



Gemeinde- KURIER

Sierndorf, -Höbersdorf, -Oberhautzenthal, -Obermallebarn, -Senning, -Oberolberndorf, -Unterhautzenthal, -Untermallebarn, -Unterparschenbrunn

43. Ausgabe - Juni 1997

Erstellt auf Grundlage der neuen amtlichen Rechtschreibregeln, die am 1. August 1998 in Kraft treten

Kläranlage offiziell eröffnet!



Foto: Kurt Jüthner

In Anwesenheit zahlreicher prominenter Politiker wurde am 24. Mai 1997 die Kläranlage des Gemeindeabwasserverbandes Sierndorf/Göllersdorf offiziell in Betrieb genommen.

Im Rahmen der Eröffnung konnten die Ehrengäste und die Sierndorfer und Göllersdorfer Gemeindebürger die moderne Anlage, die mit einem hohen Wirkungsgrad arbeitet, besichtigen.

Was ist los in unserer Großgemeinde?

7. Juni: „FUSSBALL“: Sierndorf - Ernstbrunn, 16.30 Uhr

8. Juni: „HERZ-JESU-ANDACHT“ in Unterhautzentral, 15.30 Uhr

„KIRCHENKONZERT“ in der Pfarrkirche Höbersdorf, 19.30 Uhr

Geistliches und Weltliches von Franz Schubert und seinen Zeitgenossen

Chor der Heimatglocken Höbersdorf

Dirigent: Anton Kerschbaum Tenor: Harald Schelepa Orgel: Maria Kneisl

10. Juni: „KOSTENLOSE RECHTSBERATUNG“ durch Herrn Dr. Schoderböck bzw. Herrn Dr. Hetfleisch; Gemeindekanzlei, 16.30 - 18.00 Uhr

15. Juni: „PFARRFEST“ im Pfarrhof Höbersdorf

21. Juni: „SONNWENDFEIER“ im Erholungszentrum Sierndorf, ab 18.30 Uhr

„SONNWENDFEIER“ in Oberolberndorf, ab 20.00 Uhr

22. Juni: „25 JAHRE LANDESKINDERGARTEN Sierndorf - Höbersdorf“,

14.00 Uhr: Festakt, Ausstellung, Besichtigung,

27. Juni: „GRILLFEST“ in Oberhautzentral, 18.30 Uhr

29. Juni: „ZEUGHAUSERÖFFNUNG“ in Höbersdorf, 9.00 Uhr

18 - 20. Juli: „SOMMERNACHTSFEST“ im Erholungszentrum Sierndorf

24. Juli - 10. August 1997

„AUSG'STECKT IS BEI DA ZENZI“

Am Alten Mühlbach, 2011 Sierndorf

Donnerstag - Sonntag

bezahlte Anzeige

25. Juli: „BLUMENSCHMUCKAKTION“, Jury in Sierndorf

9. August: „GARTENFEST“ im Pfarrgarten Sierndorf

15. - 17. August: „FEUERWEHRFEST“ der FF Oberhautzentral

22. - 24. August: „FEUERWEHRHEURIGER“ der FF Oberolberndorf

29. - 31. August: „FEUERWEHRHEURIGER“ der FF Senning

Unsere hervorragend ausgebildeten Techniker und Handwerker haben schon viele Träume verwirklicht.

Mit Ihren persönlichen Wünschen und Vorstellungen erarbeiten wir von der Planung bis zum Innenausbau eine für Sie maßgeschneiderte Lösung.

Wenn Sie
eine Vision
haben,

machen wir
daraus Ihr
Traumhaus.

Und da wir uns seit jeher dem guten alten Handwerk verpflichtet haben, verwenden wir nur die besten Qualitäts- und Massivbaustoffe.

Wir freuen uns schon jetzt auf Ihren Anruf.

GÖTZINGER 
Gesellschaft m. b. H. - 2013 Göllersdorf
Pfarrgasse 39 - Telefon: (02954) 23 21-0

Gemeindeabwasserverband Sierndorf-Göllersdorf BA01 Abwasserreinigungsanlage

Zur Gewährleistung einer ordnungsgemäßen Abwasserbeseitigung für die Marktgemeinden Sierndorf und Göllersdorf wurde diese Anlage mit finanzieller Unterstützung aus Mitteln des Umwelt- und Wasserwirtschaftsfonds und des NÖ Landes-Wasserwirtschaftsfonds errichtet.

Technische Daten

Anlagentyp: Biologische Abwasserreinigungsanlage nach dem Belebtschlammverfahren mit mechanischer Reinigung und simultaner Schlammstabilisierung, Nitrifikation, Denitrifikation und Phosphateliminierung.

