



# GEMEINDE Information

GEMEINDE RAINBACH/IKR.

AUSGABE 2/2019 – JULI 2019



## AUS DEM INHALT:

|                        |    |
|------------------------|----|
| VORWORT                | 2  |
| AUS DEM GEMEINDERAT    | 4  |
| WIR GRATULIEREN        | 6  |
| WOHNUNGEN              | 8  |
| AKTUELLES              | 9  |
| VERANSTALTUNGSKALENDER | 18 |

**Nächster  
Bausprechtag:**  
Mittwoch,  
31. Juli 2019



## Vorwort des Bürgermeisters:



*Liebe Rainbacherinnen und Rainbacher!*

*Gerne nutze ich wieder einmal die Gelegenheit, euch auf diesem Wege einige Gedanken zu übermitteln.*

*Aktuell kommt man am Thema Bundespolitik wohl kaum vorbei. Österreich wird ja derzeit von einer nicht gewählten, sondern vom Bundespräsidenten installierten Expertenregierung gelenkt. Ich kann euch dazu sagen, dass sich die politische Krise, an welcher mittlerweile nicht nur die FPÖ zu knabbern hat, auf das Geschehen in Rainbach nicht auswirkt. Gott sei Dank ist es so.*

*Was da in der letzten Zeit geschehen ist, beginnend mit dem Lauschangriff auf Ibiza, der den Rückzug des Vizekanzlers, den Misstrauensantrag gegen den Bundeskanzler und schließlich sogar die Auflösung der gesamten Regierung zur Folge hatte, bis hin zu den Vorwürfen betreffend illegaler Wahlspenden, denen sich die ÖVP derzeit stellen muss, kann man nicht als konstruktive Arbeit für unser Land bezeichnen.*

*Mein politischer Stil ist es jedenfalls nicht, Fehler bei den politischen Mitbewerbern zu suchen und aufzudecken oder denselben sogar Fallen zu stellen. Stattdessen bemühe ich mich, gemeinsam mit den Gemeindevorständen und Gemeinderäten ein Gesprächsklima herzustellen und zu erhalten, welches einen stetigen Fortschritt begünstigt. Eine Idee ist dann gut, wenn sie unsere Gemeinde weiterbringt, egal von wem und aus welcher Fraktion sie stammt. Im Vordergrund des Interesses in der Kommunalpolitik muss der einzelne Bürger stehen und nicht ideologische Grabenkämpfe. Wir lassen uns hier in Rainbach jedenfalls nicht beirren und gehen unseren eingeschlagenen Weg weiter.*

*Der Sommer hat uns wieder voll im Griff, die ersten Hitzewellen haben wir bereits hinter uns, was natürlich einerseits für viele, vor allem ältere Gemeindebürgerinnen und -bürger teils enorme Strapazen bedeutet, andererseits aber unseren Badbetrieb sehr begünstigt. Ich beobachte stetig hohe Besucherzahlen, ausgelassen spielende Kinder, alles in allem fröhliche Menschen, die die Sonne genießen und nebenbei natürlich den Umsatz im Badbuffet stark ankurbeln. Unsere Mitarbeiterinnen im Freibad sind dadurch enorm gefordert, meistern aber den Andrang, welchem sie gegenüberstehen, vorbildhaft. Danke dafür! Insgesamt stellt der Badbetrieb jedes Jahr aufs Neue eine große Herausforderung dar. Bisher haben wir es aber immer wieder geschafft, die Organisation unseres Freibades zu bewerkstelligen, was uns natürlich freut. Schließlich stellt der Umstand, ein eigenes Freibad zu haben, längst keine Selbstverständlichkeit mehr dar, schon gar nicht für eine kleine Gemeinde, wie wir es sind. Sehen wir es als Privileg und gehen wir achtsam mit dem Schwimmbecken gleichermaßen wie dem Gebäude um! Es gilt, unser Bad möglichst lange attraktiv zu halten. Ein neues würden wir wohl nicht mehr genehmigt bekommen.*



Wie spannend sich das Personalmanagement selbst in einer kleinen Gemeinde wie der unseren gestaltet, macht der Umstand deutlich, dass wir zusätzlich zu den Pensionierungen während der vergangenen Jahre fast jährlich neue Arbeitskräfte für den Badbetrieb im Sommer suchen müssen. Gerade eben haben wir außerdem für unseren Kindergarten eine zweite gruppenführende Kindergärtnerin als Karenzvertretung einstellen können. In einer Zeit der sehr niedrigen Arbeitslosigkeit stellt einen die Suche nach geeignetem Personal oft vor große Herausforderungen. Umso mehr freut es mich, dass wir hier eine junge Frau mit ansehnlicher Erfahrung, bemerkenswerter Ausbildung sowie großartigen Referenzen für die Vertretung während der anstehenden Karenz unserer Kindergartenleiterin gewinnen konnten. Ebenso konnten wir eine zusätzliche Vollzeit-Kraft für das Freibad einstellen. Wenn alles meinen Erwartungen gemäß verläuft, können wir dem Rest des Sommers entspannt entgegenblicken. Danke in den Zusammenhang an das AMS Schärding für die vorzügliche Unterstützung bei der Personalrekrutierung.

