



Mitteilungsblatt



der Gemeinde Grainet

Anschrift: Obere Hauptstraße 21, 94143 Grainet
Internet: www.grainet.de

Tel. 08585/9600-0, Fax: 08585/9600-96
E-Mail: poststelle@grainet.bayern.de

April 2015

Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

schon blicken wir auf ein Viertel des Jahres 2015 zurück. Der Winter scheint sich verabschiedet zu haben. Ein Winter, der sich aus gemeindlicher Sicht bezüglich Winterdienst und Winterstimmung in die Kategorie „gut“ einordnen lässt. Vergleichbar lange konnte alpines Skifahren angeboten werden und vielfach begeisterte Anerkennung erhielten wir bezüglich der Loipen am Haidel. Von Schneemassen war in diesem Winter nicht zu sprechen und die Räumarbeiten hielten sich entsprechend in Grenzen. Allerdings war unser Winterdienst häufig mit den Streugeräten unterwegs. Allein für das Streusalz musste deutlich mehr als 10.000,- € ausgegeben werden. Wir hoffen, dass auch Sie mit unserem Winterdienst und dem Wintersportangebot zufrieden waren.

Einhergehend mit dem kalendarischen Start in den Frühling (20. März) ist in diesem Jahr auch bei uns die Natur ins Frühjahr gestartet. Rege Betriebsamkeit ist überall zu beobachten. Unsere Bauhofmitarbeiter verbessern derzeit die Oberflächenentwässerung bei der Schule in Fürholz. Parallel dazu wird von den Firmen Liebl und Buxbaum in Fürholz das Glasfaserkabel nach Exenbach erlegt.

Einfordern wollen wir einen pfleglichen Umgang mit unseren Flur- und Waldwegen. Nach getaner Arbeit einen Blick auf den Zustand des Weges zu werfen und entsprechendes Handeln sind angezeigt.

Und da wäre noch der Kummerkasten:

- unsachgemäße Abfallentsorgung
- Hundehäufchen
- zu schnelles Fahren

Aus dem Gemeinderat:

In der Märzsitzung genehmigte der Gemeinderat folgende Bauvorhaben bzw. Bauanträge:

Johannes Paulus, Oberseilberg (Ausbau des Dachgeschosses und Neuerrichtung der Dachkonstruktion); Gemeinde Grainet (Einbau eines Aufzuges im Kooperatorstöckl); Fritz Mandl, Grainet (Erweiterung der landwirtschaftlichen Gerätehalle); Josef Glaser, Unterseilberg (Antrag auf Vorbescheid zur Errichtung eines Wohnhauses mit Garage); Johanna und Leonhard Weiß, Kurzsäge (barrierefreier Ausbau des bestehenden Stadels zum Büro); Helmut Paster, Hobelsberg (Erweiterung der Hotelanlage „Hüttenhof“).

Beschlossen wurde ebenfalls die Änderung des Flächennutzungsplanes und die Aufstellung einer Satzung im Bereich Kurzsäge „Süd-Ost“, sowie die Änderung einer bestehenden Satzung in Kurzsäge „West“.

Genehmigt wurde der Antrag von Angelika und Gerhard Fenzl auf Aufforstung von zwei Grundstücken an der Oberseilberger Straße.

Die Kostenschätzung für die umfassende Holzwurmbekämpfung der Fürholzer Dorfkapelle beträgt 15.000,- €. Die Maßnahme wird durch das Amt für Denkmalpflege und Landratsamt bezuschusst. Die verbleibenden Kosten (ca. 10.000,- €) teilen sich Gemeinde und Kapellenverein.

Die Jahresrechnung 2014 wurde dem Gemeinderat im Ergebnis vorgestellt und per Beschluss an den örtlichen Rechnungsprüfungsausschuss weitergeleitet.

Der erneute Versuch der Stadt Waldkirchen, die Verkehrssituation an der Nordzufahrt zu verbessern, wird von der Gemeinde Grainet in vollem Umfang unterstützt. Der Bürgermeister unterzeichnete einen entsprechenden Antrag.

Der Rat erhielt Informationen über den aktuellen Sachstand Breitbandaktivitäten und der Start ins neue Auswahlverfahren zur weiteren Optimierung des „schnellen Internet“ (Stufe 3) wurde beschlossen.

Termin für die nächste Gemeinderatssitzung ist Mittwoch, 29. April 2015.