Anlagengröße: Reinigungsleistung entsprechend 9.000 Einwohnerequivalenten

Weitere Anlagenteile:

- Fäkalübernahmestation
- Schlammwässerung mittels Zentrifuge
- Notstromversorgung
- Regenrückhaltebecken

Bauzeit

Oktober 1994 bis April 1997

Provisorische Inbetriebnahme September 1996

Kosten

Erd- und Baumeisterarbeiten	ö.S. 36,0 Mio
Maschinelle Ausrüstung	ö.S. 13,0 Mio
Stromversorgung, Elektrische, Prozeßleit- und Meßtechnische Ausrüstung	ö.S. 5,0 Mio
Labor, Inneneinrichtung, Werkstätte	ö.S. 2,0 Mio
Fuhrpark, Kleingeräte	ö.S. 2,0 Mio
Nebenkosten (Grundstücksankauf, Projekt, Statik, Bauaufsicht)	ö.S. 9,0 Mio
	ö.S. 65,0 Mio

Aus der letzten Gemeinderatssitzung am 28. Mai 1997

- Die nach dem Kanalbau in Oberolberndorf und Höbersdorf notwendigen Wiederinstandsetzungsarbeiten wurden an die Firma Leithäusl vergeben.
- Die Firma Ilbau wurde mit den Straßenbauarbeiten im Bereich des FF-Gerätehauses Höbersdorf betraut.
- In diesen Tagen wird mit Unterstützung des Landes Niederösterreich - die Gemeinde hat lediglich die Materialkosten zu tragen - mit der Herstellung der Nebenanlagen entlang der Wiener Straße zwischen dem Kriegerdenkmal und dem Bahnübergang begonnen.
- Terminplan für Kanalverlegung: Zelkinggasse ab 16. Juni, anschließend Berggasse und Wiener Straße bergseitig, dann Dr. Brunner-Gasse und Industriegebiet; abschließende Arbeiten in Oberolberndorf.
- Im Anschluss an die Kanalbauarbeiten wird in der Berggasse in Sierndorf das Freileitungsnetz der EVN verkabelt.
- Der Gemeinderat genehmigte einstimmig die Errichtung einer Mobilfunkstation der „Mobilkom Austria“. Der Standort dieser Mobilfunkstation wird in Sierndorf im Industriepark neben dem Hochbehälter sein.
- Ein einstimmiger Beschluss wurde bezüglich der Veräußerung des Arzthauses gefasst. Das Haus, in dem demnächst kostenintensive Reparaturarbeiten anfallen, wird um S 7.000.000 an unseren Gemeindefacharzt Dr. Schachner verkauft.
- Es erfolgte die Auftragsvergabe für die Sanierung des Turnsaales der Volksschule und für den Bau zweier zusätzlicher Klassenräume. Baumeisterarbeiten wurden an die Firma Aichinger vergeben. Das Auftragsvolumen umfasst Arbeiten in der Höhe von S 1.900.000,-. Zimmermannsarbeiten werden von der Firma Grätzhofer durchgeführt, Auftragshöhe: S 682.000,-. Spenglerarbeiten in der Höhe von S 347.000,- ergingen an die Firma Fuchs, bei den Dachdeckerarbeiten erhielt die Firma Zickbauer mit S 176.000,- den Zuschlag. Baubeginn ist Mitte Juni, der Turnsaal sollte zu Beginn des kommenden Schuljahres wieder benützbar sein.
- Zur Finanzierung verschiedener Vorhaben wurden Darlehen aufgenommen: für den Straßen- und Kanalbau ein Darlehen bei der PSK in der Höhe von S 10.000.000, für den Schulbau ein Darlehen in der Höhe von S 2.000.000 bei der NÖ Hypobank.
- Der Gemeinderat übertrug die Angelegenheiten der örtlichen Baupolizei bei gewerblichen Betriebsanlagen, die einer Genehmigung durch die Gewerbebehörde bedürfen, aus dem eigenen Wirkungsbereich auf die Bezirkshauptmannschaft Korneuburg.
- Der Gemeinderat beschloss die Instandsetzung des Uferschutzes am Parschenbrunner Bach im Bereich des Ortsgebietes Un-

terhautzentral. Die Kosten in der Höhe von S 360.00,- werden zu 2/3 vom Land, zu 1/3 von der Gemeinde getragen.

- Die Anhebung des Altlastenbeitrages auf S 60,-/Tonne seitens des Landes NÖ führte zu einer Erhöhung der Bauschuttgebühr in Sierndorf. Die Deponie-

gebühr wurde auf S 130,-pro m³ und auf S 60,- pro Autoanhänger angehoben.

- Die ausgeschriebene Stelle als Gemeindearbeiter wurde an Herrn Anton Berger aus Höbersdorf vergeben. Er wird für 6 Monate auf Probe aufgenommen.

PEUGEOT-Fahrer - Achtung!

- Neu- und Gebrauchtwagen **Peugeot 406-Dynamik auf den ersten Blick!**
- Eintausch
- Finanzierung
- Leasing
- Service
- Reparatur - § 57a
- Ersatzteile
- Reifendienst
- Zubehör



Autohaus Sierndorf

2011 Sierndorf, Bahnstraße 20
Tel. 02267/2275-0

PEUGEOT

Ihr Peugeot-Partner

Kanalanschlüsse

Beim Anschluss an das öffentliche Kanalnetz beachten Sie bitte, dass Ihre Abwässer auch in den dafür vorgesehenen Kanal eingeleitet werden:



- Regenwasser und Drainage an den Regenwasserkanal anschließen!
- Schmutzwasser in den Schmutzwasserkanal einleiten!
- Mischwasser in den Mischwasserkanal einleiten!

Klavier abzugeben!



Viele von Ihnen, werte Leser, haben schon dem Klang dieses Flügels gelauscht - bei einer Weihnachtsfeier, bei einer Muttertagsfeier oder anlässlich eines anderen Festes im Gemeindezentrum. Diese Klavier wird gegen *Selbstabholung* abgegeben. Interessenten wenden sich bitte an das Gemeindeamt.

