



## Inhaltsverzeichnis

- Bürgermeister am Wort
- Verkehrswege freihalten
- Sonnwendfeuer
- Energieberatung
- Ärztedienste
- Kinderturnen
- Zumba-Fitness
- Lehrstellen frei
- Lärmbelästigung
- Freilaufende Hunde
- Herz-Kreislaufgesundheit
- Heilpflanzenverbot
- Veranstaltungen



## Feier des Kameradschaftsbundes am Sonntag, den 19. Juni 2011

Der Kameradschaftsbund St. Oswald feiert sein 120-jähriges Bestehen, verbunden mit der Weihe der restaurierten Vereinsfahne bei einem Vierteltreffen der Kameradschaftsverbände. Dazu sind alle St. Oswalderinnen und St. Oswalder herzlich eingeladen zur Feldmesse und zum Festakt um 9:30 Uhr am Marktplatz. Der Abschluss ist am „Alten Sportplatz“ wo für ausreichende Bewirtung gesorgt ist.

## Liebe St. Oswalderinnen und St. Oswald, liebe Jugend!

Schneller als gedacht, komme ich wieder mit ein paar Zeilen zu Ihnen. Um Sie rechtzeitig über den Ärztedienst im dritten Vierteljahr (wie schnell die Zeit vergeht) zu informieren, ist diese Ausgabe der Gemeindezeitung notwendig.

Ein Sommer mit vielen Veranstaltungen erwartet uns. Der Kameradschaftsbund St. Oswald eröffnet diesen Reigen mit einem großen Fest am 19. Juni. 120 Jahre gilt es gebührend zu feiern. Dabei wird auch die neu restaurierte Fahne geweiht und seiner Bestimmung übergeben. 35 Ortsverbände, 4 Musikkapellen und einige Goldhaubengruppen werden

dabei zu uns nach St. Oswald kommen. Ich gratuliere schon heute dem jubilierenden Verein und wünsche für die Zukunft alles Gute. Über die weiteren Veranstaltungen kann man sich auf der letzten Seite dieser Zeitung informieren. Dazu darf ich alle Vereine und Veranstalter ersuchen, der Gemeinde ihre Aktivitäten rechtzeitig bekannt zu geben, damit es zu keinen Terminkollisionen kommt. Es geht auch wieder ein Schuljahr zu Ende. Ich wünsche den Schülerinnen und Schüler stressfreie Wochen bis zur Zeugnisverteilung, das hoffentlich positiv ausfallen wird. Für die Ferien gibt es wieder ein anspruchsvolles Programm.

Das Sommerfest der Union macht gleich am ersten Ferientag den Beginn und das Spielefest des Wirtschaftsbundes macht den Abschluss. Dazwischen gibt es wieder viele (mehr als zwanzig) Veranstaltungen im Rahmen des St. Oswalder Ferienpasses.

Ich wünsche Euch allen einen schönen Urlaub. Genießen Sie dabei auch die Annehmlichkeiten unseres schönen Freibades. Das wünscht Ihnen Ihr Bürgermeister



### **Verkehrswege freihalten**

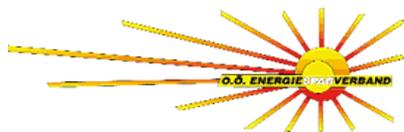
Die FF St. Oswald weist darauf hin, dass Verkehrswege lt. StVO frei zuhalten sind. Besonders soll auf überhängendes Gebüsch und Bäume geachtet werden. Im Einsatzfalle beschädigte Fahrzeuge, sowie das Erschwerte oder nicht Erreichen des Einsatzortes, liegt in der Verantwortung beim Eigentümer des Baumes/Gebüsches. Dieser wird per Anzeige zur Rechenschaft gebracht.