Habe ich vor einem Jahr in meiner Aussendung noch freie Baugrundstücke in unserer Gemeinde beworben, so muss ich jetzt leider berichten, dass sowohl in Hingsham alle momentan verfügbaren Parzellen verkauft, als auch die „Ebner“-Gründe in Hauzing bereits veräußert sind. Ich sehe dies als Ansporn, mich rasch um weitere Möglichkeiten umzusehen, interessierten Bauwerbern den Hausbau in Rainbach zu ermöglichen. Nach wie vor bin ich von dem großen Interesse an Grundstücken in unserer Gemeinde überwältigt. Anscheinend ist Rainbach als lebens- und liebenswerte Gemeinde überaus anerkannt. Ich bin auch zuversichtlich, dass ich bald schon von neuen Wohnarealen berichten kann. Wer also seine Zukunft in einem neuen Eigenheim in Rainbach plant, kann sich getrost bezüglich Grundkauf bzw. Kaufinteresse an mich wenden.

Nunmehr bleibt mir eigentlich nur noch, euch einen schönen, erholsamen Sommer zu wünschen. Egal ob auf Urlaub im In- oder Ausland oder zu Hause – passt auf euch auf!

Vielleicht einen kleinen Tipp noch für alle, die mit Auto, Motorrad, Traktor, Fahrrad oder in irgendeiner anderen Form im Straßenverkehr unterwegs sind. Die große Hitze, der wir im Sommer häufig ausgesetzt sind, belastet unseren Kreislauf enorm. Ich empfehle euch daher (vor allem während Urlaubsfahrten) ausreichend zu trinken – bevorzugt Wasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte – und immer wieder Pausen einzulegen, ein paar Schritte möglichst im Schatten zu gehen oder die Beine kurz hoch zu lagern. Kreislaufprobleme und Übermüdung zählen nach wie vor zu den häufigsten Unfallursachen im Straßenverkehr. Ich möchte euch alle gerne im Herbst nach der Urlaubszeit frisch und munter und vor allem gesund wiedersehen!

Eine schöne Zeit und alles Gute

wünscht euch euer Bürgermeister  
Gerhard Harant





## Aus dem Gemeinderat

### Baulandsicherungsvertrag

*Einstimmig* Beschlussfassung über den Abschluss eines *Baulandsicherungsvertrages* hinsichtlich von Teilen des Grundstückes 2885, KG 48231 Rainbach.

### Flächenwidmungsplanänderungen

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat die Abänderung des rechtskräftigen Flächenwidmungsplanes Nr. 4, Änderung Nr. 39 im Bereich der Parzelle Nr. 2387/5 und 2387/4, KG Rainbach von Schutz- und Pufferzone im Bauland (Ff3: Bedeutung für Hochwasserabfluss: Freihaltung keine Bebauung) in teilweise Streichung der Schutz- und Pufferzone im Ausmaß von ca. 400 m<sup>2</sup> nach erfolgter Auflagefrist.

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat die Abänderung des rechtskräftigen Flächenwidmungsplanes Nr. 4, Änderung Nr. 41 auf Teilflächen der Parzelle Nr. 2885, KG Rainbach von derzeit Grünland in Bauland bzw. Grünzug nach erfolgter Auflagefrist.

### Siedlerverein Rainbach

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat den Abschluss eines *Super-ädifikatvertrages* mit dem Siedlerverein.

### Bauhofffahrzeug

*Einstimmig* genehmigt der Gemeinderat den Finanzierungsplan und vergibt den Auftrag für den Ankauf des Bauhofffahrzeuges an die Firma Winter OG als Best- und Billigstbieter.

### Kaufverträge

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat den Verkauf folgender Grundstücke in der Berndlsiedlung:

Parz.-Nr. 1893, KG Edermaning – 48206 im Ausmaß von 946 m<sup>2</sup>

Parz.-Nr. 1895, KG Edermaning – 48206 im Ausmaß von 915 m<sup>2</sup>

### Linksabbieger an der B 136

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat die Errichtung des Linksabbiegers an der Sauwaldbundesstraße B136 im Bereich der Einmündung der Hingshamer Straße sowie die Vergabe der Arbeiten gemäß dem Angebot der Matthias Grünberger GmbH vom 01.04.2019 zum Preis von € 33.866,40 brutto und der Kostenschätzung der Firma Swietelsky vom 16.04.2019 über € 33.339,60 brutto.

