiel und Spaß in den Ferien.

Da es beim Anmeldetag immer zu langen Wartezeiten gekommen ist, wird die Abwicklung der Anmeldung heuer über ein Online-Ferienprogramm abgewickelt.

Ab 26. Juni 2023 ist das Portal freigeschaltet. Anmeldungen sind ausschließlich dort möglich.



Mit folgendem Link bzw. QR-Code haben Sie die Möglichkeit bequem von zuhause oder unterwegs, die Teilnahme an Veranstaltungen für Ihr Kind zu buchen.

<https://www.unser-ferienprogramm.de/lochen>

Die Kinder der Volksschule und Mittelschule Lochen am See erhalten wie gewohnt ein Ferienprogramm-Heftchen zum Nachlesen der einzelnen Programmpunkte.

Weitere Infos: - online im Ferienprogramm Portal
- persönlich/telefonisch Gemeindeamt Lochen am See



Aktuelle Information zur Geflügelpest

Mit 22.04.2023 wurden die Gebiete, in denen ein stark erhöhtes Geflügelpest-Risiko gilt, aufgehoben. **Das bedeutet, die Stallpflicht gilt nicht mehr.**



Netze und Schnüre von Heu- oder Siloballen

Die nächste Sammlung der Netze und Schnüre von Heu-, Stroh- oder Siloballen findet am **Dienstag, den 08. August 2023 von 09:00 – 12:00 Uhr** bei **Ludwig Schwendtbauer, Abern 13, 5225 Jeging** statt. Bitte das zu sammelnde Material sauber – besenrein abgeben.



ASZ Öffnungszeiten in der Sommerzeit

Unsere ASZ bieten in den Sommermonaten noch mehr Service:
Die Sommeröffnungszeiten betreffen die Altstoffsammelzentren, Friedburg und Lochen am See.

Die ASZ sind von 17. April bis 31. Oktober 2023 **zusätzlich** geöffnet:

- **ASZ Friedburg:** Montag 08:00 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:00 Uhr; sowie Mittwoch 13:30 bis 18:00 Uhr
- **ASZ Lochen am See:** Mittwoch 15:00 bis 18:00 Uhr

ASZ Öffnungszeiten	
<u>Friedburg - Tel.: 07746/3983</u>	
Mo	08:00 - 12:00 Uhr
Fr	08:00 - 17:30 Uhr
Sa	08:00 - 12:00 Uhr

ASZ Öffnungszeiten	
<u>Lochen am See - Tel.: 07745/89384</u>	
Di	08:00 - 13:00 Uhr
und	15:00 - 18:00 Uhr
Fr	08:00 - 17:30 Uhr
Sa	08:00 - 12:00 Uhr

Alle Öffnungszeiten finden Sie unter www.altstoffsammelzentrum.at

Der Lionsclub Mattsee - Trumerseen baut Trinkwasserbrunnen in Uganda

Der Zugang und die Qualität des Trinkwassers in Uganda sind leider oft erschreckend schlecht. Nur etwa 56 % der Bevölkerung steht sauberes Trinkwasser zur Verfügung. Ein Brunnen liefert lebensnotwendiges Wasser für viele Familien. Dieses Brunnenwasser gibt den Menschen vor Ort eine Chance zu überleben.



Sie müssen in weiterer Folge ihre Heimat nicht verlassen.

Daher startete der Lionsclub Mattsee-Trumerseen 2020 eine Activity mit dem Ziel aus eigenen Mitteln eine Summe von € 20.000, - zusammen zu bekommen, denn die Einnahmen aus dem Flohmarkt (heuer 29. und 30. Juli auf dem Areal der Firma Zeltverleih Racz in Mattsee) werden zur Gänze in der Region Trumerseen verwendet. Bedingt durch die Pandemie verzögerte sich das Projekt, im April wurde es aber abgeschlossen. Als Partner für die Umsetzung wurde die Organisation KINDERN EINE CHANCE gewonnen, welche die notwendigen Erfahrungen vor Ort besitzt und in Uganda bereits über 90 Tiefbrunnen gebohrt, viele davon mit Solarpumpen installiert und hunderte Brunnen saniert hat.