### **Sonnwendfeuer**

Aus terminlichen Gründen kann die Freiwillige Feuerwehr St. Oswald die Sonnwendfeier heuer leider nicht durchführen. Es findet am selben Tag (Sa., 18.06.11) in Mayrhöfen 1 (Kolmbauer) ein Sonnwendfeuer mit Live-Musik, Bratwürstl u. Steckerfische statt. Die gesamte Bevölkerung ist dazu ab 18 Uhr herzlich eingeladen (nur bei Schönwetter).

### **Kostenlose und produktunabhängige Energieberatung**

Für alle die ein neues Eigenheim errichten wollen, bietet der Energiesparverband weiterhin eine kostenlose Energieberatung an. Der Bau eines Eigenheims ist mit vielen technischen Fragen verbunden, die sich auf die Energiekosten, den Wohnkomfort und die Nachhaltigkeit des Gebäudes auswirken. Umso wichtiger ist eine umfassende und produktunabhängige Energie-Beratung, die hilft richtige Entscheidungen zu treffen.



### **So kommen Sie unkompliziert zu einer Energieberatung:**

- telefonische Terminvereinbarung (Tel. 0800-205 206) oder per eMail an [office@esv.or.at](mailto:office@esv.or.at)
- Beratungsanforderung per Internetformular unter [www.energiesparverband.at](http://www.energiesparverband.at)

Die Beratung findet in einer der 12 Beratungsstellen in ganz OÖ statt. Ohne Termin ist eine Energieberatung in Linz, Landstrasse 45 (Mo-Do: 08:00-16:00, Fr: 08:00-12:30 Uhr) möglich.

## Herz-Kreislaufgesundheit

### PGA-Gesundheitstipp

In Österreich werden rund 44 % der Sterbefälle durch Herz-Kreislaufkrankungen verursacht. Arteriosklerose (Verkalkung und Ablagerungen in den Blutgefäßen), koronare Herzkrankheit, Angina Pectoris (Herzenge), Herz- oder Niereninsuffizienz, Herzinfarkt, Schlaganfall oder periphere Durchblutungsstörungen sind die häufigsten Herz-Kreislaufkrankungen. Vieles liegt in Ihrer Hand, diesen Erkrankungen mit einem gesundem Lebensstil vorzubeugen.

### **Ausgewogene, fettreduzierte Ernährung**

Die Ernährungspyramide schlägt viel Gemüse, Obst und Getreidevollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen vor. Raffinierte Kohlenhydrate (Zucker) sowie gesättigte Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollen nur selten bzw. in geringer Menge am Speiseplan stehen. Vergessen Sie nicht mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich zu nehmen.

### **Regelmäßige Bewegung**

Fahren Sie weniger mit dem Auto sondern erledigen Sie Einkäufe mit dem Rad oder zu Fuß. 2-3 mal pro

Woche mindestens 20 Minuten Ausdauertraining (Laufen, Nordic Walken, Inline Skaten, Rad fahren) tut Ihrer Herzgesundheit gut.

Ihr richtiges Tempo haben Sie gefunden, wenn Sie nebenbei auch noch plaudern können!

### **Nicht rauchen**

Hören Sie mit dem Rauchen auf, damit sich der Körper wieder regenerieren kann und Sie schnell an Gesundheit zurückgewinnen können!

### **Regelmäßige Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin**

Nehmen Sie Vorsorge- und Kontrolluntersuchung wahr, um Abweichungen zu entdecken und diesen früh genug entgegen wirken zu können.



## Betrifft Heilpflanzenverbot

*Text von Siegrid Hirsch (Landesleiterin der Freunde naturgemäßer Lebensweise (FNL), Freya Verlag, Zeitschrift Gesundheitsbote*

Im April 2011 wurde eine EU-Richtlinie wirksam, die für viele unserer traditionellen Kräutermittel problematisch ist. Auch wenn es nur die Hersteller diverser Kräuterprodukte betrifft, wir alle werden es merken. Wer in Zukunft Heilsames aus Heilkräutern anbieten muss den gleichen aufwändigen Prüfungsprozess durchlaufen, wie es Medikamente der Pharma-Multis müssen. Viele Zubereitungen aus Kräutern, die bisher als Naturheilmittel, Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel verfügbar waren, müssen nun endgültig als medizinische Produkte deklariert werden, die ein Zulassungsverfahren brauchen. Diese Naturheilmittel dürfen künftig nur noch auf den Markt gebracht werden, wenn sie die Zulassungsvoraussetzungen erfüllen. Dies ist nicht neu. Die Verordnung existiert bereits seit 5 Jahren und wird zum Beispiel in Italien mit Nachdruck durchgesetzt.