### RHV Pram-Pfudabach

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat die Satzungsänderung des *RHV Pram-Pfudabach*.



### Wohnbaubeihilfen

*Einstimmig* wurden die beantragten Wohnbaubeihilfen für die neu errichteten Wohnhäuser auf folgenden Grundstücken gewährt:

1897, KG Edermaning – 48206

1902, KG Edermaning – 48206

### Zufahrt „Junges Wohnen“

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat die Errichtung einer Zufahrtsstraße zum geplanten Wohnbau „Junges Wohnen“ und die Vergabe der Arbeiten gemäß dem Angebot der Firma Grünberger Matthias GmbH vom 25.01.2019 über € 19.099,20 (brutto).

### Zufahrt Berndlsiedlung

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat die Abänderung des öffentlichen Gutes, Parzelle Nr. 188, KG Edermaning – 48206 laut Teilungsplan vom 27.02.2019, GZ 5047 des Dipl.- Ing. Franz Strauss gemäß § 15 LiegTeilG. Für eine Fläche von 4 m<sup>2</sup>, 30 m<sup>2</sup> und 21 m<sup>2</sup> soll das öffentliche Gut aufgelassen und der Gemeingebrauch aufgehoben werden. Im Gegenzug werden 22 m<sup>2</sup> und 21 m<sup>2</sup> ins öffentliche Gut übertragen und für den Gemeingebrauch gewidmet.

### Siedlungsstraße Ebner Baugründe

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat die Errichtung einer Siedlungsstraße in Hauzing bei den Ebner Baugründen und die Vergabe der Arbeiten gemäß dem Angebot der Firma Matthias Grünberger GmbH vom 01.04.2019 über € 13.368,00 (brutto).

### Zufahrt Quellsammelschacht

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat die Errichtung einer Zufahrt zum *Quellsammel-schacht Hingsham* und die Vergabe der Arbeiten gemäß dem Angebot der Firma Grünberger vom 01.04.2019 zum Preis von € 6.970,56 inkl. MWSt.

### Gebühren für die Aufbahrungshalle

*Einstimmig* wurden vom Gemeinderat folgende Gebühren beschlossen:

Für die Benützung der Aufbahrungshalle ist eine Pauschalgebühr von EUR 150,00 zu bezahlen. Ob der Sarg oder die Urne einen oder mehrere Tage aufbewahrt wird ist gleichgültig.

\*\*\*

Für die Kühlung ist eine tägliche Gebühr von EUR 25,00 je angefangenen Tag zu bezahlen.

\*\*\*

Wenn eine außerkirchliche Verabschiedung stattfindet, dann sind zusätzlich nochmals EUR 150,00 fällig, also zusammen EUR 300,00 ohne Kühlung.

### Kanalgebührenordnung

*Einstimmig* beschließt der Gemeinderat die *Streichung der Benützungsgebühren für die öffentliche Regen- und Reinwasserkanalisation*



## WIR GRATULIEREN...

**JASMIN ABLINGER**

hat die

**Matura an der HBLW in Ried/Inkr.**

mit gutem Erfolg abgeschlossen.

**MORITZ MICHAEL**

hat die Abschlussprüfung an der

**Werkmeisterschule für Berufstätige**

**Maschinenbau-Betriebstechnik**

mit ausgezeichnetem Erfolg abgelegt.

*Herzlichen Glückwunsch!*

## SOMMER-KINDER-BETREUUNG

Die Gemeinden Diersbach, Sigharting, Rainbach und Taufkirchen an der Pram haben sich zu einem Netzwerk zusammengeschlossen um die Kinderbetreuung für berufstätige Eltern von Kindergarten- und Volksschulkindern noch bedarfsgerechter und flexibler auszubauen.

Der Sommerkindergarten wird von 29.07.2019 bis 23.08.2019  
im Kindergarten Taufkirchen/Pram  
wochentags von 07:00 Uhr bis 13:00 Uhr angeboten.

Ist genügend Bedarf vorhanden, erfolgt die Abwicklung der Sommer-Kinder-Betreuung in Kooperation mit dem Land OÖ. Hier ist die Betreuung für **Kindergartenkinder kostenlos**, **Volksschulkinder** zahlen **€ 25,00 pro Woche** (egal wie viele Tage pro Woche sie anwesend sind). Bei Durchführung der Betreuung durch eine andere Organisation können eventuell Mehrkosten anfallen.

*Nähere Informationen erteilt das Gemeindeamt!*



*Liebe Gemeindegänger*

Bei dem gepflasterten Seitenstreifen, neben der Straße handelt es sich um  
EINEN GEHSTEIG.

