



Information der Gemeinde Edlbach

A-4580 Edlbach | Edlbach 80 | Tel. 07562/5225 | www.edlbach.at | gemeinde@edlbach.ooe.gv.at

Offizielles Mitteilungsblatt der Gemeinde Edlbach

September 2025



Unser Badesee ist ein beliebtes Ausflugsziel
für Einheimische und Gäste.

Inhalt:

■ Vorwort	2	■ WOLLCafe	4	■ Gesunde Gemeinde	10-11
■ Neue Parteienverkehrs-Zeiten	3	■ Edlbach's Rodler auf Erfolgskurs	5	■ Aktuelles der Community Nurses	12
■ Edlbacherin wurde 102	3	■ Kindergarten Mitterweng	6-7		
■ Das Comeback des Jahres	4	■ Volksschule Mitterweng	8-9		



Liebe Edlbacherinnen und Edlbacher.



In unserer Gemeinde hat sich auch während der Urlaubszeit wieder Manches geändert. Der für die örtliche Wasserversorgung zuständige Wassermeister Raimund Redtenbacher hat eine Generation lang für uns alle in der Gemeinde die Wasserversorgung sichergestellt. Mit 31.07.2025 ist er in den wohlverdienten Ruhestand gegangen und hat somit auch die Stelle des Wassermeisters für unsere Gemeinde zurückgelegt. Ich möchte mich im Namen aller Edlbacherinnen und Edlbacher für diese verantwortungsvolle Tätigkeit herzlich bedanken. Raimund war zu jeder Zeit erreichbar und hat die notwendigen Arbeiten stets gewissenhaft und professionell durchgeführt. Die Zusammenarbeit war in all den Jahrzehnten sehr gut und angenehm und wir hoffen gelegentlich auch in Zukunft auf seine einmalige Erfahrung zurückgreifen zu können. Für den neuen Lebensabschnitt wünschen wir dir, lieber Mundl, alles Gute und viel Gesundheit.

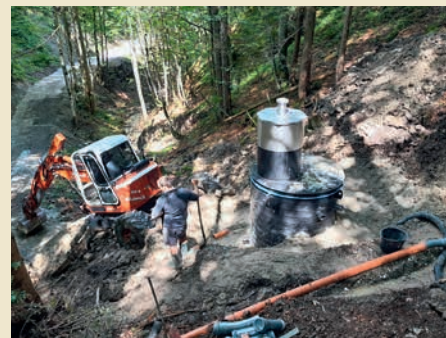


Auf unserem Badesee konnten wir heuer wieder viele Besucher*innen aus Nah und Fern begrüßen. Trotz durchwachsender Witterung zu Ferienbeginn konnten die Besucherzahlen erfreulicherweise gegenüber dem Vorjahr wieder gesteigert werden. In einem zweiten Schritt nach der Sanierung des Schwimmbereichs haben wir mit der Planung und Neugestaltung des Spielplatzes begonnen. Vor allem für die Kinder soll das Angebot attraktiv und vielfältig gestaltet werden und zu dem wird eine Benützung auch außerhalb der Badeseebetriebszeiten angestrebt. Die Umsetzung ist für das kommende Jahr geplant, wobei wir uns wie bei allen Projekten nach den Finanzierungsmöglichkeiten ausrichten müssen.

Die Sanierung unserer Möselsgraben-Quelle ist planmäßig durchgeführt worden und mit den ÖBF als Grundeigentümer haben wir unkompliziert auch das notwendige Entfernen des Bewuchses



im Bereich des Quellfassungsgebiets erledigen können. Durch diese Generalisierung hat die Schüttung wieder die gewohnte Größenordnung erlangt. Das Wasser wird bereits seit Mitte August ins Netz gespeist und auch die Qualität entspricht vollkommenen gesetzlichen Vorgaben. Mit dieser Umsetzung wird die Versorgungssicherheit in unserer Gemeinde wieder gewährleistet sein.



Leider haben wir seit einigen Monaten größere Abweichungen zwischen dem Gesamtwasserverbrauch und der verrechneten Wassermenge im gesamten Ortsnetz festgestellt und einen aus technischer Sicht ständigen Wasserverlust verzeichnet. Wir ersuchen Sie nach Ihren Möglichkeiten aufmerksam zu sein und uns Beobachtungen von Vernässungen oder Fließgeräuschen im Bereich Ihrer Hausanschlüsse zu melden.