AMTSTAGE der ÖFFENTLICHEN NOTARE

Mag. Alfred HUEMER oder Dr. Claus LUMERDING
im GEMEINDEAMT Lochen am See

Öffentliche Notare Mag. Alfred Huemer & Dr. Claus Lumerding Partnerschaft
5230 Mattighofen, Stadtplatz 19 Tel.: 07742/2237 oder 2447 Fax DW 22
E-Mail: alfred.huemer@notar.at oder claus.lumerding@notar.at

Juli:	Montag,	31.07.2023	jeden letzten MONTAG im Monat von 16:00 – 17:00 Uhr
August:	Montag,	28.08.2023	
September:	Montag,	25.09.2023	
Oktober:	Montag,	30.10.2023	
November:	Montag,	27.11.2023	
Dezember:	Montag,	25.12.2023 (entfällt=Feiertag)	



Die aktuellen Highlights mit der OÖ Familienkarte

Die OÖ Familienkarte bringt wieder jede Menge Vorteile für die oberösterreichischen Familien!



- **Spielefest Niederwaldkirchen am 26. August:**
Von 14:00 bis 17:00 Uhr können Familien alte Spiele neu entdecken und auf dem idyllischen Hof bei regionalen Schmankerln die Natur genießen. Eintritt frei!
- **In den letzten beiden Ferienwochen OÖ Volkskultur erleben:**
Theaterworkshops, Kinderlied- und Tanznachmittag, Krippenbau-Workshops, Hinterglas-Malkurs –für jeden und jede ist etwas dabei. Kostenlose Teilnahme, Anmeldung erforderlich.

Alle Informationen zu den aktuellen Aktionen der OÖ Familienkarte finden Sie zeitgerecht auf www.familienkarte.at und der OÖ Familienkarte-App.

Energiesparen im Haushalt

Um die aktuellen Herausforderungen im Bereich Energie in Zusammenarbeit mit den Gemeinden angehen zu können, wurden die beiden Klima- und Energie-Modelregionen „Oberinnviertel“ und „Mattigtal“ gegründet sowie das LEADER-Projekt „Energiewende Oberinnviertel-Mattigtal“ gestartet.



Mit dem beigefügten QR - Code werden Sie zu der Umfrage „Energieerhebung“ verlinkt. Durch die erhobenen Energiedaten bekommt die Gemeinde einen gezielten Einblick in welchen Bereichen noch Nachholbedarf besteht und Unterstützung benötigt wird. Bitte helfen Sie mit, den Energieverbrauch der Region zu erheben!



Die digitale Ausgabe der Gemeindezeitung finden Sie auf unserer Homepage www.lochen.at

Die **Gemeinde Lochen am See** und der Blutspendedienst vom **Roten Kreuz OÖ**
laden Sie herzlich ein zur

BLUTSPENDEAKTION LOCHEN AM SEE

Mittwoch, 19. Juli 2023

Donnerstag, 20. Juli 2023

15:30 - 20:30 Uhr

Ing. Peter Schnabl Halle

Aus Liebe zum Menschen.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH



Blut spenden können alle gesunden Personen ab dem **Alter von 18 Jahren** im **Abstand von 8 Wochen**. Der vor der Blutspende auszufüllende Gesundheitsfragebogen und das anschließende vertrauliche Gespräch mit unserem Arzt dienen sowohl der **Sicherheit unserer Blutprodukte**, als auch der **Sicherheit der Blutspender**. Bitte bringen Sie einen **amtlichen Lichtbildausweis** und Ihren **Blutspendenausweis** zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. 8 Wochen später zugeschickt, somit wird die Blutspende für Sie auch zu einer kleinen Gesundheitskontrolle.