Frau Gerta Schöfmann im Ruhestand

Unsere langjährige Gemeinbedienstete Frau Gerta Schöfmann trat mit 1. Mai in den wohlverdienten Ruhestand.

Gerta Schöfmann, geb. 1939, trat am 1. März 1975 in den Dienst der Gemeinde Sierndorf. Unter Bürgermeister Franz Mahrer arbeitete sie vorerst als teilzeitbeschäftigte Kanzleikraft.

Steigende Einwohnerzahlen und immer umfangreicher werdende von der Gemeinde zu erfüllende Aufgaben führten dazu, dass Frau Schöfmann mit 1. Juni 1985 vollbeschäftigt wurde.

1989 übersiedelte die Gemeinde in das jetzige Amtshaus, wo - bedingt durch rasant wachsende Aufgabengebiete - bald ein vierköpfiges Team arbeitete. Frau Schöfmann war innerhalb dieses Teams auf Bauangelegenheiten und Statistiken spezialisiert - in den vergangenen 22 Jahren ist wohl jeder Bauakt in der Gemeinde durch ihre Hände gegangen.

Ihren unmittelbaren Vorgesetzten, den Bürgermeistern Franz Mahrer und Gottfried Rauscher, war Frau Schöfmann stets eine verlässliche Arbeitskraft - dafür sagen wir „DANKE“.

Meine Gemeinde. Meine Bank.

RAIFFEISENBANK

in



Sierndorf



Bankomat

Bargeld rund um die Uhr

Musikschüler in Ungarn!

Einen sehr erfolgreichen Auftritt absolvierten Schüler der Musikschule Sierndorf am 25. April 1997 bei einem Konzert für Musikschüler im Kulturhaus von Mosonmagyaróvár in Ungarn.

Verena RASZKIEWICZ, Klavier (Klasse C. Chen) spielte Sonatine op. 36 Nr. 2 von Muzio Clementi, Martina BRZOBOHATY, Blockflöte (Klasse K. Huf) brachte eine Partita von G. Ph. Telemann zu Gehör und last but not least spielte Edith WALTNER, Gitarre (Klasse L. Busch) mit 2 Querflöten Deutsche Tänze Nr. 3 - 6 von Franz Schubert. Viel Applaus belohnte die jungen Künstler. (Mag. Rohrer)

Mobilfunk und TV - ein Vergleich

Das 2. Fernsehprogramm (ORF 2) und Mobilfunk arbeiten im gleichen Frequenzband (UHF). Das Fernsehen ist aber die viel ältere Technik und benötigt daher mehr als tausendfach größere Feldstärke zur störungsfreien Funktion. Die elektromagnetischen TV-Felder, denen die Bevölkerung kontinuierlich ausgesetzt ist, sind daher zwangsläufig höher als jene des Mobilfunks.

Als Illustration: Die effektiven Sendeleistungen aller GSM-Mobilfunkstationen in Österreich zusammengenommen sind kleiner als die effektive Sendeleistung jedes einzelnen ORF-Großsenders.

(Aus: Österr. Ärztezeitung, 10 04 97)

Feuerwehrhausumbau der FF Höbersdorf

Nach dreijähriger Bauzeit kann die FF Höbersdorf sich nun über die Fertigstellung des Umbaus freuen.

Aus diesem Anlass findet die **offizielle Eröffnung des Feuerwehrhauses am 29. Juni 1997** mit anschließender Segnung statt. Zu diesem Termin möchten wir alle recht herzlich zu unserer Feier und zur Besichtigung einladen.

Der Umbau des ehemaligen Zeughauses war nötig geworden, weil in den Räumen des ehemaligen Feuerwehrhauses zu wenig Platz für Mannschaft und Ausrüstung vorhanden war.

Der Beschluss zum Umbau des Zeughauses erfolgte im Jänner 1994. Mit Ende des Jahres 1994 stand der Rohbau und im Jahre 1995 war der Umbau soweit fortgeschritten, dass die Ausrüstung im neuen Haus untergebracht und der Mannschaftsraum bezogen werden konnte.

Im Laufe des Jahres 1996 erfolgte schon die Adaptierung der meisten Räume des Zeughauses und die Gestaltung der Fassade.

Die Abschlussarbeiten im Obergeschoß und in der Fahrzeughalle sind zur Zeit voll im Gange. Die Gestaltung der Zufahrt zum Zeughaus und der Außenanlagen werden bis zur Eröffnung fertig sein.

Das Kommando der FF Höbersdorf bedankt sich für die Unterstützung seitens der Gemeinde aber auch bei der Bevölkerung für die Mithilfe.

Ganz besonderer Dank gilt den Feuerwehrkameraden, die es letztendlich waren, damit wir eine

Stätte der Zusammenkunft auf die Füße stellen konnten. Dieses Feuerwehrhaus soll daher auch für die Kameradschaftspflege von großer Bedeutung und für die Ortsbewohner ein Haus der Begegnung sein.

Auch im neuen Zeughaus wird der Leitspruch der Feuerwehr gelten: „**Gott zur Ehr, dem Nächsten zur Wehr**“.