Einen schweren Verlust mussten sowohl die Spitalerinnen und Spitaler als auch alle Bürgermeisterkolleg*innen, durch den plötzlichen Tod von Ägidius Exenberger, hinnehmen. Exenberger war 22 Jahre lang als Bürgermeisterkollege nicht nur für Spital/Pyhrn, sondern für die gesamte Region tätig. Auch in kol-





legialer und freundschaftlicher Zusammenarbeit war er stets bemüht die beste Lösung zu erarbeiten. Er wird nicht nur

uns, sondern allen die ihn kannten, fehlen, und wir werden ihn immer in guter Erinnerung behalten.

Ihr Bürgermeister
Johann Feßl
Johann Feßl ÖkR

Parteienverkehr am Gemeindeamt

Als Parteienverkehr werden jene Zeiten bezeichnet, zu denen Bürger*innen persönlich oder telefonisch bei einer Behörde vorsprechen können, um Anbringungen zu machen oder Auskünfte zu erhalten. Während des Parteienverkehrs stehen Mitarbeiter*innen zur

Verfügung. Um eventuelle Wartezeiten oder Unannehmlichkeiten zu vermeiden, bitten wir Sie für spezielle Anliegen um telefonische Terminvereinbarung. Ist ein Amtsgang zu den festgelegten Parteienverkehrszeiten nicht möglich, können Sie in diesem Fall einen Termin außer-

halb des Parteienverkehrs vereinbaren.

Die Parteienverkehrszeiten am Gemeindeamt Edlbach sind wie folgt festgelegt und gelten seit 1. September 2025:

Montag bis Freitag 07:30 - 12:00 Uhr
Dienstag 13:00 - 17:00 Uhr

Ihren 102. Geburtstag durfte Fr. Antensteiner noch gebührend feiern

Viele Jubiläen werden in unserer Gemeinde gefeiert und unser Bürgermeister freut sich immer, wenn er zu solchen Anlässen eingeladen wird und gratulieren kommen kann.

Ein ganz besonderes Jubiläum hatte heuer Frau Cäcilia Antensteiner. Sie feierte am 11. August 2025 ihren 102. Geburtstag und unser Bürgermeister Johann Feßl nahm dieses besondere Ereignis zum



Anlass, Frau Antensteiner persönlich die besten Wünsche zu überbringen. Im Kreise ihrer Familie wurde mit Musik und Gesang dieser Geburtstag gebührend gefeiert.

† Frau Antensteiner durfte auf ein erfülltes Leben zurückblicken. Die Bediensteten der Gemeinde Edlbach und Bgm. Johann Feßl sprechen der Trauerfamilie ihr aufrichtiges Beileid aus.

JOBS MIT AUSBLICK

Für unseren Standort in Spital am Pyhrn (OÖ) suchen wir dich ab sofort als:

ANLAGENBEDIENER:IN

REINIGUNGSKRAFT
(30 STD. PRO WOCHE)



Die Mindestentgelte auf Basis einer Vollzeitbeschäftigung betragen € 2.900 und € 2.500 brutto pro Monat. Überzahlung je nach facheinschlägiger Berufserfahrung und Qualifikation.



MARK Metallwarenfabrik GmbH
Gabriele Böhm Gleinkerau 23
jobs@mark.at 4582 Spital am Pyhrn
Tel 07563 8002-0 www.mark.at



Das Comeback des Jahres!

Aufmerksamen Spaziergängern ist es vielleicht schon aufgefallen: am Logos-Haus hängt ein Willkommensplakat für eine ganz besondere Zurückkehrende. Esther Eva Weiß ist nach 12 intensiven Jahren als SOS-Kinderdorfmutter wieder nach Hause zurück gekommen - manche erinnern sich vielleicht noch, dass sie an dieser Stelle als Österreichs damals jüngste Kinderdorfmutter vorgestellt wurde. In diesen Jahren lebte sie mit vielen Kindern und deren komplexen Geschichten zusammen. Mit einem Geschwistertrio entspannt sich über die Jahre ein beson-

ders inniges Verhältnis, das nun mit Esther als deren Pflegemutter in Edlbach eine bleibende Heimat finden wird.

