GstettnReiter

Dorfzeitung des Vereins „Lebenswertes Stillfried-Grub“

Nr. 71/November 2019

ARCHITEKT RAUSCH

+43 (0) 650 860 59 77

office@architekt-rausch.at

www.architekt-rausch.at

Haspelgasse 111, 2262 Grub

ICH BIETE ALLE PLANUNGSLEISTUNGEN
SOWIE BAUBERATUNG UND DIE ERSTELLUNG VON
ENERGIEAUSWEISEN

Dipl.-Ing. Markus Rausch - Staatlich befugter und beeideter Ziviltechniker

Abschleppdienst Bischof

Überstellung – Rückholung – Abschleppdienst

kompetent, zuverlässig & flexibel

PKW, Motorräder,

Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Boote uvm.

bischof.georg@gmx.at

www.abschleppdienst-bischof.at

24 h Notdienst - +43 664 211 20 80 - 365 Tage

Editorial

Liebe Jugend, liebe Leserinnen und Leser des *GstettnReiter!*

Am 23. November ist es wieder soweit: Unser siebenter weihnachtlicher Kreativmarkt geht am Kellerberg in Stillfried über die Bühne. Auch diesmal gibt es wieder genügend Aussteller, die Sie am Kellerberg besuchen können. Am **Samstag**, dem **23.November 2019,** in der Zeit von **15:00 - 20:00** Uhr stehen Ihnen die Keller offen. Es werden wieder verschiedenste Produkte angeboten, die Sie erwerben können: Gedrechseltes aus Holz, Schönes aus Keramik, Honigprodukte, selbstgemachte Kerzen und Handarbeiten aus Stoff bzw. Wolle. Natürlich sorgen verschiedene Gerichte und noch vieles mehr für das leibliche Wohl. Also kommen Sie bitte auf den Kellerberg nach Stillfried!

Die Zugänge zur Veranstaltung werden von uns - wie die Jahre zuvor - wieder abgesperrt, damit keine Autofahrten im Kellerbereich durchgeführt werden können. Es gibt genügend Parkplätze, die im Flyer ausgewiesen sind. Die Zufahrt zur Kirche bzw. zum Friedhof bleibt weiterhin aufrecht. Weitere Informationen finden Sie in dieser Ausgabe des *GstettnReiter*.

Die Arbeiten beim Dorfstadl gehen auch voran, es wurden bereits die Fensteröffnungen an der Rückseite hergestellt sowie die Außenmauern der WC-Anlage.

Bei allen, die heuer wieder ein Adventfenster gestalten, möchte ich mich recht herzlich bedanken. Im Besonderen bei Elfi Vecera und Loisi Wernhart für ihre Bemühungen und ihren Einsatz, immer jemanden für die Gestaltung der Fenster zu finden.

Das Team des GstettnReiter wünscht allen Leserinnen und Lesern ein ruhiges Weihnachtsfest und alles Gute für 2020.

Obmann Alfred Knasmillner

IN DIESER AUSGABE:

3	Editoral
4	Aus dem offenen Bücherschrank
5	Aktuelles aus Stillfried-Grub
6	FF-News
7-8	Kurz slovenčiny
9-12	Umweltschutz
13	Kindergarten Dialekträtsel
14	Personenrätsel
15	Über das Planen und Bauen Adventfenster
16-17	Weihnachtlicher Kreativmarkt
18	Diabetes, Disease Management
19	Neues aus der Urgeschichte
20	Premiere Musikkabarett
21-22	Die Psyche
24	Kinderfreunde Dorfstadl
25	Pensionisten Rätsel
26	Tennisverein

Impressum

Offenlegung lt. Mediengesetz: Nr. 71, November 2019, Der GstettnReiter ist ein Kommunikationsblatt für alle Stillfrieder und Gruber; Eigentümer, Herausgeber: Verein „Lebenswertes Stillfried-Grub“, 2262 Stillfried, Grub-Kellergasse 154; Redaktion: Ernst Hodan, Alfred Knasmillner, Mag. Georg Lobner, Susanne Knasmillner und Ulrike Retschitzegger; Layout: Susanne Knasmillner, Lektorat: Ulrike Retschitzegger u. Mag. Georg Lober; Titelfoto: Mag. Peter C. Huber, div. Illustrationen: pixabay.com, Rätsel: „Rätselecke Österreich“ Georg Laublättner, https://www.raetselecke.at/; Logo: Manfred Rührer; Druck: druck.at, Leobersdorf; Erscheinungsort: Stillfried-Grub; Erscheinungsweise: 4x jährlich; Druckauflage 400 Stk. Der nächste GstettnReiter erscheint in der KW 14; Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 1.3.2020. Namentlich gekennzeichnete Berichte müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben.

Aus dem offenen Bücherschrank

von Johanna Rührer

Beide Bücher, die ich dieses Mal vorstellen möchte, habe nicht ich ausgesucht. Die Geschichte der Bienen wurde in meiner Abwesenheit von meinem Buchklub als Lektüre beschlossen und Die Spiegelreisende – Die Verlobten des Winters hing eines schönen Nachmittags an unserer Tür. Ich wusste also nicht, was mich erwarten würde, aber beide haben mich davon überzeugt, dass mehr Leute von ihrer Existenz erfahren sollten.

Die Geschichte der Bienen

wurde im Jahr 2015 von der norwegischen Schriftstellerin Maja Lunde veröffentlicht, ist also noch sehr aktuell. In ihrem Buch beschreibt sie die Geschichten dreier Protagonisten und ihrer Familien aus unterschiedlichen Zeiten, deren Schicksal mit dem der Bienen verbunden ist. So erzählt sie uns von William, dessen Ziel es im England des 19. Jahrhunderts ist, den perfekten Bienenstock zu entwickeln, von George, der als einer der ersten von CCD (Colony Collapse Disorder – „das plötzliche Bienensterben“) betroffen ist, und

von Tao, die in der nicht allzu fernen Zukunft lebt und als eine von vielen Bestäuberinnen arbeiten muss, da letztendlich alle Insekten verschwunden sind.

Seiten: 508

Fazit: Lunde versteht es, drei sehr unterschiedliche Geschichten miteinander zu verflechten. Man fiebert von Anfang an mit allen Hauptcharakteren mit, kann ihre Ecken und Kanten erkennen und sich hervorragend in sie hineinversetzen. Nach der Lektüre des Buches ist man betroffen, aber zugleich voller Hoffnung und Tatendrang, selbst etwas für den Erhalt der Bienen zu unternehmen, denn CCD und die ebenfalls beschriebene Varroamilbe sind real. Eine „angenehme“ Art, sich mit einem realen Problem auseinanderzusetzen. Ich empfehle allen, einen Blick in dieses Buch zu werfen.

Die Verlobten des Winters

von Christelle Dabos ist der erste Teil der Trilogie *Die Spiegelreisende*. Die Originalausgabe erschien 2013 und wurde im März 2019 auf Deutsch veröffentlicht. Die Übersetzung des zweiten Teils folgte im Juli dieses Jahres und der dritte Teil sollte im November erscheinen. Die Geschichte handelt von der tollpatschigen Ophelia, die auf der friedlichen Arche Anima in einem Museum arbeitet und sich lieber mit historischen Gegenständen, die sie mit einer Berührung *lesen* kann, umgibt, anstatt zu heiraten, wie ihre Mutter das am liebsten sehen würde. Nun kommt es, dass eine Ehe mit einem Mann einer anderen Arche arrangiert wird, die Ophelia nicht ablehnen kann, und so muss sie dem griesgrämigen Adeligen Thorn auf den kalten Pol folgen, um diesen nach der Verlobungszeit eines Jahres letztendlich zu heiraten. Dass dies alles andere als ein Zuckerschlecken wird, ist auch Ophelia sehr schnell bewusst.

Seiten: 536

Fazit: Als ich das Buch zuerst in der Hand hielt, dachte ich mir, jetzt käme ein schnulziger Liebesroman auf mich zu, der sich von allen anderen nur wegen der Fantasiewelt unterscheidet. Ich lag falsch! Es handelt sich um ein großartiges Abenteuer in einer phantastischen Welt, der es an Gefahren, Intrigen und Überraschungen nicht mangelt. Christelle Dabos wiederholt wichtige Details des Öfteren, was mich ein bisschen gestört hat, allerdings sicherstellt, dass man in ihrem Geflecht aus Charakteren nicht den Überblick verliert. Obwohl ich anfangs skeptisch war, habe ich mir gleich den zweiten Teil besorgt!

Des Weiteren möchte ich erwähnen, dass mich die offenen Bücherschränke zu verfolgen scheinen. Auch als ich im September eine Freundin besucht habe, stolperte ich in Alexandria (USA), über einen offenen Bücherschrank.

Aktuelles aus Stillfried-Grub

Geschätzte Ortsbevölkerung von Stillfried und Grub, liebe Jugend!

In dieser letzten Ausgabe des GstettenReiter im Jahr 2019 möchte ich über zwei wichtige Themen berichten. Zuerst gebe ich Ihnen einen Einblick über die erledigten Vorhaben der letzten fünf Jahre in unserer Heimatgemeinde:

Neubau des Kindergartens in Grub ✓
in der Gruber Hauptstraße Nr. 27

Unterstützung der Freiwilligen Feuerwehr ✓
beim Ankauf eines neuen Tanklöschfahrzeuges

Errichtung eines weiteren Regenrückhaltebeckens ✓
In der Museumsgasse in Stillfried

Verlegung des KTM-Radweges auf den Damm ✓
Errichtung einer Fahrrad-Raststation beim Bauernladen

Gezielte ökologische Gelsenbekämpfung ✓
Einsatz geschulter Bodentruppen sowie Hubschraubereinsätze

Erweiterung der Park&Ride Anlage ✓
Errichtung zusätzlicher Parkmöglichkeiten am Bahnhof

Straßenbau, Sanierung Fahrbahnen und Gehwege✓
Wiederherstellung der Fahrbahnen in Stillfried und Grub
Errichtung eines Rad- und Gehweges zwischen Stillfried und Grub
Teilweise Asphaltierung der Feldwege

Ausbau der Infrastruktur ✓
Erweiterung der Straßenbeleuchtung und Austausch auf energiesparende Beleuchtungskörper
Beginn des Austausches der alten Wasserabsperreinrichtungen
Errichtung neuer Wasserleitungen
Weiterer Ausbau der Gasversorgung
Errichtung neuer Trafostationen
Verlegung neuer Hochspannungsleitungen
Glasfaserausbau des Breitbandinternets in Stillfried und Grub

Erweiterung des Museums ✓
Errichtung eines Museumsshops
Einbau eines behindertengerechten Personenaufzugs
Errichtung eines Mehrzweckraumes
Austausch der Heizung von Öl auf Pellets

Beginn der Bauarbeiten beim Dorfstadl ✓
Erneuerung des Daches
Errichtung einer WC-Anlage
Einbau neuer Fenster und Türen
Beginn der Installationsarbeiten
Pflasterung des Vorplatzes

Unterstützung der Vereine ✓

Verschönerung des Ortsbildes ✓
Neugestaltung von Straßen und Gehwegen
Generalsanierung des gotischen Bildstockes
Errichtung neuer Infotafeln
Errichtung neuer Autobushaltestellen
Generalsanierung des Denkmales vor der Kirche
Neugestaltung der Parkflächen
Weiterer Ausbau u. Überprüfung der Kinderspielplätze

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Jugend. Die Umsetzung dieser genannten Projekte hat sehr viel Zeit und Arbeit in Anspruch genommen. Durch Ihre Unterstützung und Mithilfe ist es uns gelungen, unsere Heimatgemeinde noch lebenswerter und schöner zu gestalten.