Sie sollten in den letzten 3-4 Stunden vor der Blutspende zumindest eine kleine Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und nach der Blutspende körperliche Anstrengungen vermeiden.

Sie dürfen nicht Blut spenden, wenn Folgendes zutrifft:

- „Fieberblase“
- offene Wunde, frische Verletzung
- akute Allergie
- Krankenstand und Kur

In den letzten 48 Stunden:

- Eine Impfung mit Totimpfstoff z.B. FSME, Influenza, Diphtherie, Tetanus, Polio, Meningokokken, Hepatitis-A/-B, Covid-19
- Unblutige zahnärztliche Eingriffe

In den letzten 3 Tagen:

- Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)

In den letzten 7 Tagen:

- Zahnsteinentfernung
- Zahnextraktion
- Wurzelbehandlung

In den letzten 14 Tagen:

- Corona mit leichtem Verlauf

In den letzten 4 Wochen:

- Infektionskrankheiten (Grippaler Infekt Darminfektion bzw. Durchfall, etc.)
- Eine Impfung mit Lebendimpfstoff, z.B. Masern Mumps, Röteln, BCG, etc.
- Einnahme von Antibiotika
- Corona mit Fieber (stärkerer Verlauf)

In den letzten 2 Monaten:

- Zeckenbiss

In den letzten 4 Monaten:

- Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur außerhalb der Arztpraxis, Permanent Make up
- Magenspiegelung, Darmspiegelung
- Kontakt mit HIV, Hepatitis-B, -C

In den letzten 6 Monaten:

- Aufenthalt in Malariagebieten

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen **Blutspende-Hotline: 0800 / 190 190** bzw. per E-Mail spm@o.rotekreuz.at zur Verfügung. Weitere Blutspendetermine können Sie in Tageszeitungen sowie im **Internet** unter www.rotekreuz.at/ooe erfahren.

Bitte kommen Sie Blut spenden, denn nur mit **Ihrer Blutspende** können wir alle OÖ Krankenhäuser mit genügend lebensrettenden Blutkonserven versorgen.

Antworten auf Fragen rund um Covid-19 finden sie auf www.blut.at **BLUTSPENDEINFOS ZU COVID19**



SPENDE BLUT – RETTE LEBEN!

Veranstaltungsvorschau



Juli

01. Juli: Goldhauben u. Kopftuchgruppe, 45 Jahre Gründungsfest, 11:00 Uhr
Saal Bräugasthof
09. – 14. Juli: Fußballcamp „Franz Aigner“ am Sportplatz Lochen am See
10. Juli: Seniorenbund u. Gesunde Gemeinde Wandergruppe
18. Juli: KFB Ausflug
28. – 29. Juli: Sportverein Lochen, Malibu Strandfest, Strandbad Lochen am See
30. Juli: ÖAAB Lochen Bergmesse am Tannberg, 10:15 Uhr

August

- 31.07. – 04. August: Feriencamp Xund
14. August: Seniorenbund u. Gesunde Gemeinde Wandergruppe, nur bei
Schönwetter
15. August: Mariä Himmelfahrt
Patrozinium+ Kräuterweihe Pfarrkirche Lochen am See
21. August: Ahnenforschung mit Herbert Vitzthum, Wirt z`Weissau, 19:00 Uhr

September

01. – 03. September: Gartentage „Kräuterlust & Gartengenuss. Künstlerisch. Kreativ.
Kulinarisch“, Reitsham 16, ab 10:30 Uhr
08. – 10. September: Kornmandfest, Landjugend Lochen
10. September: Dorferneuerung, Ortsbildmesse in Eitzing
11. September: Seniorenbund u. Gesunde Gemeinde Wandergruppe, nur bei
Schönwetter
12. September: Zeitbank Lochen am See „Z'sam Sitzen“, 18:00 Uhr, Bräugasthof
16. September: KFB Mütterrunde, Kinderwarenbasar, Mittelschule Turnhalle
22. September: Orgelkonzert, Kirche Astätt, 19:00 Uhr
24. September: Erntedankfest mit Erntekirtag der Ortsbauernschaft, 10:00 Uhr,
Saal Bräugasthof