So zog Esther im August mit Fabian, Samantha und David ins Logos-Haus ein, gemeinsam beginnen sie jetzt als Pflegefamilie ihre schulische und berufliche Zukunft im schönen Garstnertal.

Um ihnen das passende sichere Nest zu ermöglichen, ändert die Logos-Lebensgemeinschaft auch ihre Aufgabe: ab nun steht die sozialpädagogische Herausforderung im Mittelpunkt.

Und mit Esther als dynamischer junger

Frau werden auch neue Impulse ins Haus kommen - die Logos-Story geht also weiter und sie bleibt wie immer spannend...

Ich darf unseren drei neuen jungen Edlbacher*innen wünschen, dass es ihnen bei uns gut gehe und sie ein Stück Zuhause und Geborgenheit erleben werden.

Und ich nehme an, dass mir viele beipflichten werden: das ist ein ziemlich guter Ort für eine gelingende Kindheit und Jugend, stimmt's?

In diesem Sinne: herzlich willkommen!

Dr. Andrea Weiß



WOLLCafe im Schärhaus in Windischgarsten

Stricken, Häkeln, Lachen, Genießen

Du liebst Wolle, Kaffee und nette Gesellschaft? Dann bist Du bei uns richtig!

Komm vorbei – zu unserem gemütlichen **WOLLCafe**, wo die Nadeln klappern und der Gesprächsstoff nie ausgeht.

An jedem letzten Dienstag im Monat laden wir herzlich zum gemütlichen Handarbeits – Treff ein. Für Jung und Alt, Anfänger und Maschenprofi. Bei einer Tasse Kaffee entstehen hier kreative Werke, neue Freundschaften und ein lebendiger Austausch rund ums Thema Handarbeiten.

**Wann: ab 30. September 2025
jeden letzten Dienstag im Monat von
15.00 – 17.00 Uhr**

Wo: Schärhaus, Windischgarsten
Hauptstraße 28, 4580 Windischgarsten

Was erwartet Dich:

- ! herzliche Menschen, kreative Ideen, Wolle in allen Farben. Und Kaffee mit Kuchen
- ! Ein monatliches Basisthema (z.B. Topflappen) mit Anleitung – zum Mitmachen oder Inspirieren lassen
- ! Und für alle, die das Stricken erst mal ausprobieren möchten, steht ein Korb mit Wolle und Nadeln bereit
- ! Ob Du Dein eigenes Projekt mitbringst oder Dich vom Thema des Nachmittags anregen lässt – im WOLLCafe zählt das Miteinander, die Freude am Tun und das Teilen von Ideen.
- ! Mitbringen: Deine aktuellen Projekte, Wolle, Nadeln, gute Laune

Kosten: 2,00 Euro
Kaffee und Kuchen gegen eine kleine Spende

Kontakt:

Tamara Breitenbaumer, Seebach 20
4582 Spital am Pyhrn, 0664 2065034
g.breitenbaumer@gmx.at

*Komm vorbei – wir freuen uns auf Dich
und Deine Maschen!*





Edlbach's Rodler auf Erfolgskurs

Erfolgreiche Weltmeisterschaft 2025 im Rollenrodeln in Grindelwald (Schweiz)!
Gold für Michelle Schnepfleitner – Bronze im Teambewerb.



Unsere Sportler:innen des ASVÖ SV Rosenau-Edlbach nahmen am letzten August-Wochenende an der Rollenrodel-Weltmeisterschaft 2025 im idyllischen Grindelwald in der Schweiz teil und kehrten mit großem sportlichen Erfolg zurück.

Weltmeisterin aus unseren Reihen

Michelle Schnepfleitner sicherte sich in einem spannenden Rennen den **Weltmeistertitel im Einzelbewerb der Damen**. Durch ihre herausragende Leistung konnte sie sich gegen die internationale Konkurrenz durchsetzen und holte verdient die **Goldmedaille** nach Hause.

Auch im Teambewerb durfte gejubelt werden: **Michelle Schnepfleitner und Andreas Sölkner** erreichten gemeinsam den hervorragenden **3. Platz** und sicherten sich somit die **Bronzemedaille** für Österreich.