Verbrennen holziger Gartenabfälle

Entgegen vorherrschender Meinung sehen wir uns veranlasst, an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass das Verbrennen von holzigen Gartenabfällen (sprich Reisig, sperriges Geäst usw.) innerhalb der im Zusammenhang bebauten Ortsteile, also in den Hausgärten, nicht mehr erlaubt ist. Eine entsprechende gemeindliche Verordnung aus dem Jahre 1985, wonach in den Monaten März und April sowie Oktober und November eines jeden Jahres „verbrannt“ werden durfte, hat seit geraumer Zeit keine Gültigkeit mehr. Zur Entsorgung derartiger Abfälle gemäß den aktuellen Bestimmungen des Abfallrechts stehen die örtlichen Recyclinghöfe, die Grüngutannahmestellen bzw. die Kompostieranlagen des ZAW bzw. AWG Donau-Wald zur Verfügung.

Info-Veranstaltung der Handwerkskammer

Es wird schwieriger, qualifizierte Nachwuchskräfte im Handwerk zu finden. Manche Betriebe überlegen deshalb, selber wieder auszubilden, sind aber ob der rechtlichen Rahmenbedingungen verunsichert. Klagen von Betrieben, dass Bewerber nicht geeignet sind und mögliche Probleme während Ausbildung stellen weitere Hürden dar, die Zweifel aufkommen lassen, eventuell doch auf die Beschäftigung von Auszubildenden zu verzichten.

Da sich solche Probleme nicht von selber lösen und gerade das Handwerk angesichts des demographischen Wandels und ungebrochenen Trends zu höheren Bildungsabschlüssen auf qualifizierten Nachwuchs angewiesen ist, bietet die Handwerkskammer Niederbayern /Oberpfalz heuer erstmals in Freyung einen Informationsabend an, bei denen speziell Fragen rund um die Ausbildung behandelt werden. Zielgruppe sind Betriebsinhaber, Meister, Ausbilder und alle, die in die Lehrlingsausbildung eingebunden sind. Experten geben Tipps, um die Herausforderungen zu meistern und gehen schwerpunktmäßig auf folgende Themen ein:

- Ausbildungsberechtigung, betriebliche, persönliche und fachliche Eignung
- Qualität in der Ausbildung
- Lehrvertrag und wichtige Rechtsgrundlagen für die Berufsausbildung
- Rechte und Pflichten von Betrieb und Lehrling
- Tariffragen
- Ausbildungsdauer, Verkürzung, Verlängerung, Teilzeitausbildung
- Zusammenarbeit mit Berufsschulen, Innungen, Kreishandwerkerschaft, usw.

Selbstverständlich stehen die Vertreter der Handwerkskammer dabei auch für alle weiteren Fragen zur Verfügung.

Egal, ob Sie Ihre Kenntnisse auffrischen oder künftig erstmals ausbilden möchten, sollten Sie sich diesen Termin unbedingt vormerken. In kleiner Runde direkt vor Ort haben Sie am **Freitag, den 15.05.2015 um 18.00 Uhr im Kurhaus Freyung** die Gelegenheit, aus erster Hand beraten zu werden und Unterstützung bei allen Fragen rund um die Ausbildung zu erhalten. Nutzen Sie diese Chance, um Ihren Betrieb auch für die Zukunft gut aufzustellen!

Weitere Informationen rund um die Ausbildung finden Sie auch unter www.hwkno.de/ausbildung.

Stellenangebot

Der Ortscharitasverband Grainet stellt zum **01. September 2015** für das Kindergartenjahr 2015/16 eine Vorpraktikantin zur Ausbildung als Erzieherin ein. Bewerbungen können bis spätestens **30.04.2015** an den Kindergarten St. Nikolaus Grainet, Am Glasbach 21, 94143 Grainet, gerichtet werden.

Info des Forstreviers Grainet

Ab **April** beginnen wieder die Sprechzeiten donnerstags von 16.30 – 18.00 Uhr. Das Büro ist zu diesen Zeiten telefonisch erreichbar unter der Ruf-Nr. 08585/383.

Altkleidersammlung

Die diesjährige Altkleidersammlung in unserem Gemeindebereich wird von der Ortsgruppe des MHD Fürholz am **Samstag, 18. April 2015** durchgeführt. Entsprechende Säcke zur Verpackung des Altkleidermaterials wird zu gegebener Zeit an die Haushalte verteilt. Bitte das Sammelgut am 18.04.2015 ab 8.00 Uhr gut sichtbar – und vor allen Dingen gut verpackt – am Straßenrand zur Abholung bereitstellen.