(Gottfried Lehner)

S i c h e r g a n z n a h

Die V Niederösterreichische
V e r s i c h e r u n g

Karl WALTNER

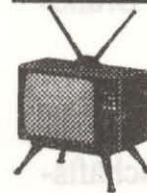
Büro: 2000 Stockerau, R.-Hirsch-Straße, 02266/62410
Privat: 2011 Unterhautzentral, 02267/3290

Betrifft „Müllabfuhr“

Mülltonnen und Müllsäcke **bitte** am Vorabend der Abholung oder am Tag der Abholung bis spätestens 6.00 Uhr morgens bereitstellen.



Fernsehgeräte



Ab sofort wird für die Entsorgung von Fernsehapparaten ein Unkostenbeitrag von S 250,- pro Gerät eingehoben.

Planen Sie eine Feier?
..dann sprechen Sie mit uns!

Gasthaus Kiefer
Unterparschenbrunn, Tel. 02267/2262



NÖ Bauordnung § 17 Bewilligungs- und anzeigefreie Vorhaben

In der letzten Ausgabe der Gemeindezeitung wurde über anzeigepflichtige Bauvorhaben berichtet. Heute informieren wir Sie über bewilligungs- und anzeigefreie Vorhaben.

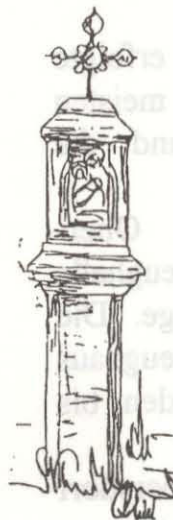
Bewilligungs- und anzeigefreie Vorhaben sind:

1. die Herstellung von Anschlussleitungen (§ 17 Abs.2 des NÖ. Kanalgesetzes, LGBl.8230),
2. die Auf- oder Herstellung von Wasserbecken mit einem Fassungsvermögen bis zu 50 m³,
3. die Errichtung von Einfriedungen, die keine baulichen Anlagen nach § 4 Z.4 sind, außerhalb des Baulandes,
4. die Instandsetzung von Bauwerken, wenn die Konstruktions- und Materialart beibehalten sowie Formen und Farben von außen sichtbaren Flächen nicht verändert werden,
5. Abänderungen im Inneren des Gebäudes, die nicht die Standsicherheit und den Brandschutz beeinträchtigen
6. die Anbringung der nach § 66 der Gewerbeordnung 1994, BGBl.Nr. 194/1994, notwendigen Geschäftsbezeichnungen an Betriebsstätten,
7. die Aufstellung von Einzelöfen oder Herden,
8. die Aufstellung von Wärmetauschern für die Fernwärmeversorgung,
9. die Aufstellung von Wärmepumpen,

10. Errichtung und Aufstellung von Hochständen, Gartengrillern und Spielplatzgeräten,
11. die Aufstellung oder Anbringung von Werbe- und Ankündigungseinrichtungen von Wählergruppen, die sich an der Wahlwerbung beteiligen innerhalb von 6 Wochen vor bis spätestens 2 Wochen nach dem Wahltag oder dem Tag der Volksabstimmung, der Volksbefragung oder des Volksbegehrens,
12. Veranstaltungsbetriebsstätten und -einrichtungen (§ 1 des NÖ Veranstaltungsbetriebsstättengesetzes, LGBl.8260) mit einer Bestandsdauer bis zu 14 Tagen,
13. die Aufstellung von Marktständen.

Renovierung von Kleindenkmälern

Die Schäden an der Dreifaltigkeitssäule in Untermallebarn und am Pranger in Sierndorf werden demnächst behoben.



Die Ortsbevölkerung von Unterhautzentral hat es sich die Aufgabe gesetzt, zur Renovierung der Marterl, besonders der Kapelle im „Stückl“ beizutragen.

Für den Jahreswechsel planen „Freunde der Kleindenkmäler“ die Herausgabe eines „Marterlkalenders“.

Das könnte zum Anlass genommen werden, um die Marterl wieder einem „Putz“ zu unterziehen, damit sie auf den Kalenderfotos gepflegt aussehen.

VSV Die Versicherung.

MANFRED SCHNABEL
2011 Unterhautzenthal
0664/3402686

VOLKSFÜRSORGE-JUPITER
Allgemeine Versicherungs-AG
2000 Stockerau, Hauptstraße 16
Tel. 02266/63281

**HUMANA -
Kleidersammlung:**

Schuhe? JA, BITTE!!!!!!!!!!!!!!

Damen-, Herren- und Kinderschuhe aller Art und für jede Jahreszeit sowie Taschen sind ab sofort im HUMANA-Kleidercontainer sehr willkommen. Sie sollen, ebenso wie die Kleidung, in geschlossenen Säcken verpackt eingeworfen werden.

