

Lifegala 2010 in Eferding
1. Lifegala-Award Verleihung

3

Karriere in der Region
Aktuelle Stellenangebote

14-16

„Gesunde Seiten“
Serie für das Wohlbefinden

17-24

www.news-online.at

NEWS

Die regionale Monatszeitung · 11-2010

RM 02A033996, Tel. 0 72 72 / 35 72-0, redaktion@news-online.at, P.b.b. An einen Haushalt, Verlagspostamt 4070 Eferding



Ski-Sprunganlage in Hinzenbach vor 10.000 Besucher eröffnet

Sommer-Weltcup für 2011 ist bereits fixiert

26-31

MIT GUTEM GEWISSEN VERPACKT.

BESTE QUALITÄT AUS NATURREIN OBERÖSTERREICH

OHNE GENTECHNIK HERGESTELLT

BACKFEIN WEIZENMEHL GLATT

Haberfellner Die Mühle

Absolut NATURREIN & 100 % GENTECHNIKFREI – Weil uns die Zukunft am Herzen liegt.
Und weil's einfach besser schmeckt! Backfein. Reinstes Mehl für feinste Backwaren. Haberfellner. Das Mehl.

Anzeige www.muehle.at

Messe Wels

Gesund LEBEN

5. - 7. 11. 2010

www.gesundheitsmesse.at

ROLL-UP Toppystem ab EUR 149,- (inkl. Tasche)

Mega Roll-Up

New in Europe!

Model 150
Model 180
Model 240

Height: Up to 250 cm

A world full of signs.

> Beratung
> Grafik
> Produktion

Wir drucken auf viele Medien wie z.B.: Banner, Stoffe (auch inkl. Ösen), Aufkleber (auch formgestanzt), Schilder, Fahnen, Glas, etc.
Alles aus eigener Produktion!

Matousek & Matousek

Werbe- und Medienunternehmen. Ideen. Anders sehen.

EFERDING - 07272/3572 - www.matousek.at

DESIGN TRIFFT FUNKTION. DER NEUE MAZDA5.

Verbrauchswerte: 5,2 - 7,2l/100 km, CO₂-Emissionen: 138-168 g/km. Symbolfoto.

STECKBAUER

Eferding, Tel.: 0 72 72 / 26 82-0
Neumarkt, Tel.: 0 77 33 / 50 14-0

mazda@steckbauer.at
www.steckbauer.at

Der sportliche Familienvan vereint ausdrucksstarkes Design mit Praktikabilität. Elektrische Schiebetüren. Platz für bis zu sieben Personen und das neue Karakuri Sitzsystem machen den Mazda5 zum Raumerlebnis. Im sparsamen 116-PS-Benziner oder mit kräftigen 150 PS, freuen Sie sich auf Fahrspaß einer neuen Generation.

Editorial

Von Chefredakteur Harald Matousek



Trennung ohne Streit

Niemand weiß den „wahren Grund“ weshalb eine Partnerschaft sich in Richtung Trennung verändert. Ist es überhaupt wichtig den Grund zu wissen? Verleitet uns solch ein Grund nicht zur Annahme, wenn es anders gelaufen wäre, hätten wir es doch verhindern können? Niemand hat es in der Hand, wie sich die Beziehung entwickeln wird, weil wir weder unseren Partner noch uns selber unter Kontrolle haben.

Alles im Griff. Wir tun zwar täglich so und vermitteln allen das Gefühl „alles im Griff“ zu haben. Was haben wir im Griff? Was haben Sie und ich wirklich im Griff von den wichtigen Dingen im Leben? Weder unseren Partner noch unsere Kinder, noch uns selbst besitzen wir. Gott sei Dank ist das so! Wir können auch die Liebe nicht besitzen, sie besitzt uns!

In Liebe trennen. Wenn beide

Partner das gemeinsam anschauen was sie hatten und auch traurig sein dürfen, dass es vorbei ist, dann ist eine Trennung in Liebe möglich. Diese Liebe ist dann auch größer als der Trennungsschmerz. Jedoch wenn Streit am Ende einer Beziehung steht, wird nur noch das Trennende, das Negative gesehen und nicht mehr das Verbindende. Ich möchte keinesfalls das Trennende verniedlichen. Aber ebenso gibt es das Verbindende, z.B. die gemeinsamen Kinder, die gemeinsame Arbeit, Sexualität, Interessen, etc. Trennung in Liebe wird möglich, wenn beide Partner aufhören, nur auf den Anderen zu schauen. Aufhören, dies und jenes am Anderen zu bemängeln. Vereinbarungen und Lösungen finden, bei denen keiner Nachteile hat. Ich wünsche Ihnen aus ganzem Herzen eine glückliche Beziehung. ■

Ihre Meinung direkt an: matousek@news-online.at

Firmenindex

Aichinger Weingut	Seite	16	Lehner Tischlerei	Seite	9
AMS Eferding	Seite	15	Leithner Autohaus	Seite	12
Andexlinger Tischlerei	Seite	28	Maier & Stelzer	Seite	27
Bangerl Fertiggaragen	Seite	13	Matousek & Matousek GmbH	Seite	1/35/40
Bauernfeind	Seite	36	Messe Wels	Seite	1/23
Beyer Tischlerei	Seite	15	Mittermair Baumeister	Seite	16
Cafe Kronberg	Seite	11	MS Creative	Seite	37
DM-Friseur	Seite	7	Moser Catering	Seite	3/39
Dobretzberger Garten	Seite	28	Napoleonhof Nightclub	Seite	37
Doplbauer Wohnberater	Seite	29	Neoforma Lindinger	Seite	25
Dorner-Mayer Elektrik	Seite	28	Phon Akustikbau	Seite	27
Edinger Expert	Seite	10	Pointinger Autohaus	Seite	6
Eferdinger Musikhaus	Seite	29	Raiffeisenbank Prambach.	Seite	37
Eschböck Maschinenbau	Seite	16	RVG Rabanser	Seite	26
Feichtinger Estrich	Seite	29	Schweitzer Sperrholzwerk	Seite	14
Fly	Seite	35	Spachinger Klimatechnik	Seite	26
Glatzhofer Baumeister	Seite	27	Steckbauer Mazda	Seite	1
Haberfellner Mühle	Seite	1/6	Stockmeyer Bauconsulting	Seite	13
Held & Franke Bau	Seite	26	Toferer Audi-VW	Seite	4
Hemmelmayer Beschriftungen	Seite	28	Tuba Restaurant	Seite	2
Hirtl & Bauernfeind Fliesen	Seite	28	Volksbank EF-GR	Seite	26
H+W Ziviltechniker	Seite	29	Gesunde Seiten		
Jung Walter Innovation	Seite	28	Bodyworld Fitnessstudio	Seite	19
Kreuzmayr Vitatherm	Seite	5	Christophorus Apotheke	Seite	24
Kriegner Renault	Seite	38	Ipor Poolbau	Seite	22
			Kräuter Daniel/Ritzberger	Seite	23
			Moser Bäckerei	Seite	23

Österreichs Tischfußball-Elite in Aschach

— Profispieler bei der Tischfußball-Staatsmeisterschaft —

Tischfußball als Sport hat in Österreich in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Die Gründung von Vereinen, der Aufbau von Verbandsstrukturen und steigende Spielerzahlen verdeutlichen dies. Dass „Wuzeln“ mehr als nur Wirtshausspielerei ist, kann man jetzt auch in Aschach/D. bestaunen. Vom 19. bis 21. November veranstaltet der Tischfußballclub Twisters, in Zusammenarbeit mit dem österreichischen Dachverband, im Veranstaltungszentrum die Tischfußball-Staatsmeisterschaft, das zweitgrößte Turnier Österreichs. Rund 200 Profi-Spieler kämpfen auf 25 Turniertischen in 15 Bewerbungen um die heiß ersehnten Titel und Pokale. Neben Staatsmeisterbewerben, Damenbewerben, Juniorenbewerben sowie

internationalen Bewerbungen, an denen auch Spitzenspieler aus den Nachbarländern teilnehmen, können sich auch Hobbywuzler in einem Anfänger/Halbprofi-Bewerb mit den besten Nachwuchsspielern Österreichs messen. Genauere Informationen zur Voranmeldung und Ablauf der Veranstaltung finden Sie in der Ausschreibung auf www.tfboe.org oder auf der Vereinshomepage www.tfc-twisters.at ■



Die Tischfußball-Staatsmeisterschaft findet von 19. bis 21. November in Aschach/D. statt.

Die Tuba isst Wild!

Fr., 15. Okt. bis
So., 7. Nov.



Reservierungen
07248/64200

Alles Ente & Gans

Mi., 10. bis
So., 21. Nov.

Haben Sie schon Ihre
Weihnachtsfeier
reserviert?

Infos unter:
07248/64200 oder
office@manglbург.at

Essen, trinken, fröhlich sein!

TUBA!

Täglich geöffnet von 10.00 bis 2.00 Uhr
www.manglburg.at

GRIESKIRCHEN

Lifegala 2010 am 27. November in Eferding

Das verflixte siebente Jahr wird wildromantisch

Zu einem wildromantischen Ort wird der Stadtsaal am Samstag, 27. November, denn bereits zum siebten Mal stellt sich die Lifegala dem Kampf gegen Aids und HIV. Durch den Abend führt ATV-Moderator Volker Piesczek.

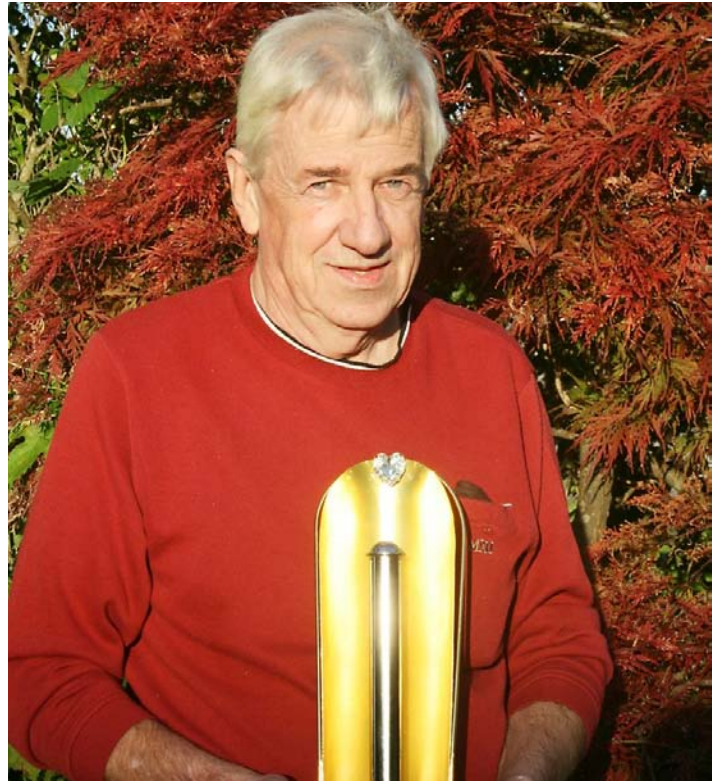
„Die schrillen Kostüme, die künstlerischen Darbietungen, das gesamte Programm, damit wollen wir aufrütteln, die Menschen bewegen“, so Christian Kirchsteiger, Hauptorganisator der Lifegala. „Die Lifegala ist mehr als eine rauschende Ballnacht. Sie ist eine Veranstaltung, die Tabus rund um Aids und HIV brechen und betroffenen Menschen Hoffnung und Mut machen möchte.“ An die 50 Personen arbeiten ehrenamtlich das ganze Jahr am Erfolg der Benefizgala.

Lifegala-Award

Neu ist heuer der Lifegala-Award, entworfen vom Stroheimer Schmuck-Künstler Johann Eichbauer. Der mit 1000,- Euro

dotierte Preis wird direkt bei der Gala an das Siegerprojekt übergeben. Zahlreiche Künstlerinnen und Künstler haben in den letzten Jahren die Eferdinger Lifegala mit ihrem Beitrag unterstützt. Das heurige Programm verspricht einen aufregenden Mix aus Kleinkunst und außergewöhnlichen Performances. Mit Classic Jazz und Swing, Latinogrooves und Slowsongs bringt der OrSonWels Music Club den Stadtsaal in musikalische Schwingungen. Die am Galaabend eingenommenen Spenden werden an Projekte weitergegeben, die sich dem Dienst an Aidskranken und HIV-infizierten Menschen verschrieben haben. Von Anfang an arbeitet die Lifegala auch intensiv mit der Aidshilfe Österreich zusammen.

Der Kartenvorverkauf startet am Dienstag, 2. November, um 9 Uhr im „Eine Welt Laden“ in Eferding. ■



Schmuck-Designer Johann Eichbauer entwarf und fertigte den Lifegala-Award.
Foto: Lifegala

Wild aufs WILD

Wildwochen
vom 01. Oktober
bis 30. November

Feines vom Hirsch bis zum Wildschwein.
Holen Sie sich die „wilde“ Qualität von Moser Spezialitäten.
Im November auch mit Ganserl und Enten.



Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“

— Einfache Spende lässt Kinderaugen strahlen —

Freude schenken! Die Idee ist einfach: Deckel und Boden eines Schuhkartons werden mit Geschenkpapier verziert und mit Dingen befüllt, die dringend nötig



sind. Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Spielzeug und Süßigkeiten bringen ein unvergessenes Lächeln in ein Kindergesicht - für viele Kinder das erste Weihnachtsgeschenk ihres Lebens. Der Wert eines Schuhkartons ist daher mit materiellen Maßstäben gar nicht zu messen.

Er setzt etwas in Bewegung, vermittelt Liebe und zündet ein Licht an, mitten in der Dunkelheit der Welt.

Aber nicht nur Kindern in Not wird mit persönlichem Einsatz geholfen, auch die eigenen Kinder lernen zu teilen. Wenn sie Bilder von den Verhältnissen in armen Ländern sehen, wollen sie helfen, weil sie sehen, dass es nicht allen so gut geht wie ihnen.

Diesmal werden die Schuhkartons nach Moldavien gebracht, wo noch große Armut herrscht. Der letzte Abgabetermin ist der 15. November 2010. Für die Kosten der Abwicklung, wird eine Spende von 6,- Euro erbeten. Sammelstelle für Bezirk Eferding: Irene Frank, Wehrgasse 17, 4072 Alkoven/ Strassham, Tel. 07274/ 7068. ■

Alte Obstsorten „wiederschmecken“

— Obstbaum-Pflanzaktion im Naturpark Obst-Hügel-Land —

Der Naturpark Obst-Hügel-Land hat sich zum Ziel gesetzt, Streuobstwiesen und traditionelle Obstsorten zu erhalten. Mit dem Projekt „Alte Obstsorten wiedersehen & wiederschmecken“ werden alte, oft schon vergessene Obstsorten ins Rampenlicht gerückt. Eine zentrale Maßnahme in diesem Projekt ist eine Traumobst-Datenbank. Diese unterstützt auf einfache Weise bei der Auswahl der passenden Liebingsorte. Anhand von verschiedenen Auswahlkriterien wird man unter www.obsthuegelland.at/traumobst zu den persönlichen Traumobstsorten geführt. Alle Sorten, die in der Obstsorten-Datenbank vorkommen, können auch gleich als Bäumchen bestellt werden. Gemeinsam mit Obstsorten-Experten wurde ein buntes Sortiment von rund 100 Apfel-, Birnen-, und Kirschensorten zusammenge-

stellt. Die Bäume können bevorzugt im Naturpark-Büro unter Tel. 07249/ 47112-25 bzw. unter www.obsthuegelland.at bestellt werden. Ein Bäumchen kostet EUR 17,-, letzter Bestelltag ist der 31. Oktober 2010. Am 6. November 2010 ab 15 Uhr können die Bäumchen bei der Jausenstation Beißl, Scharten abgeholt werden. Ab 17 Uhr findet eine kommentierte Obstsorten-Verkostung statt, Anmeldung ist im Naturpark-Büro erforderlich. ■



Im Naturpark Obst-Hügel-Land findet noch bis 31. Oktober eine Obstbaum-Pflanzaktion statt.

Musical in Waizenkirchen

— Laudate Kids präsentieren die Geschichte „Moses“ —

In diesem Jahr wird von den „Laudate Kids“ in Waizenkirchen die Geschichte des „Moses“ auf die Bühne gebracht. Das Ensemble der jungen Musiker(innen) und Schauspieler(innen) wird heuer jedoch um einiges vergrößert, da die Jungmusiker „Greenhorns“, die aus den Gemeinden Waizenkirchen, St. Thomas und Prambachkirchen stammen, die-

ses Musical musikalisch bereichern werden. Der Inhalt des Musicals stammt aus dem Alten Testament. Die Aufführungen finden noch am Samstag 30. Oktober und Sonntag 31. Oktober um 14.30 Uhr im HS-Turnsaal statt. Am Freitag 29. Oktober gibt es auch eine Schüleraufführung für Schulen in der näheren Umgebung. ■



Die „Laudate Kids“ mit den Sponsoren.

Foto: Pointinger



Der neue Tiguan BlueMotion. Jetzt ab EUR 22.990,-*.

Bei diesem Einstiegspreis werden Sie nie wieder aussteigen wollen. Denn mit dem Tiguan BlueMotion sparen Sie genau an den richtigen Stellen. Und zwar beim Verbrauch, dem CO₂-Ausstoß und Ihrem Budget. Damit schonen Sie nicht nur die Umwelt sondern auch Ihre Geldtasche.

*Preis inkl. NoVA, MwSt. und BlueMotion-Bonus. CO₂-Emission: 143 – 167 g/km. Symbolfoto.



Autohaus Toferer

4070 Eferding, Bahnhofstraße 57
Telefon 07272/2556, www.toferer.co.at

HTL Ball in Grieskirchen

Motto "GREASEkirchen – time of our life"

Auch dieses Jahr veranstalten die 5ten Klassen der HTL Grieskirchen wieder ihren Maturaball. Unter dem Motto „GREASEkirchen – time of our life“ werden die Besucher am 26. November 2010 (Einlass: 19 Uhr) im Veranstaltungszentrum Manglbürg in Grieskirchen in die bunte und glorreiche Zeit der 50er Jahre entführt. Für die musikalische Umrahmung sorgt das Linz AG Tanzorchester sowie die zwei DJ's Gregory Samuel Hay und DJ Norfork in den diversen Bars. Vielverspre-



Die Maturanthmen der HTL Grieskirchen laden zum Maturaball ein.

chend wird auch die Mitternachtseinlage der Maturanten, die ebenfalls den Lifestyle und die Philosophie des Musicals Grease und Dirty Dancing verkörpert. Karten sind ab sofort bei allen Maturanten und Raiffeisenbanken zum Preis von VVK: EUR 13,-, AK: EUR 15,- erhältlich. ■

Betriebsbesichtigung der JW-Eferding

Zu Besuch bei der efko Frischfrucht & Delikatessen GmbH

Mag. Maximilian Rumpfhuber, Bezirksvorsitzender der Jungen Wirtschaft Eferding, organisierte am 13. Oktober 2010 eine Betriebsbesichtigung der efko Frischfrucht & Delikatessen GmbH. Neben Bezirkshauptmann Dr. Michael Slapnicka, Bürgermeister Wolfgang Kreinecker sowie WKO-Obmann Michael Pecherstorfer, FidW-Vorsitzende Karin Aigner und WKO-Leiter Hans Moser ließen sich rund 60 JW-Mitglieder die Betriebsbesichtigung nicht entgehen. Geschäftsführer Mag. Gerald Hackl gewährte mit seinem eindrucksvollen Vortrag einen Einblick in die Firmengeschichte und in das



Eine eindrucksvolle Führung gab es bei der efko Frischfrucht & Delikatessen GmbH.

Leitbild der efko. Anschließend wurden die Teilnehmer von DI Hubert Friedl und Markus Moser in zwei Gruppen durch die Produktionshalle geführt. Den Ausklang fand die Veranstaltung bei einem Imbiss, der von der efko Frischfrucht & Delikatessen GmbH gesponsert wurde. ■

Kreuzmayr: Individualität statt Anonymität

Erfolgreiche Führungskräfte erkennt man an ihren Mitarbeitern. Und darauf wird bei Kreuzmayr größten Wert gelegt.

„Erfahren, hoch motiviert, zuverlässig, kompetent und flexibel – und immer auf der Suche nach dem besten Preis-Leistungsverhältnis für unsere Kunden. So präsentiert sich unser Verkaufsteam. Permanente Weiterbildungsmaßnahmen unserer Mitarbeiter gewährleisten eine hohe Beratungskompetenz“, freut sich Susanne Kreuzmayr über das Engagement der Mitarbeiter.

Energie mit Sympathie

Mit rund 120.000 zufriedenen Kunden zählt die Kreuzmayr Gruppe mittlerweile zu den Top-Mineralölanbietern in Österreich und Bayern. Innerhalb weniger Jahre ist das Unternehmen von 20 auf über 110 Mitar-

beiter angewachsen. Aufgeschlossen für neue Ideen entwickelt sich Kreuzmayr laufend weiter, wie der Ausbau der Firmenzentrale in Eferding zeigt. **Weitreichende Produktpalette** Die Produktpalette reicht vom Heizöl über Diesel, Gase, Schmierstoffe, Solar bis hin zu Pellets – der Komplettanbieter, wenn es um die Energielieferung geht.