Bürgerenergiepreis Niederbayern

Mein Impuls. Unsere Zukunft! Bürger, Vereine und Schulen sind aufgerufen, sich zu bewerben

Die Bayernwerk AG hat mit Unterstützung der Regierung von Niederbayern zum dritten Mal das Projekt „Bürgerenergiepreis Niederbayern“ gestartet. Die mit insgesamt 10.000 € dotierte Auszeichnung geht an Privatpersonen, Vereine oder Schulen, die mit ihren Ideen und Projekten Impuls für die Energiezukunft setzen. Gefördert werden pfiffige und außergewöhnliche Ideen und Maßnahmen, die einen Energiebezug haben und sich mit den Themen Energieeffizienz oder Ökologie befassen. Bewerben Sie sich für diesen Preis und zeigen Sie allen Ihre Ideen und Projekte. Der vollständig ausgefüllte Bewerbungsbogen kann zusammen mit ergänzenden Unterlagen bis **30. April 2015** bei der Gemeinde Grainet, Frau Wurm, eingereicht werden.

Eine ausführliche Projektbeschreibung und den Bewerbungsbogen finden Sie im Internet unter www.bayernwerk.de/buergerenergiepreis. Bei Fragen zum Bewerbungsverfahren können Sie sich an die Bayernwerk AG wenden. Frau Annette Seidel, annette.seidel@bayernwerk.de, Tel. 0921/285-2082 ist Ihre Ansprechpartnerin.

Info Deutsche Rentenversicherung

Ab März: Änderung des Rentenzahlbetrags möglich! – Krankenkasse berechnet Zusatzbeitrag jetzt individuell!

Für Rentner kann sich seit 01. März 2015 die Höhe des Rentenzahlbetrages geringfügig ändern. Ursache ist ein veränderter Krankenkassenbeitrag, der von der Rente abgezogen wird. Die gesetzlichen Krankenkassen berechnen ab diesem Jahr einen individuellen Zusatzbeitrag. Mit einer Verzögerung von zwei Monaten wirkt sich das jetzt auch auf Rentenbezieher aus. Der Zusatzbeitrag variiert bei den gesetzlichen Krankenkassen von 0 bis 1,3 %. Die pflichtversicherten Rentner werden jetzt mit der Überweisung des Rentenbetrages März 2015 auf ihrem Kontoauszug informiert und zwar sowohl über die Höhe des bisherigen und neuen Krankenversicherungsanteils als auch über die Höhe des neuen Zusatzbeitrages. Rentenbezieher, deren Krankenkasse einen Zusatzbeitrag in Höhe von 0,9 % erhebt, werden erst mit der Rentenanpassungsmitteilung 2015 über die Umstellung informiert. Hintergrund dieser Ausnahme ist, dass sich bei einem Zusatzbeitrag von 0,9 % am Nettzahlbetrag der Rente nichts ändert.

Kostenlose Freizeitmagazine

Im Rathaus liegen ständig die aktuellen Ausgaben der Freizeitmagazine **WALDWÄRTS**, Da Waidler und **WALDGeist** mit umfangreichen Informationen und Veranstaltungshinweisen aus der Region zur Abholung bereit. Auch das Wandermagazin „**Der Goldsteig**“ - Wander-Ge(h)nuss im Bayerischen Wald und Oberpfälzer Wald - wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Wohnungsmarkt/Vermietungen

Ortsteil	Angaben zur Wohnung	frei ab	Kontakt
Fürholz	Gewerberäume (Büro-, Praxis-, Kanzlei-, Schulungsräume), Bj. 2012, EG ca. 110 m ² , OG ca. 150 m ² , (sep. Verm. pro Etage mögl.), EDV-Vernetzung, barrierefreier Zugang, bef.	sofort	Tel. 08585/9603-12

	Parkpl., großzügige Ausstattung, auf Wunsch möbliert		
Hobelsberg	EG-Wohnung, ca. 120 m ² , Terrasse	sofort	Tel. 0170/8935880 0170/5472736
Grainet-Ortsmitte	Gewerbefläche (Büro- od. Schulungsraum), ca. 65 m ² , EG	01.04.2015	Tel. 0171/1920812
Obergrainet -A	3-Zi.-Wohnung, 1. OG, 80 m ² , Bad, Flur, Südbalkon mit Fernsicht, Speicher, Garage	nach Vereinb.	Tel. 08585/337
Obergrainet -B	3-Zi.-Wohnung, 1. OG, 80 m ² , Bad, Flur, EBK neu, Südbalkon mit Fernsicht, Speicher, Garage Wohnung A und B können ggf. auch zu einer Großraumwohnung umgestaltet werden	nach Vereinb.	Tel. 08585/337