Schuhe für Entwicklung in Afrika

Auch die Schuhe werden von Humana sorgfältig auf Qualität geprüft und anschließend in den HUMANA-Second-Hand-Modegeschäften oder an den Engros-Handel verkauft oder - zum überwiegenden Teil - an die Schwesterorganisation HUMANA - People to People in Sambia gesendet. Bereits 18 Tonnen Taschen und Schuhe gingen in diesem Jahr nach Sambia. Der Reinerlös aus den österr. Schuhen unterstützte 1996 das Umweltfamilienprojekt in Monze, im Süden des Landes, das auf 2000 km² der Versteppung Einhalt gebietet, die Bevölkerung mit modernen Methoden der Landwirtschaft und Baumpflanzung vertraut macht und insgesamt den Lebensstandard der Region hebt. (HUMANA-Infodienst)

Kostenlose Broschüren

Kostenlos liegen für Sie folgende Schriften am Gemeindeamt auf:

„Das Steuerhandbuch 1997“ - Tips für Lohnsteuerzahlerinnen und Lohnsteuerzahler.
(BM für Finanzen)



Der monatlich erscheinende Spielplan der Theater

„Josefstadt
Kammerspiele
Rabenhof“

Neues vom Tischtennisverein Sierndorf

Das Projekt Sportförderunterricht mit Schwerpunkt Tischtennis an der VS Sierndorf kann von einem vollen Erfolg sprechen. 28 Teilnehmer wurden in 5 Trainingseinheiten pro Woche von unseren Spitzenspielern Kral und Geineder trainiert.

Im Talentekader A spielen Baatz Bernhard, Kinslechner Kathi, Dangel Thomas, Hütt Gerald und Böck Stefan. In den Ferien ist ein TRAININGSLAGER geplant. Im Schuljahr 1997/98 wird vermehrt an Turnieren und Meisterschaft teilgenommen.

Das Projekt Sportförderunterricht ist auch für das kommende Schuljahr geplant.

Sehr erfolgreich waren unsere Hobby-Tischtennis-Mannschaften.

Die Mannschaft mit Swoboda, Rank, Weber und Dimmy wurde in der 1. Klasse Meister und holten auch den Cup nach Sierndorf.

Donner, Seidlhuber und Fuchs wurden in der 3. Klasse Meister. Haselböck, Lechner, Strebl und Mader wurden in der 4. Klasse Meister.

Nun zu unseren Mannschaften, die beim **NÖTTLV Meisterschaft** spielen.



Sierndorf 1 mit Gein-eder, Beclin und Kral wurde in der Unterliga überlegen Meister. Beclin wurde Rang-listenerster.

Im Qualifikationsspiel um den Aufstieg in die Oberliga hatten die Sierndorfer leider einen schwarzen Tag und unterlagen glatt mit 1:5.

Sierndorf 2 mit Berger, Trzil, Seifritz und Faltinger wurde in der 2. Klasse Meister.

In der kommenden Saison 97/98 wird Sierndorf mit 2 Mannschaften an Bewerbten teilnehmen. Sierndorf 1 wird mit einem neuen Spieler verstärkt, um die Oberliga im nächsten Jahr zu erreichen. (Helmut Faltinger)

Liebe Hunde!

*Unsere
Blumeninseln
sind
keine
WC-Anlage!*



Ernährung bei Übergewicht (Dr. Gerhard Schachner) Grundregeln

1. Täglich 5 abwechslungsreiche Mahlzeiten über den Tag verteilt.
2. 1,5 - 2 Liter kalorienarme Flüssigkeit pro Tag trinken.
3. Als Zwischenjause: Obst oder ein mageres Milchprodukt (Magerjoghurt, Buttermilch,.....)

4. Fette und Öle: Verwenden Sie kein Fett als Brotaufstrich! Ersatz dafür: Topfenaufstrich, Magerkäse, . Nehmen Sie zur Zubereitung der Speisen hochwertiges Pflanzenöl und verwenden Sie davon nur 2 ESl./Tag.
5. Beilagen (Vollkornprodukte bevorzugen) oder 1 Scheibe Brot, ca. 120 g Fleisch oder 50 - 100 g Magerwurst/-käse
6. Saucen und Gemüse nicht mit Mehl binden oder mit Sauerrahm verfeinern.
7. Kuchen, Zucker und Süßwaren sind für Sie ungeeignet (- auch Diabetikerprodukte und Süßstoff sparsam verwenden!)

Tips zum Erlernen eines besseren Essverhaltens

1. Gehen Sie nie hungrig einkaufen!
2. Schreiben Sie schon zuhause auf, was Sie einkaufen wollen! Sie vermeiden damit, dass Sie Lebensmittel mitnehmen, die zum Abnehmen ungünstig sind.
3. Halten Sie immer einen Vorrat an kalorienarmen Lebensmitteln zuhause bereit, auf den Sie bei großem Hungergefühl zurückgreifen können.
4. Legen Sie sich 5 Essenszeiten fest und vermeiden Sie, dazwischen zu essen.
5. Langsam essen! Versuchen Sie auf jede Nebentätigkeit (Lesen, Fernsehen) zu verzichten. Sie sollten Ihr Essen bewusst und in Ruhe genießen.
6. Essen Sie nie, um die Verschwendung der Speisen zu vermeiden ("Resteverwerter").
7. Verzichten Sie auf die Bequemlichkeit des Alltags. Benützen Sie nicht das Auto, sondern gehen Sie zu Fuß, Treppe statt Rolltreppe oder Aufzug, usw.
8. Üben Sie regelmäßig eine Sportart aus, die Ihnen Spaß und Freude macht und viel Bewegung verschafft.

In den letzten Jahrzehnten wurde das Nahrungsangebot immer größer und vielfältiger, während sich die Notwendigkeit für körperliche Arbeit sehr verringerte. Dadurch hat Übergewicht in unserer Gesellschaft weite Verbreitung gefunden.

Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ist Ihr fester Entschluss, abnehmen zu wollen. Ihr Ziel muss es sein, Ernährung und Essverhalten so zu regulieren, dass Sie Ihr Normalgewicht Körpergröße in cm minus 100) anstreben bzw. auf Dauer halten.

Es genügen oft kleine Unausgewogenheiten, um langfristige Gewichtsänderungen zu bewirken.
Beispiel: Wenn täglich eine halbe Semmel oder 5 Stück Würfelzucker zuviel gegessen werden, so bewirkt das in einem Jahr eine Gewichtszunahme von 3 kg.

Eine kalorienreduzierte Mischkost erlaubt eine Gewichtsabnahme von 1-2 kg/Woche, bringt keinerlei Gesundheitsrisiko und läßt keine extremen Hungergefühle aufkommen.

Sie sind Sie realistisch! Nur der langsame und kontinuierliche Gewichtsverlust ist effektiv!
Wichtig bei der Gewichtsreduktion ist die Einteilung in 2 Phasen:

Phase I:

die zeitlich begrenzte Gewichtsabnahme. Diese wird von vielen Menschen bewältigt.

Phase II:

die Dauerphase der Beibehaltung des erzielten Körpergewichtes.

Auf lange Sicht sind die meisten Gewichtsreduktionsprogramme deshalb erfolglos, weil kaum jemand einsieht, dass man nach Beendigung der Phase I die alten Essgewohnheiten nicht wieder aufgreifen darf. Manche Diäten sind in Ihrer Zusammensetzung so extrem und einseitig, dass sie gesundheitlich nicht unbedenklich sind. Das falsche gewohnheitsmäßige Essverhalten, das zum Übergewicht geführt hat, wird durch diese Diäten nicht verändert, sondern nur unterbrochen. Unterstützen Sie die Wirkung Ihrer Diät auch mit mehr gezielter Bewegung (Schwimmen, Radfahren, Wandern)! Der Mensch ist eine sehr "sparsame Maschine", denn bei einem Spaziergang von einer Stunde werden nur 200 Kalorien verbraucht (das entspricht einer Kalorienmenge von 300 ml Milch oder einem halben Stück Sachertorte). Darum ist mehr und gezieltere Bewegung nötig, um sein Gewicht zu halten oder sein Übergewicht schneller loszuwerden.

Beobachten Sie sich während der Diät! Benutzen Sie ein Maßband - auch wenn es Ihnen am Anfang merkwürdig erscheinen mag - um Ihren Körperrumfang und Gewichtsverluste festzustellen. Und vergessen Sie nie Ihr zweites Ziel! Wie Sie vielleicht aus eigener Erfahrung wissen, klettert das Gewicht nach der Abnahmekur häufig wieder in die Höhe. Die Ursache liegt in der "Macht der Gewohnheit". Der richtige Weg zum Schlankwerden und Schlankbleiben führt daher auf Dauer nur über eine Veränderung der alltäglichen Essgewohnheiten - und Gewohnheiten sind nur schwer zu ändern.

Lebensmittelplan

Fleisch und Wurstwaren

günstig

pro Portion 120 - 150 g Rohgewicht mageres Fleisch von: Kalb, Rind, Schwein, Wild, Kaninchen, Geflügel ohne Haut

Wurst: pro Port. 50 - 100 g Krakauer, Schinkenwurst, Bündner Fleisch, Putenwürste, etc. selbstgemachte Sulzen, Wurst- und Fleischsalate aus mageren Sorten

Zubereitung: kochen, dünsten, Folien, grillen, Teflonpfanne, Römertopf, Druckkochtopf

ungünstig

alle fetten Fleischsorten, fettes Geflügel, Geflügelhaut, Bries, Hirn, Nieren, Leber-, Extrawurst, Salami, Mortadella, Frankfurter, Leberkäse, etc. Fleischkonserven, paniieren, Pariser Art

Fisch und Fischwaren

günstig

pro Portion 150 - 200 g Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Scholle, Rotbarsch, Schellfisch,..... Wenn keine Cholesterinerhöhung vorliegt: Hummer, Austern, Krabben, Muscheln, Kaviar

ungünstig

Hering, Lachs, Aal, Makrelen, Fischkonserven mit Öl oder Marinade

Milch und Milchprodukte

günstig

Buttermilch, Magermilch, H-Milch Magerjoghurt (1 %) Magertopfen fettarme Käsesorten bis 30 % F.i. Tr. (siehe Käseliste)

ungünstig

Vollmilch, Sauermilch, Schlagobers, Creme fraiche Kaffeeobers, Topfen über 20 % F.i.Tr. Käse mit mehr als 35 % F.i. Tr.

Fette und Öle

günstig

pflanzliche Öle sind allen tierischen Fetten vorzuziehen !! In letzter Zeit dürfte sich herausstellen, dass Olivenöl besonders günstig ist : weniger Herzinfarkte in Gegenden, wo ausschließlich Olivenöl verwendet wird.

ungünstig

Butter, Schmalz, Kokosfett (Ceres), Frittierfett, billige Margarinen, Mayonnaisen

Eier : durchwegs ungünstig

Nährmittel, Brot,

günstig

pro Tag bis zu 3 Scheiben Brot; dunkle Brotsorten bevorzugt, besonders Vollkornbrot, Leinsamen, Weizenkleie, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Spätzle (Vollkornprodukte bevorzugen!)

ungünstig

Weißbrot, Semmel, Milchbrot, gekaufte Müslimischungen, Pommes Frites, Brat- und Röstkartoffeln, Diabetikermehlspeisen, mit Mehl gebundene Suppen, Saucen oder Gemüsespeisen

Gemüse : durchwegs günstig

Obst : großteils günstig ; nicht nachmittags und abends essen !