Das zweite wichtige Thema ist die bevorstehende Gemeinderatswahl am 26. Jänner 2020. Nach reichlicher Überlegung und in Abstimmung mit meiner Familie und meinem Team habe ich mich entschlossen, auch für die nächsten Jahre bei der Gemeinderatswahl zu kandidieren. Daher ersuche ich Sie alle, mir erneut Ihr Vertrauen zu schenken. Ich werde es bestimmt nicht missbrauchen, sondern wie bisher mit ganzer Kraft und voller Motivation an die zukünftigen Herausforderungen herangehen. Ich bedanke mich bei den Mitgliedern der Freiwilligen Feuerwehr von Stillfried-Grub, bei allen Vereinen und bei Ihnen für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung in den letzten 25 Jahren. Ich bin zuversichtlich, dass wir gemeinsam auch in den kommenden Jahren für das Wohl unserer Heimatgemeinde sorgen werden.

Ihr Ortsvorsteher
Ernst Hahn eh.

FF Stillfried-Grub News

Unsere Freizeit für Ihre Sicherheit

Geschätzte Damen und Herren, liebe Jugend!

Sturmheuriger

46. Bewerb um das Wasserdienstleistungsabzeichen in Gold

Am Dorfteich in Ottenschlag wurde vom 22. bis 25.08.2019 der NÖ-Landeswasserdienstleistungsbe-

werb durchgeführt. Von der Feuerwehr Stillfried-Grub trat OFM Kormann Günter zum Bewerb an und erreichte in der Gruppe Allgemein (Gold) den 5.Platz. Wir gratulieren OFM Kormann G. zum Erfolg.

Sturmheuriger der Feuerwehr Stillfried-Grub

Am 07.09.2019 veranstaltete die Feuerwehr Stillfried-Grub beim Feuerwehrhaus Stillfried ihren „Sturmheurigen“. Trotz des Regenwetters besuchten zahlreiche Gäste diese Veranstaltung. Wir bedanken uns bei allen Besucherinnen und Besuchern.

Abschnittsatemschutzübung

Die Abschnittsatemschutz- und FMD-Übung des Feuerwehrabschnittes Gänserndorf fand am 20.09.2019 auf dem ehemaligen Universale-Gelände in Strasshof statt.

Die Übung erfolgte in drei Stationen:

1.Station

Zimmerbrand im 1. Stock: Ausrüsten, Löschangriff über die Leiter in den 1. Stock mit gefüllter Löschleitung, Auffinden des Brandherdes im verrauchten Gebäude mittels Wärmebildkamera, Brandbekämpfung

2. Station

Wohnhausbrand: Ablösen des bereits eingesetzten ATS-Trupps im Gebäude, Übergabe von Trupp zu Trupp, Kameradenrettung

3. Station

FMD-Tätigkeiten nach der Kameradenrettung: aus dem Gefahrenbereich bringen, Ausziehen der Schutzbekleidung und der Atemschutzausrüstung, Notfallcheck

Der Schwerpunkt bei dieser Übung wurde auf das Vorgehen gelegt, mit einer Löschleitung unter Atemschutz über eine Leiter zu klettern, sowie Arbeiten mit der Wärmebildkamera, weiters die Übergabe von einem ATS-Trupp zum anderen und Kameradenrettung mit nachfolgenden EH-Maßnahmen.

Von der Feuerwehr Stillfried-Grub nahmen 5 Feuerwehrmitglieder bei dieser Übung teil.

Technischer Einsatz - Fahrzeugbergung

Am 28.09.2019 wurde die Feuerwehr Stillfried-Grub um 19:05 Uhr zu einer Fahrzeugbergung auf die B49 gerufen. Aus unbekannter Ursache war ein PKW von der Fahrbahn abgekommen und ist beschädigt wieder auf der Fahrbahn zum Stillstand gekommen.

Von der Feuerwehr wurde die Fahrzeuglenkerin erstversorgt und dem Rettungsdienst übergeben. Der beschädigte PKW wurde von der Fahrbahn entfernt und gesichert abgestellt.

Unterabschnittsübung

Am 05.10.2019 führte die Feuerwehr Stillfried-Grub gemeinsam mit der viadonau und den Feuerwehren des Unterabschnittes An-

gern eine Hochwasserschutzübung im Hafen Angern durch. Ziel der Übung war der Aufbau des Hochwasserschutzes im Hafengebiet. Wir bedanken uns bei allen, die an der Übung teilgenommen haben. Weiters bedanken wir uns bei der Gemeinde für die Verpflegung.

Adventfenster mit Ausschank

Wir laden sie recht herzlich zum Adventfenster mit Ausschank am **22.12.2019** ab **15:00 Uhr** in das Feuerwehrhaus Stillfried ein.

Feuerwehrball 2020

Der Feuerwehrball findet am **18.Jänner 2020** im Gasthaus „Zur Traube“ in Mannersdorf statt.

Für die Feuerwehr Stillfried-Grub
OBI Wolfgang Obetzhauser

Kurz slovenčiny

Liebe Freunde der slowakischen Sprache!

Heute schreibe ich euch etwas bedient, da ich mir die Hand gerochen habe, aber, wie alles vergeht auch das. Es ist nur, beim Unterrichten kann ich meine Stimme einsetzen und beim Schreiben eines Artikels gibt die innere Stimme meinen Händen das, was ich mit euch teilen möchte. So kann ich gleich mit dem Wort „ruka“ beginnen. „Ruka“ trägt im Deutschen die Bedeutung „Hand“. Wenn ihr euch erinnert, so habe ich einmal erwähnt: Wenn ein Hauptwort/ein Substantiv im Slowakischen auf ein „-a“ endet, so ist dieses Wort (in der Regel) weiblich/feminin. Und hier zeigt sich, dass das Geschlecht in unseren Sprachen sogar übereinstimmt („ruka“= „die Hand“ – übrigens, im Slowakischen kennt man keine Artikel wie „der“, „die“, „das“, sondern nur die sog. Demonstrativpronomen/ Zeigefürwörter wie „ten“, „tá“, „to“, die eventuell eine ähnliche Funktion übernehmen können). Wir können uns aber auch auf eine weitere Folge unseres Kurses erinnern (ich denke hier an die letzte). Damals erwähnte ich, dass man Slowakisch auch anhand der Geographie lernen kann, und habe u. a. als Beispiel das Tatra-Gebirge genommen. Vielleicht erinnern sich einige von euch an die Einzahl (Singular) dieses Namens, nämlich „Tatra“ und meine Empfehlung, sich dieses Wort in der Mehrzahlform (Plural) zu merken. Wenn ihr an das Wort „Tatry“ denkt, so liegt ihr richtig. Zu beiden Formen habe ich hinzugefügt, dass im Slowakischen der Singular „Tatra“ für die Automarke steht und erst die Pluralform „Tatry“ das Gebirge repräsentiert. Das Wort „Tatry“ können wir als ein sog. Paradigma/ Musterwort verwenden. In den meisten Sprachen gibt es solche Musterwörter und sie ändern sich auch von Jahrhundert zu Jahrhundert. Wenn man aber eine Sprache nicht unbedingt als Hauptfach im Rahmen eines Studiums erlernt, so kann man sich auch eigene Musterwörter bilden. Eines davon könnte z. B. das Wort „Tatra“/„Tatry“ sein. In den Lehrbüchern steht dafür das Musterwort „žena“– dt. „Frau“ („ž“ wird wie „j“ im „Journal“ ausgesprochen). Für Interessierte kurz am Rande die etwas anspruchsvolle Erklärung: Das Musterwort „žena“ steht für jene weibliche Substantiva, die vor dem „-a“ im Auslaut einen harten Konsonant/ Selbstlaut aufweisen. Im Slowakischen unterscheidet man zwischen den weichen, harten und ambivalenten Konsonanten. Diese Einteilung ist selbst unter den einzelnen slawischen Sprachen nicht identisch. Wenn man Slowakisch als Fremdsprache erlernen möchte, so muss man sich nicht unbedingt die ambivalenten Konsonanten (b, m, p, r, s, v, z, /f/) merken. Als Muttersprachler jedoch unbedingt, denn ohne sog. ausgewählte Wörter, die nach solchen Konsonanten zusammengestellt worden sind, kann ein Muttersprachler die Orthographie/ Rechtschreibung nicht beherrschen (es geht hier um die richtige Anwendung von „y“ und „i“, die in der Aussprache nicht unterschieden werden). Die Begründung: Ein Muttersprachler lernt die Sprache vom Hören und ein Nicht-Muttersprachler lernt in der Regel ein neues Wort gleichzeitig auch in der geschriebenen Form mit). Wenn wir also keine Native-Speaker sind, brauchen wir uns „nur“ die weichen Konsonanten – es sind alle, die ein Hatschek haben: **ď, ť, ň, ľ, č, š, ž, dž** + drei ohne Hatschek (Weichzeichen) **c, dz** und **j** – merken. Können wir uns darauf ungefähr einstellen (ich nenne das gerne „sensibilisieren“), so können wir von den weichen zu den harten Konsonanten übergehen, indem wir „einfach“ den ersten Teil der weichen Konsonanten, nur ohne Hatschek, übernehmen. Das sieht dann so aus: **d**, **t**, **n**, **l** plus die restlichen harten Konsonanten wie **h**, **ch**, **k** und **g**. Wenn man sich so etwas unbedingt merken möchte, so kann man sich z. B. einen eigenen Satz mit den angeführten Anfangsbuchstaben ausdenken. Mir fällt im Moment nur folgender Satz „**D**eine **T**ante **n**ächtigt **l**ieber im **H**otel „**Ch**ristopher“ trotz **k**einer **G**arage?“ (euch fällt bestimmt etwas Besseres und Persönlicheres ein ;)). Wenn wir also unsere Wörter beobachten – es sind bisher „ruka“, „Tatra“ und „žena“ gewesen – so sehen wir, dass vor dem Vokal „-a“ ein harter Konsonant steht und diese Regel kann uns somit bei der Bildung des Plurals bestätigen, der wie folgt aussehen würde: „ruky“, „Tatry“, „ženy“. Am besten ist es jedoch, wenn wir so etwas einfach in der Praxis versuchen, daher führe ich einige Wörter an, von denen ihr die Pluralform wie oben angeführt, bilden könnt (die Auflösung ist am Ende im verwendeten Wortschatz zu finden): (einige, die man erkennen könnte) *paradajka*, *paprika*, *univerzita*, *doktorka*, *Billa*, *káva*, *limonáda*, *minerálka*, *komoda,* (und einige, die man noch nicht kennt, aber trotzdem den Plural bilden könnte) *noha*, *kniha*, *chata*, *dedina*, *záhrada*, *šľahačka*.