Veranstaltungskalender April 2015

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstalter	Ort
05.04.2015	19.00	Osterschießen	Birkenwald Rehberg	Schützenheim
08.04.2015	20.00	Bäuerinnenstammtisch „KUH-li-NARRISCH“	Jung- u. Altbäuerinnen	Restaurant „Kulinarisch“ in Freyung
10.04.2015	19.00	Erste-Hilfe-Grundkurs; Teiln.-Geb. 35,- € Anmeldung bei Werner Kloiber, Tel. 08585/1252	MHD Fürholz	Alte Schule Fürholz
10.04.2015	19.30	Alpen-Büfett mit kulinarischen Köstlichkeiten aus den Alpenregionen	Reservierung: 08585/969211 od. 0171/2167696	Jagerhüttn Grainet
11.04.2015	14.00	Praxiskurs zur Grabgestaltung und -pflege	Kreisverband Gartenbau FRG	Gärtnerei Liebl, Grafenau
11.04.2015	19.30	Jahreskonzert „Love meets Blasmusik“	Blaskapelle Grainet	Mehrzweckhalle
15.04.2015	13.30	Seniorentreffen	Seniorenclub Grainet	GH Paster Grainet
15.04.2015	20.00	Jahreshauptversammlung	Förderverein KiGa Grainet	Kindergarten Grainet
17.04.2015	18.00	Bachbegehung am Hofländerbach	Birkenwald Rehberg	Treffp. Schützenheim
17.04.2015	19.30	Jahreshauptversammlung, Rückblick mit Bilderschau und Jahresprogramm 2015	Obst- u. Gartenbauverein	Jagerhüttn Grainet
18.04.2015	20.00	Jahreshauptversammlung	Kapellenverein Fürholz	GH Kernhof Fürholz
24.04.2015	19.00	Saisonabschluss mit Siegerehrung	Birkenwald Rehberg	Schützenheim
24.04.2015	19.30	Jagdversammlung	Jagden. Rehberg	GH Grabmeier/Peterlik
25.04.2015	14.00	Obstblütenfest für Jung und Alt in Kooperation mit den Kindergruppen	Kreisverband für Gartenbau FRG, OGV Grainet	Obstlehrgarten Eckertsreut

Redaktionsschluss für die Mai-Ausgabe des Mitteilungsblattes ist 22. April 2015!

sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:

Jahreskonzert der Blaskapelle Grainet:

Das diesjährige Motto, das sich die Verantwortlichen der Graineter Blaskapelle für ihr diesjähriges Konzert ausgesucht haben, lässt einiges erwarten.

„**Love meets Blasmusik**“ heißt es am **Samstag, 11. April 2015** ab 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Grainet. Das Orchester mit 30 Musikern wird mit einem abwechslungsreichen Programm von bayerisch-böhmisch bis konzertant aufwarten und lädt Sie alle ganz herzlich zu dem Abend ein. Wir freuen uns auf das kulturelle Highlight und hoffen, dass viele Besucher der Einladung folgen.

Der „Grüne Tipp“ des OGV Grainet:

Der Obst- und Gartenbauverein Grainet, unter Federführung von 1. Vorsitzender Elisabeth Ilg, will unser Mitteilungsblatt künftig mit aktuellen Gartentipps bereichern.

Nachdem sich die Pfarrei Grainet in Zusammenarbeit mit dem OGV Grainet am landesweiten Wettbewerb 2015 „**Unser Friedhof – Ort der Würde, Kultur und Natur**“ beteiligt, hier gleich ein passender Beitrag:

Als Geste der Liebe und des Gedenkens bepflanzen wir die Gräber unserer Verstorbenen und schmücken sie mit Blumen. Aber auch die Pflanzenpflege, die ordnenden Tätigkeiten am Grab sind schöne und wichtige Rituale. Jede einzelne Grabstelle prägt mit dem Grabzeichen und der Bepflanzung aber auch wesentlich das Erscheinungsbild unseres Friedhofes in seiner Funktion als Ort der Würde, Ruhe und Besinnung. Bei Beachtung einiger Gestaltungsprinzipien und der Auswahl geeigneter Pflanzenarten ist es möglich, das Grab individuell zu bepflanzen und es gleichzeitig harmonisch in das Gesamtbild einzufügen. Pflanzen stehen dabei sinnbildlich für das Leben der Verstorbenen, aber auch eigene Gefühle und Gedanken werden widergespiegelt. Sie bringen Trauer zum Ausdruck, spenden Trost, halten die Erinnerung an unsere Verstorbenen wach und geben uns Hoffnung.