Getränke

günstig

pro Tag mind. 1,5 - 2 Liter: Mineral-, Tafel-, Leitungswasser, Obst und Gemüsesäfte (ohne Zucker) in kleiner Menge, Kaffee, Tee

ungünstig

sämtliche Limonaden, Apfel-, Traubenmost, Alkohol (hat fast gleich viel Kalorien wie Fett!)

Gewürze

günstig

alle in- und ausländischen Gewürze und Küchenkräuter, Salz sparsam verwenden!

ungünstig

sehr salzige Speisen sind ungeeignet (stark gesalzener Schinken, Pökeltzunge,)



Ein Verein stellt sich vor

FAC KIEFER

Gasthaus Schödl-Kiefer

Unterparschenbrunn 19

Tel. 02267/2262

Die Gründung des Vereines erfolgte im Jahr 1983

Zu diesem Zeitpunkt gab es folgende Sektionen:

**Fußball, Eisstockschießen, Minigolf, Kegeln,
Zimmengewehrschießen**

Durch Umstrukturierung verlagerte sich der Schwerpunkt
in den letzten Jahren zum Kegeln.

Durch gewissenhaftes Training und Mannschaftsgeist
können wir bis dato beachtliche Erfolge im Bezirk Korneuburg vorweisen.

3. Platz der Hobby- und Betriebsmeisterschaften 1994

2. Platz der Hobby- und Betriebsmeisterschaften 1995

1. Platz der Hobby- und Betriebsmeisterschaften 1996

sowie gute Platzierungen bei Einladungsturnieren in NÖ

Sicherlich steht der sportliche Gedanke an erster Stelle,
jedoch kommt die Gemütlichkeit auch nicht zu kurz.

Unser finanzielles Standbein ist das traditionelle
jährliche Gesellschaftsschnapsen
in unserem **Vereinslokal**.

**Haben wir Ihr (dein) Interesse für diese Sportart geweckt,
dann komm(en Sie) an einem unserer Trainingstage
(jeden Mittwoch von 18 bis 20Uhr)
in das Sportzentrum ALTE AU nach Stockerau,
oder du meldest dich in unserem Vereinslokal.
Unser Vereinspräsident (Poldl) gibt dir gerne nähere Auskunft!**

Wir hoffen auf reges Interesse !!!

GUT HOLZ

Litzlbauer Erich

Schödl Leopold

*In Sierndorf gibt es viele Leute
die wollen lesen – von gestern und heute.
Geschichten und Romane,
Märchen und Sagen,
sie suchen Antwort auf viele Fragen!*

*Eine kleine Bibliothek muß her
ein Gemeinderatsbeschluss – bitte sehr –
in der Volksschule war noch ein Zimmer frei
der erste Schritt war getan
zu einer kleinen Bücherei.*

*10 Jahre liegt das schon zurück
die Bibliothek wuchs Stück um Stück
fast 3000 Bücher stehen in den Regalen
doch wir wollen auf keinen Fall prahlen.*

*Unsere Leser sind uns sehr wichtig,
ob groß oder klein, nur eines ist richtig:
ein gemütliches Platzerl, ein Buch dazu,
die Welt ist in Ordnung –
laßt mich in Ruh.*

*Unter diesem Motto: ein Prost auf 10 Jahre
Bibliothek in Sierndorf*

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Eure Bibliothekarinnen

Regine Galtner

Therese Klüber



Eine Saison macht Diebe

(Info des kriminalpolizeilichen Beratungsdienstes)

Sie fahren auf Urlaub? Wann geht die Reise los? Morgen schon? Höchste Zeit für den letzten Sicherheits-Check!

Checkliste:

- Versperrt: Eingangstür, Kellertür, Garagentor
- Verschlussen: Fenster, Kellerfenster, Oberlichter, Balkontüre
- Abgeschaltet: Außensteckdose
- Weggeräumt: Leitern, Gartentische, Gartensessel
- Auf der Bank: Schmuck und Bargeld
- Ausgefüllt: Eigentumsverzeichnis, schwer zu beschreibende Wertsachen fotografiert
- Nachbarn wissen Bescheid, kümmern sich um das Haus; sie kennen auch die Urlaubsadresse
- Nachsendeauftrag für die Post ist erteilt
- Fotokopiert: Pass, Führerschein, Zulassungsschein
- Notiert: Nummern aller Schecks, Scheck- und Kreditkarten
- Vorbereitet: Brustbeutel oder Gürteltasche
- Auto kaskoversichert
- Sperrstock fürs Lenkrad besorgt

Die Reise:

Sie tragen die Geldbörse immer in der Handtasche oder in der Hosentasche und sind bisher damit gut „gefahren“? Mag sein. Aber in einem Brustbeutel, den Sie unter dem T-

Shirt tragen, können Sie Ihr Geld weit sicherer verstauen.