Mit dem Produkt Vitatherm bietet Kreuzmayr Österreichs beliebtestes Heizöl an: ohne Schwefel, sauber und mit effizientem Verbrauch. Seit 2010 bietet Kreuzmayr ebenso eine natürliche Ergänzung aus den heimischen Wäldern: die Alpenpellets. Natürlich, sauber, effizient, sparsam und umweltfreundlich.

Jetzt kostenlos anrufen und informieren: 0800 – 222 810. www.kreuzmayr.at ■ Anzeige

vitatherm
Österreichs beliebtestes Heizöl

Heizöl, Diesel ... und ein Lächeln.

JETZT VITATHERM GÜNSTIG EINLAGERN.
Österreichs beliebtestes Heizöl.

Gratis-Hotline: 0800 - 222 810

Kreuzmayr GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 1
A-4070 Eferding
Tel.: +43 (0) 72 72/68 47
office@kreuzmayr.at

KREUZMAYR
www.kreuzmayr.at

Haberfellner setzt auf regionale Vertragsbauern

— Regionalität als Garant für hohe Qualität: —

Grieskirchen. Keine andere Mühle verarbeitet mehr heimisches Getreide als Haberfellner. Über 50 % der oberösterreichischen Marktleistung an Mahlweizen werden vom traditionellen Mühlenbetrieb vermahlen. Eine entscheidende Rolle für die Qualität spielt dabei der Anbau.

Die Güte des Getreides ist ausschlaggebend für die Qualität des Mehles. Aus diesem Grund schenkt Haberfellner gerade dem Anbau große Aufmerksamkeit, um kontinuierlich reinstes Mehl produzieren zu können. Dieses Bestreben zeigt sich ganz deutlich in dem Projekt „Kontrollierter Backfein-Qualitätsweizen-Anbau OÖ“, welches von Haberfellner vor einigen Jahren ins Leben gerufen wurde.

Qualität im Fokus

Ausgewählte heimische Landwirte liefern nach exakt vertraglich festgelegten Kriterien – wie naturnahe Bewirtschaftung – be-



Vertragslandwirt Norbert Zehetner und Markus Haberfellner

sonders hochwertigen Weizen. Daraus resultiert, je nach Erntejahr und gelieferter Qualität, ein 10 bis 20 % höherer Marktpreis, den Haberfellner an seine Vertragslandwirte bezahlt. „Einen Preis, den wir gerne bezahlen. Denn nur so können wir den Konsumenten eine optimale Qualität bieten und gleichzeitig die heimische Landwirtschaft unterstützen“, so beschreibt Markus Haberfellner die Wichtigkeit wie auch Nachhaltigkeit dieses Projekts.

Anzeige



Betten Ammerer eröffnete in Eferding

— Fulminanter Start in der Schmiedstraße —

Knapp 200 Besucher strömten zur Eröffnung des liebevoll gestalteten neuen Fachgeschäfts - Betten Ammerer - in der Schmiedstraße. Begleitet von den stimmungsvollen Klängen der Eferdinger Stadtkapelle konnten die zahlreichen Gäste ab 16 Uhr bei lockerer Stimmung ungestört gutschieren und sich exklusive Anregungen und Tipps direkt vom Experten holen. Unter den Gästen befand sich auch die Prominenz von nah und fern: Für die Wirtschaftskammer unterstrich KomR Franz Penz die Wichtigkeit von regionalen Nahversorgern. Bürgermeister Johann Stadelmayer begrüßte Familie und Mitarbeiter von Bet-

ten Ammerer im Namen aller Eferdinger. Schließlich gratulierte auch Landtagsabgeordneter Jürgen Höckner in Vertretung von LH Dr. Josef Pühringer herzlich zur Filialeröffnung. Nach der ökumenischen Segnung des Geschäftslokals durch Dechant Erich Weichselbaumer, blieb den begeisterten Besuchern noch ausreichend Zeit für gemütliches Flanieren und anregende Gespräche in entspannter Atmosphäre. ■



Zahlreiche Gäste kamen zur Eröffnungsfeier von Betten Ammerer in Eferding.

Der neue Ford C-MAX.
Innovationen bis ins Detail.

ab €19.050,-¹⁾

- aktiver Einpark-Assistent²⁾
- elektr. Heckklappe²⁾
- Panoramadach „Solar Reflect“²⁾

4 JAHRE* GARANTIE www.ford.at

Econetic TECHNOLOGY

Kraftstoffverbr. ges. 4,6–6,6l/100km, CO₂-Emission 119–154g/km.
Symbolfoto 1) 1) Brutto-Listenpreis inkl. MwSt., NoVA und 4 Jahre Garantie. 2) Durch Aufpreis lt. Preisliste. Nähere Informationen auf www.ford.at oder bei Ihrem Ford-Händler. Freiblebendes Angebot. *Beginnend mit Auslieferung, beschränkt auf 80.000km.

Autohaus Pointinger
4070 Eferding, Puppig 31
Tel.: 07272/4782, Mobil: 0664/2839300

Feel the difference

UNSERE SERVICELEISTUNGEN

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Reparatur und Service aller Marken
- Klimageservice/Reinigung
- Reifenhandel- und Montage
- Abschleppdienst
- Neu- und Gebrauchtwagenfinanzierungen
- KFZ Überprüfung gemäß §57a für alle Marken bis 3,5t

pointinger
AUTOHAUS

NEUE ADRESSE
4070 Eferding
Puppig 31
Tel.: 07272/4782

Alexander Pointinger
Gerhard Füreder

Winter Check
Gründliche Prüfung aller relevanter Teile.

Zum Vorteils-Preis von € 29,-

Räderwechsel
4 Winterkompletträder aufstecken
€ 7,50 statt €15,-*

(* in Verbindung mit Winter-Check - 50% Rabatt!)

World Games Bike-Marathon

Alkovner holte sich den 2. Rang

Beim World Games Marathon am 11. September 2010 in Saalbach Hinterglemm nahmen rund 1.000 Biker aus 20 Nationen teil. Sie stellten sich bei perfekten Rennbedingungen den Herausforderungen über die Distanzen 31, 42 oder 80 Kilometer. Dabei wurde bei den Teilnehmern um Hun-

derstel und Sekunden gekämpft. Beim Kurzmarathon über 31 Kilometer Men Senior Masters belegte Helmut Doppler aus Alkoven vom zweirad-sturm 30 mit einer Zeit von 1:40:04.8 den beeindruckenden 2. Platz. Alle Ergebnisse unter www.worldgames.at ■



Der Alkovner Helmut Doppler erkämpfte sich beim Kurzmarathon über 31 Kilometer Men Senior Masters die Silbermedaille.

Naturfreunde Grieskirchen holten Medaillen

Erfolge beim OÖ. Sportklettercup

Beim letzten Bewerb zum OÖ. Sportklettercup am Sonntag, 17. Oktober 2010 in Weyer gab es für die Grieskirchner Naturfreunde Kletterkinder wieder tolle Erfolge. Tobias Scholl und Laurenz Kreuzmayr erreichten jeweils den 2. Platz im letzten Bewerb. Sie

sicherten sich damit die ersten beiden Plätze in der Herren Klasse in der Gesamtwertung des OÖ. Klettercup 2010. Markus Peham wurde in Weyer 2. und gesamt 3., Lisa Burgstaller belegte in Weyer den 3. Platz und holte sich gesamt die Bronzemedaille. ■



Tolle Leistungen zeigten die Naturfreunde Grieskirchen beim OÖ. Sportklettercup.

Wohlfühlen im dm Friseurstudio

Beratung und Service nach Maß

Die bestens ausgebildeten Stylistinnen im dm Friseurstudio in Eferding sind stets am neuesten Stand in Sachen Haartrends. Die Schönheitsprofis nehmen sich für ihre Kundinnen und Kunden genügend Zeit um auf die jeweiligen Wünsche einzugehen. Tipps zum Typ passenden Haarschnitt sowie die perfekte Pflege runden den Service optimal ab. Seit 1. Juli

2010 ist Teamleiterin Tina Peböck um die Kundenanliegen bemüht: „Die Kundinnen und Kunden sollen sich in unserem Salon wohlfühlen und entspannen können. Das Team versucht die jeweiligen Kundenwünsche optimal umzusetzen. Um dafür ausreichend Zeit zu haben, bitten wir um rechtzeitige Voranmeldungen unter der Tel. 07272/ 3369-15.“ ■



Das Team: sitzend: Tamara, Nicole, stehend: Sandra, Lisa, Tina (Studioleiterin), Jasmin, Silke. Anzeiger

steht mir immer gut!

friseurstudio

www.dm-fragemarkt.at

Modehaarschnitt für Damen
Waschen, Schneiden, Föhnstyling oder Eindrehen, Stylingprodukte
+ **Intensivpflege**
+ **Wella SP Shampoo, 250 ml**
nach Wahl für zu Hause
50,-*

Ich spare: 11,10**
Extra zum Verwöhnen:
Handpeeling oder Handmaske
Gültig bis 29.12.2010

Goldenberg 32, 4070 Eferding
Terminvereinbarungen unter 07272/33 69-15

*Aufpreis für Haare über Schulterlänge.
**Die angeführte Preisersparnis bezieht sich auf die bisher gültigen Einzelpreise. Angebot nicht mit anderen Rabattaktionen möglich.

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gott in der Zeit des Menschen.

Von Dipl.-PAss. Christian Penn
(Betriebsratsvorsitzender Pastorale
Berufe/Diözese Linz)
christian.penn@dioezese-linz.at



„Sie befinden sich noch immer auf der schnellsten Route“ ...

...tönte es aus unserem Navi, obwohl wir bereits eine halbe Stunde im Stau steckten. Irgendwann konnten wir es dann nicht mehr hören und ich hab kurzerhand den Ton abgeschaltet. Der Ärger, Teil des Staus zu sein, war schon groß genug und die unentwegte Ansage des Navis verstärkte ihn nur. Im Nachhinein betrachtet war der Ärger völlig unangebracht, denn wir waren im Urlaub.

Nicht wenige von uns führen ein Leben auf der schnellsten Route und überprüfen gleichzeitig, ob es nicht noch eine schnellere gibt – sonst rauf auf die Überholspur. Die Wirtschaftskrise ist ein Ausdruck dieser Entwicklung, aber wurde dazugelernt? Ich fürchte nicht. Das Leben auf der Überholspur geht weiter und nicht Wenige bleiben auf der Strecke. Die Fälle von psychischen Erkrankungen nehmen zu, Beziehungen gehen in die Brüche, immer mehr Psychopharmaka werden eingenommen, die Änderung des Lebensstils meist hinten angestellt, denn „Sie befinden sich noch immer auf der schnellsten Route“. Ist das schon alles? Ist es möglich, dass manches im Rausch der Geschwindigkeit einfach übersehen wird? Besteht das Leben nicht aus mehr, als immer der oder die Erste sein zu müssen? Die Feste Allerheiligen und Allerseelen bilden einen Schnitt

im Jahreskreis. Sie erinnern uns an die Endlichkeit unseres Lebens. Viele von uns werden sich bewusst zu dieser Zeit an verstorbene Verwandte und Freunde erinnern, mit denen wir einen Teil des Weges gegangen sind. Gerade der Tod eines Menschen bildet oft einen Einschnitt in unser Leben. Er zeigt uns sehr deutlich, dass im Angesicht des Todes vieles eine völlig andere Bedeutung bekommt. Manches, das bisher ganz wichtig war, wird plötzlich ganz unwichtig und verliert an Stellenwert. Die Schnelligkeit des Lebens erfährt plötzlich einen radikalen Stopp. Deshalb sind Sterben und Tod immer noch große Tabus, weil sie einen Kontrapunkt dazu setzen. Gleichzeitig soll uns diese Tatsache ermutigen sich ein wenig über den eigenen Lebensstil Gedanken zu machen. Darüber, ob denn wirklich immer alles sein muss, wie es immer schon war. Ob es nicht auch dann und wann ausreicht, sich zurückzulehnen und sich selbst zu sagen, was ist ist und was nicht ist, ist nicht. Das kann uns helfen sich selber ernst zu nehmen. Und es lässt sich leichter spüren, was getan werden muss und was nicht – denn: „Gott ruhte am siebten Tag nachdem er das Werk vollbracht hatte.“ (Gen 2,1) ■

Hilfsprojekt für Ghana

Bildung für hunderte Kinder

Verena Rösslhumer ist 22 Jahr alt, wohnt in Eferding und arbeitet als Pädagogin im Integrativ-Heilpädagogischen-Hort St.Pius in Peuerbach. In den Ferien und in der Urlaubszeit reist sie nach Ghana und unterstützt dort Waisenkinder, Straßenkinder und arme Familien.

„Nun finde ich, dass es an der Zeit ist, ein größeres Projekt auf die Beine zu stellen, um den ghanaischen Kindern noch effektiver helfen zu können. Mein Ziel ist es einen Kindergarten und eine Schule zu errichten, um den Kindern eine gute Bildung zu ermöglichen“, so Verena Rösslhumer. In der Stadt Bibiani, die sich in der „Western Region“ von Ghana befindet, gibt es zur Zeit noch überhaupt keine Schulen / Kindergärten und auch in der näheren Umgebung ist die Möglichkeit auf

Schulbildung sehr gering. Um wirklich gute Bildung zu erlangen, müssten die Kinder in die größeren Städte wie Kumasi, Sunyani und Accra (ca. 2-7stündige Fahrtzeit) pendeln. Dies ist jedoch viel zu weit entfernt und so ist es nur für die reicheren Familien möglich, ihre Kinder in diese Schulen zu schicken. „Daher ist es sehr wichtig, auch in kleineren Städten, Möglichkeiten zur Bildung zu schaffen, um den Besuch von Schulen / Kindergärten für alle Kinder zu ermöglichen und dafür benötige ich Unterstützung“, so Rösslhumer. Am 4. November 2010 findet um 20 Uhr im Gemeindehaus Puppung dazu auch ein Vortrag statt.

Kontakt: Verena Rösslhumer, E-Mail: v.roesslhumer@gmx.at, Spendenkonto: Konto-Nr.: 80001940402, BLZ: 34180. ■

Dialog-Tour des SPÖ-Landtagsklubs

50 Einrichtungen in den Bezirken besichtigt

Nah bei den Menschen zu sein und den besonderen regionalen Bedürfnissen stärkeres Gewicht im politischen Handeln zu verleihen – das ist der Anspruch der Dialog-Tour des SPÖ-Landtagsklubs, die am 19. Oktober 2010 in Eferding/Grieskirchen gestartet wurde. Angeführt von Landeshauptmannstellvertreter Josef Ackerl waren Landesrat Hermann Kepplinger, Klubobmann Karl Fraiss, die zweite Landtagspräsidentin Gerda Weichler und alle SPÖ-Landtagsabgeordneten und Bundesräte den ganzen Tag vor Ort im Einsatz. Dabei hat jeder Einzelne ein anstrengendes Terminprogramm absolviert, so dass insgesamt 50 regionale Einrichtungen

gen, Betriebe und Vereine besucht werden konnten. „Im Zentrum unserer Dialog-Tour steht der Kontakt mit den Menschen. Denn auch in unserer modernen Welt ist das persönliche Gespräch immer noch der beste Weg, um Sorgen und Bedürfnisse zu kommunizieren“, so Landeshauptmannstellvertreter Ackerl. Abgerundet wurde das Bezirksprogramm durch den gemeinsamen Besuch der Landesausstellung in Schloss Parz. ■



(v.l.) Labg. Erich Pilsner; LHStv. Josef Ackerl und SPÖ Klubobmann Dr. Karl Fraiss. Foto: Maringer

Pesenbachtallauf und Haribo Kinderlauf

Gestartet wird am 6. November 2010

Zahlreiche Laufbegeisterte werden beim Pesenbachtallauf am 6. November 2010 ihre Disziplin, Fitness und Ausdauer unter Beweis stellen. Die FeldkirchenerInnen sind sehr laufsportbegeisterte Gemeindeglieder und wer sich seinesgleichen messen will, hat bei der Gemeindegliederschaft, die im Zuge des Pesenbachtallaufes ausgetragen wird, die Gelegenheit dazu. Erstmals kann der Pesenbachtallauf heuer als Staffellauf gelaufen werden, der 1. Läufer hat 6,7 km bis zur Jausenstation Fürstberger zu bewältigen, der 2. Läufer kommt nach 4,3 km in Lacken ins Ziel. Wie schon in den letzten Jahren gibt es auch heuer wieder eine Meisterschaft zwischen den fünf Feldkirchner Feuerwehren, Mühlendorf, Lacken, Landshaag, Bad Mühlacken und Feldkirchen. Die Florianijünger können ebenfalls die weniger anstrengende Variante

als Staffel wählen. Völlig neu und einzigartig zählt der Pesenbachtallauf ab diesem Jahr zur Wertung des Feldkirchener Eisbär. Der „bärenstarke“ Bewerb wurde mit der „Bad Mühlackner Meile“ eröffnet, der 2. Bewerb ist der Pesenbachtallauf und schließlich müssen die Athleten beim Skirennen am 22. Jänner 2011 am Hansberg ihr Können unter Beweis stellen. Für alle Kurzentschlossenen, die das Radrennen versäumt haben, können auch mit dem Pesenbachtallauf noch in die Eisbärwertung einsteigen, da man ab 2 Bewerben an der Wertung teilnimmt. Infos unter <http://www.excellentconsult.at/eisbaer>. Anmeldung und Infos für den Pesenbachtallauf, sowie den Haribo Kinderlauf (Start um 10 Uhr in Lacken) unter www.pesenbachtallauf.at oder Tel. 0699/ 11318656 bei Sekretionsleiter Erwin König. ■



Auch dieses Jahr werden wieder zahlreiche Läufer beim Pesenbachtallauf am Start sein.

RechtsNEWS

von RA Mag. Christoph Mohr
Schweiger Mohr & Partner RAe



Elektronische Medien bieten dem Unternehmer die Möglichkeit zeitnah und kostengünstig Kunden mit aktuellen Nachrichten zu erreichen. Für den Empfänger kann die Werbeflut hingegen zu Belastung werden. § 107 Telekommunikationsgesetz soll den Interessenausgleich herstellen.

Die grundsätzliche Regel lautet, dass Anrufe, Telefaxe oder elektronische Post zu Werbezwecken unzulässig sind. Derartige Werbemittel dürfen nur verwendet werden, wenn der Empfänger im Vorfeld zugestimmt hat, wobei diese Zustimmung jederzeit widerrufen werden kann. Etwas detaillierter stellen sich die Regelungen betreffend elektronischer Post (E-Mail, SMS) dar. Derartige Sendungen sind ohne Zustimmung nur zulässig wenn es sich nicht um Direktwerbung handelt und sie an weniger als 50 Empfänger gerichtet sind. Der Begriff der Direktwerbung ist wie folgt zu interpretieren. Werbung ist demnach jede Äußerung mit dem Ziel, den Absatz von Waren

oder die Erbringung von Dienstleistungen zu fördern.

E-Mails ohne Zustimmung sind nur dann zulässig, wenn der Absender die Kontaktdaten über den Verkehr mit seinen Kunden erhalten hat und gleiche oder ähnliche Produkte oder Dienstleistungen worden werden sollen. Allerdings muss der Kunde bei Mitteilung der Kontaktinformation die Möglichkeit gehabt haben derartige Zusendungen zu untersagen. Er musste zu diesem Zeitpunkt auch klar und deutlich unterrichtet gewesen sein, dass die Kontaktinformation für Direktwerbung genutzt werden wird.