**HALTEN UND PARKEN  
VERBOTEN**



*Danke für Euer Verständnis*

## Achtung vor Telefonbetrug!!!

In letzter Zeit mehren sich in unserer Umgebung Fälle von versuchtem Telefonbetrug. Von mindestens zwei bekannten Fällen wird beispielsweise in der Gemeinde Taufkirchen/Pram berichtet.

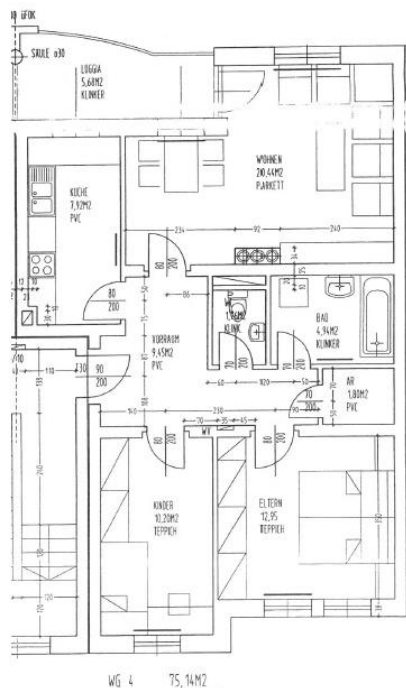
Telefonbetrüger rufen bevorzugt ältere Menschen an, die ein leichtes Opfer sind. Sie versuchen zuerst, dem Opfer den Namen eines nahen Verwandten herauszulocken, geben sich dann auch als diese Person aus. Die veränderte Stimme erklären sie beispielsweise mit einer hartnäckigen Kehlkopfentzündung. Danach erzählen sie, sie brauchen kurzfristig Geld, weil sie bei einer Auktion ein Haus gesteigert hätten, die Bank aber einige Stunden brauche, um die Kautionsbereitzustellen, oder in einen Unfall verwickelt und dabei verletzt worden seien und dringend Geld für eine Operation brauchen. Nicht wenige schockierte Opfer sind sofort bereit, zu helfen, und lassen sich auf diese Weise Geld oder Schmuck herauslocken.

Bitte in Fällen, in denen man sich über die Identität eines Anrufers oder einer Anruferin nicht zu 100% sicher ist, zumindest einen Rückruf ausschließlich auf die einem selbst bekannte Nummer anbieten, im Zweifel am besten aber gleich mit der **Polizei** unter der **Notruf Nummer 133** Kontakt aufnehmen.





## Wohnungsausschreibungen



### ISG Wohnhaus 39a Wohnung Nr. 4



Nutzfläche: 76,65 m<sup>2</sup>

Miete: € 650,20 (Gesamtbelastung)

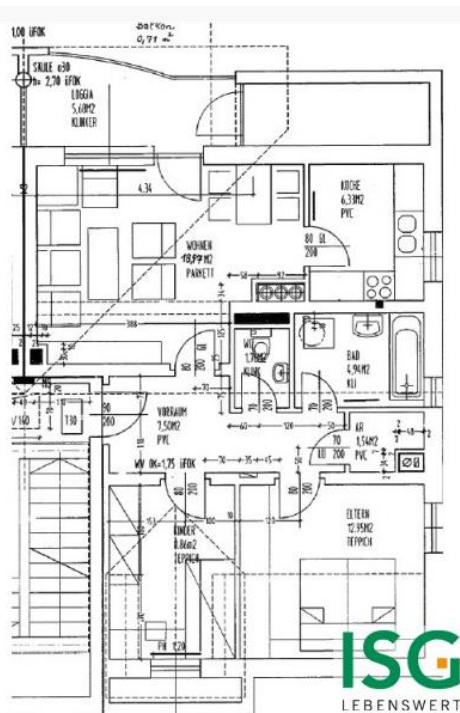
Finanzierungsbeitrag: € 1.433,81

beziehbar: ab sofort

Stockwerk: 1. Stock

#### Bewerbungen an:

Gemeindeamt, 4791 Rainbach/Ikr. Nr. 50



### ISG Wohnhaus 39b Wohnung Nr. 12



Nutzfläche: 69,24 m<sup>2</sup>

Miete: € 578,49 (Gesamtbelastung)

Finanzierungsbeitrag: € 1.318,81

beziehbar: ab sofort

Stockwerk: Dachgeschoss

#### Bewerbungen an:

Gemeindeamt, 4791 Rainbach/Ikr. Nr. 50





Gerne möchten wir euch nach dem Führungswechsel den neuen Vorstand vorstellen:

**OBMANN: Christoph Hartinger**

Stv.: Markus Steinhofer, Bernhard Gangl

**KASSIER: Daniela Steinhofer**

Stv.: Elisabeth Kapeller

**SCHRIFTFÜHRER: Sarah Haslinger**

Stv.: Verena Riedl

### **Was stellt man sich eigentlich vor, wenn man Skiclub hört?**

- ✓ Ein paar Skifahrten im Winter werden organisiert?
- ✓ Der Skikurs gemeinsam mit der Volksschule wird veranstaltet?
  - ✓ Bosna und Glühwein am Adventmarkt?
  - ✓ Der Skibasar in der Volksschule?