Oktober

04. Oktober: Gesunde Gemeinde Lochen am See, „Immunstark fit u. gesund mit
richtiger Ernährung“, 19:00 Uhr, Mittelschule Turnhalle
07. Oktober: FF Lochen am See, Feuerlöscher Prüfung, 08:00 – 12:00 Uhr;
09. Oktober: Seniorenbund u. Gesunde Gemeinde Wandergruppe, nur bei
Schönwetter
10. Oktober: Zeitbank Lochen am See „Z'sam Sitzen“, 18:00 Uhr, Wirt z`Weissau
11. Oktober: Gesunde Gemeinde Lochen am See, Vortrag von Dr. Lumerding über
die Themen Patientenverfügung, Erwachsenenvertretung, Vorsorge
vollmacht und Testament, 19:00 Uhr, Bräugasthof
15. Oktober: Elternverein, Bücherflohmarkt, Ing. Peter Schnabl Halle,
09:00 – 12:00 Uhr

!ACHTUNG Vereine!

Sollten sich Termine ändern, bedenkt bitte, dass ihr die Änderung auch bei den regionalen Zeitungen bekannt gebt, da diese die Termine des Veranstaltungskalenders übernehmen, ebenso bitte auch im Gemeindeamt.

**Alle weiteren Veranstaltungen finde Sie auch auf der Gemeindehomepage.
Ebenso gibt es einen Veranstaltungskalender im Gemeindeamt zur Mitnahme.**

Zeitbank für Alt und Jung Gemeinde Lochen am See



Repair-Café

Du willst die "Wegwerf-Mentalität" nicht unterstützen?
Zusammen mit ehrenamtlichen Reparatur Helfern
werden Alltagsgegenstände repariert,
egal ob Fachkraft oder Hobbybastler...



Wann: 30. September 2023
09.00 - 12.30 Uhr
Wo: Neue Mittelschule,
Lochen am See

Fühlst du dich angesprochen und hast
handwerkliche Fähigkeiten?

Melde dich bei uns!

Nicole Winkler
0664/4617641

Für euer leibliches Wohl wird gesorgt!

In Zusammenarbeit mit dem Verein Zeitbank für Alt und Jung und dem Verein der
Dorfentwicklung Lochen am See



Goldhauben- und Kopftuchgruppe Lochen am See

45 Jahre

*Goldhauben- und
Kopftuchgruppe
Lochen am See*



01. Juli 2023

*9:00 Uhr Eintreffen der
Gruppen*

9:45 Uhr - Aufstellung

*10:00 Uhr Wortgottesdienst und
Ansprachen der Ehrengäste in
der Pfarrkirche*

Imkerverein Lochen am See



Bericht über die 99. Jahreshauptversammlung des Imkervereines Lochen am See

Die diesjährige Jahreshauptversammlung konnten wir am 05. März 2023 um 10:00 Uhr beim Wirt z`Weißau abhalten. Wir bedanken uns beim Wirt z`Weißau für die freundliche Aufnahme, die gute Bewirtung sowie für die Bereitstellung der Infrastruktur wie Beamer und Leinwand.

Als Ehrenäste konnten wir unseren Herr Bürgermeister Alfred Scherr, Obmann der Raiffeisenkasse Herrn Josef Stangl, Ortsbauernobmann Herrn Christian Klinger und Herrn Herbert Viztum begrüßen, welcher zwischenzeitlich zum Präsidenten des OÖ. Landesverband für Bienenzucht, gewählt wurde.

Wir wünschen Herrn Herbert Viztum gutes Gelingen für diese wichtige Funktion und freuen uns auf gute Zusammenarbeit.