Den Koffer bringen Sie klarerweise nicht unter dem T-Shirt unter. Da heißt es Augen offen halten, die ganze Reise über, besonders auf Bahnhöfen, Flughäfen sowie in jedem Gedränge.

Am heißersehten Ziel:

Schmuck und Geld verstecken Sie im Zimmer? Aussichtslos. Ein Hoteldieb findet alles. - Im Hoteltresor oder bei der Campingplatzverwaltung sind Wertsachen besser untergebracht.

Sind Sie ein Abenteurer? Hören Sie trotzdem auf Einheimische, wenn Sie vor bestimmten Gegenden warnen. Sollten Sie beraubt werden, lassen Sie es nicht auf einen Kampf ankommen. Es könnte Sie mehr als nur Ihr Geld kosten.

Sie zahlen mit Kreditkarte? - Ein paar Tips: Den Rechnungsbeleg nicht wegwerfen, jemand könnte mit den Daten, die darauf vermerkt sind, eine zweite Karte anfertigen; aus dem gleichen Grund jeden Zahlungsverkehr genau verfolgen; den „PIN-Code“ lernen, nicht notieren; Kredit- und Scheckkarten wie Bargeld behandeln.

Dann setzen Sie lieber gleich auf Bargeld? - Devisen nur in Banken wechseln. Bei Straßenhändlern könnten Sie draufzahlen - mit Falschgeld oder Papierschnitzeln in Geldrollen.

Nichts auf Ersuchen von Urlaubsbekanntschäften mitnehmen - Sie könnten unfreiwillig zum Drogenkurier werden!

Schönen Urlaub!

Die neuen Posttarife ab 1.7. 1997 (in ATS)

INLAND	
Briefe und Postkarte	
Standard	7,-
Sendungen	
bis 50 g	8,-
100 g	9,-
250 g	14,-
500 g	20,-
1000 g	34,-
2000 g	45,-
je Postkarte	6,50
Pakete	
bis 2 kg	42,-
bis 3 kg	57,-
für jedes weitere kg	5,-
EMS-Sendungen	
bis 5 kg	95,-
bis 10 kg	170,-
bis 15 kg	300,-
bis 20 kg	450,-
bis 25 kg	480,-
bis 31,5 kg	520,-
Nachnahme	
für Überweisung auf ein Postscheckkonto	20,-
für Barauszahlung	35,-
Einschreibentgelt	25,-
Eilentgelt	30,-
Postfach	10,-
Spätlingssendung	6,-

AUSLAND		
Briefsendungen		
Priority		
	Europa	Welt
Standard	7,-	13,-
bis 50 g	14,-	22,-
100 g	23,-	35,-
250 g	45,-	65,-
500 g	90,-	120,-
1000 g	150,-	230,-
2000 g	260,-	450,-
3000 g *	360,-	630,-
4000 g *	460,-	810,-
5000 g *	560,-	990,-
Non-Priority		
	Europa	Welt
Standard	6,50	7,50
bis 50 g	9,-	10,-
100 g	13,-	14,-
250 g	20,-	22,-
500 g	37,-	40,-
1000 g	70,-	75,-
2000 g	125,-	135,-
3000 g *	180,-	195,-
4000 g *	235,-	255,-
5000 g *	290,-	315,-
* nur für Bücher und Broschüren		

Wir gratulieren zum 80. Geburtstag:

Binder Antonia Senning 8
Scharinger Maria Unterparschenbrunn 15
Antalek Anna Sierndorf, Berggasse 11
Schirnböck Rosalia Untermallebarn 27

Wir gratulieren zum 85. Geburtstag:

Kleedorfer Theresia Höbersdorf 9
Schörg Maria Höbersdorf 6
Reinwein Eduard Untermallebarn 34
Schweighofer Emma Unterhautzentel 47

Wir gratulieren zum 90. Geburtstag:

Schörg Karl Höbersdorf 6



Wir gratulieren zur Goldenen Hochzeit:

Schönauer Anna und Josef Sierndorf, Brunnengasse 7
Reinwein Theresia und Eduard Untermallebarn 34

Bürgermeister **Gottfried Rauscher** erhielt am Dienstag, dem 29. April 1997, im NÖ Landhaus in Wien aus den Händen von Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll das „**Goldene Verdienstzeichen des Landes Niederösterreich**“. Mit der Zuerkennung dieser hohen Auszeichnung wurden Rauschers Verdienste als Bürgermeister, Obmann des Abwasserverbandes und als Obmann des Abfallwirtschaftsverbandes gewürdigt.

Ein Besuch der Gemeindebücherei lohnt sich!

Volksschule, Eingang Schulstraße 5

Dienstag, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr

Keine Entlehnung in den Ferien!

Keine Entlehnung in den Ferien!

Offenlegung gemäß Mediengesetz vom 12. Juni 1981, § 23, Abs. 1 - 4:

„Gemeinde-Kurier“ - Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Marktgemeinde Sierndorf, 2011 Sierndorf, Prager Straße 13.

Verantwortlicher Schriftleiter: Karl Falschlehner. Druck: Eigendruck. Verlagspostamt und Erscheinungsort: 2011 Sierndorf.



Die Redaktion
wünscht
allen Lesern



einen erholsamen Urlaub!