Informationen was uns Formen, Farben, Zahlen und Pflanzen vermitteln wollen und welche Gehölze und Stauden sich gut für die Grabbepflanzung eignen geben die beiden Merkblätter des Bayerischen Landesverbands für Gartenbau und Landpflege.

Die Merkblätter liegen kostenlos sowohl im Eingangsbereich der Pfarrkirche wie auch in der Gemeinde Grainet aus.

Ein Praxiskurs für Grabgestaltung und –pflege wird auf Initiative des Kreisverbandes für Gartenbau FRG am Samstag, 11. April 2015 von 14.00 bis 15.30 Uhr in der Gärtnerei Liebl, Grafenau, angeboten. Wer daran teilnehmen will, meldet sich bei der Vorsitzenden des OGV Grainet, Elisabeth Ilg, Tel. 672 oder direkt beim Kreisverband, H. Franz Bogner, Tel. 08551/57-207

Aktuell steht derzeit auch die Betreuung der Amphibienwanderung (Frösche/Kröten) im Programm des OGV Grainet. Die Einzäunung entlang der Staatsstraße in Höhe des Fürholzer Badeweiher ist bereits angebracht. Wer an den Exkursionen teilnehmen will, erkundigt sich nach den Terminen bei Elisabeth Ilg, Tel. 672. Eimer und Taschenlampe sind mitzubringen. Wetterfeste Kleidung ist erforderlich.

Schützenverein Birkenwald Rehberg:

Vor Ende der Schießsaison 2014/15 stehen bei den Birkenwaldschützen noch einige Aktivitäten an:

Am **Freitag, 17. April** ist um 18.00 Uhr Treffpunkt beim Schützenheim zur Bachbegehung am Hofländerbach im Rahmen der Bachpatenschaft. Begleitet wird die Arbeitsgruppe von Flußmeister Fritz Wurm und der örtlichen Jägerschaft. Nach getaner Arbeit gibt's selbstverständlich für alle eine kräftige Brotzeit im Schützenheim.

Der Saisonabschluss wird, so von Sportleiter Thomas Roßgoderer bereits angekündigt, heuer etwas vorgezogen. Am **Freitag, 24. April** trifft man sich ab 19.00 Uhr im Schützenheim zum geselligen Abend. Verbunden damit ist die Siegerehrung der Vereins- und Jahresmeister. **Zum diesjährigen Birkenwaldfest geht's auf vom 29. bis 31. Mai!**

Geführte Wanderungen:

Unsere Wanderführer Dr. Eckart Rössler und Volker Hartwig bieten ständig geführte Wanderungen für alle Urlaubsgäste aber auch für unsere „einheimischen Wanderfreunde“ an. Diese werden ab 4 Personen durchgeführt und sind kostenlos. Verschiedene Touren in Absprache mit Wanderführer und Teilnehmern werden angeboten. Alle Wanderungen finden nur bei regenfreiem Wetter statt. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung ist notwendig.

Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde Grainet, H. Michl Tel. 08585/9600-0 jeweils bis zum Vortag 16.00 Uhr, für Wochenend- und Montagswanderung jeweils bis Freitag, 11.00 Uhr.

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Di. 07.04.15	Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Eckart Rössler	10.00 Uhr beim Hotel Hüttenhof Hob.	3 – 4 Std.
Di. 28.04.15	Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Eckart Rössler	10.00 Uhr beim Hotel Hüttenhof Hob.	3 – 4 Std.

Von Wanderführer Volker Hartwig kommt nachstehender Beitrag und seine Wandervorschläge:

Der Monat März ist zu Ende und warme Tage locken uns schon manchmal in den Garten oder zu einem Spaziergang durch unseren schönen Graineter Kessel. Der Star in meinem Garten begrüßt den Morgen mit seinem Gesang und auch das Lied der Amsel erschallt irgendwo her. Der Winter hat das Tal verlassen und die Mäusebussarde ziehen in den aufsteigenden Warmluftssäulen ihre Kreise. Die Falken brüten bereits und das Männchen wacht stets darauf, dass niemand seinem Revier zu nahe kommt. Doch wenn es Abend wird und der kühle Ostwind wieder als leichte Brise durch das Tal weht, erinnert er uns daran, dass auf den Bergen und in den Wäldern an manchen hinterleidigen Stellen teilweise noch ein halber bis dreiviertel Meter Schnee liegen.