Ebenfalls bedanken wir uns bei den Imkerkollegen aus den umliegenden Gemeinden, für den zahlreichen Besuch und die gute Zusammenarbeit.

Schwerpunkte der Jahreshauptversammlung waren, der Jahresrückblick, Gesetzes-Änderungen, Ehrungen, Vorschau und Termine für 2023 sowie der Hauptvortrag zum Thema „Bienen und Viren“ welcher durch unseren „Imkermeister Mathias Fink“ besonders gut und mit fachlichem Wissen vorgetragen wurde.

Derzeit hat der Imkerverein Lochen am See 30 Mitglieder, welche im Schnitt 300 Wirtschaftsvölker betreuen. Erfreulich ist auch, dass der Frauenanteil stets, zunimmt. Letztjährige Völkerverluste sind nun durch intensive Bienenzucht von unseren Imkern wieder zu ergänzen. Die Bildung von mehr Reservevölkern ist für die Zukunft einer erfolgreichen Imkerei eine existentielle Notwendigkeit.



Gruppenfoto des Imkervereines Lochen am See 2023



Ehrungen von links nach rechts: Hr. Albert Kreiseder, Hr. Jakob Schober jeweils 40 Jahre Mitglied, 60 Jahre Mitglied und Ehrenobmann Hr. Heinrich Wilhelm, Hr. Johann Wilhelm 40 Jahre, Hr. Imkermeister Mathias Fink 25 Jahre Mitglied; 2. Reihe Hr. Bgm. Alfred Scherr und Obmann Franz Frankenberg

Mit freundlichen Imkergrüßen
Franz Frankenberg
 Obmann

Seniorenbund und Gesunde Gemeinde

Der Seniorenbund veranstaltet gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Wanderungen.

Monatliche Wanderung **Nächste Termine:**



Datum	Wann	Ziel
Mo. 21.08.2023	10:00 Uhr	Almbachklamm – Ettenberg ca. 3 Std., 400hm
Mo. 25.09.2023	10:00 Uhr	Ebenau – Mühlenweg ca. 2 ½ Std., 250hm
Mo. 16.10.2023	10:00 Uhr	Bad Reichenhall – Thumsee ca. 3 Std., 200hm

Treffpunkt: Mittelschule Lochen am See
Auskunft: Elfriede Stockinger Tel.: (0660) 47 12 090
 Anton Auer Tel.: (0664) 12 49 993
 Hans Oberwimmer Tel.: (0664) 6474290 (Sportreferent Senioren)

Die Wanderungen finden nur bei Schönwetter statt.
 Für Unfälle aller Art wird nicht gehaftet.

Auf eine zahlreiche Teilnahme freut sich der Seniorenbund und die Gesunde Gemeinde!



Gesunde Gemeinde Lochen am See

Im Rahmen des diesjährigen Bezirkstreffens der Gesunden Gemeinden im Bezirk Braunau in Mattighofen, wurden von Seiten des Landes OÖ. Frau Anna Vitzthum und Frau Hedwig Schweiberer für 5 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit als Arbeitskreisleiterinnen geehrt. Wir bedanken uns für das Engagement und die Bemühungen von Anna Vitzthum und Hedwig Schweiberer rund um das Thema Gesundheit und die ausgezeichnete Zusammenarbeit und gratulieren noch einmal sehr herzlich!



v.li.: Regionalbetreuerin d. Gesunden Gemeinden Nina Sinnhuber, AK-Leiterin Monika Bermadinger, ehem. AK-Leiterin Hedwig Schweiberer, ehem. AK-Leiterin Anna Vitzthum, Gesunde Gemeinde Mitglieder Elfriede Stockinger und Marianne Haspel



v.li.: Nadine Maislinger, Brigitte Fürst, Irene Prunner - Kindergartenleiterin Lochen am See

Wir bedanken uns bei Brigitte Fürst und Nadine Maislinger für das ehrenamtliche Anfertigen des Muttertagsgeschenks im Kindergarten!