Am Ende darf ich euch noch zwei Minigeschichten erzählen. Die eine handelt von sog. Dualresten und die andere zeigt uns, wie wir das Erlernte noch anders nützen können. Habt ihr schon vom Dual gehört? Früher gab´s außer Singular und Plural auch den sog. Dual. Im Slowenischen ist der Dual noch immer erhalten, im Slowakischen aber gibt es nur mehr sog. Dualreste. Das sind Wörter wie ruky, nohy, oči, uši, d. h. wenn etwas zu zweit

vorkommt. Meine Kollegin betont deshalb die romantische Seite des Slowenischen, wo die Zweisamkeit noch solchen Stellenwert hat ☺.

Zur anderen Geschichte: Wir haben uns näher die Bildung der Pluralformen der Feminina (ihr müsst das natürlich nicht so nennen, denkt nur an die Beispiele) angesehen. Wenn es euch also gelingt, den Plural von unseren Beispielen zu bilden, sei es nur am Beispiel von Tatra/Tatry, so beherrscht ihr mit einem Schlag auch den zweiten Fall, nämlich den Genitiv (Vorsicht – die slowakischen Fälle müssen nicht mit den deutschen übereinstimmen, also bitte nicht wundern). Man muss sich jetzt aber deswegen keinen schweren Kopf machen, es reicht, wenn wir uns einige Präpositionen/Vorsilben zu Hilfe holen, die sich immer mit dem Genitiv verbinden. Es können z. B. diese sein: „do“ – dt. „nach“, „z“ – dt. „aus“, bez – dt. „ohne“. Und nun zum doppelten Nutzen des Erlernten – wenn wir die o. a. Präpositionen mit den erlernten Pluralformen der Feminina verbinden, haben wir gleichzeitig die richtigen Genitiv-Singular-Formen. In der Anwendung sieht das wie folgt aus: Ich lerne das Wort paprika – kann anschließend den Nominativ Plural bilden und mit einer Genitiv Präposition ergibt das Ganze dann z. B. bez papriky – was so viel heißt wie – ohne Paprika. In der Vokabelauflistung könnt ihr also auch die Genitivbeispiele mitlernen. Jetzt tut die „ruka“ schon weh, daher Schluss für heute und „Dovidenia“ beim nächsten Mal ☺

Unsere Vokabeln/Naše slovíčka

do	nach
Z	aus
bez	ohne

Nom. Sg./Nom. Pl./Gen. Sg.

ruka/ruky/z ruky	Hand/Hände/aus der Hand
žena/ženy/bez ženy	Frau/Frauen/ohne Frau
paradajka/paradajky/bez paradajky	Paradeiser/Paradeiser/ohne Paradeiser
paprika/papriky/bez papriky	Paprika/Paprika/ohne Paprika
univerzita/univerzity/z univerzity	Universität/Universitäten/aus/von der Universität
doktorka/doktorky/bez doktorky	Doktorin/Ärztin/Ärztinnen/ohne Ärztin
Billa/Billy/do Billy	Billa/Billageschäfte/zum Billa
káva/kávy/do kávy	Kaffee/Kaffee/in den Kaffee
limonáda/limonády/do limonády	Limonade/Limonaden/in die Limonade
minerálka/minerálky/bez minerálky	Mineral/Mineral/ohne Mineral
komoda/komody/do komody	Kommode/Kommoden/in die Kommode
noha/nohy/do nohy	Fuß/Füße/in den Fuß
kniha/knihy/z knihy	Buch/Bücher/aus dem Buch
chata/chaty/do chaty	Ferienhaus/Ferienhäuser/in das Ferienhaus
dedina/dediny/z dediny	Dorf/Dörfer/aus dem Dorf oder vom Land
záhrada/záhrady/do záhrady	Garten/Gärten/in den Garten

(„h“ bitte aussprechen, „z“ wie „s“ lesen. Betonung auf der ersten Silbe bzw. auf der Präposition verlagert als wäre es ein Wort, wie z. B. „do Billy“ als „dobilly“ lesen)

Vaša Viera Wambach

© Harald Lapp – pixelio

www.stillfried-grub.at oder
www.facebook.com/StillfriedGrub

- Aktuelles aus Stillfried-Grub
- GstettnReiter als PDF zum downloaden
- Veranstaltungskalender
- Infos über Vereine, Wirtschaft, Kultur & Bildung
- Gästeinformation
- und vieles mehr

Umweltschutz … geht und das wirklich alle an?

„Fridays for Future“, eine weltweite soziale Bewegung, und ihre Gründerin Greta Thunberg sind derzeit täglich in den Medien präsent. Sie versucht, die Politik und die Bevölkerung wachzurütteln, eine Welle der Veränderung soll sich ausbreiten, um unseren Kindern und Kindeskindern ein noch lebenswertes Leben zu ermöglichen. Denn eines ist klar: Die Welt verändert sich. Ob das jedoch zum Guten oder Schlechten sein wird, liegt in Menschenhand, auch in unseren Händen.

Auch wir machen uns täglich Gedanken, treffen Entscheidungen für und mit unseren Kindern, versuchen Fragen zu beantworten. Soziale Gerechtigkeit, Umweltschutz, gesunde Lebensweise … Jeder kennt die Schlagworte, aber handeln wir auch dementsprechend? Welche Werte lehren wir unsere Kinder? Wie gehen wir miteinander um, wie mit der Natur, die uns umgibt …?

Anlässlich der internationalen Klimawoche vom 20.9. bis 27.9.2019 fanden in knapp 800 Orten in ganz Österreich Protestaktionen für eine bessere Klimapolitik statt. Allein in unserer Nähe beteiligten sich Menschen in Angern, Prottes, Gänserndorf, Spannberg, Wolkersdorf und auch bei uns in Stillfried-Grub!

Wie kam es dazu?

Eine Gruppe von Müttern hat es sich zum Ziel gesetzt, auch in unserer kleinen Gemeinde den einen oder anderen Denkanstoß zum Thema Umweltschutz zu geben. Wir möchten das aber nicht mit erhobenem Zeigefinger tun und Abstand von gegenseitigen Beschuldigungen nehmen. Vielmehr möchten wir von unseren eigenen Erfahrungen und Schwierigkeiten berichten. Denn die ökologisch verträglichen Lösungen sind nicht immer die einfachsten. Oft stolpert man über die eigene Bequemlichkeit, die langwierigen Beschaffungswege, das Nicht-Wissen und den dichten Informationsdschungel, den höheren Preis, … Dennoch können sich durch mehr Bewusstsein und Austausch unerwartete Möglichkeiten öffnen. Es gibt in unserer Gemeinde einige Menschen, die sich Gedanken zum Thema Umweltschutz machen und versuchen, ihren Beitrag zu leisten, Menschen mit wirklich guten Ideen. Wir können viel voneinander lernen und gemeinsam vieles bewegen. Daher möchten wir uns gerne innerhalb der Gemeinde vernetzen, Wissen sammeln und filtern, Ideen austauschen.

Ihr werdet daher in nächster Zeit öfters von uns lesen.

Wir hoffen, dass wir auch verschiedene Aktionen ins Leben rufen können. Wer Ideen und Lösungsansätze hat, oder nur einfach so mitmachen möchte, ist herzlich willkommen!

Der heutige Beitrag auf der nächsten Seite ist gewissermaßen der Startschuss für eine ganze Reihe von Artikeln, in denen wir die wichtigsten Schlagwörter zum Thema Umweltschutz einerseits theoretisch kurz beleuchten, aber andererseits die praktische Relevanz herausarbeiten wollen: Was geht mich das an? Wo betrifft es mich? Was kann ich jetzt konkret beitragen? Wo sind die Grenzen der Praktizierbarkeit?

Liebe Leserinnen und Leser, das Thema ist unglaublich vielschichtig und verschachtelt. Niemand kann sich isoliert betrachten, denn alles, was wir tun, hat Auswirkung auf andere - früher oder später. Und auch wenn es uns zurzeit sehr gut geht, so ist das keine Selbstverständlichkeit. Wir wollen doch alle, dass das so bleibt. Dafür muss aber jeder und jede seinen/ihren Beitrag leisten.

Ulli Außerleitner,
Gabi Rathammer,
Agnes Sofaly-Kormann und
Constanze Stockhammer

Klima versus Klimaerwärmung – gibt es sie wirklich?

Wenn das Wetter nicht stimmt, ist nicht automatisch der Klimawandel daran schuld. Hin und wieder ein verregneter Sommer ist nichts Ungewöhnliches, und auch sehr milde Winter können vorkommen. Wetter und Klima muss man klar voneinander trennen. Was ist der Unterschied?

