



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

August 2014

Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

die in den letzten Tagen am häufigsten gestellte Frage lautete: *“Wie lange dauert denn die Sperrung der Straße am Glasbach noch?”*.

Zum Baufortschritt kann mitgeteilt werden, dass die Brückensanierungsarbeiten abgeschlossen sind und die Firma Bachl bereits am Montag mit den Arbeiten für die Linksabbiegespuren begonnen hat. Die verantwortlichen Bauleiter haben zugesagt, die Arbeiten zügig abzuwickeln und die Vollsperrung durch eine halbseitige Sperrung zu ersetzen. Schlussendlich werden wir aber über den Monat August hinaus mit einer schwierigen und belastenden Verkehrssituation zu rechnen haben. Wir bitten um Geduld!

Vor einigen Tagen haben wir mit den Vertretern der Fa. Telekom den Vertrag zum weiteren Ausbau des schnellen Internet in unserer Gemeinde unterzeichnet. Die Arbeiten sollen noch in diesem Jahr beginnen und Mitte 2015 beendet sein. Bei einer Auftragssumme von 380.000 € bleiben der Gemeinde nach Abzug der staatlichen Förderung in Höhe von 80% noch 76.000,- € zu finanzieren. Die Höhe des Zuschusses, entweder 80% oder 90%, soll sich in erster Linie an der wirtschaftlichen Situation (Verschuldung) und der Bevölkerungsentwicklung (demographischer Faktor) der jeweiligen Kommune orientieren.

Lobende Bewertungen erreichen uns von Benützern der Straße Kurzsäge-Vorderfreundorf über die gelungene Sanierung der Kreisstraße. Wir geben dieses Lob, verbunden mit einem herzlichen Dank, gern an den Landkreisbauhof weiter und wir hoffen, dass unser wiederholter Antrag, auch die Kreisstraße Rehberg-Fürholz schnellstmöglich zu sanieren, beim Bauausschuss des Landkreises Gehör findet.

Bravourös haben unsere Säumer unter der Führung des neuen „Obersäumers“ Thomas Mandl auch in diesem Jahr das Graineter Säumerfest organisiert und gestaltet. Erstmals sind zwei Säumerzüge, einer aus Fürholz und einer aus Bischofsreut kommend, gen Grainet gezogen. Die vielen Besucher erlebten erneut ein tolles Ambiente am Graineter Dorfanger mit ansprechender Unterhaltung. Den Gästen hat es gefallen – uns auch.

Vor einigen Tagen feierte unser Pfarrer Dr. Michael Gnan sein 30-jähriges Priesterjubiläum.

Wir gratulieren auch an dieser Stelle ganz herzlich zum Jubiläum und wünschen unserem Seelsorger für die kommenden Jahre viel Kraft und Gottes Segen.

Bei einer feierlichen Veranstaltung des Landkreises wurde Anneliese Fuchs (Sport) für ihre jahrelange ehrenamtliche Tätigkeit geehrt und ausgezeichnet. An Hubert Kanamüller von der FFW Grainet konnte die 1000. Ehrenamtskarte überreicht werden.

Wir gratulieren und schließen uns dem Dank des Landkreises an.

Die Schulferien haben begonnen und auch unser Kindergarten macht drei Wochen Pause. Wir wünschen den „Schul- und Kindergartenfamilien“ erholsame und interessante Tage und ein gesundes Wiedersehen Anfang bzw. Mitte September.

Wir hoffen natürlich auf schönes Wetter, damit auch unsere Feriengäste ihren Aufenthalt in unserer Gemeinde genießen können.

Aus dem Gemeinderat:

Am 30. Juli 2014 hat der Gemeinderat folgende Bauanträge genehmigt:

Josef Wurm, Grainet, Dachgeschossausbau und Einbau einer Heizung; Beate und Helmut Wameser, Hobelsberg, Anbau einer Senkrechtverglasung; Daniel Kronawitter, Exenbach-Dreisesselstraße, Neubau eines Pferdestalles; Julia Schnelzer und Marco Schneiderbauer, Vorderfreundorf, Neubau eines Einfamilienhauses mit Garage; Matthias Weiß, Kurzsäge, Neubau eines Einfamilienhauses mit Doppelgarage; Baar Paul, Fürholz, Errichtung eines Hackschnitzlagers;

Die Änderung des Flächennutzungsplanes und die Aufstellung einer Einbeziehungssatzung Vorderfreundorf-Fischbach wurde bzgl. der Bürger- und Fachstellenbeteiligung behandelt und die weitere Auslegung und Beteiligung der Bürger und Fachstellen beschlossen.