Der Empfänger kann sich gegen unerwünschte Werbung mit einer Unterlassungsaufforderung zur Wehr setzen. Dies kann für den Absender unangenehme Kosten nach sich ziehen und weiters droht eine Verwaltungsstrafe. Rechtliche Beratung bei der Planung und Umsetzung derartiger Werbemaßnahmen ist daher anzuraten. ■

Weitere Informationen unter www.s-m-p.at

Homeoffice in Ahorn mit satiniertem Glas



Homeworking nach Plan

Neues Wohngefühl mit Wertbeständigkeit

planen | wohnen | leben

Wohnwerkstatt

LEHNER

www.lehnerwohnwerkstatt.at

Küchen+Wohnstudio | 4075 Breitenbach | Aumühle 36 | Tel. 07272 4198

4070 Eferding, Bräuhausstraße 3
 Telefon: +43 7272 5570
 Web: www.hakeferding.at
 Mail to: hak.eferding@lsr.eduhi.at



HAK goes international

Dieses Schuljahr wird spannend, denn heuer werden Fremdsprachen nicht mehr nur im Klassenzimmer gelehrt. Die LehrerInnen erzählen so viel von anderen Ländern, anderen Sitten, unterschiedlichen Lebensstilen und Einstellungen und wie wichtig es sei, darüber Bescheid zu wissen, um Menschen zu verstehen. Daher fahren wir schon seit vielen Jahren auf Sprachwochen nach Frankreich, aber jetzt sind wir zusätzlich Partnerschaften mit einer Highschool in Chicago und einer Handelsakademie in Istanbul eingegangen. Das eröffnet uns tolle Möglichkeiten. Schon im April 2011 werden wir nach Istanbul reisen, bei Gastfamilien wohnen und so Land und Leute besser kennen lernen. Im

Sommer erfolgt der Gegenbesuch. Unser Chicago-Projekt ist ebenfalls schon im Laufen: Über das Internet stehen wir jetzt schon in regem Kontakt mit unseren Gästen – natürlich in Englisch – und können es kaum erwarten, uns persönlich kennen zu lernen. Wenn unsere Gäste uns im Juni besuchen, soll dieser Aufenthalt für sie unvergesslich werden. Im Herbst 2011 werden wir auf Reisen gehen: In Chicago werden wir Ehrengäste am Schulball sein, denn wir haben den Amerikanern versprochen, ihnen das Walzertanzen beizubringen. Wir werden viel Spaß haben, Neues kennen lernen und Freunde gewinnen – vielleicht sogar auf Lebenszeit. ■

Aktion der Volksschule Schlüßberg

Praxisnaher Verkehrserziehungsunterricht

Die Kinder der 3. und 4. Klassen der VS Schlüßberg nahmen kürzlich an einem „Jumicar-Verkehrsverhaltenstraining für Kinder“ am Übungsgelände der Fahrschule Doppler in Grieskirchen teil. Das Ziel dieser Veranstaltung ist es, Verkehrsunfälle mit Kindern verhindern zu helfen. Erreicht wird dies durch ein Verhaltenstraining, bei dem Kinder als „aktive Verkehrsteilnehmer“ unter fachkundiger Anleitung und Aufsicht von speziell geschulten Trainern für die Gefahren auf öffentlichen Verkehrswegen sensibilisiert werden, und damit

Gefahren rechtzeitig erkennen und sich davor schützen lernen – egal ob sie zu Fuß, mit Skateboard, Fahrrad oder im Auto unterwegs sind. Vorsicht und Rücksicht zu üben ist daher für die Volksschulkinder ein wertvoller Beitrag für das spätere Verkehrsverhalten. ■



Die Kinder der VS Schlüßberg nahmen an einem „Jumicar-Verkehrsverhaltenstraining für Kinder“ teil. Foto: Nero



jetzt nur
499,-

DeLonghi
 Living innovation

ECAM 22.110
 Kaffeevollautomat

15 bar Pumpendruck, Komplette von vorne zu bedienen, Wassertank vorne, herausnehmbare und dadurch sehr einfach zu reinigende Brühgruppe – keine Chemische Reinigung mit Tabletten notwendig, Attraktives Design, sehr schmal, Perfekter Kaffeegenuss, 3 Jahre Garantie.

Große Auswahl an Kaffeevollautomaten.

expert  **EDINGER**

Stadtplatz 17, 4070 Eferding, Tel.: 07272/5178, Fax: 07272/5178-15, E-mail: foto.edinger@utanet.at

Round Table Eferding hilft

— Weitere Unterstützung für Stroheimer Familie —

Der Round Table 46 Eferding-Donautal organisiert jährlich mehrere karitative Veranstaltungen. Die Reinerlöse kommen in Not befindlichen Personen aus der Region zu Gute. Kürzlich trafen sich Round Table 46 Präsident Dieter Egger und Mitglied Florian Wiesinger zur Spendenübergabe bei einer Familie aus Stroheim. Mit einem Scheck über EUR 1.700,- konnte dieser Familie zum wiederholten Male geholfen werden. Die Tochter Nadine, geboren im Jahr 2000, leidet seit der 3. Lebenswoche an therapieresistenter Epilepsie. Die Diagnose lautete Lennox-Gastaut-Syndrom, tiefgreifende globale Entwick-

lungsstörung, dyskinetische Bewegungsstörung und Mikrocephalie. Nadine braucht rund um die Uhr Betreuung. Die Familie bedankte sich herzlich für die großzügige Hilfe.

Mit dieser Unterstützung wurde wieder das Ziel des Round Table, durch Serviceaktivitäten in Not befindlichen Menschen zu helfen, in die Tat umgesetzt. ■



(v.l.) Florian Wiesinger, Nadine, RT46-Präsident Dieter Egger.

Mehr Bürgernähe durch zentrales Verbände-Büro in Eferding

Vizebgm. Richter arbeitet zielstrebig am nächsten Gemeindeprojekt

Anzeige

Der jahrelange unermüdliche Einsatz von Vizebürgermeister Richter zur Schaffung eines gemeinsamen Verbändehauses hat sich gelohnt! Nunmehr soll in der Bezirksstadt ein zentrales Bürogebäude für den Bezirks-Abfallverband, den Wasser- und Reinhaltungsverband und den Regionalentwicklungsverband eingerichtet werden.

Dafür wird das sogenannte "Bruderhaus" am Mitterplatz in Eferding entsprechend adaptiert und umgebaut. Die Schaffung zeitgemäßer Büroräume mit einem größeren Sitzungsraum, einem Besprechungszimmer und Nebenräumen in einem Denkmalgeschützten Gebäude stellte eine hohe Herausforderung in der Planungsphase dar. In Abstimmung mit dem Raumerfordernis-Programm der zukünftigen Nutzer

und dem Bundesdenkmalamt konnte schließlich eine sehr gute und qualitätsvolle Nutzungslösung für dieses historische Gebäude in der ehemaligen "Eferdinger Vorstadt" gefunden werden. Wichtig ist auch, dass auf dieser Liegenschaft ausreichend Parkplätze zur Verfügung stehen werden. **"Dieses Projekt ist einmal mehr ein Beweis für gelebte Gemeindekooperation, wobei die Gemeindeverbände durch Nutzung gemeinsamer Ressourcen einiges an Kosten einsparen können"**, führt Vizebgm. Richter im Interview aus!

Darüber hinaus stellt diese Bürogemeinschaft eine wesentlich verbesserte Bürgernähe für die Bevölkerung der ganzen Region dar, waren doch die einzelnen Verbandsbüros bisher in drei verschiedene Gemeinden aufgeteilt. ■



Der Initiator Vizebgm. Richter vor dem "Bruderhaus", das nach dem Umbau zentrale Anlaufstelle für drei Gemeindeverbände sein wird.



Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Samstag 10 - 22 Uhr
Sonn- und Feiertag 9 - 22 Uhr

www.cafekronberg.at

A-4612 Scharten
Kronberg 55

0664 / 73195563 oder 07272 / 20678

Wir bieten warme Küche
jeweils von 11 - 14 Uhr
und von 17 - 21 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei unseren Veranstaltungen:

10. - 14. November
Martinigansl Essen

27. - 28. November
Adventmarkt

28. November
Pop, Blues, Boogie, Jazz mit den Raab Brothers ab 15 Uhr

KUNST IM CAFE KRONBERG
Elisabeth Barth präsentiert ihre Bilder



NEWS

Von Christina Lehner

0 72 72/ 2641 - 17, c.lehner.34180@raiffeisen-ooe.at

www.raiffeisenclub.at/ooe



Der Club-Effekt für JETZT, BALD und SPÄTER

Werde Mitglied beim Raiffeisen Club – dem größten Jugend-Club Oberösterreichs.

Mit **deinem Raiffeisen Club-Konto für JETZT** bist du bestens ausgestattet und kannst damit viele Vorteile und Ermäßigungen nutzen.

Für **BALD und SPÄTER** haben wir für dich das **individuelle Club-Package** zusammengestellt.

Egal ob Sparbuch, Bausparen oder Zukunftsvorsorge, mit dem

Club-Package bist Du schon mit EUR 30,00 monatlich dabei und baust Dir so ein kleines Vermögen auf!

Apropos kleines Vermögen: Sei beim Club-Effekt-Gewinnspiel dabei und gewinne Preise im Wert von über EUR 15.000,00! Spiel einfach mit auf www.lets-go.at oder auf facebook und hol dir tolle Gewinne!

P.S. Weltspartag ist heuer am 29. Oktober! ■

Suzuki Neuheiten im Herbst

Das Autohaus Leithner präsentiert in diesem Herbst Suzuki Neuheiten und sensationelle Angebote und startet gleich mit einer Weltpremiere: Der Produktionsstart des neuen Suzuki Swift. Der neue Suzuki Swift überzeugt mit beispielhaften Verbrauchs- und Emissionswerten



sowie mit überragender Ausstattung, Verarbeitungsqualität und Sicherheit (5 Sterne) in seiner Klasse. Suzuki Kizashi - das neue Synonym für Sportlichkeit und Eleganz. Sportliche Limousine

trifft souveränen Reisewagen. Luxus trifft Funktionalität. Ästhetik trifft Wirtschaftlichkeit. Als weiteres „Suzuckerl“ bietet Suzuki Austria im Rahmen des 30-jährigen Firmenjubiläums nun das äußerst attraktive SX4 Sondermodell „Shine“ an. Viele exklusive Ausstattungsdetails, wie zum Beispiel Alcantara Sitze, eine Vielzahl von Designelementen in der exklusiv für dieses Modell verfügbaren Farbe „Gunmetal“ bringen dieses Sondermodell sprichwörtlich zum Strahlen. Ob Neuwagen, Gebrauchtwagen, Leasing oder

Finanzierungsangebote - es ist sicher was für Sie dabei! Besuchen Sie das Autohaus Leithner an einem der Standorte in Eferding (07272 / 4163) und Kleinzell (07282/86622). ■

Anzeige

Faustballer holen Herbstmeistertitel

Tolle Leistungen der Pöttinger Mannschaft

Die zweite Mannschaft der FG Grieskirchen/Pötting setzt sich ausschließlich aus Spielern von Pötting zusammen und wird daher vereinsintern kurz auch als „Die Pöttinger“ bezeichnet. Die talentierte Truppe spielt in der Saison 2010/2011 in der 2. Landesliga und das große Ziel ist der Wiederaufstieg in die höchste oberösterreichische Liga. Den Grundstein hierfür konnten die Pöttinger dabei in diesem Herbst legen, denn mit sieben Siegen und nur einer Niederlage in den insgesamt acht Spielen sicherten sie sich am Ende der Herbstmeisterschaft Rang eins und damit den Herbstmeistertitel. Erwin und Klaus

Schustereder, Manuel und Christoph Oberlehner, Benedikt Hartl, Stefan Burgholzer und Coach Peter Oberlehner freuen sich zu recht über die gute Herbstsaison und hoffen schon jetzt, dass nach einer hoffentlich gelungenen Halbenmeisterschaft im Frühjahr dann der Meistertitel in der 2. Landesliga tatsächlich geholt und der Wiederaufstieg in die 1. Landesliga gesichert werden kann. ■



Die zweite Mannschaft der FG Grieskirchen/Pötting sicherte sich den Herbstmeistertitel.

SUZUKI

Way of Life!

BIG DEAL

z.B. Suzuki Swift 1.3 GL, 3-trg. € 11.390,-
 - BIG DEAL Bonus* € 2.400,-
 = BIG DEAL Suzuki Fixpreis € 8.990,-

FIX
Suzuki Fixpreis

V
Suzuki Versicherung

1/3
Finanzierung

*Gültig für alle Swift 1.3 | 2WD Benzin und Diesel Modelle (ausgenommen Swift Sport). Solange der Vorrat reicht. Die Aktion gilt nicht für NEW Swift Modelle.

Verbrauch: 4,5-6,5 l/100 km; CO₂-Emission: 120-153 g/km

AUTOHAUS LEITHNER

4070 Eferding, Ludlgasse 8
Tel.: 07272/4163 und 3978

Kleinzell an der B127
Tel.: 07282/86622

www.autohaus-leithner.car4you.at

Stogmeyer Bauconsulting mit neuer Homepage

Von klein bis groß, von A bis Z, Stogmeyer ist „Für Sie am Bau“

Anzeige

Scharten/Eferding. Mit 20-jähriger Berufserfahrung in der Baubranche bietet Stogmeyer Bauconsulting ein Fullservice-Management für sämtliche Bauvorhaben an. Das Experten-Team arbeitet erfolgreich im Privatbereich, für öffentliche Aufträge wie Gemeinden, Kindergärten, etc., im gewerblichen Bereich als auch für die Industrie.

Referenzen im Internet

Die Firma Stogmeyer hat gerade vor wenigen Tagen ihre neu überarbeitete Homepage ins Netz gestellt und bietet somit für ihre Kunden als auch für Interessenten ihre Inhalte und Informationen praktisch rund um die Uhr an. „Mit dem neuen Internetportal unserer Firma wollen wir auch laufend unsere Projekte und Referenzen aktualisieren und somit für jeden öffentlich machen“, freut sich Renate Stogmeyer. Die Homepage



Unter der Domain www.stogmeyer.at ist die neue Homepage zu erreichen.

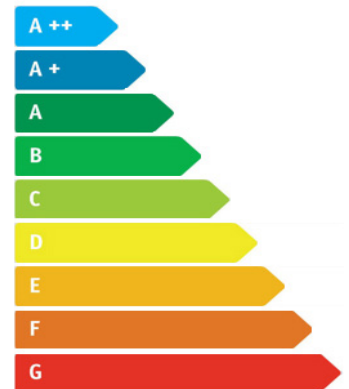
ist unter www.stogmeyer.at jederzeit anzusehen.

Energieausweis

Seit 1. Jänner 2009 muss man bei einem Verkauf, einer Verpachtung oder einer Vermietung einen Energieausweis nachweisen können. Auf

der neuen Homepage erhalten Sie zu diesem Thema alle notwendigen Informationen, wo noch überall der Energieausweis eine notwendige Rolle spielt.

Die Firma Stogmeyer Bauconsulting erstellt Ihnen gerne einen Energieausweis. ■



INFOS ZUM UNTERNEHMEN



STOGMEYER
BAUCONSULTING
GmbH

Leppersdorf 14
A-4612 Scharten
Tel. +43 (0) 7272/76363

office@stogmeyer.at
www.stogmeyer.at

ZAPF
exclusiv by bangerl

www.garagenpark.at

BANGERL
Fertigaragen

JETZT
kostenlosen
Garagenkatalog
anfordern



Über 100 verschiedene Garagen-Typen zur Auswahl

NEWS
präsentiert

SONDERTHEMA

Karriere & Fortbildung in der Region!

Modernes Wirtschaftsmanagement für die Unternehmen der Region Eferding

WKO-Bezirksstelle Eferding fungiert als Drehscheibe

Die Wirtschaftskammer Oberösterreich, Bezirksstelle Eferding, zählt derzeit 1.780 Mitglieder, davon 1.405 aktive. 475 Arbeitgeber beschäftigen annähernd 5.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In mehr als 170 Ausbildungsbetrieben werden aktuell über 500 Lehrlinge ausgebildet. Unter dem Leitbild „Die Region stärken, Kooperationen fördern und die WKO-Bezirksstelle als Drehscheibe für die regionale Wirtschaftspolitik und als ersten Service-Ansprechpartner positionieren“ - hat die WKO-Eferding in den vergangenen Jahren erfolgreich gearbeitet und vieles erreicht. Auch in der kommenden Funktionsperiode 2010 – 2015 gibt dieses Leitbild die Richtung für die Arbeit der WKO Eferding vor. „Die Optimierung der Rahmenbedingungen sichert die Wettbe-



WKO-Obmann Michael Pecherstorfer und WKO-Leiter Hans Moser.

werbsfähigkeit der heimischen Betriebe! Die Überschaubarkeit des Bezirkes Eferding ist eine große Stärke unserer Region. Jeder Unternehmer kennt jeden, dadurch erfahre ich auch sehr

schnell, wo unsere Mitglieder der Schuh drückt“, so WKO-Obmann Michael Pecherstorfer. Gerade die Stärken wie ein starker Wirtschaftsstandort, eine Top Arbeitslosenquote als auch viele Betriebserweiterungen und Neugründungen zeichnen die Region Eferding aus. „Kernaufgabe ist das Regionale Wirtschaftsmanagement. Wir sind aktive Dienstleister für unsere Mitgliedsbetriebe und Netzwerkpartner. In vielen Ausschüssen sind wir im Dienste unserer UnternehmerInnen tätig und vertreten deren Interessen“, betont WKO Bezirksstellenleiter Hans Moser. Michael Pecherstorfer skizziert die Ziele für die kommenden Jahre: „Wir müssen die Gemüseregion bzw. Gemüse-Kompetenz als über-

regionale bekannte Marke nutzen, denn alle Branchen im Bezirk Eferding können davon profitieren. Ein besonderes Anliegen ist uns auch die Arbeitskräfte für die Region zu sichern, um dadurch die Wettbewerbsfähigkeit zu steigern. Längerfristig muss man beim Thema Fachkräftemangel bei den Jugendlichen ansetzen, die noch zur Schule gehen. Gemeinsam mit den Lehrern wollen wir die Schüler verstärkt über die Berufsmöglichkeiten informieren.“

Regionales Netzwerk

In der WKO Bezirksstelle Eferding gilt es, die drei Hauptaufgaben als Wirtschaftskammer - Interessensvertretung, Service und Wissensvermittlung - zu erfüllen. Oberstes Ziel ist es, in der regionalen Wirtschaftskammer „die Heimat der Unternehmer“ zu schaffen. Dies soll in erster Linie durch das regionale Wirtschaftsmanagement und durch das Aufrechterhalten und Ausbauen von Netzwerken erfolgen. „Die WKO Eferding arbeitet für Sie an optimalen Rahmenbedingungen, ist Beziehungsnetzwerk und Kommunikationsdrehscheibe. Als Initiator oder Partner für viele regionale Projekte setzt das Bezirksstellenteam seine Kompetenz und Erfahrung ein – um die Unternehmen im Bezirk zu stärken“, so WKO Leiter Hans Moser. ■



Sperrholzwerk Schweitzer ist Produzent von qualitativ hochwertigem Formsperrholz. 90 % unseres Umsatzes werden im Export – vorwiegend EU-Raum - erzielt. Zur Nachbesetzung einer Pensionierung suchen wir zum Eintritt ab Jänner 2011

eine/n Export-Sachbearbeiter/in

Aufgabengebiete:

- freundliche und kompetente Kundenbetreuung am Telefon
- Koordination der Aufträge mit unserer Produktionsplanung
- Transportorganisation
- sonstige allgemeine Korrespondenz

Anforderungen:

- Kundenorientierung
- Berufserfahrung bei Büro Tätigkeiten
- MS-Office Kenntnisse
- Englisch Kenntnisse

Ihre engagierte Arbeitsweise ist gekennzeichnet durch Organisationsfähigkeit, Belastbarkeit sowie Flexibilität. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, freuen wir uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen.

Sperrholzwerk Schweitzer GmbH, Freundorf 9, A-4076 St. Marienkirchen
Tel: +43 7249 47153, www.schweitzer-austria.com; ps@schweitzer-austria.com

Ein Service des AMS

Mit dem eAMS-Konto erhalten Sie direkten Zugriff auf Ihre persönlichen AMS-Daten und können die vielen online-Services des AMS im Internet über einen einzigen Zugang nutzen.

Mit dem eAMS Konto ersparen Sie sich Wege zu Ihrer zuständigen Beraterin / Ihrem zuständigen Berater in der AMS-Geschäftsstelle. Um das eAMS-Konto, z.B. von zu Hause aus, nutzen zu können, benötigen Sie einen Computer mit Internetanschluss.

Wie komme ich zum eAMS-Konto?

Geben Sie einfach Ihr Interesse beim nächsten Termin in Ihrer zuständigen AMS-Geschäftsstelle bekannt. Mit diesen Zugangsdaten können Sie Ihr eAMS-Konto innerhalb von drei Monaten ab Übergabe aktivieren.

Was bietet das eAMS-Konto genau?

Mit Ihrem persönlichen eAMS-Konto greifen Sie auf Ihre Daten beim AMS direkt zu.

- Geben Sie Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Auszahlungsart oder Bankverbindung zeitsparend ohne Vorsprache bei Ihrer zuständigen AMS-Geschäftsstelle über Internet bekannt.
- Übermitteln Sie Arbeitslosmeldung und Antrag auf Geldleistung online und ersparen Sie sich damit Vorsprachen beim AMS.
- Melden Sie sich unkompliziert, z.B. im Falle einer Krankheit oder einer Arbeitsaufnahme, von Bezug und Arbeitsuche ab.
- Melden Sie Ihre Arbeitsuche und Ihren Leistungsbezug nach einer Unterbrechung von maximal 62 Tagen online wieder an.
- Gestalten Sie Ihr Stellenin-

rat selbst online mit, um sich möglichen ArbeitgeberInnen noch attraktiver präsentieren zu können

- Sehen Sie Ihre Auszahlungsdaten oder Ihre Bezugs- und Vormerkzeiten ein und erstellen Sie sich selbst eine Bezugs- oder Vormerkzeitenbestätigung. Beides können Sie im eAMS-Konto auch online anfordern, wenn Sie einen vom AMS unterfertigten Nachweis über den Bezug von Geldleistungen oder über die Vormerkung zur Arbeitsuche benötigen.
- Nehmen Sie Einsicht in die zwischen Ihnen und dem AMS vereinbarten Schritte in Ihrer Betreuungsvereinbarung.
- Nehmen Sie Einsicht in Ihre Termine, die Sie mit dem AMS vereinbart haben.
- Beantragen Sie AMS-Beihilfen online und verschaffen Sie sich rasch einen Überblick über den Stand der Bearbeitung. Alle Infos zum eAMS-Konto

erhalten Sie auf unserer Homepage unter www.ams.at.

Als zusätzlichen Vorteil bietet Ihnen das eAMS-Konto auch eine einfachere Nutzung unserer weiteren online-Serviceangebote: eJob-Room – die größte online-Jobplattform Österreichs mit laufend circa 47.000 Stellen online. Jobroboter – ein Zusatzservice des AMS, mit dem Sie Internetseiten nach Stellenangeboten durchsuchen. Weiterbildungsdatenbank – erkundigen Sie sich über das große Aus- und Weiterbildungsangebot.