Vielen Dank!

Immunstark -fit und gesund mit richtiger Ernährung



**Workshop mit
Sandra Laimer
Diätologin**

Ernährung als Immunbooster?

Tatsächlich kann jeder/jeder von uns dazu beitragen, die Abwehrkräfte auf kulinarische Art und Weise aktiv zu stärken.

Welche Lebensmittel können sich positiv auf das Immunsystem auswirken?

Brauchen wir dazu exotisches Superfood?

In diesem Workshop erhalten Sie viele Tipps, die leicht in die Praxis umzusetzen sind.

Zudem können Sie ihr Fragen bei einem regen Austausch stellen.

**Mittwoch am 04. Oktober 2023
um 19.00 Uhr MS Schulküche
Lochen am See**

(bitte Kochschürze und ev. Gefäße für gekochtes zum Mitnehmen)

Anmeldung erbeten bis 27.09.2023

Unter 0650/2406166

Eintritt € 15,--

Restkosten übernimmt die Gesunde Gemeinde



Wir freuen uns über rege Teilnahme!

Gesunde Gemeinde



Vortrag

zu den Themen:

- **Erwachsenenvertretung**
- **Patientenverfügung**
- **Vorsorgevollmacht**
- **Testament**

**Referent: öffentlicher Notar
Dr. Claus Lumerding
Mattighofen**

Im Leben sind wir mit vielen Fragen und Herausforderungen konfrontiert. Situationen, die überraschend auf einen zukommen können und die die meisten von uns früher oder später betreffen werden. Herr Dr. Claus Lumerding spricht über die angeführten Themen und beantwortet im Anschluss offene Fragen.

**am 11. Oktober 2023
um 19.00 Uhr**

im Gemeindesaal Gasthaus Bräu Lochen
Wir freuen uns über rege Teilnahme!

Eintritt frei

Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige



Einladung zum Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige

19:00 - 21:00 Uhr

Termine 2023: 05. Juli, 02. August, 04. Oktober,
08. November, 13. Dezember

Wirt z'Weissau

Der Stammtisch ermöglicht Ihnen, als pflegender und betreuender Angehöriger, in vertraulicher Atmosphäre Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Die Begleitung durch eine diplomierte Pflegeperson bietet Ihnen dabei die Gelegenheit Pflege- und Betreuungsfragen zu stellen und Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu Hilfsdiensten zu erhalten.

Besonderer Wert wird auf Ihre Bedürfnisse, als betreuender und pflegender Angehöriger gelegt, um Sie dadurch in Ihrer täglichen Aufgabe zu stärken.

Als Stammtischleiterinnen freuen wir uns auf ein persönliches Kennenlernen und einen aktiven Informations- und Erfahrungsaustausch.

**DGKP Emminger Manuela
DGKP Schober Nadia, BScN**

Fragen und Anliegen können gerne an pflegestammtisch.lochen@gmx.at gesendet werden.

Die Teilnahme am Stammtisch ist kostenlos. Verpflegung ist selbst zu bezahlen.



Gesundes





Wild auf Wild

Wildbret ist ein qualitativ hochwertiges Naturprodukt aus der Region – vom Wald auf den Teller direkt von der Jägerschaft vor Ort

„Wer nichts weiß, muss alles essen“ (Zitat Hannes Royer Gründer und Obmann des Vereins Land schafft Leben.)

Wissen woher es kommt

„Die Menschen achten bei ihrem Ess- und Ernährungsverhalten mittlerweile sehr genau darauf, woher die Produkte auf ihren Tellern kommen. Regionalität, tiergerechte Haltung und naturnah sollen die Lebensmittel sein. All dies trifft auf Wildbret zu“, erklärt Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner. Auch die Entnahme bei der Jagd ist nachhaltig, erfolgt völlig stressfrei und ist somit von hoher Fleischqualität. Die schnelle und hygienische Versorgung ist durch zwei Komponenten, dem Jäger selbst und der sogenannten Kundigen Person, abgesichert und bis ins Jagdrevier rückverfolgbar.