Die Sanierungen gemeindlicher Straßen wurde besprochen. Geplant ist, in Vorderfreundorf die Feinschicht von der Ortseinfahrt (Fa. Brandl) bis zum Feuerwehrhaus zu erneuern und in Grainet die Straße Richtung Rehberg (Einfahrt) und den Bergäckerweg mit einer neuen Teerdecke zu überziehen. Die dazu nötigen Fräsarbeiten erhöhen entsprechend den Aufwand.

Im Bereich der Flurbereinigungsstraßen und Ortsverbindungsstraßen wollen wir uns dieses Jahr zurückhalten, da die Staatsregierung ein neues Förderprogramm „Initiative Kernwegenetz“ aufgelegt hat. Die Grundvoraussetzung zur Erreichung der Förderhöchstgrenze (bis zu 75 %) ist die Zugehörigkeit zu einem Gebiet der „Integrierten Ländlichen Entwicklung“. Der Förderung vorgeschaltet ist ein Planungskonzept mit Prüfung interkommunaler Lösungen, Bestandaufnahme und Analyse des bestehenden Wegenetzes und die Festlegung von Ausbauprioritäten, um nur einige Vorgaben aufzuzeigen. Diesen Weg wollen wir beschreiten. Geschäftsleiter und Standesbeamter Hans Reichenberger wurde per Beschluss zum Stellvertreter unserer Standesamtsleiterin Martina Wurm ernannt.

Info aus dem Rathaus

Der gemeindliche Bauhof ist wegen Urlaub vom 04. bis 17.08.2014 geschlossen. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an die Verwaltung, Tel. 9600-0.

Wegen ihres Betriebsausfluges sind die Mitarbeiter von Rathaus und Bauhof am Donnerstag, 28. August nicht zu erreichen.

Kummerkasten!!!!

Immer wieder erreichen uns Beschwerden, weil Hunde frei durch die Gegend laufen und Wanderer und Sporttreibende verunsichern und verängstigen. Wir werden wohl nicht umhin kommen, dieses Problem durch eine Verordnung (Anleinpflcht) zu lösen.

Und bezüglich der hinterlassenen „Hundehäufchen“ auf fremden Grund und Boden meinte ein Beschwerdeführer: „Dass die Leute so unverschämt sind und ihre Hunde, kann ich nicht begreifen!“

Ein weiterer wichtiger Hinweis:

Die offizielle Zufahrt zum Kindergarten und zur Zahnarztpraxis ist die Straße „Am Glasbach“. Der „Schlagackerweg“ ist lediglich für den landwirtschaftlichen Verkehr und Anlieger freigegeben. Dies sollte bitte beachtet werden.

Beschwerden erreichten uns auch bezüglich einer unangenehmen Situation in Hobelsberg. Da wurden im Rahmen eines nächtlichen „Saufgelages“ 7 Bierkästen und viele zerschlagene Flaschen auf dem Weg Hobelsbergstraße Richtung Kurzsäge hinterlassen.
Muss das so sein??????

Wichtige Renteninformation

In letzter Zeit haben Rentnerinnen und Rentner die Mitteilung der Deutschen Rentenversicherung zur Rentenanpassung zum 01. Juli 2014 erhalten. Der darin genannte Zahlbetrag enthält ausschließlich die Rentenerhöhung und nicht den Zuschlag der sogenannten **Mütterrente** für vor 1992 geborene Kinder.

Renten, die bereits vor dem 1. Juli gezahlt wurden und die die Voraussetzungen für die Mütterrente erfüllen, werden automatisch neu berechnet. Ein Antrag dafür ist nicht notwendig. Die Bescheide zur Mütterrente erhalten die Rentenbezieher im Zeitraum von Mitte August bis Mitte Oktober. Der Zuschlag wird rückwirkend zum 01. Juli ausgezahlt.