Das Klima sind alle Wettererscheinungen, die für ein Gebiet über viele Jahrzehnte hinweg typisch sind. Weil sich das Klima langfristig entwickelt, sieht man Änderungen nicht sofort. In den letzten Jahren konnten die Forscher/innen beobachten, dass bestimmte Wetterereignisse auch in Österreich öfter und extremer auftraten - zum Beispiel starke Regenfälle, die Überschwemmungen mit sich bringen. Inzwischen besteht für Wissenschaftler/innen kein Zweifel mehr: Unser Klima verändert sich schneller, als sich die Erde daran anpassen kann. Die Hauptverantwortung dafür trägt der Mensch – deswegen sprechen die Klimaforscher/innen auch vom ‚menschengemachten Klimawandel'.

In manchen Gebieten wird es wärmer und wärmer, zum Beispiel an den Polen. Das Eis schmilzt und lässt den Meeresspiegel ansteigen, auf der ganzen Welt. In anderen Regionen wiederum gibt es verheerende Dürrekatastrophen. Auch kommt es viel häufiger zu extrem starken Stürmen. Das alles sind Zeichen für einen weltweiten Klimawandel.

Im gleichen Atemzug mit dem Wort Klimawandel fällt oft das Wort Treibhauseffekt. Dass er für den Klimawandel verantwortlich ist, stimmt – und stimmt wiederum doch nicht ganz. Denn es gibt zwei Arten von Treibhauseffekten: einen natürlichen und einen vom Menschen verursachten. Beide funktionieren gleich. Ohne den natürlichen Treibhauseffekt wäre es auf der Erde lausig kalt. Der durch den Menschen verursachte Treibhauseffekt hingegen lässt die Temperatur auf unserem Planeten schneller ansteigen, er ist für den Klimawandel verantwortlich.

Der natürliche Treibhauseffekt

Unsere Erde ist umgeben von einer Gashülle, der Erdatmosphäre. Diese Hülle besteht aus verschiedenen Schichten und enthält unterschiedliche Gase, vor allem Stickstoff und Sauerstoff. Auch die sogenannten Treibhausgase befinden sich darin, zum Beispiel Kohlendioxid und Methan. Von ihnen gibt es im Vergleich zu den anderen Gasen wenig, aber sie haben eine große Wirkung!

Die Energie der Sonne wird von der Erde zum Teil aufgenommen und wärmt die Erdoberfläche, zum Teil wird sie von der Erdoberfläche reflektiert, also zurückgestrahlt. Die Treibhausgase in der Atmosphäre verhindern, dass die Wärme vollständig in den Weltraum verfliegt. Wie die Glasscheiben eines Gewächshauses halten sie die Wärme in der Erdatmosphäre. Treibhausgase sind also wichtig, denn sonst wäre es ziemlich kalt auf der Erde und Leben kaum möglich

Kohlendioxid gehört auch zu den natürlichen Treibhausgasen, die ohne unser Zutun in der Atmosphäre vorkommen. Ein Bestandteil des Kohlendioxids, der Kohlenstoff, kommt nicht nur im Kohlendioxid unserer Luft vor, sondern auch in allen Lebewesen – in Pflanzen, Tieren und Menschen – sowie in Erdöl und Erdgas. Kohlendioxid entsteht zum Beispiel bei der Atmung von Tieren und Menschen. Pflanzen hingegen verbrauchen Kohlendioxid bei ihrer Atmung, zur Herstellung von Zucker. Das dabei entstehende Nebenprodukt Sauerstoff geben sie an die Luft ab (Photosynthese) – sehr praktisch für uns.

Der vom Menschen verursachte Treibhauseffekt

Den natürlichen Treibhauseffekt verstärken die Menschen nun besonders durch die Verbrennung fossiler Energieträger wie Erdöl oder Kohle. In diesen fossilen Energieträgern steckt nämlich Kohlenstoff. Bei der Verbrennung wird neben der Energie, die man haben möchte, Kohlendioxid frei.

In den letzten Jahrzehnten ist unser Energiebedarf aufgrund unseres westlichen Lebensstils massiv gestiegen. Dadurch sind ungeheure Mengen fossiler Energieträger verbrannt worden. Nicht nur in der Industrie, sondern auch zum Heizen, für Beleuchtung, Fernseher, den Herd und den Kühlschrank – von Auto und Flugzeug ganz zu schweigen. Die Menge an Kohlendioxid in der Atmosphäre ist dadurch dramatisch angestiegen.

Für das Klima ist diese Entwicklung verheerend. Denn je mehr fossile Energieträger verbrannt werden, desto stärker wird der Treibhauseffekt und desto schneller wandelt sich das Klima auf der ganzen Welt. Für diesen Klimawandel sind hauptsächlich wir Menschen verantwortlich. Rückgängig können wir ihn nicht mehr machen, auch nicht stoppen, aber verlangsamen können wir den Klimawandel, wenn wir jetzt gegensteuern.

Das Klima hat sich im Laufe der Erdgeschichte immer wieder mehr oder weniger stark gewandelt (siehe Eiszeit). Der Unterschied zum Klimawandel damals: Bisher hat sich dieser Wandel meist über

ganz lange Zeiträume erstreckt. Heute aber geht alles unglaublich schnell. Die Natur kommt da nicht hinterher. Während der früheren, natürlichen Klimaveränderungen konnten sich Tiere, Pflanzen und später auch Menschen viel besser anpassen. Diese Zeit fehlt den Erdbewohner/innen heute.

Ursache Nummer 1: Der Energieverbrauch steigt und steigt

Die Menschen in Industrieländern wie Deutschland, Österreich oder der USA brauchen besonders viel Energie. Fast jede/r hat ein Auto, einen Kühlschrank, einen Computer. Und jede/r will natürlich täglich warm duschen und es schön warm haben.

Auch in den Schwellenländern, also in solchen Ländern, die gerade beginnen, ihre Industrie auszubauen, wächst der Energiebedarf. Große Länder wie China oder Indien werden immer wichtiger für den Weltmarkt. Immer mehr Industrie verbraucht auch hier immer mehr Energie. Und klar: Auch die Menschen in diesen Ländern wollen das, was wir schon lange haben: Autos, Kühlschränke, Computer.

Ursache Nummer 2: Gnadenlose Urwaldzerstörung

Urwälder werden auch die grünen Lungen der Erde genannt. Hier entsteht ein Großteil des Sauerstoffs, den Menschen und Tiere zum Leben brauchen.

Werden Urwälder abgeholzt, wie am Amazonas in Südamerika, in Indonesien oder im afrikanischen Kongo, geht zum einen unser lebenswichtiger Sauerstofflieferant verloren, zum anderen wird, wenn diese Wälder verbrannt werden, Kohlenstoff frei. Ihn hatten die Bäume und anderen Pflanzen vor allem in ihren Zellen gebunden. Der Kohlenstoff verbindet sich mit Sauerstoff zum Treibhausgas Kohlendioxid. Je mehr Wald also vernichtet und verbrannt wird, desto mehr Kohlendioxid gelangt in die Atmosphäre und verstärkt den Treibhauseffekt.

Ursache Nummer 3: Wachsender Verkehr

Jedes Fahrzeug – ob Auto, Flugzeug oder Schiff – braucht Energie, um sich fortzubewegen. Die Hauptquelle, die ihnen diese Energie liefert, ist der fossile Energieträger Erdöl. Aus ihm wird Benzin gewonnen, aber auch Dieselkraftstoff und Kerosin, der Treibstoff, mit dem Flugzeuge fliegen. Der weltweite Autoverkehr, aber auch Schiffe und der steigende Flugverkehr tragen zur Verstärkung des Treibhauseffektes bei - und damit zum Klimawandel.

Weil der Energiehunger überall auf unserem Planeten wächst, die Erdölvorkommen jedoch knapper werden, suchen die Menschen nach anderen Energieträgern, die sich verbrennen lassen. Inzwischen gibt es Benzin, das nicht mehr aus Erdöl, sondern aus Weizen, Mais, Raps oder Soja gewonnen wird. Solche Kraftstoffe werden auch „Biokraftstoffe“ genannt. Das klingt erstmal toll, ist es aber nicht! Denn zum einen entsteht bei der Verbrennung von solchen Kraftstoffen natürlich auch Kohlendioxid.

Zum anderen braucht man für den Anbau der Pflanzen riesige Landflächen. Dafür können dann schon mal ganze Urwälder vernichtet werden – damit Platz für die Energiepflanzen geschaffen wird! Das ist natürlich totaler Unsinn. Man müsste mehrere hundert Jahre Biokraftstoffe anbauen, um den Verlust der Urwälder wettzumachen.

Ursache Nummer 4: Massentierhaltung

Und dabei sollen die Biokraftstoffe doch helfen, beim Autofahren das Klima zu schützen. Da wäre es doch besser, einfach sparsamere Autos zu bauen.

Rund die Hälfte aller klimaschädlichen Treibhausgase wird heute weltweit in der Landwirtschaft produziert. Unglaublich, oder?

Bauernhöfe von heute sind leider sehr oft nur noch „Fleischfabriken“, in denen Tiere massenweise gehalten und möglichst schnell groß und dick gemacht werden. Bei dieser Art der Tierhaltung entstehen große Mengen des Treibhausgases Methan. Viele solcher Farmen stehen in Südamerika, errichtet auf ehemaligen Urwaldgebieten. Das dort gezüchtete Fleisch wird in die ganze Welt transportiert, was wiederum Energie verbraucht und dem Klima noch mehr schadet.

All das hat natürlich eine Menge Folgen. Darüber werden wir in der nächsten Ausgabe berichten.

Quelle:
https://kids.greenpeace.de,
eine Seite von Greenpeace

An dieser Stelle noch ein paar Tipps, um den Ausstoß von Kohlendioxid im Winter zu verringern und die Luftqualität zu verbessern. Vieles ist bekannt, muss aber bei Gelegenheit mal wieder ins Gedächtnis gerufen werden.

Heizen muss im Winter jeder, das ist klar. Allerdings bringt bereits eine Senkung der Raumtemperatur um 1 bis 2 °C eine deutliche Einsparung an Energie, Kosten und Schadstoffen.

Ein großes Problem unserer Gegend ist das Hängenbleiben von verschmutzter Luft bei Inversionswetterlagen (Tiefdruckwetter). Vor allem Kleinkinder leiden im Winter vermehrt an Atemwegserkrankungen. Der Verzicht auf die Inbetriebnahme von Zusatzöfen in diesem Fall verbessert die Luftqualität in der Ortschaft erheblich (weniger Schadstoffe und Feinstaub).

Stoßlüften bringt viel Luftaustausch, aber weniger Wärmeverlust als länger gekippte Fenster.

Aber auch das Thema kontrollierte Wohnraumlüftung sei an dieser Stelle erwähnt. (Für alle, die ihr Haus sanieren oder gar neu bauen möchten.)