### **Gebrauch, Handel und Anbau von heimischen Kräutern bleiben unberührt!**

Es gibt kein Verbot des Anbaus von Heilpflanzen. Jeder der will, kann so viele Kräuter in seinem Garten ansiedeln, wie er es für nötig hält.

Er kann sie auf dem Balkon säen, in der Landschaft auswildern oder ganze Felder damit bestücken. Es geht in der Verordnung ausschließlich um pflanzliche Fertig-Arzneimittel (die im Handel angeboten werden), also weder um Nahrungsergänzungen, noch um Heilkräuter an sich. In Österreich und Deutschland ist diese Verordnung schon längst Gesetz und wird schon immer umgesetzt. Wir haben dieses Gesetz eigentlich schon die längste Zeit!

Jeder, der ein rezeptfreies pflanzliches Arzneimittel auf den Markt bringt, muss nachweisen, dass es seit 30 Jahren (15 Jahre davon in der EU) in Verwendung ist und dass es kein Risiko in der Selbstmedikation darstellt. Negativ betroffen von der Situation kann eigentlich nur ein Hersteller sein, der alle Fristen verstreichen ließ und jetzt vor vollendeten Tatsachen steht. Nach wie vor bin ich natürlich der Meinung, dass die EU-Verordnung die kleinen Unternehmen benachteiligt, weil hier die Auflagen ebenso groß sind, wie bei einem Pharma-Riesen, der sich jede Menge Studien leisten kann. Aber fairerweise muss man sagen - gleiches Recht für alle, im Positiven, wie im Negativen.

## Juni 2011

- So., 19. Juni 2011** **120-jähriges Gründungsfest**  
09:30 Uhr  
Feldmesse im Markt  
im Markt  
Veranst.: Kameradschaftsbund
- Mi., 22. Juni 2011** **Konzert-Chorgemeinschaft**  
20:00 Uhr  
„Sing and Swing in da  
Veranstaltungssaal buglat'n Welt“
- Fr., 24. Juni 2011** **Freundschaftskindertreffen**  
15:00 – 17:00 Uhr  
Kinderfreunderaum, Markt 19
- Sa., 25. Juni 2011** **Dämmerchoppen der**  
17:00 Uhr **Musikkapelle**  
vor dem Musikheim
- Sa., 25. Juni 2011 u.** **Volleyballturnier**  
**So., 26. Juni 2011**  
Veranstalter: Verein Champion Club  
Info und Anmeldung unter 0664 39  
11 647 od. champion-club@a1.net