Diese Regelung gilt nicht für Mütter, die ihre Kindererziehungszeiten beim Rentenversicherungsträger nicht geltend gemacht haben, weil sie die Anwartschaft von 60 Monaten nicht erreicht hatten! Das ist in der Regel der Personenkreis, der außer Kindererziehungszeiten keine weiteren Beitragszeiten nachweisen konnte oder eine Beitragserstattung durchführte und somit nur mehr Kindererziehungszeiten übrig blieben. Angesprochen sind in der Regel Frauen, die ein bis vier Kinder erzogen haben und keine freiwilligen Beiträge an den Rentenversicherungsträger eingezahlt haben um die erforderlichen 60 Monate für die Gewährung einer Altersrente zu erfüllen und schon Anspruch auf Renten hätten.

Dieser Personenkreis sollte sich vorsorglich ab 11. August bei der Gemeinde Grainet, Herrn Michl (Tel. 9600-0) melden, damit u. a. abgeklärt werden kann, ob eine Antragstellung erforderlich ist.

Fischerprüfung 2014

Die staatliche Fischerprüfung wird am Samstag, 11. Oktober 2014 durchgeführt.

Anmeldung ist möglich bei der Prüfungsbehörde, der Bayer. Landesanstalt für Fischerei in Starnberg über Internet: www.stmelf.bayern.de/fpr/ oder per Post. Das Formular ist als PDF-Datei zum Ausdrucken unter www.lfl.bayern.de/lfi/fischerpruefung erhältlich. Am Tag der Prüfung muss der Teilnehmer das 12. Lebensjahr vollendet haben. Die Teilnahme an einem Vorbereitungslehrgang (mind. 30 Std.) ist zwingend vorgeschrieben. Unterrichtszeiten sind Montag bis Freitag von 18.30 – 21.45 Uhr und Samstag von 9.00 – 15.30 Uhr.

Anmeldungen zum Vorbereitungslehrgang der FK Salzweg per Post, Internet oder telefonisch unter 160/8058118.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Landwirtschaftsamt, im Rathaus oder bei der Fischerkameradschaft Salzweg unter www.fk-salzweg.de oder Sie schicken eine E-Mail an info@fk-salzweg.de.

Die Teilnehmer erhalten zusätzliche Informationen über die Anmeldeformalitäten zum Lehrgang am Sonntag, 24.08.2014, 15.00 Uhr im Gasthaus „Zum Henschei“ Bayerwaldstr. 12, 94121 Salzweg.

Wohnungsmarkt

Ortsteil	Angaben zur Wohnung	frei ab	Kontakt
Grainet-Ortsmitte	100 m ² -Whg., OG (Kü., Wohnz., Schlafz., Kinderz.) EBK vorh.	sofort	Tel. 08585/274 0171/2014374
Grainet	3-Zi.-Whg., 75 m ² , OG	ab 01.09.2014	Tel. 08585/727 0170/7760042
Raum Fürholz	Garage/Doppelgarage zur Miete gesucht	sofort	Tel. 0152/36331627

Kostenlose Freizeitmagazine

Im Rathaus liegen ständig die aktuellen Ausgaben der Freizeitmagazine WALDWÄRTS und WALD*Geist* 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.

Stellenausschreibung

Die Firma Elektro Heinz Ilg, Grainet, bietet zum 1. September 2014 einen Ausbildungsplatz zum Gebäudeelektroniker an. Interessenten (männlich/weiblich) werden gebeten, die üblichen Bewerbungsunterlagen schnellstmöglich bei der Elektrofirma Ilg, Untere Hauptstraße 27, 94143 Grainet vorzulegen oder persönlich Kontakt aufzunehmen. Mindestanforderung ist der qualifizierende Hauptschulabschluss.