Wäsche, die zum Trocknen in den Wohnräumen hängt, verbessert das Raumklima, erhöht die im Winter meist zu niedrige Luftfeuchtigkeit in der Wohnung und außerdem spart es nebenbei Energie, wenn man nicht ständig den Wäschetrockner laufen lässt.

Kurze Strecken mit dem Auto schaden nicht nur dem Auto, sondern auch der Umwelt, da eine optimale Verbrennung erst bei warmem Motor funktioniert. Wege innerhalb der Ortschaft könnten auch mal zu Fuß erledigt werden. Das hilft nicht nur der Umwelt, sondern auch dem eigenen Körper. Fahrgemeinschaften zum / vom Bahnhof bieten sich an. Fahrten mit dem Auto bitte gut planen. Man kann gut mehrere Wege miteinander verbinden und muss nicht für jede Besorgung extra fahren.

Auch unsere Ernährung hat enorme Auswirkungen auf die CO2-Bilanz: Was und wie viel wir essen und was davon im Müll landet! Daher: Geplant einkaufen. Besser regionale Produkte kaufen. Bewusst essen und statt Fertigprodukten in Einwegverpackungen lieber frisch kochen.

Zum Thema Kohlendioxid gibt es natürlich noch einiges mehr zu sagen. An dieser Stelle sei das Schlagwort CO_2-Bilanz erwähnt. Mehr dazu aber in einer späteren Ausgabe.

Hat noch jemand ein paar brauchbare Ideen oder wertvolle Infos zu diesem Thema, dann bitte meldet euch bei uns. Wir sind sehr am Austausch interessiert!

SCHWERPUNKTPRAXIS
FÜR **ERGOTHERAPIE**
Ulrike Burghauser

Hauptstraße 83
2262 Stillfried

ENERGIE
KRAFT
RUHE

Bereits als Ergotherapeutin habe ich begeistert zahlreiche komplementärmedizinische Fortbildungen absolviert und diese erlernten Behandlungsmethoden mit großem Erfolg angewandt. Nun fasse ich all meine Erfahrungen in den unterschiedlichsten Bereichen zusammen und biete Ihnen diese Behandlungen in meiner neuen Praxis in Stillfried an.

- **CHINESISCHE FUSSREFLEXZONEN-BEHANDLUNG** – löst Blockaden und regt Selbstheilungskräfte an
- **BREUSS-MASSAGE** – eine gefühlvolle Behandlung der Wirbelsäule
- **KLANGSCHALEN-BEHANDLUNG** – für tiefe Entspannung und innere Ruhe
- **KAHI LOA** – eine alte hawaiianischen Heilzeremonie für Körper, Geist und Seele

Sollte nun auch Ihr Interesse geweckt worden sein, würde ich mich freuen, Sie kennenzulernen!
Terminvereinbarungen unter: **0664/3821292** oder **info@energie-kraft-ruhe.at**

Mehr Informationen unter **www.energie-kraft-ruhe.at**

Kindergarten

Die Kindergartenkinder durften im September die Arbeit von Weinbauern näher kennenlernen.

Einerseits wurde ihnen bei der Familie Döltl die mechanische Tätigkeit des Weinlesens nähergebracht, indem ihnen die Lesemaschine erklärt und die Technik der Maschine gezeigt wurde.

Ebenso durften sie die Arbeit im Keller kennenlernen und guten Traubensaft kosten.

Andererseits durften die Kinder im Weingarten der Familie Rathammer auch die Erfahrung machen, händisch die Trauben zu ernten, im Weingarten zu picknicken und eine gesunde Jause einzunehmen.

Es waren sehr schöne und lehrreiche Ausflüge und die Kinder hatten viel Spaß.

Die Kinder, sowie Claudia, Erika und Ulli bedanken sich sehr herzlich bei den Familien Rathammer und Döltl, die diese Ausflüge ermöglicht haben.

Das Kindergartenteam Stillfried-Grub

Unser Dialekträtsel – Dialekt direkt – Winter 2019

Mag. Georg Lobner

„In Winta vakreun se de meistn Leit ind Heisa, oba zu de Adventfensta gengan scho vü, des is a guada Brauch. Monche san do wirkli eifoisreich heagricht!“

Brauchtum gab und gibt es vor allem in der Winterzeit. Hatte man früher in der von der Landwirtschaft geprägten Gesellschaft weniger Arbeit, so konnte man sich mehr diesen Dingen wie Bräuche, Glücksbringer um die Jahreswende widmen. War im frühen Mittelalter der 1. Jänner sogar ein Fasttag, so hat sich das ja wahrlich geändert. Da wäre einmal das **Schwein** als Glückssymbol, „der hat Schwein gehabt“, gibt es ja auch als Redewendung. Im Herbst war Schlachtzeit, so hatte man im Winter genug zu essen, Würste, Geselchtes, Surfleisch, das war haltbar gemachtes Schweinefleisch. Im Mittelalter ritten der Teufel und die Hexen auf einem Schwein, aber es könnten ja auch Wildschweine sein und nicht die rosa domestizierten Hausschweine. Auch das Sparschwein passt da in diese Linie, vielleicht rührt das von der englischen Keramikerzeugung, wo ein bestimmter Ton „pygg“ genannt wurde, der zur Erzeugung von Gefäßen für die Geldaufbewahrung diente. Geschenke zu Neujahr sind mit Sozialkontakten verbunden: Mir liegt etwas an dir!

Bleigießen gefällig? Für die Figuren wird allerdings kein reines Blei verwendet, das Einschmelzen wäre nicht nur mühselig, sondern kann auch zu langfristigen Schäden der Gesundheit führen, wenn die giftigen Bleidämpfe eingeatmet werden. Besser eignet sich Zinn, dessen Schmelzpunkt niedriger ist. Durch eine Legierung aus Zinn und Blei kann ein noch günstigerer Schmelzpunkt erreicht werden. Seit 2018 dürfen in der EU allerdings keine bleihaltigen Gießfiguren mehr hergestellt und verkauft werden. Eine umwelt- und gesundheitsfreundlichere Variante ist ohnehin die Verwendung von geschmolzenem Wachs zum Orakeln. Einfacher ist es, Nüsse aufzuschlagen und daraus die Zukunft zu lesen!

Als kleines Dialekttraining wieder neun Beispiele aus der alten Sprachtruhe hervorgekramt.

1. Gfria	4. Feia	7. audremln
2. Hosnheidl	5. Feistling	8. Stiagn
3.Sooch	6. Soiz	9. Bochareibua

Lösung auf Seite 19

Küssler
TRANSPORTE
+43 699/11104931
kuessler.transporte@gmx.at
A 2262 Stillfried

Wer bin ich? Ein Personenrätsel wirklich nur für Insider!

1. Hinweis: Unsere zwei Orte, also Grub und Stillfried, verbindet die diesmal gesuchte Person. Zu ebener Erd` und im ersten Stock, ein Stück von Nestroy passt zur Wohnsituation.

2. Hinweis: Anpacken, fest arbeiten gehörte zum Alltag der Person, Spuren dürfen da sichtbar sein. So einen Arbeitsplatz hat nicht ein jeder oder eine jede, die Anfahrtswege haben sich im Laufe der Zeit auch verkürzt.

3. Hinweis: Persönliches Kennzeichen: oft unterwegs sein, die Szene beobachten, alle kennen und grüßen, das wünscht man sich von einem jeden Dorfbewohner.

4. Hinweis: KG+FM, E++ … da „oben“ und HA+2L, die Kürzel für nahe Personen.

5. Hinweis: Ein Rückblick in die Geschichte des Wohnhauses sei erlaubt: Es war der Ausgangspunkt einer weit über die Bezirksgrenzen bekannten Mehlveredelungsfirma, bevor der Standort in eine aufstrebende Siedlung an der Nordbahn wechselte.

? ? ? ? ? ?

Auflösung des Personenrätsels vom letzten Mal

Die Peripherie, das ist für diese Person die Haspelgasse, das erhabene Landhaus, also Villa am Kirchenberg, das war zwischendurch eine hochgelegene Wohnung mit bester Aussicht (aber ohne Fließwasser), jetzt stilecht von der Familie Loibl aus Ebenthal renoviert, und das Haus, mit Ytong-Steinen erbaut, befindet sich in der Kellergasse in Grub: Alfred Knasmillner war die gesuchte Person. Signalschlosser war der früher ausgeübte Beruf, bei Störungen der ÖBB reichte sein Einsatzgebiet bis St. Pölten und weiter. Zu Fuß ging er während des Berufslebens, wie etliche andere auch, zum ersten Zug in der Früh, jetzt stehen viele Autos auf dem Bahnhofsparkplatz … Vier Kinder zählten zur Familie, eine Schwester, Gerda, wohnt am anderen Ende von Österreich, von uns aus hinter dem Arlberg, für die „Gsiberger“ aber davor! Fredi hat natürlich eine Modelleisenbahn, mit seiner Susi, jetzt vorbildlich rauchfrei, urlaubt er gern in Griechenland. Ist er zuhause, kümmert er sich als Obmann des Dorferneuerungsvereins verlässlich um viele Dinge, spielt Theater, singt in Chören und braust mit Peugeot, auf dem AA steht (Alfred allzeit?), oft nach E, um Baby Benjamin von Tochter Barbara (das wären schon 3 B!) zu sitten. Weiterhin viel Energie und Geschick, lieber Alfredo!

Mag. Georg Lobner

Über das Planen und Bauen – Teil 7

Die Aufgabenbereiche eines Architekten – Teil 1

Die Aufgaben und Befugnisse eines Architekten sind vielfältig und reichen über das „Plan zeichnen“ weit hinaus. Der Plan ist normalerweise das Ergebnis eines Prozesses, der mit der Besichtigung des zu bebauenden Grundstücks (bei einem Neubau) beginnt und neben den Wünschen und Vorstellungen des Bauherrn auch die rechtlichen Rahmenbedingungen zu berücksichtigen hat (Bauordnung). Am Beginn eines Projektes wird vom Bauherrn und Auftraggeber die Richtung vorgegeben. Wie groß soll das Haus werden? Soll es ebenerdig sein oder Stockwerke haben? Wie viele Zimmer werden benötigt? Wie soll das Gebäude auf dem Grundstück liegen und vieles andere mehr. Aus diesen Eckdaten entstehen dann die ersten Entwürfe oder Varianten, wie die Raumkonfiguration aussehen könnte. Die Aufgabe des Architekten besteht hier nicht nur darin, ein schönes Haus zu entwerfen. Er hat dafür zu sorgen, dass das Gebäude auch bewilligt werden kann. Dazu ist es manchmal nötig, die Vorstellungen und Wünsche des Bauherrn mit den Anforderungen der Bauordnung und den technischen Vorschriften in Einklang zu bringen. Ein Zimmer ist recht schnell geplant, und dass es ein oder mehrere Fenster bekommt, ist in der Regel auch klar, aber dass das Fenster normalerweise auch eine Mindestgröße haben muss, gehört auch berücksichtigt. Auch die Beratung des Bauherrn hinsichtlich der Bauweise oder der Materialien, aus denen das Haus errichtet wird, ist eine wichtige Aufgabe des Architekten. Gerade in der heutigen Zeit denken immer mehr Menschen über umweltgerechtere Bauweisen oder die Verwendung ökologischer Materialien nach.