Hotline des
AMS OÖ:
0810 / 810
500

Infos beim AMS Eferding: 4070 Eferding, Kirchenplatz 4, Tel. 07272/2202-22134, E-Mail: ams.eferding@ams.at oder unter: www.ams.at. ■ *Anzeige*

Karriere bei



Beyer Tischlerei konzentriert sich seit Jahren auf die professionelle und qualitativ hochwertige Anfertigung von Küchen- und Wohnmöbeln zu fairen Preisen.

Aufgrund unseres ständigen Wachstums suchen wir für unser Team eine(n)

Monteur(in)

Das erwarten wir uns von Ihnen:

- Abgeschlossene Tischler-Berufsausbildung • Freude an der Arbeit und am Umgang mit Menschen
- Hohes Verantwortungsbewusstsein und überdurchschnittliche Einsatzbereitschaft

Das sind Ihre Aufgaben:

- Professionelle und fachgerechte Montage von Küchen, Wohnmöbeln, usw.

Das bieten wir Ihnen:

- Sehr gute, leistungsorientierte Bezahlung
- Abwechslungsreiche und interessante Aufgaben • Sicherem Arbeitsplatz • Umfangreiches Einschulungsprogramm

www.beyer-tischlerei.at

Tischler(in)

Das sind Ihre Aufgaben:

- Fachliche Anfertigung von Möbeln
- Arbeiten im Team
- Bedienen von CNC gesteuerten Maschinen

Wir bauen von Beginn an auf unsere Mitarbeiter.



© IDEENagentur, www.matousek.at



Bitte senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an:
Tischlerei Beyer, 4722 Peuerbach, Rossanger 8 oder unter: monika.leidinger@beyer-tischlerei.at

Eschlböck gehört zu den führenden Holzhackmaschinenherstellern in Europa.
Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir je eine/n (m/w):

Technischer Sachbearbeiter

Aufgaben: Sie betreuen unsere nationalen und internationalen Kunden im Innendienst. Damit sind Sie Schnittstelle zw. Auftragsbearbeitung, Außendienst und Produktion. Außerdem übernehmen Sie Aufgaben im Einkauf und unterstützen die Service-Abteilung.

Ihr Profil: Ausbildung in der Landtechnik (HBLFA Wieselburg) oder HTL-Abschluss mit persönlichem landwirtschaftlichen Hintergrund; gute Englisch- und EDV-Kenntnisse

Systemadministrator

Aufgaben:

- abwechslungsreiche Tätigkeiten in der Betreuung, Wartung und Weiterentwicklung unseres ERP-Systems PSipenta, sowie des gesamten EDV-Systems
- Weiterentwicklung der Online-Plattformen
- Umfassender User-Support (First/Second-Level)

Qualifikation:

- Betriebssysteme (Windows Server 2003, VMWare ESX Server, Windows 2000, XP und 7)
- Netzwerktechnik (Switches & Router konfigurieren)
- Programmiersprachen (Scriptsprachen, Java, MS VBA, HTML, PHP und MySQL)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
Eschlböck Maschinenfabrik GmbH,
Grieskirchner Str. 8, 4731 Prambachkirchen,
Tel: 07277-2303, office@eschlboeck.at

WIR GRATULIEREN!



Patrick Berger



Michael Mitterdorfer



Robert Franzmair

Firma Robert Mittermair, Bau- und Zimmermeister in Eferding,

gratuliert seinen Lehrlingen Franzmair Robert aus St. Marienkirchen a.d.P., Mitterdorfer Michael und Berger Patrick aus Prambachkirchen zum Abschluß der Berufsschule mit „**Ausgezeichnetem Erfolg.**“

Außerdem schlossen alle 3 Lehrlinge bei Zwischenbetrieblichen Ausbildungen jeweils mit dem **1. Platz ab.**



Ing. Robert Mittermair
Bau- und Zimmermeister

Der ideale Partner für IHR Eigenheim
4070 Eferding, Passauer Straße 12
Tel.: 07272/2393, Fax: 6017
www.baumeister-mittermaier.at

Autohaus Steckbauer dankte Mitarbeiter

Leopold Brunner ging in Pension

Die Geschäftsführung Jutta und Franz Steckbauer vom Autohaus Mazda Steckbauer bedankten sich mit einem Blumenstrauß beim langjährigen Mitarbeiter Leopold Brunner für seinen Einsatz rund um die Firma und wünschten ihm für seine bevorstehende Pensionierung alles Gute. Brunner war 40 Jahre im Betrieb und hat insgesamt mehr

als 9.000 neue und gebrauchte Autos verkauft, derzeit ist er in Altersteilzeit.

„Gerade wegen unserem Leo haben wir sehr viele Stammkunden gewinnen können“, so Firmenchef Franz Steckbauer. Nachfolger von Brunner ist seit Anfang Juli Michael Rockenschau. Zusammen mit Roland Aumair, der auch schon 12



(v.l.) Jutta Steckbauer, Leopold Brunner und Franz Steckbauer.

Jahre beim Autohaus Steckbauer als Verkaufsberater tätig ist, versucht das Autohaus Mazda Steckbauer auch weiterhin seine Kunden zu begeistern und viele zufriedene Stammkunden zu bekommen. ■

Herbstfinale beim Hilkeringer

Noch bis Ende November geöffnet

Der Weinheurigen „Zum Weinblick“ der Familie Aichinger startet jetzt ins Herbstfinale. Noch bis Ende November werden den Gästen zahlreiche



regionale Schmankerl aus der Jausenkarte serviert. Genießen auch Sie in diesem Herbst die vielen Köstlichkeiten und genussvollen Weine mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten. Auch das Ripperlesen jeden Freitag ab 6 Personen (Voranmeldung bis Donnerstag 16 Uhr) erfreut sich großer Beliebtheit. Die gemütliche Atmosphäre und das ausreichende Platzangebot bilden den

optimalen Rahmen für Feiern jeglicher Art. Sogar eine Hochzeit wird noch im November beim Hilkeringer gefeiert. Der Blick auf die sanft hügelige Landschaft mit den Weingärten und das einzigartige Flair beim Weinheurigen „Zum Weinblick“ verzaubern die Besucher immer auf's Neue. Nach der Winterpause startet die Familie Aichinger wieder am Sonntag, 6. März 2011 in die neue Saison.



WEINGUT AICHINGER

Öffnungszeiten Heuriger: Freitag, Samstag und Sonntag jeweils von 16-22 Uhr. Reservierungen werden unter Tel. +43 7273/ 6050 oder per E-Mail: info@weinblick.at gerne entgegengenommen. ■ Anzeige

NEWS präsentiert

CHRISTOPHORUS
APOTHEKE

**Gesunde
Seiten**

Die Serie für Ihr Wohlbefinden

© IDEENagentur, www.matousek.at

Fit & Vital Messe 2011

8. bis 10. April 2011 - Gesundheits- und Fitnessmesse in Eferding

Vom 8. bis 10. April 2011 findet im Stadtsaal Eferding wieder die Gesundheits- und Fitnessmesse „Fit & Vital“ statt. Veranstaltet



Veranstalterin Roswitha Proßegger

wird die Messe auch nächstes Jahr wieder von der Firma Rop-Event, Geschäftsführerin Roswitha Proßegger, gemeinsam mit dem Stadamt Eferding, dem Tourismusverband Eferding, der Wirtschaftskammer und der Gesunden Gemeinde Eferding. Als Exklusiv-Medienpartner fungiert wieder die Eferdinger & Grieskirchner NEWS.

Eine Steigerung der Besucher & Aussteller konnte bereits die zweite 2. Fit & Vital-Messe im März des heurigen Jahres verzeichnen.

Mit 60 Ausstellern und 1300 Mesebesuchern ist die Fit & Vital zu einem wichtigen Informationsaustausch bezüglich Gesundheit, Vorsorge und Regeneration im Bezirk Eferding geworden.

Bei dieser 3-tägigen Gesundheits- und Fitnessmesse präsentierten Aussteller aus folgenden Branchen ihre Dienstleistungen & Produkte: Medizinische Leistungen bzw. Einrichtungen, Gesun-

des Leben und Wohnen, ausgewogene Ernährung, Gesundheitstourismus, Schönheits- und Körperpflege und Kosmetik, Esoterik und Energetik, Bekleidung und Sport.

Die Messe Fit & Vital bietet den Besuchern zahlreiche Möglichkeiten, sich über den neuesten Stand der Medizin, gesundes Leben, Rehabilitation, Wellness und Beauty zu informieren. Weiters werden auch kostenlose Gesundheitstests am Gesundheitsparcour sowie Stand-Dienstleistungs- und Produktpräsentationen stattfinden. Das zusätzliche Rahmen-Kinderprogramm machen die Fit & Vital zu einer attraktiven Gesundheitsmesse für die gesamte Familie.

Die Eröffnung der Messe findet am Freitag, 8. April 2011 von 17-21Uhr statt. Die Öffnungszeiten sind am Samstag 9. April 2011 und Sonntag 10. April 2011 jeweils von 10-18 Uhr.

Der Eintritt für Erwachsene beträgt EUR 5,- Kinder unter 12 Jahren sind frei.



Weitere Informationen bzw. Anmeldung für Aussteller bei Roswitha Proßegger, Tel. 0664/1590417 oder E-mail: messe@rop-event.at. ■

Aussteller bereits jetzt anmelden!

Tel. 0664/15 90 417

E-Mail: messe@rop-event.at

Liebe LeserInnen

Das perfekte Schönheitsideal

Tagtäglich sehen wir gestyle Personen und makellose Körper in diversen Magazinen, im Fernsehen und auf verschiedenen Werbetafeln. Damit werden wir ständig mit dem perfekten Schönheitsideal konfrontiert. Zahlreiche Beauty-Produkte versprechen in kürzester Zeit fast unglaubliche Verschönerungen einzelner Körperteile. Doch wie sieht die Wahrheit aus? Jeden Morgen steht man mit zersaustem Haar und ungeschminkt vor dem Spiegel. Der Blick auf die Waage lässt so manchen leicht aus dem Gleichgewicht bringen, wenn das Wunschgewicht noch in weiter Ferne liegt. Gerade Frauen eilen jahrzehntelang diesem Bild der Ideale nach und sind mit ihrem Körper selten zufrieden. Minderwertigkeitsgefühle und damit verbundene Depressionen sind das Resultat. Bei Jugendlichen führen die Schönheitsideale oftmals zu Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie. Um die Unvollkommenheit des eigenen Körpers auszugleichen,

greifen viele zu teuren Kosmetikprodukten und Wunderpillen oder nehmen die Dienste der Schönheitschirurgen in Anspruch.

Selbstwertgefühl steigern

Ist das alles wirklich nötig? Einen perfekten Körper gibt es selten, und der Zahn der Zeit nagt an jedem Menschen. Schönheit ist keine Garantie für Anerkennung und eine glückliche Partnerschaft, geschweige für ein gesundes Leben. Nur wer mit sich und seinem Körper im Einklang steht, kann innere Zufriedenheit spüren. Anstatt sich ständig mit irgendwelchen Mängeln auseinanderzusetzen, ist es besser das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und seinen Körper zu akzeptieren.

Ein regelmäßiges Training ist jedoch wichtig, um den Körper fit zu halten.

Ein freundliches Lächeln und ein nettes Miteinander machen meistens attraktiver als ein perfektes Aussehen.

Fazit: Akzeptieren Sie sich so wie Sie sind und zeigen Sie Ihr Wohlbefinden auch nach außen hin.

Ihre 
Ramona Matousek
Chefredakteurin - Gesunde Seiten



Erkältungssymptome einfach behandeln

Hilfreiche Tipps und Tricks

Eine Erkältung tritt meist in den Herbst- und Wintermonaten auf und verläuft oft harmlos. Typische Anzeichen sind Schnupfen, Husten und Heiserkeit. Wichtig ist zu Beginn der Erkrankung zwischen einer Erkältung und einer Grippe zu unterscheiden. Zur Bekämpfung und Linderung der Erkältungssymptome gibt es viele wirksame Hausmittel, ganz ohne Nebenwirkungen. Grundsätzlich ist es wichtig, bei einer Erkältung viel zu trinken, denn durch das verstärkte Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit. Vorzugsweise eignen sich Obstsaft und heiße Kräutertees. Rund 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit sollte ein Erwachsener während einer Erkältung täglich

trinken und um den Körper nicht zusätzlich zu belasten, leichte verdauliche und mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Bei Schnupfen ist es wichtig, das Nasensekret flüssig zu halten. Eine Nasenspülung mit Salzwasser desinfiziert und löst den Schleim. Erkältungsbäder mit einem Zusatz aus Menthol- und/oder Eukalyptus-, sowie Thymian- oder Fichtennadelöl fördern die Durchblutung und lindern Gelenkschmerzen. Gegen den lästigen Husten hat sich heißer Holundersaft besonders bewährt. Die Holunderbeeren sind reich an Vitamin C und A, sowie B1 und B2 und enthalten zahlreiche Mineralstoffe. Auch

Salbei ist ein bewährtes Hausmittel bei Erkältungen. Er wirkt entzündungshemmend, leicht desinfizierend und lindert das Kratzen im Hals und die Heiserkeit. Salbei kann als Tee getrunken oder zum Gurgeln verwendet werden. Eine Schwitzkur hilft oft schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung. Durch das Schwitzen werden die unterkühlten Schleimhäute erwärmt und angeregt. Es genügt, 1 bis 2 Tassen heißen Tee zu trinken und sich anschließend möglichst warm einzupacken und wenn möglich zu ruhen. Eine besonders schweißtreibende Wirkung haben Lindenblüten- und Holunderblütentee. ■

Experten antworten auf Leserfragen



Mag. Christina Moser-Wachtveitl
Ernährungswissenschaftlerin

Darf man auch nach 18 Uhr noch Obst und Gemüse essen? Von Angela W.

Wenn Ihr Körper auch nach 18 Uhr Obst und Gemüse verträgt, spricht nichts dagegen. Bedenken Sie jedoch, dass sich der Körper auf eine Schlafphase vorbereitet und nicht überladen werden will.



Dr. Stefan Meißl
Arzt für Allgemeinmedizin, Nadel- und Laserakupunktur und Bezirksärzterevertreter von Eferding

Ist es sinnvoll, bereits bei Kindern regelmäßig ein Blutbild zu machen? Von Christa K.

Die regelmäßige Bestimmung des Blutbildes ist nicht sinnvoll, weil sich das Blut ständig neu bildet (nach 120 Tagen ist alles neu). Im Anlassfall, je nach Beschwerden, ist eine Kontrolle aber sinnvoll, weil manche (leider nicht alle) Krankheiten typische Blutbildveränderungen aufweisen können. Die Zusammenschau von Beschwerden, Krankheitsbild und Befund führt so oft gezielter zur Diagnose und Therapie. Blutbild-Kontrolle nur zur Routine bringt nichts.

Fragen an unser Expertenteam richten Sie bitte an redaktion@news-online.at, Kennwort: Expertenfrage. Wir werden in der nächsten „Gesunde Seiten“ Ausgabe wieder einige Fragen beantworten!

Mehr Lebensqualität durch Muskeltraining im Injoy Eferding

Besser in Form mit gezieltem Trainingsprogramm



Individuelles Programm: Das Training wird auf jeden einzeln zugeschnitten, schon zwei mal 44 Minuten die Woche reichen aus, um positive Effekte zu erzielen.

Sie fühlen sich verspannt, haben Rückenschmerzen oder wünschen sich eine bessere Figur? Damit sind Sie nicht alleine. Doch Sie können etwas dagegen tun.

Diäten sind passé - die Lösung heißt gezieltes Training

Viele sind nach wie vor der Überzeugung, nur durch strikte Diät ließe sich die Figur verbessern. Studien hingegen weisen nach, dass das ein Irrglaube ist. Wird dem Körper weniger Energie zugeführt, baut er nämlich nicht, wie sich viele wünschen würden, Fettgewebe ab. Vielmehr geht es zunächst den Muskeln an den Kragen - wird nach der Diät jedoch die Energiezufuhr wieder erhöht, wird als erstes wieder Fett eingelagert.

Wer also dauerhaft Fett abbauen will, muss Muskelmasse aufbauen - diese formen den Körper vorteilhafter und verbrennen im Gegenzug auch mehr Energie.

Lebensqualität durch Muskeltraining - in jedem Alter

Nicht nur aus optischen Gründen sind starke Muskeln wichtig - vor

allem mit steigendem Alter fördert das Training die Beweglichkeit und schützt so auch vor Unfällen im Alltag. Früher als man es merkt, schon im Alter von 30 Jahren, baut der Körper Muskelkraft ab, so man nicht durch gezieltes Training gegenwirkt. Ab dem 55. Lebensjahr beschleunigt sich dieser Abbau, und kann in Folge den Alltag beschwerlicher machen: Stiegensteigen, Einkaufen, Hausarbeit werden mühsamer, kleine Stürze haben, da die Muskulatur nicht mehr so stützt, größere Auswirkungen.

Individuelles Training wirkt - auch bei wenig Zeit

All dem kann durch gezieltes Training entgegengewirkt werden: bei Injoy stehen jedem Kunden dafür individuelle Trainingsprogramme zur Verfügung. Schon 44 Minuten zweimal die Woche reichen aus, um professionell und sinnvoll etwas für seinen Körper zu tun.

Bei Fragen steht das Injoy-Team jederzeit mit kompetentem Fachwissen zur Verfügung. Jetzt Beratungstermin unter 07272-3272 vereinbaren und den Bodyworld Tarif sichern. ■

Anzeige

INJOY KOMMT NACH EFERDING

Eröffnung
Frühjahr 2011



4 Wochen Muskel- und Gesundheitstraining

im BODYWORLD für **60 €**

Interessenten die sich noch 2010 für uns entscheiden, können sich den „BODYWORLD TARIF“ sichern!

Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch Ihren persönlichen Beratungstermin unter Tel. 07272-3272



für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

BODYWORLD – INJOY Eferding
Wörth 24
4070 Eferding

Tel. 07272-3272
www.injoy-eferding.at

Von Mag. Christina Moser-Wachtveitl
Ernährungswissenschaftlerin



Nahrung für das Gehirn

Kann man sich intelligent essen? Leider muss ich diese Frage eindeutig mit NEIN beantworten. Die Spezialnahrungsmittel, die die Intelligenz steigern, gibt es nicht. Wir können jedoch mit einer optimalen Ernährung unser vorhandenes Potential besser ausnutzen.

Erwachsene haben so manch anstrengenden Arbeitstag zu bewältigen und sind auf die optimale Ernährung angewiesen um den ganzen Tag leistungsfähig bleiben zu können. Kohlenhydrate helfen uns dabei, die Konzentration zu fördern. Einfache Kohlenhydrate, wie Traubenzucker



Klug und fit essen - SchülerInnen, die vormittags zwei Mahlzeiten essen, sind nachweislich konzentrierter, aufnahme- und leistungsfähiger. Quelle: Nutrition Reviews 2004, Ernährung aktuell, Ausgabe 3/2005

Um diese Tatsache für uns zu nutzen, sollte jeder über seine eigene Leistungskurve Bescheid wissen. Anhand der oben angeführten Kurve und der Mahlzeitshäufigkeiten kann man gut erkennen, dass man mit mehreren kleinen Mahlzeiten konzentrierter, aufnahmefähiger und leistungsfähiger bleibt.

Wenn zum Beispiel Wasser oder Nährstoffe fehlen, sind wir unaufmerksam, langsamer, müder und es passieren uns häufiger Fehler. Das ist für Kinder und Erwachsene sehr ähnlich. Für Schulkinder kann der Energieverbrauch des Gehirns sehr hoch ansteigen, deshalb ist gerade für unsere Kinder eine ausgewogene Schuljause besonders wichtig. Auch wir

cker und Honig bringen uns schnelle Energie. Für längere Zeiträume empfehle ich Roggenbrot, Vollkornbrot, Müsli, Weintrauben und getrocknete Früchte. Wenn dann während des ersten Leistungshochs (zwischen 8 Uhr und 10 Uhr) ein kleiner Snack gegessen wird, können wir unsere Leistungsbereitschaft länger konstant halten.

Mit einer Handvoll Nüssen, Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen können wir unsere Nerven im Gehirn unterstützen. Denn das darin enthaltene Lecithin hilft beim Regenerieren.

Unser Nachmittagstief können wir durch ein leichtes Mittagessen abfedern. Damit wir uns aktiver und wohler fühlen. ■

Serie Heil- und Gewürzmittel

Die Pfefferminze – mehr als nur ein Kräutertee

Anwendung

Die Pfefferminze ist eine mehrjährige Pflanze, die 50 bis 90 cm hoch wird. Die Pflanze vermehrt sich von selbst durch Wurzelaufläufer und wächst unkompliziert in Hausgärten. Der meist kahle Stängel der Pfefferminze ist häufig violett unterlaufen, die feingesägten, länglichen dunkelgrünen Blätter stehen kreuzgegenständig entlang des Stengels. Wenn man die Blätter zerreibt, riecht man das typische Pfefferminzaroma – das Menthol. Die Pflanze blüht meist ab Juni in Form von Ähren an den Spitzen der Triebe mit lilarosafarbenen kleinen Blüten. Für Heilzwecke werden aber nur die frischen oder getrockneten Blätter und das daraus gewonnen ätherische Öl verwendet.