Wild als wertvoller Nährstofflieferant

„Heimische Wildtiere bewegen sich das ganze Jahr über frei in der Natur und äsen frische Gräser und Kräuter. Aus diesem Grund enthält Wildbret mehr Muskelgewebe, dafür aber weniger Fett und Bindegewebe als das Fleisch von Nutztieren. Im Unterschied zu Rind- und Schweinefleisch ist in den Teilstücken kaum Fett enthalten, weshalb selbst kalorienbewusste Menschen Wild ohne Reue genießen können. Zudem ist Wildbret sehr eiweißreich: Sein Eiweißgehalt von durchschnittlich 23 Prozent liegt höher als bei landwirtschaftlichen Nutztieren wie etwa Geflügel“, weiß Mag. Christopher Böck, Wildbiologe und Geschäftsführer des Oö Landesjagdverbandes.

Wildbret enthält außerdem viele weitere gesunde Nährstoffe wie Vitamine der B-Gruppe sowie die Spurenelemente Zink, Eisen und Selen. Sein hoher Gehalt an wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist wichtig für den Sehapparat und das Herz-Kreislaufsystem. Der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Wild ist übrigens fast so hoch wie in Lachs, selbst nach dem Kochen oder Braten!

Regionale Wertschöpfung

Je nach Region können Sie saisonal Reh, Wildschwein, Hirsch, Gämse, Hase, Fasan oder auch Ente bei ausgesuchten Fleischhauern, Wildbrethändlern oder eben direkt bei den Oö. Jägerinnen und Jägern beziehen. Viele bieten neben dem rohen Fleisch auch weitere Produkte an, wie z.B. Wildwurst, Wildschinken, Wildsalami, Wildleberpasteten u. v. m.

„Durch den Kauf leisten Abnehmer auch einen wichtigen Beitrag zur regionalen Wertschöpfung und unterstützen die Jägerschaft indirekt bei ihren vielfältigen Aufgaben für die Gesellschaft in der Natur“, so Landesjägermeister Sieghartsleitner.

Köstliche Rezeptideen und Informationen rund ums Thema Wildbret finden Sie unter www.oeljv.at/jagd-in-ooe/wildbret-rezepte/ oder auf www.wild-oesterreich.at und auf www.fragen-zur-jagd.at. Besonders hinweisen möchten wir auch auf die neue Grillbroschüre des Oö. LJV (erhältlich ab Mitte Juni 2023)

Bildtext: Wilder Burger von der Gams (Rezept Rupert J. Pferzinger, Grillbroschüre 06/23)

Bildnachweis: Peter Mayr | Oö Landesjagdverband



Die Praxis für Physiotherapie

Daniela Denk
Dipl. Physiotherapeutin
Ringstraße 8, 5221 Lochen

Praktizierende der Spiraldynamik nach Dr. Larsen

Faszientherapie nach Stephen Typaldos

Manualtherapeutin

Bobaththerapeutin

Manuelle Lymphdrainage und Entstauungstherapie

Terminvereinbarung jederzeit telefonisch oder per E-Mail

Tel. Nr.: 0680 / 23 53 433

Email: daniela.b.denk@gmail.com

Klavier & Gitarre lernen

für Anfänger und Wiedereinsteiger

Maria Hinterauer | www.learn-music.online



LIEBEVOLL MUSIK LERNEN

Deinen Termin jetzt anfragen:
www.learn-music.online



STERNHAUS - DAS HAUS DER ZUKUNFT

STERNHÄUSER IN LOCHEN AM SEE

Stadtnahes Wohnen im Dorf - sehr schöne Lage
Effizientes Energiekonzept
Flexible Grundrissgestaltung
90 - 140 m² Wohnfläche
Ihr Haus für das ganze Leben - barrierefrei!