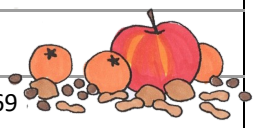
Der Entwurf und die Einreichung eines Gebäudes sind wahrscheinlich die am meisten angefragten Leistungen eines Architekten. Über weitere Leistungen, die die Befugnis eines Architekten und Ziviltechnikers abdeckt, möchte ich in den nächsten Ausgaben berichten.

Markus Rausch

Adventfenster

Auch heuer werden wieder Adventfenster in Stillfried-Grub gestaltet.
Die Organisation haben dankenswerterweise wieder Elfi Vecera und Loisi Wernhart übernommen.

Grub	Ausschank	Stillfried	
1. Küssler Verena; Haspelgasse 183	***ab 16 Uhr***	2. Maria Ohler, Wienerstraße 89	
3. Eva Zens, Gruber Hauptstraße 29		4. Karin Künzl, Wienerstraße 156	
5. Rausch-Stockhammer, Haspelgasse 111		6. Barbara Lobner, Hauptstraße 18	
7. Richard Rathammer, Kellergasse 124	***ab 16 Uhr***	8. Geli Küssler, Werkgasse 192	
9. Gusti Dojcsak, Kirchengasse 17		10. Yvonne Kadnar, Werkgasse 190	
11. Rupert Döltl, Gruber Hauptstraße 69		12. Elisabeth Furch, Hauptstraße 13	
13. Roman Knasmillner, Waldgasse 131	***ab 17 Uhr***	14. Eveline Kappel, Museumsgasse 115	
15. Mertinger-Buchmann, Römerweg 2	***ab 16 Uhr***	16. Regina Staringer, Hauptstraße 17	**Ausschank** ***ab 17 Uhr***
17. Kindergarten	***ab 17 Uhr***	18. Maria Moser, Wienerstraße 43	
19. Siegfried Ludwig, Gruber Hauptstraße 19		20. Jugendkeller, Kirchenweg	***ab 18 Uhr***
21. Mario Binder, Ziegelofengasse 70	***ab 17 Uhr***	22. FF-Haus, Stillfried	***ab 15 Uhr***
23. Lore Klausbruckner, Ebenthalerstraße		24. Kirche	
24. Hans Klausbruckner, Kapelle Grub			



Weinviertler
ADVENT

Lebenswertes
Stillfried-Grub

Weihnachtlicher Kreativmarkt

am Kellerberg in Stillfried

Samstag, 23. November 2019, 15-20 Uhr

Einzigartige Unikate,

hergestellt in liebevoller Handarbeit.

Kerzen & Adventschmuck, Weihnachtsbäckerei,
Weinviertler Glühwein & andere Köstlichkeiten,
Kunst, Schmuck, Keramik, liebevoll Genähtes, Gestricktes, Gehäkeltes,
Gedrechseltes, Gebundenes und noch vieles mehr ....

Es erwarten Sie über 30 Aussteller in den Kellern am Stillfrieder Kellerberg.

Live-Musik

Patchwork Workshops, Videopräsentation

After-Party ab 20 Uhr

Eintritt frei!

1	Honigprodukte
2	Langos, Schnitzelsemmel, Glühwein
3	ab 20:00 Uhr After-Party; WC vorhanden
4	Frische Waffeln mit Zimt und Zucker, Himbeerlikör, kleine Geschenke
5	Gedrechseltes aus Holz
6	Mineralien, Kristalle & Trommelsteine, Bücher, Gulaschsuppe, Bier & Kaffee
7	Quilt-Ausstellung, Kissenbezüge, Zirben & Lavendelkissen, versch. Marmeladen
8	Glühwein, Punsch, Kinderpunsch, Selchkäsekrainer,
9	Kaffee, Tee, Schokoladen, Weihnachts-ideen und Lebensmittel
10	Weine, Bohnensuppe, Pizzaweckerl, Würstel, Aufstrichbrote, Kaffee & Kuchen
11	Tupperware
	Gedrechseltes aus Holz
12	Gravur Mücke, Langos, Käsekrainer, Bratwurst, Bier, Aperol
	Gravur Ausstellung
13	Designerschmuck aus Bernstein, Kork, Mammutelfenbein & Stein
	Genähte Unikate für Babys & Kinder
	Handgenähte Modeaccessoires aus Stoff, Armstulpen, Haarbänder, Brillenbänder
	Honigprodukte
	Weihnachtsbäckerei
14	Gesundheit aus der Kräuterküche, Hauben, Gehäkeltes und Gestricktes
15	Weihnachtliche Floristik; Advent & Türkränze
16	Suppen, Weine, Punsch, Weinviertler Glühwein u. alkoholfreie Getränke
17	Winzerhof Küssler
18	Bioweingut Staringer - Heurigenbetrieb
19	KoyGallery: Fotografien & Malerei
	gehäkelte Tiere für kleine & große Kinder
20	Süßwaren, Schaumhäferl, Schaumrollen, Holzskulpturen, Körbe,
	Glühmost, Hot Dog
	Live-Musik ab 18:30
21	Strick und Häkelsachen, Holzdekoration, Weihnachtsdekoration, Gewebte Steine
	Einzigartiger Kunsthandschmuck;
	Kerzen, Weihnachtskarten, Schilcher Glühwein, Aufstrichbrote
	Weinausschank
22	Weihnachtskekse, Marmeladen, Schaum-rollen, selbstgemachter Marillenpunsch
	Toastlangos gefüllt, Engellocken, Süße Waffeln, Nusszwieback, Warmer Apfel-strudel
23	Drechselsachen, Vasen, Schalen, Skulpturen, Kugelschreiber, Füllfedern, Wanduhren
24	Live-Musik für einen guten Zweck Reinerlös wird gespendet

Disease Management Programm Diabetes mellitus Typ 2

„Therapie Aktiv“ Diabetes im Griff

Disease Management (Krankheitsmanagement) –
Ein Betreuungsprogramm für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2

Diabetes, eine unterschätzte Krankheit, die den stärksten Anstieg unter den chronischen Erkrankungen aufweist, und zwar weltweit. Unterschätzt deshalb, da die Betroffenen im Anfangsstadium nahezu keine Beschwerden haben und dadurch keinen Bedarf zum notwendigen Umdenken sehen. Da Diabetes unbehandelt zu massiven Spät- und Folgekrankheiten führt, hat die österreichische Sozialversicherung ein strukturiertes Betreuungsprogramm ins Leben gerufen. Das Disease Management Programm (DMP) Diabetes mellitus Typ 2 ist ein für Patientinnen und Patienten freiwilliges Behandlungs- und Versorgungsprogramm, welches von Betroffenen aller Krankenkassen genutzt werden kann. Angeboten wird es von Therapie-Aktiv Ärztinnen und Ärzten, vor allem Allgemeinmedizinerinnen und Medizinern sowie Internistinnen und Internisten.

Was umfasst das Disease Management Programm:
Jährliche Kontrolluntersuchungen, welche Blut- und Harnuntersuchungen, EKG und Blutdruckkontrolle, eine Fußuntersuchung und eine Augenuntersuchung beinhalten. Blut- und Harnuntersuchungen mit HbA1c (sogenannter Langzeitzuckerwert), Blutfette, Nierenwerte, Mikroalbumin (Eiweiß) im Harn, je nach Notwendigkeit alle 3-6 Monate. Zielvereinbarungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Gewicht, Blutdruck, HbA1c und gegebenenfalls das Rauchverhalten werden festgelegt. Durch die Dokumentation der Untersuchungsergebnisse in den vorgegebenen Dokumentationsbögen ist somit der Verlauf ersichtlich. Auf Verschlechterungen, beispielsweise beginnende Neuropathie (Nervenschädigung) in den Füßen oder Fußulcera (Geschwüre an den Füßen, auch als diabetischer Fuß bezeichnet), kann umgehend reagiert und notwendige Maßnahmen eingeleitet werden.

Einschreibung in das Programm:
Eine Einschreibung ist bei Therapie-Aktiv Ärztinnen und Ärzten, nach Aufklärung und Erhalt einer Informationsmappe, möglich. Mit der Unterzeichnung der Einverständniserklärung und deren Weiterleitung an die Gebietskrankenkasse, erhält der Betroffene nach Bestätigung der Einschreibung ein Patientenhandbuch. Alle Diabetes mellitus Typ 2 Patientinnen und Patienten können sich einschreiben lassen, unabhängig von der Krankenversicherung. Die Teilnahme ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden.

Ziel des Programms:
Das Programm bietet eine strukturierte Behandlung und Betreuung mit regelmäßigen Kontrolluntersuchungen inklusive Feedback-Gesprächen. Festlegung von realistischen und erreichbaren Zielen gemeinsam mit der betreuenden Ärztin, dem Arzt. Vermeidung beziehungsweise Verzögerung von Spät- und Folgeschäden durch eine optimale Blutzuckereinstellung. Ein weiteres Ziel des Programms ist, dass Betroffene ihr Diabetes-Wissen erweitern und aktiv an der Lebensstiländerung und somit einer Verbesserung der Erkrankung arbeiten. Das Patientenhandbuch und umfangreiches Informationsmaterial bieten ein breites Spektrum an wissenswerten Details über Diabetes allgemein, Ernährung, Bewegung, Spät- und Folgeerkrankungen sowie notwendige Kontrollen und Untersuchungen. Eine zusätzliche Möglichkeit im Disease Management Programm sind Patientenschulungen (werden nicht von jeder Therapie-Aktiv Ärztin, jedem Arzt angeboten), wobei Diabetikerinnen und Diabetiker den Umgang mit der Erkrankung besser in den Alltag integrieren können. Bei Schulungen besteht die Möglichkeit, Diätologinnen und Diätologen oder Diabetesberaterinnen und Berater beizuziehen.