So lange es nachts immer wieder friert, wird es noch lange dauern, bis auch dort der Frühling Einzug hält. Es ist halt doch eben erst Anfang April.

Treffpunkt für alle Wanderungen ist der Dorfanger bei der Nikolauskirche Grainet. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Fernglas und Fotoapparat nicht vergessen! Abweichende Termine oder besondere Wanderwünsche sind nach Absprache gerne möglich.

Datum	Wanderroute	Start:	Dauer
Do. 02.04.15	„Der Eiserne Vorhang“ vom Grenzübergang Marchhäuser auf tschechischer Seite in Richtung Haidmühle	14.00 Uhr	3 – 4 Std.
Sa. 04.04.15	„Magischer Vollmond“ Wanderung durch den Graineter Kessel	19.00	3 Std.
Di. 07.04.15	„Der Eiserne Vorhang“ von Hinterfirmiansreut entlang der Grenze in Richtung Mitterdorf und wieder zurück	14.00	3 – 4 Std.
Do. 16.04.15	„Faszination Reschbachtal“ Wanderung auf bequemen Weg entlang des Reschbaches	14.00	2 – 3 Std.
Mo. 20.04.15	„Kein Platz für wilde Tiere – Der Biber“ Leichte Wanderroute entlang eines Baches auf den Spuren des Biber	14.00	3 Std.

„Die Alte Deutsche Schrift (Sütterlin)“

Erlernen – Schreiben – Lesen! An vier Terminen werden unter der Leitung von Frau Rosalinde Levers-Ortner aus Grainet Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Kursgebühr: 32,-- €. Anmeldung unter 08551/4581 oder 08585/874.

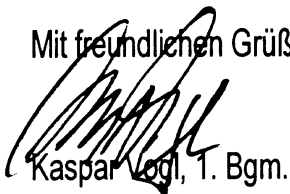
Kurstermine: Montag, 13.04., 20.04., 27.04. und 04.05.2015. Ort: Freyung, Abteistraße 23 (KEB). Fortgeschrittene treffen sich jew. von 18.00 – 19.30 Uhr, Anfänger von 19.30 – 21.00 Uhr. Veranstalter: KEB, Bildungswerk der Stadt Freyung, Kulturkreis FRG.

AOK Gesundheitstipp:

Wer sich dem langsamen schrittweisen Abnehmen verschrieben hat und bis jetzt dageblieben ist, kennt die eigenen Ernährungsgewohnheiten inzwischen wohl recht gut. Das hat sicherlich auch geholfen, die eine oder andere schwierige Situation zu meistern. Besonders hilfreich für's Durchhalten ist, bei festlichen Gelegenheiten Zurückhaltung zu üben und sofort bei der nächsten Mahlzeit – spätestens am nächsten Tag – wieder auszugleichen, was zu viel gegessen wurde. Kalorienreiche Leibspeisen sollen bewusst nur in Maßen eingeplant werden, bei Lebensmitteln oder Gerichten, bei denen das Aufhören schwer fällt, sollte öfters einmal das Verzicht trainiert werden. Ansonsten bleiben für's Gewichthalten die gleichen Regeln wie für's Abnehmen:

Gemüse und Obst spielen die Hauptrolle. Fettarme Gemüsesuppen und Salate sind die wichtigsten Sattmacher und lassen sich beliebig mit immer neuen Rezepten variieren. Nicht einfach zwischendurch essen, sondern Zeit zum Essen, Kauen und Schmecken nehmen. Vor dem Verzehr die Menge festlegen – auch bei Zwischenmahlzeiten und Naschereien. Alles liebevoll herrichten und dann erst mit dem Essen beginnen. Auf alle Zeichen von Hunger und Sättigung achten, die der Körper sendet. So viel Bewegung wie möglich in den Alltag integrieren. Bei derjenigen Sportart bleiben, die am meisten Spaß macht und diese mindestens zweimal wöchentlich eine halbe Stunde oder länger ausüben. Wem das Abnehmen auf eigene Faust auf die Dauer zu langweilig ist oder wer noch mehr Motivation dazu braucht, kann sich im Internet www.abnehmen-mit-genuss.de informieren oder eine persönliche Beratung bei der AOK-Geschäftsstelle, Tel. 09921/603-154 einholen.

Mit freundlichen Grüßen



Kaspar Vogl, 1. Bgm.