## Juli 2011

- Fr., 01. Juli 2011** **KFB-Ausflug zum Fitness-**  
Abfahrt: 13:30 Uhr **Wanderweg in St. Leonhard b. Fr.**  
Pfarrheim
- Fr., 01. Juli 2011** **Bachwanderung**  
14:00 – 16:00 Uhr  
Achtung: Schuhe fürs Wasser  
Treffpunkt: mitnehmen!  
alter Sportplatz  
Veranstalter: Kinderfreunde
- Sa., 02. Juli 2011** **Sommerspaßtag**  
14:00 – 17:00 Uhr  
Spiel und Spaß im Freibad,  
Freibad St. Oswald mit vielen Stationen  
Veranst.: Kinderfreunde
- So., 03. Juli 2011** **Tag der Blasmusik**
- So., 3. Juli 2011** **Jubiläumsfeier**  
09:30 Uhr  
der diam., gold., u. silb. Hochzeiten  
Veranst.: Pfarre St. Osw. b. Fr.
- Di., 05. Juli 2011** **Mutterberatung**  
14:00 Uhr  
Gemeindeamt
- Fr., 08. –** **Sommerfest der Union St. Oswald**  
**So., 10. Juli 2011**  
Freitag 8.7.2011 – Musik Saubartln  
Neuer Sportplatz  
Samstag 9.7.2011 – Musik Alcatraz  
Sonntag 10.7.2011 mit Frühschoppen  
Veranstalter: Sportverein St. Oswald
- So., 10. Juli 2011** **Goldenes Priesterjubiläum von**  
09:30 Uhr **Pater Ludwig Schmidt**
- So., 10. Juli bis** **14. Feriencamp des Regionalforums**  
**Sa., 16. Juli 2011**  
Nähere Informationen:  
alter Sportplatz  
www.regforum.at
- Mi., 13. Juli 2011** **Kräuterwanderung** (bei Schönwetter)  
14:00 Uhr Treffpunkt: Ledermühle / ansonsten  
19:30 Uhr **Kräuterstammtisch** (nur bei Regen)  
Veranst.: Elisabeth Winder



- Do., 14. Juli 2011** **Monatstreffen Seniorenbund**  
14:00 Uhr  
in Neudorf / Gasthaus Wurm
- Do., 21. Juli 2011** **Tagesfahrt nach Burghausen u.**  
**Peuerbach** / Veranst.: Seniorenbund  
Nähere Information u. Anmeldung  
bei Fam. Ortner 07945/7231 bis 21.6.
- Fr., 22. Juli 2011** **Sommerparty**  
19:00 Uhr  
Veranstalter: Biker-Runde  
Gasthof Lagerfeuer, Grillabend u. „Musik aus  
Freudenthaler der Dose“
- Sa., 23. Juli 2011** **Promenadenkonzert**  
19:30 Uhr  
Musik: Matterhorns  
Veranstalter: Kulturverein und  
Promenade Verschönerungsverein St. Oswald
- Sa., 30. Juli 2011** **Traktorrundfahrt**  
Start: 10:00 Uhr  
am alten Sportplatz  
Richtung Obermarreith (Gartner)

## August 2011

- Seifenkistl - Rennen**  
SPÖ St. Oswald  
17:00 Uhr Training  
10:30 Uhr Rennen
- Sa., 06. Aug. 2011**  
**So., 07. Aug. 2011**  
Am Steinhügel
- Di., 09. Aug. 2011** **Monatstreffen Seniorenbund**  
14:00 Uhr  
in Obermarreith Vortrag der Fa. Neuroth über  
GH Gartner Hörgeräte mit Gehörtest u.  
Beratung.
- Mi., 10. Aug. 2011** **Kräuterstammtisch**  
19:30 Uhr  
in der Ledermühle  
Veranst.: Elisabeth Winder
- Fr., 12. Aug. 2011** **Fahrt zum Frankenburger**  
Abfahrt: 15:30 Uhr **Würfelspiel** / Veranst.: Seniorenbund  
Parkplatz beim Nähere Information u. Anmeldung bei  
Veranstaltungssaal Fam. Ortner 07945/7231
- Mo., 15. Aug. 2011** **Blumen u. Kräuterweihe**  
09:30 Uhr  
Pfarrkirche  
Veranstalter: Goldhaubengruppe  
mit Pfarrcafé
- Sa., 20. Aug. 2011** **Nasslöschwettbewerb**  
13:00 – 20:00 Uhr **FF St. Oswald**  
Am alten Sportplatz



## September 2011

- Sa., 03. Sept. 2011** **Ferienpassabschluss am Rannahof**  
14:00 Uhr
- So., 04. Sept. 2011** **Familienspielefest**  
ab 12:00 Uhr  
alter Sportplatz  
Veranstalter: WB St. Oswald