Wichtige Informationen:
Auf der Internet-Seite www.therapie-aktiv.at findet man neben ausführlichen Informationen und Broschüren, Listen von Ärztinnen und Ärzten, die das Programm anbieten, sowie Listen von Diabetesberaterinnen und Berater, Diätologinnen und Diätologen.

Therapie-Aktiv Ärztin und Arzt der Großgemeinde Angern:

Internistin Frau Dr. Bozena Cichozki (Wahlärztin) in Ollersdorf.

Allgemeinmediziner MR Dr. Gustav Kamenski (Vertragsarzt) in Mannersdorf.

Gabriele Schreib
DGKP, Diabetesberatung
(Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin)

Neues aus der Urgeschichte - Wohnen seit der Steinzeit

Ausgrabung in Mannersdorf

Auf den zukünftigen Bauparzellen im Süden von Mannersdorf an der Grenze zu Angern wird seit 2017 ausgegraben. Archäologen des Naturhistorischen Museums – Hofrat Dr. Anton Kern und Dr. Walpurga Antl - untersuchen den Bereich zusammen mit den Archäologen der Firma ARDIG – Mag. Susanne Baumgart und Mag. Nadine Geigenberger –, damit auf den unter Denkmalschutz stehenden Flächen der Gemeinde Häuser gebaut werden können. Die wissenschaftlichen Untersuchungen werden von der Gemeinde Angern finanziert, mit Unterstützung des Bundesdenkmalamtes, des Landes Niederösterreich und des Naturhistorischen Museums Wien.

Heuer sind nach der Entfernung des Ackerhumus besonders viele Siedlungsreste zum Vorschein gekommen. Die ursprüngliche

Oberfläche steigt im Bereich der freigelegten Fläche leicht an und war daher noch günstiger für die Siedlung als die tiefer liegenden Parzellen. In den letzten Wochen wurden Pfostengruben, Gruben und Hausgrundrisse aus der mittleren Jungsteinzeit (5000-4500 v. Chr.), aus der späten Bronzezeit (1200-1000 v. Chr.), der Hallstattkultur (800 – 600 v. Chr.) und der Frühgeschichte (2. – 3. Jh. n. Chr.) ausgegraben und vermessen. Die ersten Funde der diesjährigen Ausgrabung werden bereits im Naturhistorischen Museum restauriert.

Schon beim Baggern sind im Ackerhumus Anhäufungen von Gefäßbruchstücken und Reibsteinen entdeckt und eingemessen worden. Aus mehreren Gruben aus der Jungsteinzeit stammen zahlreiche Gefäßreste – Bruchstücke von Töpfen mit Knubben, Gefäßen mit Farbresten, von Fußgefäßen, Tonlöffel und Steinwerkzeuge aus rotem, grünem und grauem Radiolarit.

In einer Grube aus der späten Bronzezeit wurde neben reichlich Keramik ein Bronzemesser entdeckt. Ein teilweise in den Boden eingegrabenes Haus aus der Hallstattkultur war auf vier mächtige Pfosten gestützt. Es enthielt auch Bruchstücke von feinen Tassen mit Graphitmalmustern.

Ein wahrscheinlich germanisches Grubenhaus aus dem 2./3.

Schnitt durch Hallstattgrube

Jh. nach Christus enthielt Reste römischer Dachziegel, Webgewichte und importierte römische Drehscheibenkeramik. Sechs tiefe Pfostengruben an den Rändern hielten ursprünglich das Dach. Im Inneren waren auch Brandspuren erkennbar.

Zahlreiche Pfostengruben werden erst später zu Hausgrundrissen zusammengefügt werden können. Mehrere seichte Gräbchen waren ebenfalls erkennbar.

Hallstatthaus

Die ersten Gefäße der Ausgrabung 2017/18 sind bereits restauriert und werden in einer Sonderausstellung im Museum in Stillfried gezeigt.

Dr. Walpurga Antl

Dialekträtsel-Auflösung

1. Frost	4. Feuer - Feier	7. fest andrücken
2. Hasenfell	5. Fäustlinge	8. Stiege
3. Säge	6. Salz	9. Krankheitsanfälliger

„A bissl wos geht imma“ – Premiere von Gerhard Rührers Musikkabarett

Unterhaltsam und kurzweilig verlief dieser laue Spätsommerabend in der Ziegelofengasse in Grub, das deshalb, weil Gerhard Rührer zu einem einmaligen Auftritt geladen hatte. (Eigentlich nur durch Mundpropaganda und „Gesichtsbuch“, doch hat ein jeder facebook!?) Zu seinen selbstverfertigten Texten hämmerte er singend ins Keyboard, erzählte Anekdoten aus seinem Leben, dass kein Auge trocken blieb. Interessant, wie er sein musikalisches Talent entdeckte: Ein Klavier kam zufällig ins Haus, Klein-Gerhard freundete sich rasch mit ihm an. Ohne Notenkenntnisse beherrschte er bald das Instrument, Gästen des Hauses, vor allem Weinkunden, konnte er seine Künste beweisen. Auch der Bildungsweg wurde nicht ausgelassen, seine Lehrer und Mitschüler in der landwirtschaftlichen Fachschule in Mistelbach wurden plastisch vorgestellt, so der Pflanzenbau-Lehrer „Herbizid“, der Milchbauer „Muh“, der traktorverliebte Ackerbauer und andere Agrarier in Ausbildung. Wie „Öki“ sie vorstellte, darüber zerkugelte sich das Publikum, zwischendurch genoss man den Wein und das bekannt gute Heurigenbuffet. Doch nicht nur verrissen wurden Leute und Begebenheiten aus seinem Leben, auch manches nachdenkliche Lied (etwa „Führerschein“) fand sich in seinem abendfüllenden Repertoire. Bei den täglichen Zugfahrten nach Wien lernt man im Regionalzug notgedrungen verschiedene Typen kennen, auch ihre Essgewohnheiten wurden von Gerhard sinnlich erfassbar gemacht. Die Eigenkompositionen und „Wuchteln“ Gerhards entlockten nicht nur allen ein befreiendes Lachen, die Texte bewiesen auch eine lyrische Empfindsamkeit mit Tiefgang. Auf den Arm (und auf die Schaufel) wurden auch manche ihm nahen und bekannten Personen genommen, sie nehmen es ihm sicher nicht krumm! Mit viel Applaus belohnten die Zuhörer den flotten Auftritt – man freut sich schon darauf, dass es beim nächsten Mal „a bissl no mea wiad und so weidageht!“

Mag. Georg Lobner

Wie lange hast du an den Texten gearbeitet?

An meinem Programm habe ich ca. 2 Monate gearbeitet. Von den insgesamt 12 Liedern waren drei schon von früher vorhanden und wurden nur mehr leicht geändert, die anderen kamen so nach und nach, ich hatte fast täglich eine neue Idee. Die Geschichten dazu waren relativ spontan und schnell zusammengestellt, hier habe ich ja im doch schon herangereiften Alter auch den Vorteil, dass man schon einiges durchlebt hat.

Du denkst sicher an eine Fortsetzung, oder?

Ja, also mein derzeitiges Programm werde ich im Mai nochmals wiederholen, da es viele von der näheren Umgebung noch hören wollen. Ab September plane ich neue Lieder mit neuen Geschichten dazu.

Wie hat das deine Familie aufgenommen?

Meine Frau Gabi und auch meine Kinder Anna und Beate haben mich eigentlich immer motiviert selbst Lieder zu schreiben. Bühnenerfahrung hatte ich ja bereits durch einige Auftritte mit Jimmy Schlager, aber eher nur als Pianist im Hintergrund. Im Frühjahr stand mein Entschluss fest, selbst ein Programm zu schreiben. Wenn ich einen Liedentwurf geschrieben habe, wurde dieser von mir sofort am Handy aufgenommen und per Whatsapp an einen eng vertrauten Verteilerkreis (Familie, Verwandte, Musikkollegen und Freunde) gesendet. Auf die Rückmeldung habe ich immer voll Spannung gewartet. Besonders bei meinen Kindern habe ich immer ganz genau aufgepasst, bei welcher Pointe sie zu schmunzeln beginnen und welche ich vielleicht besser lassen sollte. Verbesserungsvorschläge habe ich immer gerne entgegengenommen und so gut es ging verarbeitet. Meine Eltern und Geschwister haben nie ein schlechtes Wort zu meinem Vorhaben gesagt, ich habe aber förmlich gemerkt, dass sie leicht nervös und besorgt waren, denn so ein Kabarettprogramm könnte ja auch furchtbar ins Auge gehen. Übrigens, meine Eltern und auch Schwiegereltern haben alle 4 Vorstellungen besucht und immer wieder herzhaft gelacht, obwohl sie ja teilweise ein Teil des Programms waren.

Was konntest du als Darsteller bei der Stillfrieder Dorferneuerung erfahren?

Die Theatergruppe ist eine sehr gute Übung, vor Leuten aufzutreten und sein Talent auszutesten und Pointen immer wieder neu darzubringen. Der große Unterschied zum Kabarettprogramm ist aber,

dass sich der Druck auf mehrere Darsteller aufteilt und man gemeinsam ein gutes Ergebnis erzielen möchte und viel Spaß dabei hat. Bei meinem Soloprogramm war ich auf mich alleine gestellt.

Als Barpianist in Laa – was hast du davon mitgenommen?

Mittlerweile mache ich das schon 8 Jahre und man lernt natürlich einiges dazu. Zu Beginn war es noch sehr anstrengend für mich, drei Stunden durchgehend mit Klaviermusik den Saal zu untermalen. Ich habe gemerkt, dass Talent alleine zu wenig ist, und bin relativ schnell an meine Grenze des Könnens gestoßen. Mein Ehrgeiz war aber so enorm, dass ich unzählige Abendstunden nur mit Klavierspielen verbracht habe. Mein ehemaliger Musiklehrer und Freund Chris Heller hat mich auch immer mit Rat und Tat unterstützt und mir so einiges an seiner Erfahrung als Pianist weitergegeben. Am schwierigsten waren immer die Abende, wo ich von anderen Musikern und Pianisten unter die Lupe genommen wurde, ich bin dann immer sehr erleichtert gewesen, wenn die Rückmeldungen positiv ausgefallen sind. Mittlerweile spiele ich sehr selbstbewusst und entspannt, ich genieße diese Aufgabe.