Bei den Herrenbewerben belegten **Andreas Sölkner** (Platz 6) und **Thomas Sölkner** (Platz 7) starke Plätze im vorderen Feld.

Mitgereist und Teil des Teams waren auch **Raimund Redtenbacher, Gerald Redtenbacher** und **Lukas Sölkner**, die sich zwar sportlich nicht für die Weltmeisterschaft qualifizieren konnten, aber durch ihre Unterstützung vor Ort wesentlich zum Teamgeist und zur Motivation beigetragen haben.

Wir gratulieren unseren Sportler:innen herzlich zu diesen großartigen Leistungen!



aigner optik 

4580 windischgarsten hauptstraße 33 telefon: 07562/5519



Brillen, Kontaktlinsen,
Feldstecher, Sport- und
Sonnenbrillen, Passbilder uvm.
in bewährter Qualität



Sommerfest der Mitterwenger Bergspatzen

Anfang Juli feierten wir gemeinsam mit der VS Mitterweng unser alljährliches Abschlussfest. Unser tatkräftiger Elternverein übernahm hier die notwendige Organisation und Verpflegung und beweist immer wieder mit Bravour, was Zusammenarbeit bewirken kann.

Für das „Programm“ war unser institutions-übergreifendes Pädagoginnen-team verantwortlich und die Kinder glänzten wieder mit ihren Darbietungen. Die Kindergartenkinder führten heuer das Klassiker-Musical „Ich bin Ich“ auf, mit seiner zeitlosen Botschaft – jeder ist wie er ist und das ist auch gut so.

Danach gab es Schultüten für unsere vier Schulanfänger, die liebevoll von Eva gefertigt wurden. Hubi, Josef, Julia und Michaela, wir wünschen euch alles erdenklich Gute für den neuen Lebensabschnitt in der Volksschule und werden euch vermissen.

Auch der gemeinsame Ballonstart mit den VS-Abgänger*innen ist immer ein Highlight für unsere „Großen“.

Nach den gelungenen Aufführungen der Volksschulkinder ließen wir den Abend mit einer Grillerei ausklingen. Danke an alle Eltern und Verwandten

für die mitgebrachten Speisen und das Mitwirken bei unseren Festen.

Im Juli und August kehrte Ruhe in unseren Kindergarten ein. Wir hatten je nach Bedarf bis Anfang/Mitte August geöffnet, meist waren zwischen 3 und 6 Kinder anwesend. Danach ging auch





der Kindergarten in Mitterweng in die Sommerferien.

Am 1.9. öffneten wir wieder unsere Türen für das heurige Kindergartenjahr

und hießen 21 Kinder und ihre Familien herzlich willkommen.

Für Fragen rund um den Kindergarten stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur

Verfügung unter der Nummer 0664 75027555.

Linda Hühnmair





Volksschule Mitterweng

Erstkommunion

Am Sonntag, den 15. Juni 2025, feierten 20 Kinder – 16 aus der Volksschule Spital am Pyhrn und 4 aus Mitterweng – feierlich ihre Erstkommunion. Nach einer erwartungsvollen Prozession zur Kirche, begleitet von der Musikkapelle,



empfangen sie das Sakrament der Eucharistie. Anschließend genossen die Familien beim liebevoll vorbereiteten Frühstück im Pfarrheim ein gemütliches Beisammensein. Der Tag war geprägt von Freude, Gemeinschaft und Dankbarkeit – ein unvergessliches Geschenk für alle Beteiligten.

Sommerbiathlon an der SKI-MS Windischgarsten

An der SKI-MS Windischgarsten fand bei strahlendem Wetter ein spannender Sommerbiathlon statt. Die Schüler*innen meisterten Lauf- und Schießstationen mit viel Einsatz – zum Abschluss gab's als Belohnung ein Eis!

Schnuppertag der Schulanfänger

Ein erlebnisreicher Tag erwartete Julia Gösweiner, Michaela Köchl und Hubert Steiner, die im Herbst ihre Schulkarriere an der VS Mitterweng beginnen. Gemeinsam besuchten wir Imker David Feßl in seinem Bienenhaus. Mit großer Begeisterung erklärte er den

Kindern den faszinierenden Kreislauf des Bienenlebens – vom Ei über Arbeiterin und Drohne bis hin zur Königin. Besonders spannend war zu erfahren, wie eigene Königinnen gezüchtet werden und welche zentrale Bedeutung sie für das Leben im Bienenstock haben. Zum krönenden Abschluss durften die Kinder verschiedene Honigsorten verkosten.