SICHER SIE SICH IHR STERNHAUS!

Esposé anfordern:
office@sternhaus.com

Baujahr 2023 / 2024

STERNHAUS - WOHNEN WIE IM URLAUB!

Patentiertes Bausystem der Architekten Linecker-Wierer



DI(FH) Anna Linecker
A-5230 Mattighofen · Rosengasse 5
Tel. +43 664 57 74 682
office@sternhaus.com
www.sternhaus.com





Manchmal liegt das Gute so nah!

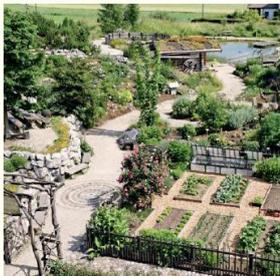
Unser umfangreiches **Therapieangebot** bietet bestimmt auch für Sie das Richtige. Von der entspannenden Aromaöl-Massage bis zur schmerzlindernden Wirbelsäulen-Therapie können Sie aus einer Vielzahl von Anwendungen für Ihr Wohlbefinden wählen. Kommen Sie einfach vorbei und lassen Sie sich beraten.



Im **Hildegard Naturladen** finden Sie in bester Qualität das passende Sortiment an Hildegard Produkten und viele andere ausgewählte Naturprodukte für Ihre Gesundheit.

Für Ihren Aufenthalt im Hildegard Naturhaus stehen in unserer **Frühstückspension** liebevoll eingerichtete Zimmer zur Verfügung.

Der **Hildegard Kräutergarten** ist ein wahres Naturparadies und bietet auf über 6000 m² eine Fülle an Pflanzen und Tieren die darauf warten von Ihnen entdeckt zu werden. Jederzeit und kostenlos.



Hildegard Naturhaus

Hönegger GmbH • A-5232 Kirchberg b. M.
Ersperding 3 • Telefon: +43(0)7747/5454

www.hildegardmedizin.at



Der Gesundheitstipp aus dem Hildegard Naturhaus

Der **Bertram** gehört zu den wichtigsten Gewürzen in der Hildegard-Heilkunde und gilt als Universal-Heilmittel mit beeindruckender und umfangreicher Wirkung.

„Der Bertram ist von gemäßiger und etwas trockener Wärme ... Für einen gesunden Menschen ist er gut zu essen, weil er die Fäulnis in ihm mindert und das gute Blut in ihm vermehrt und einen klaren Verstand im Menschen bereitet. Den Kranken bringt er wieder zu Kräften. Im Menschen schickt er nichts unverdaut heraus, sondern bereitet ihm eine gute Verdauung. Er ist gut und nützlich für Kranke, wie auch gesunde Menschen.“ ~ Hildegard von Bingen ~



Heilanzeigen: Bertram kann bei jeder Art von Krankheiten als unterstützendes Mittel eingenommen werden. Er mindert Fehlsäfte und vermehrt gutes Blut (blutreinigend), stärkt den Verstand, bei Verschleimungen von Kopf oder Lunge, als Augenmittel (klärt die Augen), wirkt allgemein vorbeugend gegen Krankheiten, als Kräftigungsmittel, bei Verdauungsstörungen, stimuliert die Verdauungssäfte, sorgt für eine gute Nährstoffaufnahme, stärkt die Bauchspeicheldrüse, bei Diabetes, bei Mangelerscheinungen, Fehlernährung, stärkt das Immunsystem, ...

Anwendung: Bertram kann als Gewürz in der Küche (z.B. in Suppen, Saucen, Salaten) verwendet werden. Bei Bedarf zusätzlich 3 mal täglich 3 bis 5 Presslinge (zerkaut oder unzerkaut) schlucken oder 3 mal täglich 1/2 Teelöffel Bertrampulver pur oder auf einem Stück Brot essen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit! - Gerhard Hönegger & das gesamte Hildegard-Team