### **Weit gefehlt! Der Skiclub ist viel mehr!**

- ✓ Gemeinschaft und Zusammenhalt.
- ✓ Aus- und Weiterbildungen das ganze Jahr über.
- ✓ Soziales Engagement in der Gemeinde.
- ✓ Skigymnastik zur Förderung der Fitness für Jung und Alt.
- ✓ Organisation der Ortsskimeisterschaft, sofern es die Schneelage zu lässt.
- ✓ Ausbildung und Förderung der Kinder ab dem Kindergartenalter.
  - ✓ Teilnahme an der Ferienpassaktion der Gemeinde.
  - ✓ Team-Ausflug im Sommer.
- ✓ Anschaffung von gemeinsamer Bekleidung.
  - ✓ Und noch vieles mehr.

**Du hast auch Interesse, an diesen tollen und abwechslungsreichen Aktivitäten teilzunehmen?**

**Melde Dich einfach bei einem unserer Teammitglieder**

---

Skiclub Rainbach i. I. - ZVR-Zahl.: 315287738 - A-4791 Rainbach i. I., Hauzing 81  
Tel. 0660/5589557 - e-mail.: [skiclub-rainbach@gmx.at](mailto:skiclub-rainbach@gmx.at) - FB: [www.facebook.com/SkiClubRainbach](https://www.facebook.com/SkiClubRainbach)



## Ein tolles Zeltfest 2019

Union CAB RAINBACH

gegründet 1971 / Vereinsfarben schwarz-weiß

Die Union CAB Rainbach bedankt sich mit einigen Impressionen bei allen Sponsoren, Helfern und Besuchern für das tolle Zeltfest.



Ein besonderes Highlight des diesjährigen Festes war die Geburtstagsfeier unseres Paralympics-Siegers Walter Ablinger. Die Union CAB Rainbach stellte Walter Ablinger die Infrastruktur zur Verfügung, unterstützte ihn mit Helfern und spendete € 600 für das Austrian Para-Cycling Team.







*Walter Ablinger* möchte sich auf diesem Weg beim Vorstand, den Verantwortlichen und allen Mitwirkenden der Union CAB Rainbach sowie bei der kleinen Besetzung der FMK Rainbach für das überaus gelungene Geburtstagsereignis im Zuge des Rainbacher Zeltfestes auf das allerherzlichste bedanken.

Neben den vielen ehrenamtlichen, freiwilligen Helfern, der zur Verfügung gestellten Infrastruktur am Sportplatzgelände, der Rücksichtnahme bei der Radausfahrt und der musikalischen Umrahmung, wurden noch zusätzlich 600,- Euro vom Vorstandsteam der Union CAB Rainbach für den Behindertenradsport übergeben.



Der Dank gilt auch den Firmen Brauerei Baumgartner, Fleischhauerei Feichtinger und Bäckerei Buchegger für die Unterstützung bei der Verpflegung und vor allem den vielen Besuchern für die großzügigen Spendenbeträge.

Es wurden insgesamt 5.100,- Euro für das Behinderten Radteam gesammelt.

*Eine große Anerkennung und Motivation für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung weiter aktiv am Leben teilhaben zu können.*



Vielen herzlichen  
Dank

für die Durchführung  
dieser gelungenen  
Inklusionsveranstaltung.

Eine umfangreiche  
Bildokumentation  
findet Ihr auf  
[www.ablinger.eu](http://www.ablinger.eu)



#### **Siedlerverein RAINBACH**

Obmann Georg Dichtl

Höretzberg 11

A-4791 Rainbach

Tel.: +43 664 470 33 48

[info@siedlerverein-rainbach.at](mailto:info@siedlerverein-rainbach.at)

ZVR: 385358638

## **EINLADUNG ZUM** **SOMMERSCHNITT FÜR OBSTBÄUME**

**Der Siedlerverein Rainbach veranstaltet einen Sommerschnittkurs an Obstbäumen. Jeder kann kostenlos teilnehmen**

am Samstag, 3. August 2019 um 13.00 Uhr

Treffpunkt bei: Moser Franz  
Hauzing 65  
4791 Rainbach

mit Bez. Gartenfachberater Walter Köstler.

Freue mich auf zahlreiche Teilnahme.