Zurück in den Beruf

Vom bfz Passau werden in nächster Zeit einige Qualifizierungskurse bzw. Umschulungen angeboten. Eine Förderung über die Agentur für Arbeit/Job-Center bzw. Bildungsprämie ist unter gewissen Voraussetzungen möglich. Information und Anmeldung: Dipl.Kfm. Franz Angerer, Tel. 0851/95625-34, mail: angerer.franz@pa.bfz.de

1. Umschulung zur/zum Rechtsanwaltsfachangestellten

Dauer: 23 bzw. 35 Monate, Schulungsort: Passau, Beginn: 1. September 2014 (in Teilzeit/Vollzeit)

2. Umschulung zum/zur Steuerfachangestellten

Dauer: 23 bzw. 35 Monate, Schulungsort: Passau, Beginn: 1. September 2014 (in Teilzeit/Vollzeit)

3. Teilqualifizierung zum Maschinen- u. Anlagenführer

Dauer: 6 Monate (incl. Praktikum), Schulungsort: Freyung/Vilshofen, Beginn: Oktober 2014 (in Vollzeit)

4. Aktivierung u. Qualifizierung Jugendlicher in Handwerks- u. Bauberufe

Dauer: 6 Monate (incl. Praktikum), Schulungsort: Passau/Freyung/Vilshofen, Beginn: Oktober 2014 (in Vollzeit)

Veranstaltungskalender August

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstalter	Ort
06.08.2014	20.00	Bäuerinnenstammtisch beim „Giovanni“	Jung- u. Altbäuerinnen	Pizzeria „Goldener Steig“ in Freyung
08.08.2014	18.00	Großes Grillfest	SPD Ortsverband Grainet	Alte Schule Fürholz
08.08.2014	19.30	Mannschaftsbesprechung zur Gau- und Bezirksrunde 2014/2015	Schützenverein Birkenwald	Schützenheim
09.08.2014	10.00 15.00	3. Stockturnier „Wendeplattencup“ Wendeplattenfest	ansässige Firmen/Betriebe v. Gewerbegebiet Fürholz	Asphaltstockbahn Fürholz Gewerbegebiet Fürholz
10.08.2014	9.00	Oldtimerfahrt zum Treffen nach Breitenberg gemeinsame Abfahrt ab Nikolauskirche	Oldtimer Freunde Grainet	Breitenberg
15.08.2014	10.30	Wallfahrtsgottesdienst in Kohlstattbrunn	Kapellenverein Kohlstattbr.	Kohlstattbrunn
15.08.2014	11.00	30 Jahre Waldfest Gschwendet	Blaskapelle Grainet	Gschwendet
18.08.2014		Besuch der Landesgartenschau DEG Weitere Info sh. sonst. Mitteilungen	Obst- u. Gartenbauverein Anm./Info: Tel. 672 (E. Ilg)	Deggendorf
23.08.2014		Ausflugsfahrt zum Tierpark München Weitere Info sh. sonst. Mitteilungen	VdK-Ortsverband Grainet	Tierpark München
<u>Voranzeigen:</u>				
07.09.2014	8.00	Schwammerlsuchen für jung und alt rund um den Haidel (Messer u. Korb mitbringen)	Obst- u. Gartenbauverein	Treffpunkt Hüttenhof Hobelsberg
07.09.2014	11.00	Gottesdienst in Leopoldsreut; anschl. Mittagsimbiss für Kirchenbesucher/Wanderer	Pfarrei Grainet	Leopoldsreut
14.09.2014	9.00	Kinderbasar	Elternbeirat KiGa	Mehrzweckhalle

Redaktionsschluss für die September-Ausgabe des Mitteilungsblattes ist 25.08.2014.

sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:

Säumerfest:

„Obersäumer“ Thomas Mandl hat seine Premiere bestens bestanden und zusammen mit seinen Säumern und vielen sonstigen Mitwirkenden mit dem Bayerisch-Böhmischen Säumerfest auch in diesem Jahr eine erlebenswerte Traditionsveranstaltung auf die Beine gestellt. Nun ist es ihm ganz besonderes Anliegen, allen zu danken, die in irgendwelcher Weise zum guten Gelingen des Festes beigetragen haben. Angefangen bei seinen Säumern und den „Rosserern“, Pfarrer Dr. Michael Gnan mit Altdienst, den Teilnehmern beim Säumerzug und am Festzug, den Feuerwehren Grainet und Fürholz, den 6 „Standlern“, dem Pressevertreter Florian Duschl, der Gemeinde Grainet, allen mitwirkenden Musikanten sowie der Blaskapelle Grainet und Mauthausen und nicht zuletzt den zahlreichen Besuchern aus Nah und Fern. Herzlicher Dank gilt auch den Anliegern rund um den Dorfanger, die bis weit nach Mitternacht die anhaltende Lärmbelästigung verständnisvoll in Kauf nahmen.