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle (u.a. Menthol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Enzyme, Valeriansäure

Heilwirkung

Die Pfefferminze wirkt beruhigend, antibakteriell, entzündungshemmend, keimtötend, schmerzstillend, anregend, galle-treibend, krampflösend und verdauungsfördernd.

Bei verschiedensten Verkrampfungsproblemen wie Magen-Darmkoliken, Verdauungsstörungen, Blähungen, Gallenbeschwerden, Reizdarm oder Aufstoßen wird die Pfefferminze bevorzugt als Tee eingesetzt. Für die äußerliche Anwendung kann man den Pfefferminztee auch für Bäder, Waschungen und Kompressen (gerade bei Kopfschmerzen) verwenden. Das Pfefferminzöl wirkt leicht betäubend und kann auf die Haut aufgetragen Muskelschmerzen und Kopfschmerzen lindern. Das Menthol hat darüber hinaus eine kühlende Wirkung. Weiters eignet sich das ätherische Öl zum Inhalieren und Einreiben bei Erkältungen. Vorsicht: Nicht in die Augen bringen, kann zu Reizungen führen. Bei stark riechenden ätherischen Ölen ist auch bei Säuglingen und Kleinkindern auf besondere Vorsicht zu achten.

Auch eine antimikrobielle sowie antivirale Wirkung wird der Pfefferminze nachgewiesen, weswegen man die Pflanze bei Entzündungen der Mundschleimhaut und in Zahnpflegeprodukten einsetzt. ■



Fit auf die Piste

Skigymnastik bereitet den Körper vor

Um den Körper auf die Skisaison optimal vorzubereiten, ist ein gutes Training der Muskeln im Voraus das Um und Auf. Ein einfaches und effektives Trainingsprogramm ist der wichtigste Bestandteil der Skigymnastik. Der Schwerpunkt liegt meist auf der Kräftigung der Muskulatur rund um den Rumpf und der Beine, gleichzeitig wird auch die Kondition aufgebaut. Um den gewünschten Erfolg zu erzielen, sollte mindestens sechs Wochen vor Saisonstart mit der Skigymnastik begonnen und möglichst zwei- bis dreimal pro Woche trainiert werden. Viele Vereine bieten

bereits jetzt geeignete Kurse (meist zum Selbstkostenpreis) an, und die erlernten Übungen kann man auch leicht zu Hause umsetzen. Wenn man aber lieber alleine trainiert, so sind im Bücherfachhandel auch spezielle DVD's mit dem geeigneten Trainingsprogramm erhältlich. Wichtig ist jedoch, vor dem Beginn der Gymnastik eine 5- bis 10-minütige Aufwärmphase, um den Körper an die folgenden Belastungen zu gewöhnen. Da jeder Mensch unterschiedliche Belastungsgrenzen hat, sollte man langsam an die Übungen herangehen und sich erst nach und nach steigern. ■

Warzen – lästige Wegbegleiter

Ansteckende Virusinfektion

Warzen entstehen auf Grund einer Virusinfektion der Haut und sind gutartige Wucherungen mit unterschiedlichen Formen und einer rauen Oberfläche. Der Virus ist auch für andere Personen ansteckend, doch vor allem kann sich der Betroffene selbst weiter anstecken. Auf Grund verletzter oder manipulierter Warzen werden die Viren durch das Blut weitergegeben. Warzenviren sind sehr vielfältig. Man unterscheidet viele verschiedene Warzenarten, die alle unter dem Namen HPV (Human Papillom Virus) zusammengefasst sind.

Die gewöhnlichen Warzen kommen meistens an Fingern, Ellenbogen und am Knie vor. Aber auch das Gesicht oder die Kopfhaut können betroffen sein. Treten Warzen auf der Fußsohle oder an der Ferse auf, wachsen sie oft nach innen, diese nennt man Dornwarzen. In der Regel sind sie flach und haben einen dicken Hornhautwall mit roten und schwarzen Punkten. Hinter diesen Punkten stecken winzige Einblutungen, die durch den Druck auf die Fußsohle beim Gehen entstehen und sehr schmerzhaft sein können. Die Dornwarzen werden häufig mit Hühneraugen oder Schwielen verwechselt. Bei der Feigwarze handelt es sich um eine

andere Warzenart, die sehr ansteckend und sexuell übertragbar ist. Die Feigwarze tritt hauptsächlich an Scheide und Schamlippen, Penis oder After auf. Es handelt sich dabei um kleine, weiche, rosafarbene Warzen, die keine Schmerzen verursachen. Man vermutet, dass die Feigwarzen beim Entstehen bestimmter Krebsarten beteiligt sind, daher sollten sie auf jeden Fall von einem Arzt untersucht werden.

Behandlungsmethoden

Die verschiedenen Warzenviren sind oft schwer zu behandeln. Teilweise können sie jahrelang bestehen bleiben aber auch immer wiederkehren. Besonders wichtig ist jedoch bei Warzen nicht selbst herumzuschneiden oder diese aufzukratzen, da es zu einer erneuten Infektion kommen kann. Verschiedenste Mittel zur Selbstanwendung sind in der Apotheke oder in Drogeriemärkten erhältlich. In der Homöopathie wird eine Thuja-Tinktur empfohlen, es gibt außerdem zahlreiche wirksame „Hausrezepte“ Warzen zu vertreiben. Personen über 45 Jahre sollten einen Arzt aufsuchen um Hautkrebs auszuschließen oder ärztlich notwendige Behandlungen, gerade bei Feig- und Dornwarzen, durchführen zu lassen. ■

Von Dr. Peter Robatscher
Zahnarztpraxis
Zentrum am Stadtgraben 2a
4070 Eferding
www.robatscher.at



Gesundes Zahnfleisch in der Schwangerschaft?

Die hormonellen Umstellungen während der Schwangerschaft beeinflussen viele Organe. Die Veränderungen in der Mundhöhle betreffen die Speichelzusammensetzung, die Mundflora, die Immunantwort sowie den Aufbau des Zahnfleisches. Die Entstehung von Zahnfleisch- und Zahnbettentzündungen werden so begünstigt und betreffen laut epidemiologischen Studien zwischen 35% - 100% aller Schwangeren. In der aktuellen Literatur werden unterschiedliche Gründe diskutiert: Alter, Körpergewicht, Rauchen in der Schwangerschaft und Vorerkrankungen im Zahnhalteapparat. Die Zahnfleischentzündung verursacht eine erhöhte Konzentration von Bakterien und bakteriellen Produkten im Blut und kann folglich zu einem gesteigerten Risiko von Frühgeburten

und erniedrigtem Geburtsgewicht führen.

Die effiziente häusliche Mundhygiene mit einer weichen Zahnbürste in Kombination mit einer Zahncreme, die entzündungshemmende und regenerationsfördernde Eigenschaften besitzen sollte, kann das Risiko reduzieren.

Zur Ergänzung der Mundhygiene kommen auch Mundspülungen zur Anwendung. Die verwendete Mundspülung sollte alkoholfrei und auf die verwendeten Mundhygieneartikeln abgestimmt sein.

Eine regelmässige zahnmedizinische Betreuung mit einer professionellen Mundhygiene kann die präventiven Maßnahmen in der Schwangerschaft ergänzen und die Gesundheit für Mutter und Kind positiv beeinflussen. ■

Kiwi – die Powerfrucht

Energielieferant stärkt Immunsystem

Gerade in der kalten Jahreszeit ist der Verzehr von viel Obst und Gemüse wichtig, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren. Die kleine Kiwi-Frucht ist dabei ein einzigartiger Immunstärker. Die ursprünglich aus China stammende Frucht ist über Neuseeland nach Europa gekommen. Das saftige grüne Fruchtfleisch ähnelt dem Geschmack einer Stachelbeere, die braune

Schale ist jedoch nicht zum Verzehr geeignet. Die Kiwi ist ein wahrer Energielieferant, sie ist fast doppelt so reich an Vitamin C wie eine Zitrone oder Orange und liefert auch noch wichtige Mineralstoffe wie z.B. Eisen, Magnesium und Kalium sowie viele Ballaststoffe. Der regelmäßige Genuss dieser Frucht kräftigt das Immunsystem und beugt damit Infektionen vor. ■

Von Dr. med. Stefan Meißl
Tel.: 07273 / 6388, www.meissl-dr.at



Hilfe!! - Schon wieder Grippe

Nun ist sie wieder da: Die Jahreszeit, in der alle rotzen, husten, schnupfen und kränkeln. Jeder sagt sich: hoffentlich erwischt es mich nicht! Doch was dagegen tun? Die Antwort: Vorbeugen! Aber wie?

Ein Wundermittel gibt es nicht. Wichtig sind aber allgemeine Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems wie gesunde Ernährung mit ausreichend Vitaminen (Gemüse statt Pillen!), viel Bewegung, meiden von Nässe und Kälte („Verkühlung“, die das Immunsystem schwächt und so das Angehen von Infektionen begünstigt)- und wichtig und sehr wirkungsvoll: **Die Grippeimpfung!**

Gleich vorweg: Die Grippeimpfung - oder besser Influenzaimpfung - schützt nicht vor den diversen "grip-palen Infekten" wie Schnupfen, Husten und anderen virusbedingten Erkrankungen. Aber sie ist ein wirksamer Schutz vor der echten Grippe, der sogenannten Influenza.

Was ist Influenza:

Die Influenza oder „echte“ Grippe wird von bestimmten Viren verursacht. Sie ist eine nicht zu unterschätzende Krankheit, weil sie über Tröpfcheninfektion (also durch die Atemluft von Mensch zu Mensch) verbreitet wird, sehr ansteckend ist und oft zu beträchtlichen Komplikationen führt.

Die Virenstämme verändern sich ständig. In den Medien erhalten sie dann immer wieder neue Namen wie „Vogelgrippe“, „Schweinegrippe“ usw. Danach wird der Impfstoff von den Wissenschaftlern und Medizinern angepasst.

Die Influenza äußert sich in "grippe-artigen" Beschwerden, die jedoch viel stärker ausgeprägt sind, als bei sonstigen grippalen Infekten. So kommt es meist zu sehr hohem Fieber, starkem Husten und ausgeprägtem Krankheitsgefühl mit Kopf- und

Gliederschmerzen und starker Kreislaufbelastung. Folgeerkrankungen wie Lungenentzündung und Kreislaufversagen bei vorgeschwächten Personen sind häufig. Jährlich sterben an der echten Grippe in Europa tausende Menschen.

Soll man Influenza impfen?

Die aktive Immunisierung durch die Grippeimpfung schützt vor dieser Erkrankung. Daher investiert auch unser Gesundheitssystem jährlich viele Millionen in die Unterstützung dieser Impfkampagne zum Wohle und für die Gesundheit unserer Staatsbürger.

Sie muss allen Personen angeraten werden, insbesondere dringlich jenen, für die ein erhöhtes Risiko bei Erkrankung besteht. Dazu gehören: Chronisch Kranke, besonders solche, die an Herz- u. Kreislaufleiden, Atemwegs- oder Nierenerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Abwehrschwäche leiden. Ebenso gehören Personen ab dem 65. Lebensjahr zur Gruppe mit erhöhtem Risiko.

Gibt es Nebenwirkungen?

Die Impfung ist hinsichtlich Nebenwirkungen unbedenklich. Wie jede Impfung ist aber auch die Grippeimpfung ein Eingriff in das Immunsystem. Schließlich soll ja auch die Abwehrlage gestärkt werden. Daher sollte man zum Zeitpunkt der Impfung keinen aktuellen Infekt haben. Sonst gibt es nur unbedenkliche Nebenwirkungen. Fragen Sie dazu den Arzt Ihres Vertrauens.

Zusammenfassung:

Die Impfung gegen Influenza ("Echte Grippe") wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) generell empfohlen, Risikopersonen dringlich.

Als Ihr Gemeindearzt schließe ich mich dieser Empfehlung an. ■

Restless-Legs-Syndrom

Ruhelose Beine – häufige Erkrankung



Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) bzw. Syndrom der ruhelosen Beine, auch Wittmaack-Ekbom-Syndrom genannt, ist eine neurologische Erkrankung mit Gefühlsstörungen und Bewegungsdrang in den Beinen. Das RLS verursacht in Zuständen der Ruhe bzw. Entspannung in den Gliedmaßen ein Ziehen, Spannen, Kribbeln, Schmerzen oder sonstige unangenehme Gefühle. Diese Missempfindungen führen bei den Betroffenen zu unwiderstehlichen Drang, sich zu bewegen, die Muskeln anzuspannen oder zu dehnen.

Am häufigsten treten diese Beschwerden abends und nachts, meist zwischen 22 und 4 Uhr auf, dadurch kann der Schlafmangel bei RLS-Patienten groß sein. Die Folgen sind chronische Müdigkeit am Tage, Unruhe, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Erschöpfung und Vergesslichkeit. Manchmal kommt es zu einer Verschiebung des Tag-und-Nacht-Rhythmus. Eine der häufigsten Spätfolgen bei unbehandeltem Fortbestehen der Krankheit ist daher allgemeiner Leistungsabfall, soziale Isolation und im extremsten Fall auch Depressionen.

Ursachen und Heilung

Die Ursachen des Restless-Legs-Syndroms sind nicht eindeutig geklärt. Im weitesten Sinn ist es eine Störung beziehungsweise die Folge eines veränderten Transmitterstoffwechsels.

RLS ist eine der häufigsten, neurologischen Erkrankungen überhaupt. Gute Chancen auf Linderung der Symptome erreicht man durch Akupunktur-Implantate, da diese Art der Behandlung keine medikamentösen Nebenwirkun-

gen hat. Bei der Implantat-Akupunktur werden winzige Akupunktur-nadeln ins Ohr gestochen und verbleiben unsichtbar unter der Haut, dadurch wird eine lang anhaltende Dauerwirkung erreicht. Diese schmerzfreie Behandlung wird bei vielen neurologischen Krankheitsbildern erfolgreich als Grundtherapie eingesetzt und ist deshalb auch bei RLS oft sehr wirksam. ■



WASSER ein gutes GEFÜHL

Eintauchen, Wasser spüren, Augen schließen.

Erholung und Entspannung der besonderen Art. ■

IPOR
INNOVATIVER POOLBAU RITZBERGER

IPoR e.U. Raffelding 7, 4070 Eferding
tel: +43 / 7272 / 3724
fax: +43 / 7272 / 3724 -21
mail: office@ipor.at
www.ipor.at

Trotz Arthrose den Winter genießen

Fit und schmerzfrei durch die kalte Jahreszeit

Viele Menschen, die an Arthrose erkrankt sind, fürchten sich vor der kalten und nassen Jahreszeit, da sie jetzt vermehrt unter schmerzenden Gelenken leiden. Aber nicht der Herbst und Winter tragen dabei die alleinige Schuld, sondern auch der Bewegungsmangel in diesen Monaten. So werden Spaziergänge und Sportarten an der freien Natur lieber auf warme Tage verschoben, aber gerade dieser Mangel an Bewegung verstärkt den Schmerz.

Bewegung ist wichtig

Bleiben Sie in Bewegung, denn das hält die Gelenke fit, schützt vor Knorpelverschleiß und tut auch der Seele gut. Je nach Krankheitsintensität eignen sich regelmäßige Herbst- und Winter-spaziergänge auf sicheren Wegen, klassische Ski-Langlauf-Touren aber auch das Schwimmen im Hallenbad. Ganz wichtig jedoch ist, sich vor dem Sport mit einfa-

chen Übungen aufzuwärmen. Dadurch werden die Geschmeidigkeit steifer Gliedmaßen und die Durchblutung von Muskel und Gelenken verbessert. An kalten Tagen empfiehlt sich das Tragen von Schornern aus Lammfell, um die Gelenke zu schützen. Bei Eis und Schnee macht ein Gehstock das Spazieren sicherer und entspannter, dadurch werden Verkrampfungen der Muskulatur vermieden.

Nach dem Aufenthalt im Freien kann man sich mit einem warmen Bad oder einem Saunagang wieder richtig aufwärmen. Denn der Wechsel zwischen Kalt und Warm mobilisiert anti-entzündliche und schmerzlindernde Stoffe, die



auch bei Gelenksbeschwerden helfen.

Richtige Ernährung

Gerade bei Arthrosekranken ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig.

So können tierische Fette aufgrund der hohen Konzentration der Arachidonsäure, die entzündungsfördernd wirken, die Schmerzen verstärken. Auch Übergewicht sollte vermieden werden, um die Hüft- und Kniegelenke zu entlasten. ■

30 Jahre
Reformhaus



IHR NAHVERSORGER

Lebensmittel

(Lebensmittel für den tägl. Bedarf)
Milch/Milchprodukte, Öle u. Fette,
Brot/Getreideprodukte, Teigwaren, etc.

Nahrungsergänzungsmittel

u.a. St. Hildegard u. Sonnenmoor

Körperpflegemittel & Kosmetika

Diätische Lebensmittel

Ernährungs- und Diätberatung

Kräutertees

große Auswahl

4070 Eferding
Schiferplatz 16
Tel. 07272 / 26 05

Gesund Leben in Wels

Fit und Gesund durch den Winter

In Wels dreht sich auf der Gesund Leben von **5. bis 7. November 2010** wieder alles rund um Gesundheit und Wohlbefinden. Rund 200 Aussteller präsentieren ihr Programm, in mehr als 150 Vorträgen erfahren Sie die wichtigsten Gesundheitstipps. Viele zusätzliche Ausstellungsbereiche, wie der Messebereich „Sportlich, Fit & Gesund“ in Halle 6 und die „Kreativ für Dich Bühne“ in Halle 4 sind wieder die sehenswerten Highlights in diesem Jahr!

Schwerpunkt „Gesunde Ernährung“

Richtige Ernährung ist für ein gesundes Leben nicht wegzudenken, deshalb wird dieses Thema auf der Gesund Leben großgeschrieben.

Der Ö3 Lebenscoach und Facharzt für Psychiatrie und Neurologie Dr. Alexander Bernhaut referiert zum Thema „Burn Out Syndrom und seine Beschwerdebilder“ am Samstag, 6. November, um 12.30 Uhr auf der ORF Radio OÖ Bühne in Halle 1.

Dr. Elia Bragagna, Österreichs bekannteste Sexualmedizinerin, wird über das Thema „Was sie schon immer über Sex wissen wollten“ am Samstag, 6. November 2010, auf der ORF Radio OÖ-Bühne, in Halle 1 sprechen.

Auf starken Beinen durchs Leben, Halle 1

Gesundheit beginnt an den Füßen. Wir sind zuviel in Schuhen unterwegs und entziehen damit unserer Fußmuskulatur die natürlichen Bewegungsreize. Am Stand der FUSSSCHULE in Halle 1 können Besucher einen speziellen **Fuß-Erlebnisbereich mit Motorik-Parcours, Koordinationstest und Fuß-Check** erleben. Erstmals in Oberösterreich wird die neue **LED-3D-Fußscanner-Technologie** präsentiert. Die Besucher haben die Möglichkeit, sich einen kostenlosen Fußabdruck scannen zu lassen, das Ergebnis wird dann per Mail nach Hause gesendet.

Alle Informationen unter www.gesundheitsmesse.at ■

Anzeige

Herbstzeit in der
Bäckerei Moser

Erlesene Trockenfrüchte in unseren
Spezialitäten: Kletzenbrot & Früchtebrot

BÄCKEREI
MOSER
CAFE KONDITOREI

A-4081 Hartkirchen, Tel.: 0 72 73/63 71
A-4082 Aschach, Tel.: 0 72 73/62 36
A-4070 Eferding, Tel.: 0 72 72/43 52

Tee für die kalte Jahreszeit

Jedoch ist Tee nicht gleich Tee!

Anzeige

Bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit bringen Tees aus der Apotheke auf mehrere Art und Weise Erleichterung. Was immer gleich bleibt: auf die geprüfte und gesicherte **Qualität** und auf die richtige **Zubereitung** kommt es an.

Zu den Winterfreuden gesellt sich nicht selten ein Winterleiden - **die Erkältung**. Die drastischen Mittel, die beim Kampf gegen die Erkältung zur Verfügung stehen, erweisen sich nicht selten als kontraproduktiv. Mit der sanften Variante tut man sich oft mehr Gutes. Unverzichtbar: der Griff zum Wasserkessel und zum Kräutertee.

Viele **leichtere Beschwerden** lassen sich damit auf schonende Art und Weise beheben oder zumindest besänftigen. Bei **schwereren Krankheiten** können Tees neben verschriebenen Arzneimitteln zusätzlich Erleichterung bringen. Aber: auf die Qualität der „Teedrogen“ - wie die Apotheker sagen - kommt es an.

Die Wirksamkeit eines Tees hängt aber von einer Reihe anderer Faktoren ab. Eine Rolle spielt der **Standort, Wachstumsbedingungen, fachgerechte Ernte, natürliche und richtige Trocknung und Lagerung** und die Auslese der **wirksamen Pflanzenteile** (Blüten, Blätter, Wurzeln). Alle diese Faktoren werden bei den in Apotheken erhält-



lichen Tees berücksichtigt und kontrolliert.

Tees erleichtern das Los des Erkrankten auf mehrere Art und Weise. Einerseits tut die **Wärme** gut, der erhöhte **Flüssigkeitsbedarf** wird gedeckt und andererseits enthalten Kräuter- und Früchtetees eine Vielfalt von **Inhaltsstoffen**, die lindernd und heilend bei den verschiedenen Beschwerden wirken.