Dichtl Georg  
Obmann  
Siedlerverein Rainbach







## JÄGER ALS LEHRER

Wie jedes Jahr fand auch heuer in der 4. Klasse das Projekt „*Schule und Jagd*“ statt. Vertreter der Jägerschaft Rainbach vermitteln den Kindern äußerst interessant und sehr anschaulich die Aufgaben eines Jägers. Auch über Tiere und Pflanzen unseres Waldes wurde in diesem „besonderen“ Unterricht gelehrt. Große Freude hatten die Schülerinnen und Schüler mit den Jagdhunden, die das apportieren von Wild bravourös zeigten. Im Wald durften die Schülerinnen und Schüler Bäume bestimmen, Tierfallen bestaunen und Futterkrippen entdecken. Besonderes Augenmerk legten die Jäger darauf den Kindern richtiges Verhalten im Wald zu demonstrieren. Dieser pädagogisch sehr wertvolle Vormittag für die Viertklässler endete beim Kirchenwirt mit Würstel und Limo.

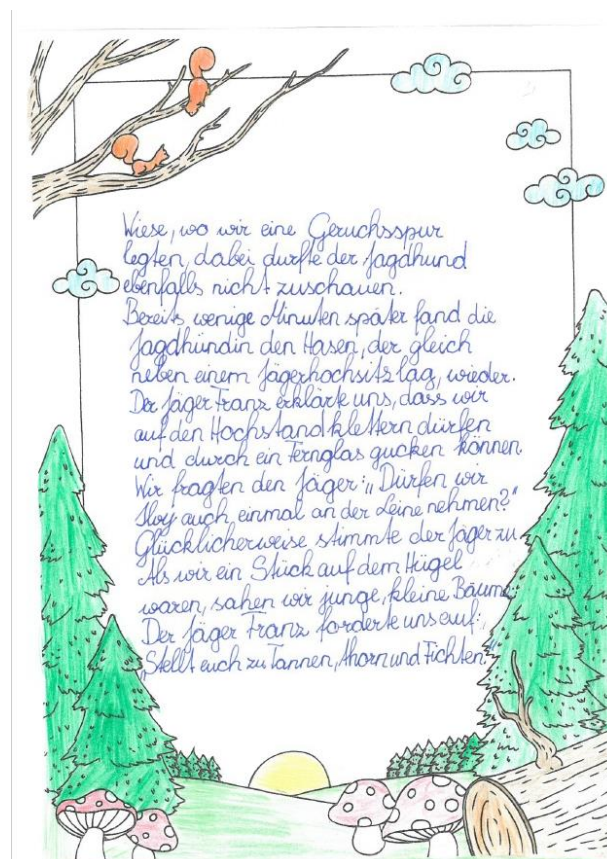
*Ein großes Dankeschön an die Jägerschaft für dieses wunderbare Projekt!*



*Die Kinder der 4. Klasse mit Klassenlehrerin Rosa Hauzinger*

*Vertreter der Rainbacher Jägerschaft: Bruneder Maria, Hauzinger Franz, Koller Leopold*









Oben angekommen sahen wir einen  
Raubvogel.  
Der Jäger ahmte Vogellaute nach.  
Dann wanderten wir noch tiefer  
in den Wald.  
Dort sahen wir sofort eine Fuchsfalle.  
Etwas weiter sahen wir eine Futterkrippe.  
Daneben standen zwei Mammutbäume,  
die erst dreißig Jahre alt sind,  
obwohl sie schon einen sehr dicken  
Umfang haben.  
Der Jäger Franz sagte zu uns: Wir  
pirschen jetzt alle zu einem Baum.  
Dann gingen wir zum Gemeindefeld,  
wo Leopold einen Stock in den  
Teich warf.



Der Hund Klay musste den Stock  
herausholen.  
Jetzt wollte die Hündin Maya  
auch ins Wasser um zu schwimmen.  
Gleich danach marschierten wir  
zum Wei und schauten uns die  
Kühlkammer an.  
Zum Schluss bekamen wir Würstel  
und etwas Süßes.  
Anschließend verabschiedeten wir  
uns mit dem Jägergruß in Kindmannshaus  
und brachen zurück zur Schule auf.

Dieser Tag hat mir so gut gefallen,  
dass ich ihn am liebsten  
wiederholen möchte.

Verfasst von den Schülern der 4. Klasse Volksschule

## ANKÜNDIGUNG

Der Arbeitskreis „**Gesunde Gemeinde**“ veranstaltet  
heuer im Herbst bei Bedarf einen Kochkurs zum Thema



„**Raffinierte Getreideküche – wertvoll, modern, köstlich**“  
mit **Manuela Schneiderbauer**

Der Kochkurs wird nur bei Anmeldung von mind. 10 Teilnehmern abgehalten.