Aus der Jagerhütt:

Die Wirtsleut' von der Jagerhütt melden ab sofort neue Öffnungszeiten, und zwar Freitag und Samstag ab 18.00 Uhr und Sonntag von 11.00 bis 14.00 Uhr. Reservierungen für Familienfeiern sind nach Vereinbarung an allen Tagen möglich und auch Bestellungen für Heimservice werden gerne entgegengenommen unter Tel.-Nr. 96 92 11 oder 0171/2167696.

Hüttenhof Hobelsberg:

Jeden Donnerstag wird ab 18.00 Uhr zum Grillabend mit Salatbuffet eingeladen, bei schönem Wetter selbstverständlich auf der Terrasse. Reservierungen werden erwünscht unter Tel. 9605-0.

Obst- und Gartenbauverein:

- Tagesfahrt zur Landesgartenschau Deggendorf

Der OGV Grainet lädt ein, am Montag, 18. August 2014 das gärtnerische Großereignis des Jahres 2014 zu besuchen. Busabfahrt ist um 7.30 Uhr bei der Nikolauskirche Grainet. Rückfahrt ist um 15.00 Uhr; Ankunft in Grainet ca. 16.30 Uhr. Die Buskosten werden vom Verein übernommen. Lediglich der Eintritt in die Gartenschau (Gruppenpreis Erw. 12,50 €, Kinder ab 6 Jahre 3,-- €) ist zu entrichten. Im Rahmen einer Aktion des Bezirksverbands Gartenbau und Landespflege Niederbayern erhalten die Mitglieder der Kinder- u. Jugendgruppe „Maulwürfe“ freien Eintritt zur Gartenschau! Es ist allerdings erforderlich, dass Vereinsshirt und Cap getragen werden. Wer mitfahren will, sollte sich umgehend bei der 1. Vors. Elisabeth Ilg (Tel. 672) anmelden. Es sind noch zahlreiche Plätze frei, daher können sehr gerne auch Nichtmitglieder an der Fahrt teilnehmen.

- Maulwürfe gärtnern dank Hochbeet in luftiger Höhe – Dank an die Helfer und Spender

Gärtnern ist für Kinder viel mehr als nur eine Beschäftigung oder Unterricht: Es macht das Wunder des Lebens erlebbar. Sich um etwas zu kümmern und darauf zu achten, dass es gut versorgt ist, wird aus sich selbst heraus entlohnt. Unmittelbare Freude und berechtigter Stolz kommen ganz von allein! Wenn die ersten Pflanzen dann Früchte tragen und man sie wirklich essen kann, ist das Glück komplett.

So war es für die Verantwortlichen der Jugendgruppe des OGV Grainet „Maulwürfe“, insbesondere dem Jugendleiter Bernhard Ilg ein Anliegen, im Jugendgarten am Kooperatorstöckl in Grainet ein Hochbeet zu errichten. Ein offenes Ohr und große Unterstützung in seinem Anliegen fand er bei H. Stefan Brandl von der Fa. Kasberger Freyung-Speltenbach. Die Fa. Kasberger spendete dankenswerter Weise die Mauersteine nebst Zubehör für das Hochbeet. Einen herzlichen Dank aber auch den Helfern für den Aufbau. Ein großes Dankeschön geht aber auch an die örtlichen Spender, die Anteil an der Fertigstellung haben: Georg Weber, Fürholz, Hannes Schmid und Sägewerk Kanamüller, Grainet.

Leseratten aufgepasst:

Die Volksbücherei Grainet ist am **Dienstag, 12. und Mittwoch, 13. August** geschlossen. Bitte bereits vorher mit ausreichender Lektüre eindecken. Bereits jetzt will die Büchereileitung darauf hinweisen, dass am **Erntedank-Sonntag, 05.10.** wieder die Buchausstellung mit allem „Drumherum“ stattfinden wird.