Auch bei der Zubereitung können Fehler gemacht werden. Manche

Tees mögens **heiß**, (Eichenrinde wird zum siedenden Wasser gegeben) manche **warm**, (der Großteil der Tees wird warm übergos-

sen) und manche **kalt**, (Eibischwurzel und Leinsamen werden kalt angesetzt und vor dem Trinken leicht erwärmt). ■

Tee-Wochen

02.11.2010 - 27.11.2010

Große Auswahl an Heil- und Genuss-Tees und Tee-Geschenken.

Tipps für Tee-Genießer:

1. Tee von geprüfter Qualität verwenden
2. Richtige Zubereitung
3. Lange genug ziehen lassen
4. Tee in ausreichender Menge trinken
5. Möglichst wenig süßen (Kandiszucker)
6. Tee genießen



Mag. Geiger KG, 4070 Eferding, Linzerstraße 16
 Tel.: 0 72 72 / 76950, Mobil: 0 664 / 65 91 451
 E-Mail: geiger@apotheke-christophorus.at,
 www.apotheke-christophorus.at



KURZ NOTIERT

Microsoft kündigt neues
Office 365 an

In Kürze soll das neue „Office 365“ starten. Neben den klassischen Office-Anwendungen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentationsprogramm bietet Microsoft bei Office 365 weitere Dienste an. So sind unter anderem „Exchange Online“ zur Verwaltung und Versenden von E-Mails, „Sharepoint Online“ als zentrale Stelle zum gemeinsamen Bearbeiten und Austauschen von Dokumenten sowie „Lync Online“ für Kommunikation via Internet (Messenger, VoIP) enthalten. Die Office-365-Anwendungen befinden sich nicht mehr auf Ihrer Festplatte, sondern werden über den Browser aufgerufen. Vorteil: Auch unterwegs stehen Ihnen sämtliche Dokumente und Funktionen via Notebook, Smartphone oder Tablet zur Verfügung. Microsoft verlangt pro Monat und Nutzer umgerechnet 5,25 Euro, wenn das Unternehmen weniger als 25 Mitarbeiter hat. Daneben soll es weitere Preispakete geben. ■

KURZ NOTIERT

10.7 Lion, das neue
Betriebssystem für Apple

Auf den Internetseiten von Macstories.net finden sich weitere Spekulationen über die nächste Version des Mac-Betriebssystems: Mac-OS X 10.7 Lion. Ohne Angabe der Quelle behaupten die Autoren dort, dass Lion stellenweise ähnlich aussehen soll wie das iPhone.

Zum Beispiel bei Scrollbalken rechts oder unterhalb der Fenster, die statt blau künftig grau-weiß sind. Schiebt man den Inhalt des Fensters ganz nach oben oder unten, stößt man nicht hart an, sondern weich: ober- oder unterhalb wird ein

Facebook kommt nicht
aus den Schlagzeilen

Apps weisen Sicherheitslücken auf



Bestimmte Facebook-Spiele geben Daten weiter, die ihre Nutzer identifizierbar machen. Eine Firma machte die Informationen offenbar bereits zu Geld. Das Internetnetzwerk Facebook kommt nicht aus den Schlagzeilen: Einem Zeitungsbericht zufolge findet sich im System eine weitere Sicherheitslücke. Zahlreiche Anwendungen (Apps) lesen unerlaubt Nutzerdaten aus und geben diese an Anzeigenkunden oder Internet-Forschungsunternehmen weiter, berichtet das Wall Street Journal auf seiner Internetseite.

Die Galerie der Facebook-Typen. Bei den Anwendungen auf Facebook, die Nutzer installieren können, handelt es sich oft etwa um Spiele, Horoskope oder ähnliches, die nicht von Facebook, sondern von externen Anbietern programmiert wurden. Unter anderem nennt die Zeitung die bekannten Zynga-Spiele Farmville und Teax HoldEm Poker als betroffene Apps. Diese Spiele lesen dabei offenbar die Nutzer-Identifikationsnummern von Spielern aus und geben sie an mindestens 25 Online-Vermarkter und Internet-Tracking-Firmen weiter. Weil jeder Facebook-Nutzer mit einer solchen ID ausgestattet ist, sind die Mitglieder damit identifizierbar -auch diejenigen, die in ihrem Facebook-Profil die schärfsten Datenschutz-Optionen gewählt haben.

Eine der Tracking-Firmen, RapLeaf, verknüpfte offenbar die Informationen aus der Nutzer-ID mit einem

eigenen Datensatz von Internetnutzern, um die Informationen zu verkaufen. Ein Vertreter der Firma erklärte, dies sei "unabsichtlich" geschehen. Ein Facebook-Sprecher sagte der Zeitung, das Netzwerk werde die Zugriffsmöglichkeiten auf die Daten "drakonisch einschränken". ■

neoforma.at
informiert

Von Ing. Rudolf Lindinger
Inhaber neoforma Hard- und Software

Langsames
Notebook?

Wenn Notebooks langsam sind, dann muss das nicht zwangsläufig am Prozessor liegen. Sehr oft braucht die eingebaute Festplatte zu lange, um die Daten zu liefern. Gerade bei nicht ganz neuen Geräten ist dies oft ärgerlich. Abhilfe schafft hier oftmals der Austausch der Festplatte durch ein SSD-Laufwerk. Dieses Laufwerk sieht genauso aus, besteht aber nur aus Halbleiterspeichern - ähnlich wie ein großer USB-Stick. Die Vorteile eines solchen Laufwerkes liegen auf der Hand: keine beweglichen Teile, daher erschütterungsunempfindlich; kaum Wärmeentwicklung und

ein wesentlich geringerer Stromverbrauch. Der einzige Nachteil sind die Kosten, da diese Laufwerke teurer sind als herkömmliche Festplatten. Je nach Einsatzgebiet überwiegen aber die Vorteile deutlich. Wir übernehmen gerne die Umrüstung Ihres Notebooks! ■

neoforma.at

Lindinger Hard- und Software

Taubenbrunn 1
4070 Eferding
0 699 / 17 60 50 50
rlindinger@neoforma.at



Back to the Mac.

leerer Bereich sichtbar und der Inhalt verschiebt sich sanft wieder an den Anfang oder das Ende zurück.

Außerdem prophezeit der Autor von Macstories, dass das Übersichtsfenster ("Quicklook") künftig einen weißen statt des bisher grauen Hintergrund bekommt und dass diese Funktion auch im Menü von Spotlight aufrufbar ist: Hält man die Maus längere Zeit über einem der Fundergebilde gedrückt, soll Mac-OS X 10.7 Lion ein Vorschau-Bild der Fundstelle zeigen.

Gerade bei Drucklegung dieser Ausgabe wird Apple einen ersten Blick auf Mac-OS X Lion gewähren. ■

Eine der weltweit modernsten Ski-Sprunganlagen wurde in Hinzenbach feierlich eröffnet

Österreichische Skisprung- und Kombiniierer Elite sind begeistert




Foto: www.ooe-bezirksblicke.at

Die moderne und ausgefallene Architektur gefiel den meisten Besuchern gleich beim ersten Anblick.

Am 9. und 10. Oktober 2010 traf sich alles was Rang und Namen hat zur feierlichen Eröffnung der Energie AG Skisprungarena in Hinzenbach. Dabei wurden auch die österreichische Meisterschaft der Spezialspringer und der Nordischen Kombiniierer auf einer Eisspur ausgetragen. Über 10.000 Besucher stürmten an diesem Wochenende zu dieser einmaligen Veranstaltung.

„Die Premiere wurde erfolgreich absolviert“, freuen sich die Verantwortlichen der Skisprunganlage in Hinzenbach und natürlich auch die Sponsoren. Zum ersten Mal fand die Österreichische Meisterschaft auf der von Rehau entwickelten Anlaufspur "SKI-LINE"® statt und die Skispringer und Nordischen Kombiniierer



Vermessung und
Geoinformation



behördl. bef. u. beeidete Ingenieurkonsulenten für Vermessungswesen



GEOMETER

DIPL.-ING. GERHARD W. RABANSER

E-Mail: rabanser@rvg.co.at • www.rvg.co.at
Telefon 0 72 72 / 60 88
4070 Eferding • Stadtplatz 7

Sie haben kleine oder große Pläne -
und wollen sie verwirklichen?
Mit der richtigen Bank gelingt vieles leichter!



VOLKSBANK
EFERDING-GRIESKIRCHEN

www.efgr.volksbank.at



**HELD &
FRANCKE**

Baugesellschaft m.b.H.

A-4030 Linz, Kotzinastraße 4
Tel +43 (0) 732 / 389 05-0

office@h-f.at
www.h-f.at

Tiefbau
Tunnelbau
Straßenbau
Pflasterungen
Außenanlagen
Sportstätten
Kanalbau
Kläranlagen
Industriebau
Leitungsbau
Brückenbau
Hochbau
Generalunternehmer



HABAU GROUP



Gesellschaft m.b.H.

SPACHINGER

Lüftungs- und Klimatechnik • Staubsauganlagen

Beratung • Planung • Ausführung • Verleih • Service

Spachinger Gesellschaft m.b.H. • A-4070 Eferding, Fraham, Linzerstraße 88
Telefon 0 72 72 / 23 21 - 0 • Fax 0 72 72 / 23 21 - 23
E-Mail: mail@spachinger.com • Internet: www.spachinger.com

zeigten sich von der Qualität der neuen Anlage sehr zufrieden. Die Sprunganlage zählt zu den modernsten weltweit und hat die erste Eisspur in Österreich. Dabei handelt es sich um die gleiche Eisspur, wie sie auch bei der 4-Schanzen-Tournee in Garmisch-Partenkirchen in Verwendung ist. Die einzigartige 100 Meter Schanze wurde von der ÖSV Elite eingeweiht.

Dabei darf sich Skiflugweltmeister und Weltcupsieger Gregor Schlierenzauer nach Sprüngen von 90,5 und 87 Metern österreichischer Meister 2010 auf der Normalschanze nennen. Platz 2 belegte Wolfgang Loitzl. Am Sonntag sicherte sich Thomas Morgenstern vor tausenden Gästen den 3. Rang. Die Lokalmatadore vom UVB Hinzenbach Daniel Lackner, Thomas Diethart und Stefan Hayböck erreichten die Plätze sieben, acht und neun. Auch die Kombiniierer zeigten auf der Sprungschanze und anschließend auf Skirollern durch die neue Energie AG Skisprungsarena und die Ortschaft Seebach ihr Können. Der Sieg ging dabei an

Felix Gottwald. Dieser wurde Österreichischer Meister in der Nordischen Kombination auf der Normalschanze. Mario Stecher erkämpfte sich Platz 2 und die Bronzemedaille ging an den Tiroler Christoph Bieler. In der Wertung Spezialsprunglauf Damen konnte sich Daniela Iraschko vom WSV Eisenherz mit Weiten von 81,5 und 92 Metern den Titel holen.








„Ein erfreulicher Auftritt der nordischen Athleten bei der ausgezeichnet besetzten Österreichischen Meisterschaft hier in Hinzenbach. Alles, was Rang und Namen im Spezialsprunglauf und in der Nordischen Kombination hat, ist hier vertreten“, verkündet der Marketing Direktor vom Landesskiverband OÖ Kurt Steinkogler stolz.

Hitzige Debatten gab es am Samstag Abend im Publikumszelt beim Sportstammtisch, der von Christian Diendorfer moderiert wurde. Platz nahmen unter anderem Landesrat Viktor Sigl, Gregor Schlierenzauer, Andi Kofler, Thomas Morgenstern, Mastermind Kulm Hubert Neuper und der



Foto: www.oee-bezirksblicke.at

GLATZHOFFER
& Co. Ges.m.b.H. Baumeister | Zimmermeister | Sägewerk

-  Gewerblicher und privater Hochbau
-  An-, Zu- und Umbauten
-  Schalungsbau
-  Baumateriallieferungen für den Rohbau
-  Kanalbau
-  Sämtliche Zimmermannsarbeiten
-  Holzriegelhäuser, Carports

A-4070 Eferding | Unterer Graben 7
Tel.: 0 72 72 / 24 86 | Fax: 0 72 72 / 38 80
office@glatzhofer.at | www.glatzhofer.at

MS

MAIER & STELZER

PHON
GmbH
AKUSTIKBAU Trockenbauunternehmen

GIPS-INNENAUSBAU-ABGEHÄNGTE DECKEN

A-4070 Eferding, OBERSCHADEN 12
Tel. 0 72 72/48 65, Fax 0 72 72/36 57
www.phon.at e-mail: akustikbau@phon.at

- KOMPLETTPLANUNG
- WELLNESS
- SANITÄR
- WASSER
- WÄRME
- ALTERNATIVENERGIEN



4070 Eferding, 07272/5886

www.maier-stelzer.at



Foto: www.news-online.at

nordische Direktor Ernst Vettori. Im bis auf den letzten Platz gefüllten Zelt wurde bis spät in die Abendstunden gefeiert. Am Sonntag feuerte nach einem Brunch – serviert vom Caterer Brummeier im VIP-Zelt - Prominenz aus Sport, Kultur und Wirt-

schaft die Athleten kräftig an. Gesichtet wurden u.a.: Andi Goldberger (Skisprunglegende) / Hubert Neuper (Mastermind Skifliegen Kulm) / Alexander Pointner (Trainer Nationalteam Skisprung) / Armin Kogler (Weltmeister) / Walter Hofer (FIS Direktor) / Bernhard Zauner (Obmann UVB Hinzenbach) / Wirtschaftslandesrat Viktor Sigl / LH Dr. Josef Pühringer / GD Dr. Leo Windtner (OÖ Skipoolpräsident) / Prof. Dr. Peter Schröcksnadel (ÖSV Präsident) / DI Fritz Niederndorfer (Präsident LSVOÖ) / Dr. Klaus Leistner (Generalsekretär ÖSV) / Wolfgang Kreinecker (Bgm. Hinzenbach) / Hans Pum (Sportdirektor ÖSV). In Zukunft werden sich nicht nur die österreichischen Weltklasseathleten und Nachwuchsspringer

auf der Anlage in Hinzenbach tummeln.

WELTCUP FIXIERT

Ein weiterer Höhepunkt ist sicherlich der Sommerweltcup am 1. Oktober 2011. In weiterer Folge kommt dann der Damenweltcup am 4. Februar 2012.

„Wir freuen uns über die Zusage des Sommerweltcups im nächsten Jahr und natürlich über den Damenweltcup im Jahr 2012. Dies sind zwei absolute Highlights in der Skisprungszene.

Es werden aber auch andere große Skisprungnationen hier trainieren können und vielleicht bekommen wir sogar die Nordische Kombination hier her nach Hinzenbach“, gibt sich Bernhard Zauner - Obmann des UVB Hinzenbach und Mastermind der Eröffnungsfeierlichkeiten - optimistisch. ■

DATEN & FAKTEN

Gesamtkosten:

etwa 5,2 Millionen Euro

Bauzeit: von Frühjahr 2006 bis Herbst 2010

Finanzierung:

Als Bauherr fungiert der Österreichische Skiverband. Zuschüsse kamen vom Bund, Land, der Gemeinde und vom UVB Hinzenbach.

Besonderheiten: Anlage mit erster österreichischer Eisspur (weltweit nur 4 Mal), einzigartige 100-Meter Schanze

Projektidee:

Um auch in Oberösterreich wieder eine Anlage zu haben, wo man Weltcup bzw. diverse andere internationale Wettkämpfe veranstalten kann, und um den oberösterreichischen Skisprungtalenten auch hier optimale Trainingsmöglichkeiten bieten zu können.

**Fliesen, Naturstein, Abdichtung
Entwässerung, Entkopplung
Verlegung - Handel**

Hirtl & Bauernfeind GmbH

4310 Mauthausen, Daimler Str. 3

Tel. 07238/29 200-0, Fax DW 38

office@hb-fliesen.at, www.hb-fliesen.at



FLIESEN

**Garten gestalten
pflegen
Dobretzberger**

Gärtnermeister
Andreas Dobretzberger

4081 Hartkirchen, Karling 63, 0664/444 68 56, garten.dobretzberger@gmx.at

**DORNER
MAYER
ELEKTRIK**

www.dorner-mayer.at

Wels • Gunskirchen

Bringt Strom ins Leben

Elektroinstallation • Alarm • Video

[Kulturtechnik] [Siedlungswasserbau]
[Wasserwirtschaft] [Hochwasserschutz]

Natürlich innovativ!

JUNG Water Innovation GmbH
Am Winterhafen 1, A-4020 Linz
Tel: +43/732/771470-0
Fax: +43/732/771470-55

office@wasserwirtschaft.co.at
www.wasserwirtschaft.co.at

HEMME MAYR
Werbegestaltung Beschriftungen

Marco Hemmelmayr

Autobeschriftungen, Transparente, Schilder, Digitaldrucke

4070 Eferding, Ledererstraße 5

Tel.: 07272/21963, Mobil: 0664/303 58 85

hemmelmayr.m@aon.at

KOMPETENZ



**ANDEXLINGER
TISCHLEREI**

www.andex.at

Bauchronik

Die **Firma Andexlinger Tischlerei, Haslach**, war für die Büroeinrichtungen, Schreibtische, Schränke und Garderoben verantwortlich.

Für sämtliche Rasenarbeiten zeichnet die **Firma Dobretzberger Gartenteam, Eferding**, verantwortlich.

Die **Firma Dorner-Mayer Elektrik, Wels**, führte die gesamten Elektroinstallationen, einschließlich der Flutlichtanlage, durch.

Die **Firma Doplbauer, Eferding**, wurde mit der Durchführung sämtlicher Malerarbeiten und der Verlegung der gesamten Bodenbeläge beauftragt.

Das **Eferdinger Musikhaus, Eferding**, zeichnete für die komplette Beschallungsanlage bzw. Tontechnik im Clubhaus und im gesamten Freige-lände verantwortlich.

Es wurden von der **Firma Erich Feichtinger, Eferding**, die Isolier- und Estricharbeiten, sowie auch die Wärme- und Trittschallarbeiten durchgeführt.

Sämtliche Baumeisterarbeiten für das gesamte Clubgebäude sowie weitere Baumeisterarbeiten für den Schanzentisch und den Sprungrichterturm wurden von der **Firma Glatzhofer, Eferding**, ausgeführt.

Die **Firma Held & Franke Bau, Eferding**, wurde mit den Entwässerungsmassnahmen, dem Errichten sämtlicher Betonfundamente und schlussendlich mit der Außen-gestaltung inkl. Asphaltierung beauftragt.

Die **Firma Hemmelmayr, Eferding**, war für sämtliche Folierungsarbeiten, Beschilderung, Wegweiser, Nummerierungen, Meterangaben, Transparente usw. verantwort-lich.

Als marktführender Fliesenverlegerbetrieb verlegte die **Firma Hirtl & Bauernfeind GmbH, Mauthausen**, über 500m² Wand- und Bodenfliesen im Haupt- und in diversen Nebengebäuden.

Statisch konstruktive Planung und Bearbeitung wurden von der **Firma H+W Ziviltechniker GmbH, Alkoven**, von Dilp. Ing. Wilhelm Hofer ausgeführt.

Die **Firma Jung, Linz**, war für die Planung und Bauleitung der gesamten Entwässerung und für den Hochwasserschutz verantwortlich.

Für die Installation der Heizung, der Sanitäreanlagen, der Eisspur als auch der Bewässerung der 100 Meter-Schanze wurde die **Firma Maier & Stelzer, Eferding**, beauftragt.

Für den trockenen Innenausbau im Club- und Kampfrichtergebäude zeichnet die **Firma Phon Akustikbau, Eferding**, verantwortlich.

Die **Firma RVG Rabanser, Eferding**, wurde bereits ab dem Grundkauf als zuverlässiger Partner engagiert. Es wurden auch noch sehr anspruchsvolle Messungen wie die Kontrolle der betonierten Aufsprungfläche, die Absteckung und Kontrolle der Stahlkonstruktion Anlauf und Anlaufspur als auch die Absteckung Standseilbahn in Lage und Höhe durchgeführt.

Die Lieferung und Montage der Be- und Entlüftungsanlage für den Gastronomiebereich, die Küche und den Garderobenbereich der Skispringer wurden von der **Firma Spachinger GmbH, Eferding**, termingerecht und zur vollsten Zufriedenheit durchgeführt.

Die Vorfinanzierung der Förderzahlungen wurde durch die **Volksbank Eferding-Grieskirchen, Eferding**, abgewickelt.