Sollte grundsätzliches Interesse bestehen, teilen Sie dies bitte dem Gemeindeamt mit.  
Ansprechperson: Julia Reitingner (07716/8013)





## Aktuelles von der Gesunden Gemeinde

### herz.gesund.leben: Gesundheitsrisiko hoher Blutdruck

***In Österreich hat jede/jeder Vierte einen zu hohen Blutdruck, im höheren Lebensalter ist es sogar jede/jeder Zweite. Ein dauerhaft zu hoher Druck in den Arterien ist für Herz, Gehirn, Aorta und große Arterien sowie Nieren und Augen gefährlich. Nur bei normalen oder niedrigen Blutdruckwerten bleiben die Gefäße elastisch und durchgängig.***

#### *Bluthochdruck gilt als entscheidender Wegbereiter der Arterienverkalkung:*

Die Blutgefäße werden starrer, ihre Innenhaut entzündet sich, und es bilden sich Ablagerungen. Das verschlechtert die Durchblutung, und der Herzmuskel muss mehr Kraft aufwenden, um das Blut durch die Gefäße zu pumpen. Langfristig kann Bluthochdruck zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall und vielen anderen gesundheitlichen Problemen führen. Probleme, die sich vermeiden lassen, wenn Bluthochdruck frühzeitig erkannt und behandelt wird.

#### *Den eigenen Blutdruck kennen*

Ein erhöhter Blutdruck ist meistens nicht zu spüren. *Daher ist regelmäßiges Blutdruckmessen so wichtig!* Es werden immer zwei Werte gemessen. Der obere (systolische) Wert entsteht, wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht und das Blut in die Blutgefäße gepumpt wird. Der untere (diastolische) Blutdruckwert zeigt die Entspannungsphase des Herzens an.

Bei der Selbstmessung zu Hause sollten die Werte bei maximal 135/85 liegen. *Als optimaler Blutdruckwert gilt derzeit sogar 120/80.* Ein erhöhter Blutdruck liegt auch dann vor, wenn nur der obere oder der untere Wert erhöht ist.

#### *Gesunder Lebensstil – es lohnt sich*

Eine gesunde Lebensweise ist das wichtigste und wirksamste Mittel gegen Bluthochdruck. Eine leichte Hypertonie kann dadurch auf normale Werte sinken, bei einer schweren Form kann erreicht werden, dass weniger Medikamente genommen werden müssen.

- Eventuell vorhandenes Übergewicht abbauen
- Ausgewogen ernähren und mit Kochsalz sparen
- Stress abbauen, regelmäßig Pausen im Tagesablauf einlegen
- Wenig Alkohol trinken
- Nicht rauchen
- Regelmäßig bewegen

Quellen: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at), [www.diabetes-ratgeber.net](http://www.diabetes-ratgeber.net)



# BADFEST

**Freibad Rainbach**

**Freitag, 19. Juli 2019**

**Cocktailbar | Musiburger | Livemusik**



**Teamwettbewerb  
Rainbach sucht den Bademeister**

Teilnehmen können: Vereine, Stammtische etc.  
Wettbewerb in den Disziplinen: Schwimmen, Radfahren und Laufen

**Preis für den ersten Platz:**

Biertischgarnitur inkl. 25 l Bier und musikalischer Umrahmung  
der „Festlichkeit“ durch eine kleine Abordnung der Feuerwehrmusikkapelle.



## Terminkalender

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Samstag, 06. Juli 2019</i>          | <i>Heimspiel VTV Rainbach</i> gegen Union St. Aegidi 1 – Tennisverein 11.00 Uhr<br><i>Bezirksmusikfest</i> Esternberg, Marschwertung RSO - Musikkapelle<br><i>Monatsversammlung</i> – Kleintierzuchtverein, Vereinshalle<br>Tauben- und Geflügelringbestellung |
| <i>Sonntag, 07. Juli 2019</i>          | <i>Bezirksmusikfest</i> Esternberg, Marschwertung FMK - Musikkapelle<br><i>Imkerstammtisch</i> – Imkerverein, GH Glas (Hofwirt Münzkirchen)                                                                                                                    |
| <i>Samstag, 13. Juli 2019</i>          | <i>Fußwalfahrt zum Fatimatag in Schardenberg</i> – Pfarre Rainbach                                                                                                                                                                                             |
| <i>Dienstag, 16. Juli 2019</i>         | <i>Abfuhr Gelber Sack</i>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Freitag, 19. Juli 2019</i>          | <i>Badfest</i> – Musikkapelle                                                                                                                                                                                                                                  |
| <i>Fr., 19.07. bis So., 21.07.2019</i> | <i>3-Tagesfahrt</i> , Steiermark - Pensionistenverband                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Mittwoch, 31. Juli 2019</i>         | <i>Bausprechtag</i>                                                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Freitag, 02. August 2019</i>        | <i>4. Clubabend</i> – Tennisverein, 18:00 Uhr                                                                                                                                                                                                                  |
| <i>Samstag, 03. August 2019</i>        | <i>Sommerschnittkurs Obstbäume</i> – Siedlerverein<br>Treffpunkt um 13.00 Uhr bei Moser Franz, Hauzing 65<br><i>Monatsversammlung</i> – Kleintierzuchtverein, Vereinshalle                                                                                     |
| <i>Sonntag, 04. August 2019</i>        | <i>Imkerstammtisch</i> – Imkerverein, GH Ebner                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Dienstag, 06. August 2019</i>       | <i>Abfuhr Papiertonne</i><br><i>Pensionistennachmittag</i> , Spareinzahlung – Pensionistenverband, GH Ebner                                                                                                                                                    |
| <i>Sonntag, 11. August 2019</i>        | <i>Grillfest</i> – Kleintierzuchtverein, Vereinshalle                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Mittwoch, 14. August 2019</i>       | <i>Abfuhr Mülltonne</i>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <i>Donnerstag, 15. August 2019</i>     | <i>Maria Himmelfahrt</i><br><i>Grillfest</i> – Musikkapelle                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Samstag, 17. August 2019</i>        | <i>Tröpferlturnier</i> – Tennisverein 10:00 Uhr                                                                                                                                                                                                                |