30 Jahre Waldfest in Gschwendet:

Die Blaskapelle Grainet feiert am **15. August 2014** „30 Jahre Waldfest in Gschwendet“ und lädt dazu die ganze Bevölkerung, alle Wallfahrtsbesucher und Urlaubsgäste herzlichst ein. Ab 11.00 Uhr wird rund um das Kern-Anwesen in gewohnt guter Manier für das leibliche Wohl der Besucher bestens gesorgt. Für musikalische Unterhaltung sorgt ganztägig die Blaskapelle Grainet.

FF Grainet wieder „online“:

Nach längerem Ausfall kann die Homepage der Graineter Wehr unter www.ff-grainet.de wieder besucht werden. Dank gilt Systembetreuer H. Weber, der in vielen unentgeltlich geleisteten Arbeitsstunden die beschädigte Site wieder intakt gesetzt hat.

Passionsspiele Perlesreut:

Vor einer imposanten Freilichtkulisse mit überdachter Zuschauertribüne stellen ca. 160 Laiendarsteller in einer mitreißenden und modernen Inszenierung die historischen Ereignisse in Jerusalem dar. Rund um die Passion findet ein biblisches Markttreiben statt. Dabei werden kulinarische Köstlichkeiten feilgeboten. Preis: Vorverkauf 17,-- €, Abendkasse 19,-- €. Kinder bis 14 Jahre: 15,-- €. Termine: 08., 09. und 10. August, 14., 15., 16. und 17. August 2014. Beginn: 20.30 Uhr; Einlass: 18.00 Uhr. Kartenvorverkauf und Information unter Tel. 08555/961910.

VdK Grainet:

Die diesjährige Ausflugsfahrt des Ortsverbandes führt am **23. August** zum Tierpark nach München. Abfahrt in Grainet ist um 6.30 Uhr. In der Parkanlage wird genügend Zeit zur Besichtigung geboten und auch zum Mittagessen besteht dort die Möglichkeit. Am Nachmittag können vom Besucherhügel des Münchner Flughafens aus die Starts und Landungen der Boeings und Jumbojets verfolgt werden. Bei schlechtem Wetter wird alternativ das „Haus der Natur“ besucht. Preis pro Person: 33,-- €; Kinder 25,-- € inkl. Eintritt Tierpark. Anmeldungen werden erbeten bei Maria Reischl, Tel. 356 oder Tel. 248

Stammtisch „Wurzlbuam“:

Der Stammtisch „Wurzlbuam“ fährt mit der Firma Dafinger am **06. und 07. September 2014** zur Zugspitze. Zu dieser Fahrt sind noch einige Plätze frei. Wer mitfahren möchte, kann sich bei Johann Göttl (Tel. 836) anmelden. Der Fahrpreis (inkl. Busfahrt, Ü/HP im DZ, Zugspitz-Gondelfahrt) beträgt 180 € pro Person und ist sofort bei Anmeldung zu begleichen.

Tagesfahrt SKV Grainet:

Nochmals der Hinweis, dass der Soldaten- und Kriegerverein Grainet für **Samstag, 20. September 2014** einen Tagesausflug nach Hallstatt plant. Auf dem Programm steht die Besichtigung des Gebeinehauses sowie die Dachsteineishöhlen. Auch Nichtmitglieder können sich gerne anschließen. Anmeldungen nimmt Vors. Sepp Ranzinger (Tel. 91005) entgegen.

Krabbel-/Mutter-Kind-Gruppe:

Ab September 2014 soll es in Grainet wieder eine neue Krabbel- bzw. Mutter-Kind-Gruppe geben. Dafür stellt der Kindergarten St. Nikolaus freundlicherweise Donnerstag-nachmittags entsprechende Räumlichkeit zur Verfügung. Leiten wird die Gruppe Frau Andrea Mandl aus Hobelsberg. Wer Interesse daran hat, kann sich gerne bei ihr unter der Ruf-Nr. 0160/94780001 oder 08585/962020 melden. Die Leiterin würde sich freuen, wenn viele Mamas das Angebot annehmen würden.