Golfschnuppern bei Dilly

Wie man einen Golfschläger richtig hält, die ideale Schlagposition findet und schließlich den Ball ins Rollen bringt – all das durften die Kinder an einem spannenden Vormittag auf Dilly's Golffrasen ausprobieren. Im Anschluss wartete beim Fußballgolf jede Menge Spaß und Action, bevor sie zum Abschluss vergnügt in die erfrischenden Fluten des Edlbacher Sees eintauchten.

Kräuterwanderung

Eine besondere Wanderung durften die Kinder mit Frau Erika Kerbl erleben. Mit großen Blättern der Pestwurz schützten sie sich spielerisch vor der Sonne, sammelten Heilkräuter in ihre Körbchen und erfuhren dabei viel Spannendes über die Schätze der Natur. Aus den gesammelten Kräutern bereitete Frau Kerbl nicht nur einen erfrischenden „Kräuterdudler“ zu, sondern





auch köstliche Waffeln, würzige Kräuterbutter und cremigen Kräutertopfen – ein Genuss für alle Sinne!

Schulabschlussfest

Der Elternverein bereitete den Kindern von Kindergarten und Volksschule kurz vor den Sommerferien ein perfekt organisiertes Fest. Mit einem schwungvollen Musical, Liedern und Tänzen, einem bunten Luftballonstart sowie dem feierlichen Rauswurf der Schulabgänger wurde die Ferienzeit stimmungsvoll eingeläutet. Beim anschließenden gemeinsamen Mahl klang der Nachmittag in fröhlicher Runde aus. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten für dieses gelungene Fest!



Lesenacht in der Schule mit Pizzaschmaus und Eispalas von unserer Frau Lehrerin. Eine schöne Tradition.





Dein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude – Mit Jackpot.fit starten!

Hast du das Gefühl, dass dein Alltag dich manchmal überfordert? Fühlst du dich müde, schlapp oder hast du Schwierigkeiten, dich zu bewegen? Vielleicht hast du Übergewicht, bist Diabetiker oder gehörst zu den vielen Erwachsenen, die sich einfach nicht mehr so fit fühlen wie früher. Du bist nicht allein und das Wichtigste ist: Es ist nie zu spät, etwas zu verändern!

Warum Bewegung so wichtig ist:

Unser Alltag ist oft geprägt von sitzender Tätigkeit, wenig Bewegung und ungesunder Ernährung. Das wirkt sich auf unsere Gesundheit aus: Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele andere Beschwerden können die Folge sein. Doch genau hier setzt unser Gesundheitssportprogramm „Jackpot.fit“ an: Wir möchten dich motivieren, wieder aktiv zu werden – Schritt für Schritt und in deinem Tempo.

Der erste Schritt: Viele denken: „Ich

schaffe das nicht.“ Doch das stimmt nicht! Jeder kleine Schritt zählt und schon die ersten Bewegungen können dein Leben verändern. Bewegung stärkt dein Herz-Kreislauf-System, verbessert den Blutzucker, hilft beim Abnehmen und macht vor allem eins: Glücklicher!

Was macht Jackpot.fit besonders: Unser Programm ist speziell für Sportbeginner und Wiedereinsteiger entwickelt worden, die einen niederschweligen Einstieg in Bewegung suchen. Es ist ein Semester kostenlos für Versicherte aller Kassen, man braucht keine Vorerfahrung, keine spezielle Ausrüstung – nur den Willen, etwas für sich zu tun. Jackpot.fit ist:

- ! **Ein Bewegungsprogramm**, zur Stärkung von Kraft und Ausdauer, sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit.
- ! **Hilfe zur Verhaltensänderung**, um dranzubleiben und Erfolge zu feiern.
- ! **Austausch** mit anderen in einer unter-



stützenden Gemeinschaft.

- ! **Gezielte Tipps** für den Alltag, damit du auch zu Hause aktiv bleiben kannst.