Ihr Wohnberater
Doplbauer
EFERDING - 07272/2430
www.doplbauer.at



H+W ZIVILTECHNIKER GMBH
 Geschäftsführer: DI Wilhelm Hofer
 Staatl. bef. u. beeid. Zivilingenieur für Bauwesen
 4072 Alkoven Winkeln 86
 Tel. 07274 / 20 1 20, Fax +4 e-mail: statik@h-w.at

Statik für anspruchsvolle und innovative Architektur

Wir geben Impulse



Musikhaus
Eferding - Linz - Amstetten
07272/3344 • 0732/655189 • 07472/65766
www.musik-haus.at

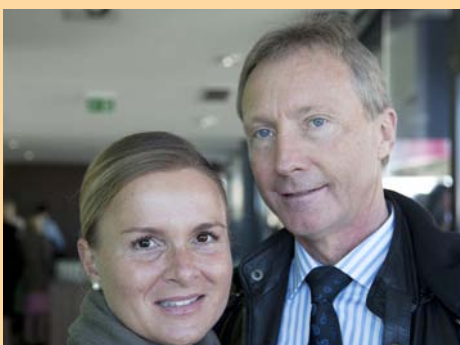



ERICH FEICHTINGER

Estrich - Wärmeisolierung - Leichtbeton

Erich Feichtinger e.U., 4070 Hinzenbach, Anton-Glas-Straße 22, Tel.: 0 72 72 / 74 08, Mobil 0 664 / 30 74 864
 E-Mail: office@feichtinger-estriche.at, www.feichtinger-estriche.at

Zahlreiche prominente Gäste konnten bei der Eröffnung begrüßt werden



Über 10.000 Besucher kamen zum einzigartigem Event nach Hinzenbach



Silvesterlauf-Wein bekam in Peuerbach seinen Segen

Landesrätin Doris Hummer wurde zur prominenten Patin



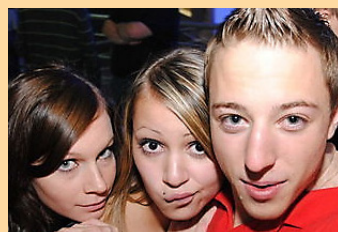

Neues aus meiner Region

www.ooe-bezirksblicke.at



Bandcontest für „Rock against Aids“ im Empire St. Martin

Rocken für einen guten Zweck





Im Herbst findet man tolles Bastelmaterial. Viel Spaß beim Ausprobieren. Euer Swen

SPIELETTIP

Maulwurf Lieblingsspiel von Ravensburger

Kurzbeschreibung:
Der Maulwurf in seinem Auto, der Hase auf Rollschuhen, die Maus auf dem Fahrrad und der Igel auf dem Motorrad begei-

stern vor allem die kleinen Spieler. Gespielt wird mit einem Holzwürfel mit leicht erkennbaren Symbolen. Es ist wie ein "Mensch-Ärger-Dich-Nicht" zu spielen, nur anstatt der Zahlen sind Bilder auf dem Würfel und daher für Kinder ab 4 Jahren bestens geeignet.



Produktmerkmale:

Spieldauer: ca. 20 Min
Spielerzahl: 2 bis 4
Spieldauer: Spannung; Spaß
Vom Hersteller empfohlenes Alter: 4 - 8 Jahre

VERANSTALTUNGEN

Eferding

14.11., 10-17 Uhr
Tag der offenen Tür im MEC
Wo: Vereinshaus Modelleisenbahnclub (Aumühle)

Feldkirchen/D.

6.11., 10 Uhr
10. Haribolauflauf und 24. Pesenbachtal-lauf (Start um 14 Uhr)
Wo: Lacken

11. bis 14.11.

Weihnachtszauber im Schloss Mühl-dorf
Wo: Schloss Mühlendorf

21.11., 10 Uhr

Buchausstellung
Wo: Volksschule Lacken

Hinzenbach

21.11., 10-17 Uhr
Hinzenbacher Advent- und Kekserl-markt
Wo: Gemeindeamt

Peuerbach

30.10., 9-16.30 Uhr
Tierschutzflohmarkt
Wo: Pfarrheim

30.10., 18-21 Uhr

Kürbisfest
Wo: Pfarrheim

Prambachkirchen

7.11., 9-11 Uhr
Bücher-Flohmarkt
Wo: Pfarrheim

28.11., 9-17 Uhr

Weihnachtlicher Standmarkt
Wo: Gemeinde- und Pfarrhofvorplatz

St. Marienkirchen/P.

7.11., 10 Uhr
Vorlesezeit für Kinder
Wo: Bücherei

28.11., 14 Uhr

Spielenachmittag, Bücherei und Fami-lienbund
Wo: Pfarrsaal

Tegernbach

21.11., 16 Uhr
Kindermusiktheater Ratz Fatz "Schrammljatz"
Wo: Hofbühne

Waizenkirchen

30. u. 31.10., 14.30 Uhr
Musical "Mose" der Laudate Kids
Wo: HS-Turnsaal

6. u. 7.11.,

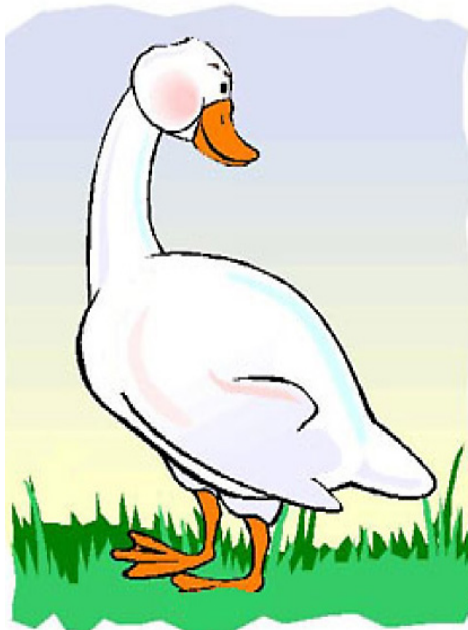
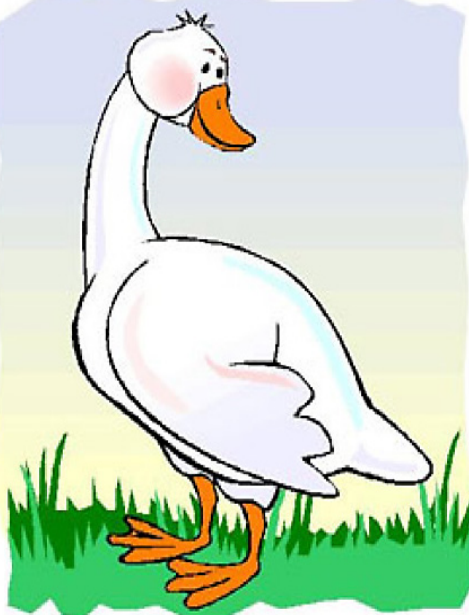
Buchausstellung
Wo: Pfarrsaal

Wallern

14.11., 8-17 Uhr
Weihnachtsbuchausstellung
Wo: Kath. Pfarrsaal

20. u. 21.11.

Weihnachtsbasar
Wo: Evang. Gemeindezentrum



Zwei Enten, die auf den ersten Blick gleich aussehen, aber wir haben fünf Fehler eingebaut. Findest du sie?

SPIELETTIP

Laubfische

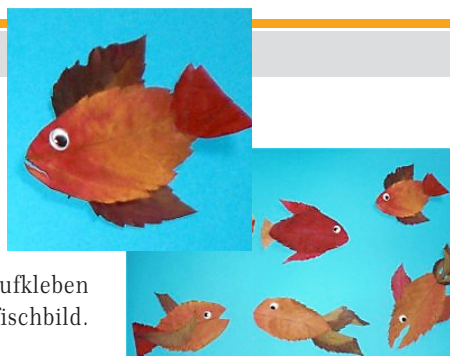
Zubehör:

- Papierkleber
- Tonkartonbogen blau
- Wackelaugen
- getrocknetes buntes Laub

Bastelanleitung:

Auf dem blauen Tonkartonbogen werden die verschieden gro-

ßen Laubblätter als Fischkörper aufgeklebt. Einige kleine Blätter werden als Flossen verwendet. Anschließend noch ein Wackelaugen pro Fisch aufkleben und fertig ist das Laubfischbild. Viel Spaß! ■



Veranstaltungen Okt. / Nov.

Bei uns ist immer etwas los!

Alkoven

6.11., 19.30 Uhr, Kulturtreff: Maturaball des Stiftsgymnasiums Wilhering

19.11., 19 Uhr, Pfarrzentrum: KBW-Vortrag "Dialekte und Namen in und um Alkoven"

Aschach/D.

19. bis 21.11., Veranstaltungszentrum: Österreichische Tischfußball-Staatsmeisterschaft 2010

Bad Schallerbach

28.10., 19.30 Uhr, Atrium: Herbstlese "Unfassbares Österreich"

2.11., 19.15 Uhr, Atrium: Diavision "Kuba oder USA" von E. Martinek

5.11., 19.30 Uhr, Atrium: Herbstlese "Vom Dudeln und Schrammeln"

7.11., 9.30-17 Uhr, Atrium: Seminar "Geistige und emotionale Entfaltung und Selbstheilung", Anm. 07733/ 6214

8.11., 19.15 Uhr, Atrium: Diavision "Kanada & Alaska" von J. Lughofer

12.11., 19.30 Uhr, Pfarrsaal: Schallerbach vokal "Häuptling Abendwind"

15.11., 19.15 Uhr, Atrium: Diavision "Vietnam & Thailand" von J. Lughofer

22.11., 19.15 Uhr, Atrium: Diavision "Kuba oder USA" von E. Martinek

26.11., 19.30 Uhr, Atrium: Herbstlese "Otto Schenk wird 80"

29.11., 19.15 Uhr, Atrium: Diavision "Mit dem VW-Bus durch den Orient nach Indien" von R. Gossenreiter

Eferding

5.11., 9 Uhr, Wirtschaftskammer: Sozialversicherungssprechtag

5.11., 20 Uhr, KulturBahnhof: Kabarett "Dirty Pepi"

6.11., 16 Uhr, Treffpunkt Schloss Starhemberg: 5. Eferdinger Kellerrosas

10.11., 19 Uhr, Metstube Café Vogl: Vortrag "Homers Odyssee - ein Basistext Europas" von Prof. Mag. Heribert Derrdorfer

10.11., 19 Uhr, GH "Zum Goldenen Kreuz": Bambus-Info

11.11., 18-21 Uhr, Eine Welt Laden: Schmökerabend "Wein-Weib-Gesang" mit Junker-Verkostung & Live Konzert

14.11., 10-17 Uhr, Vereinshaus Modellsisenbahnclub (Aumühle): Tag der offenen Tür im MEC

16.11., 19.30 Uhr, Pfarrzentrum St. Hippolyt: KBW-Vortrag "Armenien"

20. u. 21.11., Schmiedstraße: Schmiedstraßenadvent

27.11., 20 Uhr, Stadtsaal: Lifegala

Feldkirchen/D.

29.10., 19.30 Uhr, Veranstaltungsraum FF Lacken: Filmabend "Wüstenblume"

4.11., 19.30 Uhr, Volksschule Lacken: KBW-Vortrag "G'schickt und g'scheit"

6.11., 10 Uhr, Lacken: 10. Haribolauf und 24. Pesenbachtallauf (Start um 14 Uhr)

7.11., 10.30 Uhr, Pesenbach: Leonhardritt mit Pferdesegnung

8.11., 19.30 Uhr, FF Lacken: KBW-Vortrag "Glauben, dem Leben vertrauensvoll begegnen"

10. u. 12.11., Fachschule Bergheim: Informationsnachmittag

11. bis 14.11., Schloss Mühldorf: Weihnachtszauber im Schloss Mühldorf

14.11., 8.15 Uhr, Pfarrsaal: Buchausstellung

21.11., 10 Uhr, Volksschule Lacken: Buchausstellung

Gallspach

25.11., 9-16 Uhr, Zeileis Gesundheitszentrum: Adventbasar

Grieskirchen

31.10., 20 Uhr, VAZ Manglborg: Benefiz Herbstkonzert der Eisenbahner Musikkapelle

11.11., Stadtzentrum: Martinimarkt

20.11., 19.30 Uhr, VAZ Manglborg: Volkstanzfest - Kathreintanz

26.11., 19 Uhr, VAZ Manglborg: Maturaball der HTL Grieskirchen

Hartkirchen

7.11., 15 Uhr, Pfarrsaal: Diavortrag "Auf den Spuren von Prof. Grzimek im Nationalpark Afrika"

Hinzenbach

21.11., 10-17 Uhr, Gemeindeamt: Hinzenbacher Advent- und Keksermarkt

Natternbach

29.10., 20 Uhr, GH Reifinger: Heimatabend

Neukirchen a. W.

7.11., 14 Uhr, Wirt Ratzling: Musikantenstammtisch

11.11., 16-17 Uhr, Gemeindeamt: Notarsprechstunde

20. u. 21.11., Pfarrheim: Adventmarkt mit Pfarrkaffee

25.11., Marktplatz: Kirtag

27.11., 19.30 Uhr, Pfarrkirche: Kirchenkonzert

Peuerbach

30.10., 9-16.30 Uhr, Pfarrheim: Tierschutzflohmarkt

30.10., 18-21 Uhr, Pfarrheim: Kürbisfest

3.11., 20 Uhr, Pfarrheim: KBW-Vortrag "Glauben - dem Leben vertrauensvoll begegnen"

6.11., 21 Uhr, Pfarrsaal: Fest "Komm HerMann" der FF-Steegen

10.11., 20 Uhr, Pfarrheim: KBW-Vortrag "Feiern - Erlösung verkosten"

18.11., 20 Uhr, Pfarrheim: KBW-Vortrag "Beten - Was ist beten? Wie geht beten? Warum beten?"

24.11., 20 Uhr, Pfarrheim: KBW-Vortrag "Denken - Gott und dem Menschen Raum geben"

27.11., 9-16 Uhr, Altenheim: Trad. Weihnachtsmarkt

Pollham

1.11., 19.30 Uhr, Kath. Kirche: Chor- und Orchesterkonzert "Verleih uns Frieden gnädiglich", Eintritt frei

Prambachkirchen

7.11., 9-11 Uhr, Pfarrheim: Bücher-Flohmarkt

7.11., 19.30 Uhr, Kultursaal: Kabarett mit Walter Kammerhofer

8.11., 20-21.15 Uhr, Erholungshaus Bad Dachsberg: Meditationsabend

10.11., 19.30 Uhr, Gemeindeamt: Vortrag "Mut zum NEIN-Sagen - Grenzen setzen mit freundlichen Worten", Anm. 07272/ 5703

16.11., 19.30 Uhr, Kultursaal: Infoabend der Raiffeisenbank

28.11., 9-17 Uhr, Gemeinde- und Pfarrhofvorplatz: Weihnachtlicher Standmarkt

Scharten

6.11., 16-22 Uhr, Jausenstation Beißl: Obstsorten-Verkostung

11.11., 19-22 Uhr, Fam. Gattermayer, Breitenau 5: Hochgenüsse rund um den Most, Anm. 07249/ 47112-25

18.11., 19.30 Uhr, Kirschblüttenhalle: Vortrag "Ritter im nassen Element - Krebse im Naturpark Obst-Hügel-Land"

Schönering

20.11., 8-12 Uhr, FF-Haus: Feuerlöscherüberprüfung

21.11., 10.30 Uhr, Pfarrheim: Knödelsonntag

27.11., 20.15 Uhr, Pfarrkirche: Konzert "Einstimmung in den Advent"

St. Marienkirchen

30.10., 20 Uhr, Gemeindezentrum: "30 Jahre Bücherei"-Fest

7.11., 10 Uhr, Bücherei: Vorlesezeit für Kinder

19. u. 20.11., 12 Uhr, Gärtnerei Neuwirth: Punschstand der FF

Veranstaltungen Okt. / Nov.

Bei uns ist immer etwas los!

26.11., 18 Uhr, Mostmuseum: Jungmost-präsentation

27.11., 19.30 Uhr, Gemeindezentrum: Herbstkonzert

28.11., 14 Uhr, Pfarrsaal: Spielenachmittag, Bücherei und Familienbund

28.11., 15 Uhr, Innenhof Gemeindezentrum: Art im Dorf - Punsch

Tegernbach

28.10., 20 Uhr, Hofbühne: Kabarett "Vokalauschein bei Stimmstärke 4", Gruppe: Die Vierkanter

9.11., 20 Uhr, Hofbühne: DI-Jazz "Harry Ahamer Unplugged"

13.11., 20 Uhr, Hofbühne: Rocknacht mit Pink Floyd & Deep Purple Revival Band

20.11., 20 Uhr, Hofbühne: Herbstkonzert des Musikvereins Pollham

21.11., 16 Uhr, Hofbühne: Kindermusiktheater Ratz Fatz "Schrammljatz"

30.11., 20 Uhr, Hofbühne: DI-Jazz "The Crazy Hambones"

Waizenkirchen

29.10., 19 Uhr, Pfarrsaal: Podiumsgespräch "Leonhard-Kaiser-Abend"

30. u. 31.10., 14.30 Uhr, HS-Turnsaal: Musical "Mose" der Laudate Kids

5.11., 20 Uhr, Pfarrsaal: Autorenlesung "Obm is unt und unt is obm" von Karl Pumberger

6. u. 20.11., 8-13 Uhr, Marktplatz 18: Hallenflohmarkt

6. u. 7.11., Pfarrsaal: Buchausstellung

10.11., 20 Uhr, Pfarrsaal: Vortrag "Humor ist das Salz des Lebens"

14.11., 19 Uhr, Pfarrkirche: Kirchenkonzert

Wallern

30.10., 19.30 Uhr, Evang. Kirche: Chor- und Orchesterkonzert "Verleih uns Frieden genädiglich"

14.11., 8-17 Uhr, Kath. Pfarrsaal: Weihnachtsbuchausstellung

19. u. 20.11., Kath. Pfarrsaal: Laternenbasteln für den Weg in die Stille, Anm. 0664/ 1609825 oder 0699/ 11180717

20. u. 21.11., Evang. Gemeindezentrum: Weihnachtsbasar

21.11., 15 Uhr, Veranstaltungszentrum akZent: Jubiläumskonzert

27.11., 17 Uhr, Marktplatz: Weihnachtsbeleuchtung-Einschaltfeier

28.11., 17 Uhr, Treffpunkt: Kath. Kirche: Der Weg in die Stille

Wilhering

5.11., 19.30 Uhr, Pfarrheim: Namibia - Fotosafari durch Südwestafrika

13.11., 19.30 Uhr, HS-Turnsaal: Herbstkonzert des Musikvereins Dörnbach

18.11., 19 Uhr, Landesmusikschule: "Balduin Sulzer" - Norbert Trawöger liest aus seinem Buch

19.11., 17 Uhr, Musikschule: Weinkost im G'wölb

27. u. 28.11., GH Fischer: Adventmarkt in Dörnbach

29.11., 18-20.30 Uhr, Stadlerhof: Räuchern um die Weihnachtszeit

Alle Termine finden Sie auch online unter:

www.news-online.at



1990

2010

Matousek & Matousek

Werbe- und Medienunternehmen. Ideen. Anders sehen.

Eferding • Tel. 0 72 72 / 35 72-0 • www.matousek.at

FLY feiert „Revival“

Der Club FLY in Pram-bachkirchen feiert am 31. Oktober 2010 ab 21 Uhr ein ganz besonderes Event.

Unter dem Motto „Fly Revival“ bringt Udo Huber, bekannt als Mr. Hitparade und von den Club Ü31-Partys, die Zeit des legendären FLY's wieder zurück.