|                                         |                                                                                    |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Sonntag, 18. August 2019</i>         | <i>SPÖ-Fest</i> – Parkplatz beim GH Ebner                                          |
| <i>Mo., 19.08. bis Do., 22.08. 2019</i> | <i>Rainstein Seminar</i> – Musikkapelle                                            |
| <i>Freitag, 23. August 2019</i>         | <i>Rainstein Konzert</i> – Musikkapelle, Stockschützenhalle Wernstein              |
| <i>Sa., 24.08. u. So., 25.08.2019</i>   | <i>Musikausflug</i> – Musikkapelle                                                 |
| <i>Dienstag, 27. August 2019</i>        | <i>Abfuhr Gelber Sack</i>                                                          |
| <i>Samstag, 31. August 2019</i>         | <i>Kurkonzert</i> – Musikkapelle, Bad Griesbach                                    |
| <i>Sonntag, 01. September 2019</i>      | <i>Imkerstammtisch</i> – Imkerverein, GH Glas (Kaltenmarkt Münzkirchen)            |
| <i>Dienstag, 03. September 2019</i>     | <i>Pensionistennachmittag</i> , Spareinzahlung – Pensionistenverband, GH Hauzinger |
| <i>Freitag, 06. September 2019</i>      | <i>5. Clubabend</i> – Tennisverein, 18:00 Uhr<br><i>Burning Man</i> – FF Rainbach  |
| <i>Samstag, 07. September 2019</i>      | <i>Monatsversammlung</i> – Kleintierzuchtverein, Vereinshalle                      |
| <i>Sonntag, 08. September 2019</i>      | <i>Frühschoppen</i> – FF Rainbach, Feuerwehrhaus                                   |
| <i>Dienstag, 10. September 2019</i>     | <i>Bausprechtag</i>                                                                |
| <i>Freitag, 20. September 2019</i>      | <i>Fahrt ins Blaue</i> – Pensionistenverband                                       |
| <i>Mittwoch, 25. September 2019</i>     | <i>Abfuhr Mülltonne</i>                                                            |
| <i>Samstag, 28. September 2019</i>      | <i>Kurkonzert</i> – Musikkapelle, Bad Griesbach                                    |
| <i>Sonntag, 29. September 2019</i>      | <i>Erntedankfest</i>                                                               |





## KOSTENLOSE VERÖFFENTLICHUNG VON VERANSTALTUNGEN

Ein gültiger und aktueller **JAHRESVERANSTALTUNGSKALENDER**  
erscheint auf unserer Homepage:  
[www.rainbach-innkreis.ooe.gv.at](http://www.rainbach-innkreis.ooe.gv.at)

Die Redaktion bittet um regelmäßige Informationen bezüglich  
der Termine bzw. sofortiger Meldung bei etwaigen Änderungen.

Auch auf „facebook“ ist die Gemeinde vertreten.  
Schau vorbei!

Alle Veranstaltungen werden **vierteljährlich** in der Gemeindeinformation publiziert und  
können bis Redaktionsschluss dem Gemeindeamt bekannt gegeben werden.

**Kostenlose Veröffentlichung  
von Berichten**

Vereine: max. 2 DIN-A4 Seiten pro Jahr  
Betriebe: max. 1 DIN-A5 Seite pro Jahr

**Redaktionsschluss: 1. März, 1. Juni, 1. Sept., 1. Dez.**