Kurs Windischgarsten: **ab Donnerstag, 25.09.2025** immer von **19.00 bis 20.00 Uhr** in der Neuen Mittelschule Kirchfeld, Schulstraße 18.

Trainerinnen: Manuela Nachbagauer, Daniela Lugmayr, Petra Müller. Schnuppern ist natürlich möglich!

Anmeldung:

online unter www.jackpot.fit/ anmelden, per E-Mail an oberoesterreich@jackpot.fit oder unter der Telefonnummer 050 808 9406. Homepage: www.jackpot.fit

Goldene Ernährungstipps (3)

Her mit den guten Fetten!



Das sagt die Expertin:

Bis zu 35 Prozent unseres Energieumsatzes soll aus (gesunden) Fetten zugeführt werden – zum Teil aus jenen Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst bilden kann. Sie werden essenzielle oder auch ungesättigte Fettsäuren genannt.

SO GEHT'S LEICHT:



Gute Lieferanten für essenzielle Fettsäuren sind pflanzliche Öle wie Lein-, Hanf- oder Rapsöl, Nüsse und Samen sowie fettreiche Fische.

Proteine machen stark

Ergänzend zu Kohlenhydraten und Fett dient auch Eiweiß als Energiequelle. Nur 15 Prozent unserer Gesamt-Energiezufuhr sollen durch Protein erfolgen. Ein Zuviel kann zu erhöhten Eiweiß-Abbauprodukten wie Ammoniak oder Harnstoff führen und die Gesundheit belasten. Neben tierischen sind pflanzliche Lebensmittel wie Getreideprodukte, Samen, Nüsse, Pilze und Hülsenfrüchte gute Eiweißlieferanten. Die Empfehlung für Nicht-Vegetarier lautet, ein Drittel durch tierische und zwei Drittel durch pflanzliche Quellen aufzunehmen.

Wenig Salz, Zucker und Süßstoffe

Das sagt die Expertin:

Zuckerhaltiges liefert schnell Energie, da der Blutzuckerspiegel rasch ansteigt. Maximal fünf bis zehn Teelöffel Zucker pro Tag lautet die Empfehlung der WHO,

um negative gesundheitliche Auswirkungen zu vermeiden. Das klingt auf den ersten Blick viel – wenn man



beachtet, wo Zucker überall enthalten ist, ist es das aber nicht. Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe sind keine gesunde Alternative, sie wirken sich negativ auf die Darmflora aus.

SO GEHT'S LEICHT:

Sehen Sie Süßigkeiten als Genuss! Das bedeutet: sparsam verwenden, langsam verzehren und bewusst genießen! Übrigens: Auch Salz sollte nur sparsam eingesetzt werden. Die Empfehlung von 5 Gramm täglich überschreiten viele bei weitem, wobei bis zu 80 Prozent der verzehrten Salzmenge aus verarbeiteten Fertigprodukten, Wurstwaren, Käse oder Gebäck stammen. Besser zurückhalten!

Auszug aus „Meine Gesundheit“ ÖGK



Körperbewusstsein, Lebenskraft & Gesundheit

Shiatsu & die 5 Elemente – Wege zu innerer Balance und echter Kraft

Was wäre, wenn dein Körper dir genau zeigt, was du brauchst – nicht nur, um zu funktionieren, sondern um mit voller Lebendigkeit zu strahlen?

In diesem Vortrag erfährst du, wie Shiatsu und die Lehre der 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) Körper, Emotionen und Lebensenergie in Einklang bringen können. Du bekommst Impulse, wie du Blockaden löst, dein Körperbewusstsein stärkst und Gesundheit neu verstehst – als Zustand von Balance, Kraft und innerem Fließen.