Gemeinsam mit den ehemaligen Resident FLY DJ Dennis, DJ Andi F, DJ Mike P und DJ Smiley führt diese Nacht in die Jahrzehnte der großen 10! Kein Techno, keine Kids dafür Music aus den 80er, 90er und Clubhouse Classic versetzen die Gäste zurück in die schrillste, poppigste und wohl auch schönste Zeit ihres Lebens. Eintritt: EUR 5,-, Reservierungen und Infos unter Tel. 0676/ 4182900. ■ Anzeige



direkt

KLEINANZEIGER

Ihre kostenlose Kleinanzeige
können Sie unter www.news-online.at aufgeben

AKTUELL

RÜCKENSCHMERZEN ADE

Aktion: Jetzt 2 Monate zur Probe. Alle Preisklassen. Jahn good-feelings Wasserbetten, Tel.: 07226/ 3114, www.good-feelings.com

Tanz- und Unterhaltungsmusik mit den "Sternschnuppen", Tel. 07272/ 4215

JETZT

Nachhilfe E, D, M für Volksschüler, Hauptschüler und AHS-Schüler der Unterstufe. Auch Aufgabenbetreuung möglich, Tel. 0664/ 4031218

Achtung Hobbywinzer: Verschließen von Flaschen mit Korken (Stoppel aus Kork/Plastik) - verkaufe dafür geeignetes Gerät incl. ca. 40 Flaschen um EUR 50,-, Tel. 07248/ 65605

Da. Rad 28" 21 Gang, Mountainbike 24" 21 Gang, Mountainbike 20" 10 Gang und Ki.Rad 16" alle in Topzustand, Tel. 0664/ 9219450

Verkaufe Kinderbekleidung (männl.) Bodys, Jacken, Schuhe, Sommer - und Winterbekleidung, etc. teilweise Marken und neuwertig. Lauferrwagen, wenig gebraucht, Preis nach Vb., Tel. 0664/ 9345394

Verkaufe LNB für Sat - Anlage, 2 Teilnehmer, Preis nach VB, Tel. 0664/ 5355716 abends

50 Liter Nirosta Druckfass mit Manometer zu verkaufen, 50,- Euro, Tel. 07272/ 4215

Dachglas (Verbundglas/Sicherheitsglas) vom Wintergarten zu verkaufen, Tel. 0650/ 7074094

COMPUTER

Akku für Digitalkamera MINOLTA Dimage E50 um EUR 10,- neuwertig (NP EUR 40,-), Tel. 07248/ 65605

Externes Schreib-Leselaufwerk DVD+/-RW, Gericom, kompakt und ultra flach, USB-Anschluss, orig. verpackt, ideal für Sicherungen Bildern, Musik, NP 139,-, VP 70,-. Gratis dazu Laserdrucker Mannesmann Tally 906 incl. Reservetonertrommel, Tel. 07248/ 65605

EINRICHTUNG

Wohnzimmersitzgarnitur in Velour, 285 x 216, Fliesentisch, echter Kaschmirläufer 1x4 m wegen Übersiedlung zu verkaufen, Tel. 0664/ 2105234

GARTEN

Fenster feststehend mit Fixverglasung, Rahmen Eisen pulverbeschichtet weiß, 60x100 cm, ideal für Gartenhütte (auch zum nachträglichem Einbau) 20 Stück, auch einzeln zu haben, EUR 9,- je Stück, Tel. 07248/ 65605

HAUSBAU

Verkaufe T30 Tür (90x200cm) neuwertig, halber Preis, Tel. 0664/ 8386943

HEIZUNG

Kaufe günstiges ofenfertiges Brennholz (auch Abfall, Verschnitt, Zimmerei, Tischlerei,...) Hauszustellung erwünscht, Tel. 0676/ 4607265 wels01@a1.net

Holzvergaser 25 KW, neu, 2.300,- Euro. Pufferspeicher, neu, originalverpackt, 380,- Euro, Tel. 0664/ 2827977 oder 07276/ 29612

Sonnenkollektoren, leicht gebraucht, günstig, Tel. 0664/ 2827977

KFZ

Verkaufe Peugeot 407 Active 2,0 HDI 136 (FAP), BJ 8/2005, 136 PS, 100.000 km, 1. Besitz, stahlgrau-metallic, Garagenfahrzeug, Nichtraucher, 8-fach bereift (ALU), abnehmbare AHK, Bordcomputer, Klima, u.a. VB: 10.500,-, Tel. 0676/ 7579680

Verkaufe wegen Umsiedlung meinen Ford sehr günstig weil ich in nicht mehr benötige, Tel. 0676/ 4607265

Verkaufe Renault Kangoo, BJ. 2002, 136.000 km, grau, Diesel, Tel. 0676/ 4626800

BMW X3, 2,0L Diesel, 150 PS, Bj. 5/2005, 88.000 km, grau-metallic, Leder grau, Anhängervorrichtung, Einparkhilfe, Tempomat, sehr gepflegt, VB 22.900,-, Tel. 0664/ 5969610

Kombi Ford Mondeo 1,8 TD Champion, 2. Besitz, Servicebuch vorhanden, Farbe: Java-blau-metallic, Antriebsart: Turbodiesel, 65 KW, erstmalige Zulassung: 1995, Eigengewicht: 1440, Hubraum: 1753 ccm, Klima, ABS, original Radio, 2 x Airbag, Tel. 0676/ 5223507

Toyota Corolla 2,0D-4 Diesel, BJ 07/2004, 85.000 km, Erstbesitz, Garagenauto, Anhängerkupplung, Silber Metallic, Tel. 07274/8080 ab 19.00 Uhr

KINDER

Kindercarvingski, Fischer RXJ 140 cm, mit Tyrolia SL70 Full Diagonalbindung um Euro 30,- zu verkaufen, Tel. 0650/ 3148364

1000

Verkaufe Wippe Marke Fisher Price, mit Musik, Schaukeln und Lichterspiel, Batteriebetrieben (nur ein Kind benutzt, wie neu). Weiters ein Spielmobile zum Einschlafen, eine Spieldecke und ein Maxi Cosy, Preis nach VB, Tel. 0664/ 9345394

Verkaufe Gehschule, Badewannensitz, Flaschenwärmer, Tel. 0680/ 3045246

Verkaufe K&D Rancho Gartenspielhaus, grün-rot-gelb, 2 Fenster mit Fensterläden und 1 Türe, Größe 97x118x117cm, nur 1 Sommer in Gebrauch, NP 124,85 VK EUR 60,-, Tel. 0664/ 5123755

Kinderskischeue Nordica RZX, Schuhgröße 37-38, um Euro 20,- zu verkaufen, Tel. 0650/ 3148364

Hoco Big Foot Kinderwagen und Peg Perego Sportwagerl, Ki.Rad 16"20"24", Schlitten, Bob, Rollerblades Gr. 44 neuwertig, Fußballtisch, Ritterburg, viele Spiele und Spielsachen, Tel. 0664/ 9219450

KONTAKTE

Suchst Du ein **Privat-Date** - dann ruf mich an, Tel. 0930/ 828 891 (EUR 0,06/sec)

Hof Dir die **Live-Girls** an die Strippe - alles ist erlaubt, Tel. 0930/ 830 210 (EUR 0,06/sec)



Neu in Österreich: Junge sexhungrige Mädchen warten auf Deinen Anruf, Tel. 0930/ 830 135 (EUR 0,06/sec)

Bist Du alleine? **Privatkontakte** unter dieser Nummer: 0930/ 828 891 (super günstig) (EUR 0,06/sec)

Live-Sex in Deiner Nähe - wage den ersten Schritt und rufe an! Tel. 0930/ 830 135 (EUR 0,06/sec)

Jetzt anrufen! Keine Tabus für schlimme Jungs, Tel. 0930/ 830 210 (EUR 0,06/sec)

LANDWIRTSCHAFT



				B	S	F	
A	M	A	Z	O	N	E	N
M	E	M	O	R	I	A	B
	S	O	R	E		T	O
T	O	U	R	E	T	T	E
	P	R	O		A	L	L
	O		Q	U	E	U	E
E	T	A	T	F		N	S
	A	B	S	T	E	I	G
	M		C	R			
S	I	P	H	O	N		
J	E	S	A	J	A		
	N		D	A	T		



DER Messeplatz.at

365 Tage Messe! Präsentieren / Finden Sie
Produkte / Dienstleistungen auf www.messeplatz.at



Suchen Sie auf www.messeplatz.at unter
„Angebote / Produkte“ nach „Pressefotografie“

Suche weibl. Kälber ca. 100 kg zum
Mästen, Fleischrasse bevorzugt, Tel.
0650/ 6762096

Verkaufe 19 Rundballen Weizenstroh, Tel.
07273/ 8901 oder 0650/ 6762096

Habe 600 lt. Mischlings-Most aus 2009
zum Schnapsbrennen abzugeben, Tel.
0664/ 1357510

MUSIK

VISION of music, Alleinunterhalter, Tanz-
musik und Unterhaltung, Tel. 0664/ 1333030

IDEEN

REALITÄTEN

VERSTEIGERUNG LANDGASTHOF



Landgasthof zwischen Prambachkirchen
und Dachsberg mit Gaststube, Saal,
Stüberl, Küche, 180 Sitzplätze, Gastgarten,
Innenhof, Maschineneinstellgebäude wird
am 11.11.2010 um 13:00 Uhr
beim Bezirksgericht Eferding
zur Versteigerung angeboten.

Informationen:

Raiffeisenbank Prambachkirchen,
Bankdir. Johann Schachinger:
07277/7695-22

Ediktsdatei: www.edikte.justiz.gv.at
BG Eferding 450 5 E 13/09t

Gemeinde Hinzenbach Kalkköfen: 2 Bauparzel-
len mit 1.256 m² und 1.092 m² ab sofort zu ver-
kaufen, aufgeschlossen, Tel. 0676/ 9487970

SPORT

Verkaufe Crosstrainer Energetics mit Puls-
messfunktion, Tel. 0680/ 3045246

STELLEN

Metalldeckenmonteur zum sofortigen Eintritt
gesucht. Deutschkenntnisse erwünscht. Radin-
ger GmbH, 4082 Aschach, Tel. 07273/ 7236
oder 0664/ 4515383

**Ideenmanagement?
Ideenfindung?
Wir informieren Sie gerne.**

Matousek & Matousek
Werbe- und Medienunternehmen. Wir haben die Ideen.

Harald Matousek
Ideenmanager

Eferding - 07272/3572
www.matousek.at



**DATE
line**

0930/828891
Nur Euro 0,06/sec.

TIERE

Verkaufe Minishetland Stute Stockmaß
ca.83cm Braunschimmel 10 Jahre alt, bei
Interesse, Tel. 0664/ 4137506

Kleine süße Kätzchen, 8 Wochen alt, ver-
schmust und stubenrein, Tel. 0699/
10552211



napoleonhof
Nightclub | Businessclass-Level

jetzt neu...
à la carte | Gourmet Küche
Top-Service ab 15 Uhr

**Wienerstrasse 33
A-4053 Haid /Ansfelden
A1 Ausfahrt Traun / Exit 174**

**Tel.: 07229 / 87 545
Fax: 07229 / 87 545 55**

**info@napoleonhof.at
www.napoleonhof.at**

Schafe/Lämmer zu verkaufen, Dextl, zwischen 35 bis 55 kg, Bock 1 Jahr alt ca. 85 kg, Tel. 0650/ 7074094

Achtung: Verschenke zwei junge Katzen, sehr schön, Tel. 07232/ 2396

VERKAUF

Fernsehgerät, 9 Jahre alt, sieht neuwertig aus, keine Mängel, Philips TV 28-7306, 28 Zoll, 71 cm, silber, 4:3,76 cm breit, 57 cm hoch, 50 cm tief, 100,- Euro, Tel. 0664/ 8298295

Latten 3/5, Staffeln 5/8, Bretter, Pfosten, Stangen, Rundlinge, Kanter 18/22, alles trocken, günstig, Tel. 07277/ 7105

Kreiszeigerwaage bis 200kg mit Tisch und Hacken, Marke "Sautner", Tel. 0676/ 7864403

Äpfel, verschiedene Sorten, Schneebeger, Bergern 4, 4702 Wallern, Tel. 07249/ 43619

Großzügiger Familienwohnwagen, Bürstner City, sehr gepflegter Innenraum, separate Nasszelle, abgetrennter Schlafraum, max. 6 Schlafplätze, inkl. Sonnensegel, neue Reifen, Bj. 1989, jetzt zum Sonderpreis von 2.590,- Euro, Tel. 0699/ 17785511

KOSTENLOS

Private Kleinanzeigen
aufgeben auf

www.news-online.at

Verkaufe Bauern-Leinen grob und fein, Tel. 0664/3445577

VERMIETUNG

65 m²-Wohnung in Vierkanthof mit Blick auf Obstgarten, ruhige Lage, nahe Hartkirchen zu vermieten (Vorraum, Bad mit WC, Schlafzimmer, Wohnküche, Arbeitszimmer, Abstellraum, 2 PKW-Abstellplätze). Bezugstermin (ehest möglich) und Ablöse nach Vereinbarung, Tel. 0699/ 12135304 oder 0650/ 6762096

St. Thomas: 76m² - Wohnung zu vermieten, 7 Räume + Balkon, Keller und Garten; ab November beziehbar, Küche ablösbar. Infos beim Gemeindeamt Tel: 07277/7212

VERSCHIEDENES

Verkaufe billig Waschmaschine elektronisch ELIN WM 26AAA, defekt für Bastler. Beim Einschalten fällt immer der Schutzschalter. Die WM ist ca. 3 Jahre alt, Tel. 0676/ 4607265

Abgebauter grüner Kachelofen für Bauernstube, Ölheizungsofen fast neu, E-Herd Standgerät eventuell für Bauhütte, schöne alte Fenstergitter, Tel. 0664/ 1256088

Pufferspeicher neu, 380,- Euro. Holzvergaser 25 KW, neu, 2.300,- Euro. Sonnenkollektoren, leicht gebraucht. Diverses Heizungszubehör, Tel. 0664/ 2827977 bis 21 Uhr

Verkaufe "Rudh"- Massagematte günstig, wegen Bandscheibenvorfall abzugeben, Tel. 0664/ 4006425

Garderobe in Buche 1,90 x 1,10 m und Holz-Kohle-Ofen beige/braun 70 x 55 cm mit Sichtfenster zu verkaufen, Tel. 0664/ 4282828

WOHNUNG

Wohnlandschaft in L-Form, Größe ca. 245/215 cm (links/rechts) incl. Sessel, Doppelbettfunktion, großer Bettkasten, hochwertiger Bezug in beige-braun, neuwertig, EUR 445,-, Tel. 07248/ 65605

Verkaufe ausbaufähige **Eigentumswohnung** ebenerdig mit ca. 240 m² Grund inklusive 35 m² Pool mit Kuppel in Aschach/Donau, Tel. 0664/ 4515383

Gallspach: 30 m² + 92 m² Wohnung in zentraler Lage, ab sofort zu vermieten, Tel. 07248/ 62300

Rufe mich noch heute an.
Ich warte schon...



Live.

0930/830210

Nur Euro 0,06/sec.

ZWEIRAD

Verkaufe Suzuki TL1000; Baujahr 2002; Preis nach Vb., Tel. 0676/ 3005221

Verkaufe GAS EC 50 Rookie (rot), Bj. 2003, zerlegt, Zündspule defekt, VB 70,- EUR, Tel. 0680/ 2167102 ab 18 Uhr

10 Jahre ONLINE!
Die bewährte regionale Plattform.

www.news-online.at

Regionale NEWS ... aktuelles Wetter ...
Veranstaltungen ... Kleinanzeigen ...
Gewinnspiele ... viele Infos ...

SO ODER SO: DAS WIRD EIN FROHES FEST!

CLIO
AKTIONSPREIS AB
€ 8.990,-¹
oder im All-In-One-Leasing
ab € 79,-/Monat²

ALL-IN-ONE-LEASING JETZT INKL. GARANTIEVERLÄNGERUNG, HAFTPFLICHT- UND VOLLKASKOVERSICHERUNG!

www.renault.at

Alle Preise, Aktionen und Leasingraten gelten für Privatkunden bei teilnehmenden Renault Partnern und verstehen/beziehungen sich auf unverb. empf. Sonderpreise inkl. USt, NOVA, Bonus und Händlerbeteiligung. ¹ Bei Kaufvertrag bis 30.11.2010. ² Inkl. gesetzlicher Vertrags- und Bearbeitungsgebühren. Fixzinsgarantie über die gesamte Laufzeit von 36 Monaten, Kilometerleistung 10.000 km p.a., Nominalzinssatz 2,9 %, Leasingmiete inkl. Garantieverlängerung (36 Monate oder max. 50.000 km) Haftpflicht und Vollkasko (B/M-Stufe = 0, weiblich, 38 Jahre, € 500,- Selbstbehalt, exkl. motorbezogene Versicherungssteuer). Freibleibendes Angebot von Renault Finance gültig bis 30.11.2010. Berechnungsgrundlage Clio Tonic 1.2 16V 75 3-Türer: Anzahlung € 2.685,-, Restwert € 5.500,-, Gesamtbelastung € 11.029,-. Symbolfotos. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Kraftstoffverbrauch: gesamt von 4,0–8,2 l/100km, CO₂-Emission: gesamt von 106–190 g/km.

KAROSERIE
TÜV
ÖSTERREICH
FACHZERTIFIZIERT

AUTO KRIEGNER www.kriegner.at
Grieskirchen, Industriest. 33, Tel. 07248/68066
Ried, Weiering 90, Tel. 07752/84282

RENAULT
DRIVE THE CHANGE

NEWS
Die regionale Wochenzeitung

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Chefredaktion:

Matousek & Matousek GmbH, 4070 Eferding, Karl-Schachinger-Straße 15, FN 169489z, UID-Nummer: ATU 44940702

Gestaltung, Satz, Lithos:

Matousek & Matousek GmbH, Werbe- und Medienunternehmen
Karl-Schachinger-Straße 15, 4070 Eferding

Redaktionsanschrift:

Eferdinger & Grieskirchner NEWS, Karl-Schachinger-Straße 15, 4070 Eferding
Tel.: 07272/3572-0, Fax: 07272/3572-22

Internet: www.news-online.at • e-Mail: redaktion@news-online.at

E-Mail für Anzeigen-Abteilung: anzeige@news-online.at (Inserte nur an diese Adresse!)

Chefredaktion und Werbeberatung: [Harald Matousek](mailto:Harald.Matousek@matousek.at) (3572-33), matousek@matousek.at

Chefredaktion-Stv.: [Ramona Matousek](mailto:Ramona.Matousek@news-online.at) (3572-11), redaktion@news-online.at

Sekretariat: [Anita Hoffmann](mailto:Anita.Hoffmann@matousek.at) (3572-11), sekretariat@matousek.at

Anzeigenberatung: [Joachim Steinlesberger](mailto:Joachim.Steinlesberger@news-online.at) (3572-77), steinlesberger@news-online.at

Layout und Satz: [Herbert Glaubacker](mailto:Herbert.Glaubacker@matousek.at) (3572-55), grafik@matousek.at

Redaktionsmitarb.: [Gerald Reiter](mailto:Gerald.Reiter@matousek.at) (3572-44), reiter@matousek.at

Fotoreporter: [Christof Bauer](mailto:Christof.Bauer@news-online.at) (3572-11), redaktion@news-online.at

Druck: Landesverlag Druckservice Gesellschaft m.b.H., Boschstraße 29, 4600 Wels

Medienrichtung: Regionalzeitung für Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur

Erscheinung: 12 Ausgaben pro Jahrgang (periodische Erscheinung)

Auflage: 31.584 Haushalte durch Postverteilung

Das Leser-Kochrezept



Kürbis Käselaiichen

Zutaten:

- 200g Knödelbrot
- ca. 1/4 l Milch
- 3 Eier
- 2 große, gekochte und passierte Kartoffel
- 400g geriebenen Kürbis
- 100g geriebenen Käse
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch, Muskat, Kräuter

Zubereitung:

Knödelbrot in warmer Milch einweichen (nicht zu weich), würzen, Eier und passierte Kar-

toffel dazu geben. Kräuter dar-untermischen, den geriebenen Kürbis gut ausdrücken und dazumischen und zum Schluss noch den geriebenen Käse und eventuell Semmelbrösel dar-untermischen. Laibchen for-men, in Brösel tauchen und in Öl knusprig ausbacken. Mit Kräuter-Sauerrahm-Sauce und Salat servieren.

von Margit Breitenfellner, 4113 St. Martin/M.

berittenes Frauenvolk der griechischen Sage	Wiege der Menschheit zw. Euphrat und Tigris	französisch für "Liebe"	dt. Erzähler (Karl F.) maskierter Filmheld		Heimatsstadt von Boing Zeichen für Nickel		Initialen von Nietzsche
							britischer Ölkonzern
						... und das letzte Sakrament	
latein. für "Erinnerung"					hochmodern das (zeitlich) erste Sakrament ...		
Diebesgut							Verschluss-teil
Syndrom mit Spucken und Zucken je				Vorsilbe mit der Bedeutung "anders"			
Haus-halls-plan	deutsche Vorsilbe	Billardstock	Staat in Zentral-afrika				
				von Odysseus vernichtete Stadt	Abk. für "National-sozialismus"		
herunter-gekommene Hotel							
Geruchs-verschluss beim Ausguss		Zeichen für Chrom	Abk. für Pferdstärke		Abkürzung für "Nationalität"		
einer der vier großen Propheten im AT		Abkürzung für "Dativ"					

Die Lösung dieses Rätsels finden Sie im direkt-KLEINANZEIGER.

Kochrezept einsenden und Gewinnen!

Für jeden veröffentlichten Kochtipp gewinnen Sie einen Genußgutschein - gültig für einen Plattenservice für 4 Personen.

Einsenden an: redaktion@news-online.at oder per Post: Redaktion NEWS, 4070 Eferding, Karl-Schachinger-Straße 15

4073 Wilhering, Tel. 07226/3092
www.moser-catering.at

Die nächste NEWS erscheint am **2.12.2010**

Senden Sie alle Anzeigen bitte an die Redaktion!
Jeder privaten Kleinanzeige bitte **2,- Euro beilegen!**
Annahmestellen in folgenden Raika-Filialen:
Alkoven, Eferding, Halbach, Hartkirchen, Prambachkirchen, St. Marienkirchen, Stroheim, Bad Schallerbach, Gallsbach, Grieskirchen, Kallham, Michaelnbach, Neumarkt, Pötting, St. Agatha, St. Thomas, Taufkirchen, Waizenkirchen, Wallern, Feldkirchen, Dörnbach, Schönering, Straßham, Wilhering

Anzeigen lesen und gratis aufgeben **im Internet!**
www.news-online.at

Annahmeschluss für private Kleinanzeigen: **19.11.2010**

Redaktions-schluss: **23.11.2010**

Für Beilagen- versand: **19.11.2010**

dirext ANZEIGEN-KUPON

für Ihre private Kleinanzeige!

Ein Service für NEWS-Leser: Sie möchten verkaufen, verschenken oder suchen dringend etwas? Die NEWS veröffentlicht Ihre private Kleinanzeige gerne um € 2,- in der nächstmöglichen Ausgabe. Für folgende genutzte Wortanzeigen wird automatisch ein Wortpreis von € 1,20 und im Fettdruck € 1,60 verrechnet: Gewerbliche Anzeigen, Vermietungen, Verpachtungen, Realitäten, Glückwünsche (Foto zuzüglich € 15,- exkl.). Bei Chiffreanzeigen bitte € 12,- (inkl. MWSt.) beilegen. Kupon ausfüllen und an die NEWS-Redaktion, Karl-Schachinger-Straße 15, 4070 Eferding einsenden.

Gewünschte Rubrik:	Name:
Gewünschter Text (bitte in Blockschrift ausfüllen) max. 250 Zeichen:	Anschrift:
	Tel.:



Weihnachtskarten

Direct-Mailing

Schreibtischunterlagen

Poster / Plakate

Klebefolien für Schaufenster

Werbegeschenke

Kalender-Postkarten (Click-Cards)

Homepage im Winterlook

Fotodrucke auf Leinen

Ideen-Workshops für
weitere tausende Ideen