AOK Gesundheitstipp:

Heute schwitzen, morgen frieren: Wetterwechsel macht Vielen zu schaffen

Wetterfähige Menschen sind keineswegs überempfindlich: Sehr viele Menschen leiden unter dieser Erscheinung. Je extremer der Wetterwechsel, desto belastender ist er tatsächlich für den Körper. Der Organismus muss sich wechselnden Temperaturen und Luftdruckschwankungen ständig anpassen - das kann Schwerstarbeit für ihn bedeuten. Ist der Wechsel sehr ausgeprägt, kann das Beschwerden von Kreislauf-Problemen über Kopfschmerzen bis hin zu Mattigkeit und schlechter Stimmung auslösen. Besonders belastend ist das oft für Patienten, die bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben oder an Diabetes, Rheuma oder Asthma erkrankt sind. Wer empfindlich reagiert, kann sich an solchen Tagen mit einigen Tricks helfen: Dazu gehört es, viel zu trinken – mindestens 1,5 Liter am Tag. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtsaftchorlen. Auf fettes und blähendes Essen sollte man zu diesen Zeiten verzichten, weil es den Organismus zu sehr beschäftigt. Stattdessen sollten leichte Gerichte wie Salat auf dem Speiseplan stehen. Sinnvoll ist es auch, langsam und mit kleinen Übungseinheiten aufzustehen. Zum Beispiel kann es helfen erst einmal ein paar Runden im Liegen ‚Rad zu fahren‘, bevor man aus dem Bett steigt.

Körper auf Wetterwechsel vorbereiten

Gerade für Wetterfähige ist es wichtig, den Körper mit einem Alltagsprogramm auf Ausnahmesituationen vorzubereiten. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, mäßig tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Eiern sowie wenig Öl und Fett. Unbedingt ist auf regelmäßiges, ausreichendes Trinken zu achten, nicht erst in Notsituationen, wenn der Kreislauf bereits Probleme macht. Ebenso wichtig wie die ausgewogene Ernährung ist ausreichende Bewegung an der frischen Luft, um den Körper wetterwechselfester zu machen: Schon tägliches Spaziergehen bei jedem Wetter hilft dabei. Dauerhaft stabilisieren Ausdauersportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen das Herz-Kreislauf-System. Auch tägliche Wechselduschen und Saunabesuche sind ein gutes Training für die Gefäße, wobei Saunabesuche mit dem Arzt abgesprochen werden sollten. Schließlich macht auch genug Entspannung widerstandsfähiger. Entspannungstechniken wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung helfen nicht nur gegen Wetterwechsel-Stress. Wer ausprobieren will, welche Entspannungstechnik einem liegt, kann bei der AOK-Direktion Bayerwald in Regen an Entspannungskursen teilnehmen. Informationen zu Gesundheitskursen und zur Anmeldung gibt es bei Frau Resi Geiß unter der Rufnummer 09921/603-154 oder im Internet unter www.aok.de/bayern > Gesundheit > Fitness und Wellness > Gesundheitsangebote vor Ort.


Geführte Wanderungen Tourismusverein Grainet:

Der Tourismusverein Grainet bietet wieder geführte Wanderungen für unsere Urlaubsgäste aber auch für unsere „einheimischen Bürger“ an. Ab 4 Personen wird die Wanderung durchgeführt. Es werden verschiedene Wanderrouten in Absprache mit Wanderführer und Teilnehmern angeboten. Alle Wanderungen finden nur bei regenfreiem Wetter statt.

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

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Di. 05.08.14	nach Absprache mit WF Dr. Eckart Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.
Do. 07.08.14	„Grenzwanderung am eisernen Vorhang“ ab Bischofsreut auf tschechischer Seite mit	10.00 Uhr Dorfplatz Grainet WF Volker Hartwig	
Mo. 11.08.14	„Grenzwanderung am eisernen Vorhang“, ab Grenzüber- gang Buchwald auf tschechischer Seite nach Buchwald	10.00 Uhr Dorfplatz Grainet WF Volker Hartwig	
Di. 19.08.14	nach Absprache mit WF Dr. Eckart Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.
Di. 02.09.14	nach Absprache mit WF Dr. Eckart Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.

Mit freundlichen Grüßen


Kaspar Vogl, T. Bgm.