Vortragende: Dr. Angela Huemer

(Praxis für ganzheitliche Beratung, Coaching & Gesundheit)

Datum: 16. 10. 2025, 19:00 Uhr

Ort: Veranstaltungssaal, Gemeinde Hinterstoder, Hinterstoder 38, 4573 Hinterstoder

Anmeldungen bitte vorab bei der Gemeinde Hinterstoder Tel. 07564 5255

KÖRPERBEWUSSTSEIN LEBENS-KRAFT & GESUNDHEIT

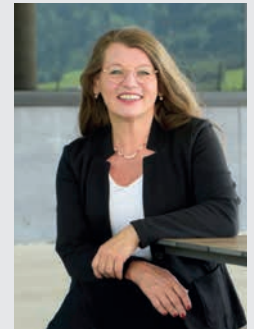
Shiatsu & die 5 Elemente
Wege zu innerer Balance und echter Kraft



Was die Seele stärkt und den Körper beflügelt

Essenzielle Zutaten für die mentale Hausapotheke

Körper und Seele - die wollen am besten miteinander gesund erhalten werden, doch: haben Sie Ihr persönliches Rezept dafür schon gefunden? Damit der Zusammenklang von Körper und Seele noch lange harmonisch bleibt, werden wir neue und bewährte Zutaten fürs Gesundbleiben und Zufriedenwerden aus Wissenschaft und therapeutischer Praxis hören, eigene Erfahrungen würdigen und ... miteinander lachen.



Andrea Weiß

Dr. Andrea Weiß, MEd., MSc. ist Psychotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin mit Praxis in Linz und Windischgarsten sowie Lehrtherapeutin und Vortragende an der Universität für Weiterbildung Krems.

**15. Oktober 2025
19:00 Uhr**

**freier
Eintritt**

**ABP Burgers
Rosenauerweg 16,
4580 Windischgarsten**



Eine Veranstaltung der Gesunden Gemeinde Edlbach

Schlaf gut!

Der Schlaf dient nicht nur der körperlichen und geistigen Erholung, sondern gilt als **Grundvoraussetzung für unsere körperliche und seelische Gesundheit!** Schlaf ist also lebensnotwendig. Chronisches Schlafdefizit und unruhiger Schlaf können die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Viele Einflüsse können den Schlaf stören, aber mit einfachen Tipps kann man einen gesunden Schlaf fördern.

Tipps zur Schlafhygiene

- ! Achten Sie auf eine angenehme und schlaffördernde Atmosphäre im Schlafzimmer durch die richtige Raumtemperatur, eine geeignete Matratze und das Meiden von Lärm und Lichtquellen.
- ! Das Bett soll nur zum Schlafen und für Intimität genutzt werden. Vermeiden Sie andere Aktivitäten, wie Fernsehen, Arbeiten oder Telefonieren.
- ! Seien Sie tagsüber ausreichend aktiv

und vermeiden Sie Nickerchen am Tag. Vor allem wenn Sie Einschlafprobleme haben!

- ! Kommen Sie abends zur Ruhe und lassen Sie den Tag mit ruhigeren Tätigkeiten ausklingen (z.B. durch das Hören von Entspannungsmusik).
- ! Vermeiden Sie PC, Handy und TV eine Stunde vor dem Bettgehen!
- ! Regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten unterstützen den biologischen Rhythmus des Körpers.
- ! Essen Sie abends nur leichte Mahlzeiten und nicht zu spät. Verzichten Sie auf anregende Getränke, wie z.B. Cola, Energy-Drinks und Kaffee! Ein Bier am Abend kann zwar helfen schneller einzuschlafen, beeinträchtigt jedoch Ihre Schlafqualität!
- ! Sprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, ob Schlafmedikamente nötig sind!

! Weitere schlaffördernde Mittel können sein: Entspannungsübungen, wie z.B. Meditation, pflanzliche Mittel, ein warmes Vollbad oder das Schlafzimmer vor dem Bettgehen gut zu lüften.

! Wenn das nächtliche Gedankenkarussell nicht aufhört:

- Es kann hilfreich sein, die Gedanken vor dem Bettgehen festzuhalten – legen Sie sich deshalb Stift und Block auf das Nachtkästchen.
- Liegen Sie länger wach, hilft es eher aufzustehen und einer monotonen Tätigkeit nachzugehen, wie z.B. Wäsche zusammenlegen, als sich im Bett hin und her zu wälzen! Der häufige Blick auf die Uhr kann auch zu unnötigem Stress führen!
- Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte Schäfchen-Zählen helfen abzuschalten.



Neuigkeiten der Community Nurses

Verstärkung im Team Community Nursing



DGKP Melanie Humpl ist seit Ende August wieder von ihrem Mutterschaftsurlaub zurück. Gemeinsam mit mir, DGKP Eva Seiberl, steht sie als Ansprechperson im Bereich Pflege und Gesundheit in der Gemeinde zur Verfügung. Melanie Humpl war bereits bei der Einführung und dem Aufbau des Projektes Community Nursing 2022 und 2023 aktiv dabei und wir freuen uns, miteinander für Sie bei Fragen zur Pflege und Gesundheit da zu sein.

Aufgabengebiet einer Community Nurse und wann Sie uns kontaktieren können

Wir sind diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen des Sozialhilfverbandes Kirchdorf und Ansprechpartnerinnen für ältere Personen und deren Familien bzw. Bezugspersonen im Bereich Gesundheit und Pflege.

Was heißt das genau?

Wir begleiten und unterstützen Sie bei ver-

schiedensten Angelegenheiten in der Betreuung und Pflege zu Hause. Dies beginnt schon bei folgenden Fragen:

- „Wie kann ich im Alter länger gesund und fit bleiben? Wie kann ich mein Sturzrisiko minimieren?“
- „Wie kann ich meinen Wohnraum so gestalten, damit es wieder leichter geht zu Hause?“
- „Wie gehe ich richtig mit den Medikamenten um? Ich/Mein Angehöriger benötigt eine Einschulung im Umgang damit.“
- „Wie bekomme ich Unterstützung im Alltag, welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es für zu Hause?“
- Wie bereite ich eine geplante stationäre Behandlung vor? Wie geht es nach der Entlassung weiter?“
- Ich pflege meinen Angehörigen/meinen Partner, auf was muss ich achten und wie kann ich die Pflege zu Hause gestalten?“

Bei solchen oder vielen anderen Fragen im Bereich Pflege und Gesundheit unterstützen wir Community Nurses. Wir begleiten Sie im Zuge von Hausbesuchen, telefonisch oder persönlich im Büro, um die Pflege und Betreuung zu Hause gemeinsam zu gestalten und zu organisieren. Wir erheben eine Pflegeanamnese, schulen Sie im Bereich Pflege oder Selbstpflege ein und führen Aufklärungsgespräche zu Ihren Anliegen. Bei Fragen, die nicht in unserem Zuständigkeitsbereich liegen, werde wir Sie weiterleiten. Bei Krankenhausaufenthalten helfen wir Sie die Entlassung bestmöglich zu organisieren und führen auf Wunsch einen Hausbesuch danach durch, um die Pflegesituation zu Hause zu

begutachten und bei Bedarf anzupassen. Fühlen Sie sich angesprochen und haben Sie Fragen in diesem Bereich, dann melden Sie sich bei uns. Das Angebot von Community Nursing steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.



Community Nurse – Kontaktdaten:

- ☎ 0664 600 72 659 35
 - ☎ 0664 600 72 659 36
 - ✉ CN.Post@shvki.at
- oder im Büro
Bezirksalten – und Pflegeheim
Windischgarsten, 3. Stock

Community Nurse - Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch
08:00 – 14:30 Uhr
Dienstag, Donnerstag und Freitag
08:00 – 12:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung



Gemeindezeitung Edlbach – Ausgabe September 2025

Wer bei der Gemeindezeitung mitwirken möchte, ist herzlich dazu eingeladen. Die Gemeinde Edlbach freut sich über Artikel und Fotos.
gemeinde@edlbach.ooe.gv.at

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:
Gemeinde Edlbach, Edlbach 80, 4580 Edlbach
Tel: 07562/5225, gemeinde@edlbach.ooe.gv.at
Homepage: www.edlbach.at

Redaktionsschluss: 28.11.2025

Gesamt-Herstellung: K-Style Werbeagentur, www.kstyle.at

Bildnachweis

Titelbild
Vorwort
Fr. Antensteiner
Familie Esther Weiß
ASVÖ
Gesunde Gemeinde
Kindergarten
Volksschule
Community Nurses

Esther Joast
Daniel Feßl, privat
privat
Esther Weiß
privat
Markus Kohlmayr, privat, pexels- Mehran B., Yulia Rozanova
Linda Hühnmair, Eva Jenkner, privat
Susanne Hofstätter, privat
privat