Fazit: Klavierspielen lernt man am besten durch viel Klavierspielen und die Grenze nach oben ist endlos.

Danke fürs Interview und weiterhin viel Erfolg!

Gibt es schon Termine für 2020?

Ja, die nächsten Veranstaltungen finden (witterungsbedingt) im Mai statt:

22. Mai 2020

29. Mai 2020

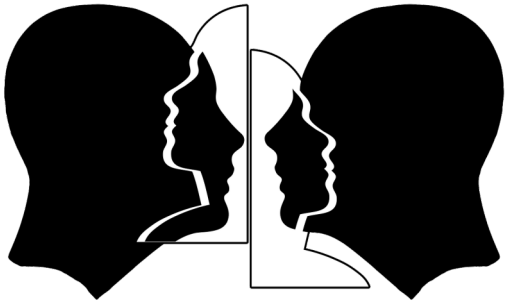
Einlass ab 18:00, Beginn 20:00

Tel: 0680/3217320
E-Mail: g.ruehrer@gmx.at

Für kleinere Gruppen (bis 25 Personen) bin ich auch gerne bereit, das Programm im vom Wetter unabhängigen Heurigenstüberl vorzutragen.

Die Psyche – Teil 14

Borderline – Die emotional instabile Persönlichkeitsstörung



Die emotionale instabile Persönlichkeitsstörung unterteilt sich nach ICD -10 (Internationale Klassifikation psychischer Störungen) in „impulsiver Typ“ (Codierung F 60.30) und „Borderline Typ“ (Codierung F 60.31), wobei der impulsive Typ weniger stark ausgeprägt ist und daher im Gegensatz zum Borderline Typ Übergänge zur Normalität vorhanden sind. Im ICD-10-Lexikon ist die emotional instabile Persönlichkeitsstörung wie folgt definiert:

„Deutliche Tendenz, Impulse ohne Berücksichtigung von Konsequenzen auszuagieren, verbunden mit unvorhersehbarer und launenhafter Stimmung. Neigung zu emotionalen Ausbrüchen und Unfähigkeit, Impulse zu kontrollieren. Tendenz zu streitsüchtigem Verhalten und zu Konflikten mit anderen, insbesondere wenn impulsive Handlungen durchkreuzt oder behindert werden. Zwei Erscheinungsformen: ein impulsiver Typ (F 60.30) (lat. impulsus – Stoß, Antrieb), vorwiegend gekennzeichnet durch emotionale Instabilität und mangelnde Impulskontrolle und ein Borderline-Typ (F 60.31), zusätzlich gekennzeichnet durch Störungen des Selbstbildes, der Ziele und der inneren Präferenzen, durch intensive, aber unbeständige Beziehungen und eine Neigung zu selbstdestruktivem Verhalten mit parasuizidalen Handlungen und Suizidversuchen.“ (Dilling 2009: 135)

Borderline bedeutet wörtlich „Grenzlinie“. Mit dieser Bezeichnung ist vordergründig die Nähe-Distanz-Problematik bei den zwischenmenschlichen Beziehungen gemeint. Dabei erleben die Leidenden häufig sich selbst oder ihre Umgebung als unrealistisch oder es kann auch der Fall sein, dass sie sich an Aspekte der Vergangenheit nicht erinnern können (Vgl. Amrhein 2014: 9). Ihr impulsives Verhalten kann ihnen erheblichen Schaden zufügen oder sie in gefährliche Situationen bringen. Nicht wenige weisen eine Tendenz zu Alkohol- und Drogenmissbrauch auf, leiden unter Fressattacken, gehen Risiken ein wie zahlreiche ungeschützte sexuelle Kontakte, schnelles Autofahren oder sie verletzen sich bewusst selbst (Vgl. ebenda), um immer wieder einen in sich aufbauenden Druck abzubauen. Häufig kommt es auch dazu, sich das Leben nehmen zu wollen, da dies ein „Ausweg“ aus psychischen Krisen sein soll, ein dauerhaftes Leeregefühl zu beenden oder um vermehrte Aufmerksamkeit und Zuwendung von anderen zu bekommen (Vgl. ebenda). Bei der deutlich schwächeren Ausprägung des impulsiven Typs sind die Betroffenen spontan und zum Teil sprunghaft.

„Sie reagieren auf vieles sehr emotional – bei positiven Dingen mit großer Begeisterungsfähigkeit, bei Ereignissen oder Menschen, die ihnen nicht passen, aber auch sehr ablehnend und impulsiv bis aggressiv. Die Betroffenen sind häufig sehr flexibel, lassen sich durch ihre Gefühle leiten und können sich gut dadurch an unterschiedliche Situationen anpassen. Außerdem sind sie wenig nachtragend, so dass ihr Ärger oder ihre negative Einstellung gegenüber

anderen nach kurzer Zeit wieder verflogen sein können.“ (Amrhein 2014: 9)

Bei Borderline müssen mindestens fünf der folgenden Kriterien nach DSM erfüllt sein. DSM ist die Abkürzung für „Diagnostic and statistical manual of mental disorders“ (engl. für „Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen). Das DSM ist die dominierende Klassifizierung psychischer Störungen in den USA:

1. Die Betroffenen bemühen sich stark darum, ein tatsächliches oder vermutetes Verlassenwerden durch andere Menschen zu vermeiden.

2. Es besteht ein Muster instabiler, aber intensiver zwischenmenschlicher Beziehungen. Dieses ist durch einen Wechsel zwischen extremer Idealisierung und extremer Entwertung gekennzeichnet.

3. Die Betroffenen haben eine ausgeprägte und andauernde Instabilität im Selbstbild oder in der Selbstwahrnehmung.

4. Sie verhalten sich impulsiv in mindestens zwei potentiell selbstschädigenden Bereichen. So kommt es zum Beispiel zum Missbrauch von Drogen oder Alkohol, zu promiskuitiver Sexualität, riskantem Autofahren oder extrem ausgeprägtem Essverhalten.

5. Die Betroffenen versuchen wiederholt sich das Leben zu nehmen, machen Selbstmordandeutungen oder -androhungen oder verletzen sich wiederholt selbst.

6. Sie reagieren auf verschiedene Gegebenheiten sehr stark emotional, was zu ausgeprägten Stimmungsschwankungen führt. So können sie abwechselnd sehr niedergeschlagen, gereizt oder ängstlich sein. Diese Verstimmungen dauern normalerweise einige Stunden und selten mehr als ein paar Tage an.

7. Sie haben ein chronisches Gefühl der Leere.

8. Sie zeigen heftige, unangemessene Wut oder haben Schwierigkeiten ihre Wut zu kontrollieren. Dies zeigt sich darin, dass sie häufig Wutausbrüche haben, andauernd wütend sind oder immer wieder in körperliche Auseinandersetzungen geraten.

9. Durch Belastungen kann es vorübergehend zu paranoiden Vorstellungen oder schweren dissoziativen Symptomen kommen. (Amrhein 2014:9)

Wie häufig kommt Borderline vor und welche Ursachen gibt es?

Es wird durch bisherige Studien angenommen, dass ein bis vier Prozent von der Bevölkerung betroffen sind. Leider gibt es bisher keine exakten Angaben. Es kann zumindest festgestellt werden, dass etwa drei Viertel der Leidenden weiblich und ein Viertel männlich sind. Männliche Betroffene weisen häufig andere Symptomatiken auf als weibliche. Bei männlichen kommt es häufig mehr zu aggressivem sowie antisozialem Verhalten. Der Beginn liegt häufig in der Pubertät oder im frühen Erwachsenenalter. Es deuten Hinweise darauf hin, wonach Borderline mit zunehmendem Alter schwächer oder zu anderen Störungsbildern verlagert wird, besonders hin zu einer Form der Depression. Mögliche Ursachen liegen auch hier wie bei anderen Persönlichkeitsstörungen im Zusammenwirken von biologischen, psychischen und umweltbezogenen Faktoren (Vgl. Amrhein 2014: 9).

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Therapie ist in Kombination von Psychotherapie und der Verschreibung von Psychopharmaka je nach vordergründigen Symptomen anzuraten. Bei der Psychotherapie besteht die große Schwierigkeit eine Beziehung zum Leidenden aufzubauen und diese dauerhaft stabil zu halten. Es fällt ihnen schwer Vertrauen zu einem Psychotherapeuten zu bekommen, und durch die ständigen Gefühlsschwankungen kommt es zu häufig wechselnden Haltungen dem Therapeuten gegenüber zwischen totaler Idealisierung und völliger Abwertung. Dabei kann schon nur eine bestimmte Gestik, Mimik oder Körperhaltung zu einem solchen abwertenden Verhalten führen, wo kein Mensch nachvollziehen kann, was plötzlich diese Reaktion ausgelöst hat.

Quellen:

- Amrhein, C. (2014). Persönlichkeitsmerkmale als störende Belastung. Borderline. Emotional instabile Persönlichkeitssörung.

www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/persoenlichkeitsstoerungen/borderline/

- Dilling, H. (2002/2009). Persönlichkeitsstörung, emotional instabile (F 60.3). In: Weltgesundheitsorganisation. Lexikon zur ICD-10 – Klassifikation psychischer Störungen. Bern: Hans Huber Verlag, S. 135

Mitteilung in eigener Sache

Es erscheint nun mein erstes Buch mit dem Titel „PANTA RHEI IN PERSON“. Es handelt sich dabei um ein psychotherapeutisch-philosophisch-lebenspraktisch-gesellschaftskritisches Werk, das vielen Fragen und Aspekten des Menschseins in allen möglichen Facetten nachgeht und den Lesern so manchen Denkanstoß über das Leben geben soll. Ich wünsche allen Interessierten, dass sie in der einen oder anderen Textpassage dementsprechend fündig werden.

PANTA RHEI IN PERSON

von Anton A. Wambach

BoD-Verlag,
ISBN 978-3-7494-7129-4

DDr. Anton Wambach

Man trifft sich im

Stillfrieder Hof

- **Hausmannskost**
- **Mittagsmenü**
- **Sonnige Terrasse**

2262 Stillfried, Bahngasse 104
www.stillfriederhof.com
Tel.: 022 83/23 54

Geöffnet ab 9.00 Uhr

Freitag, Samstag und Montag
Ruhetag

STILLFRIEDER
FORST & GARTENBAU KG

Baumschnitt
Rasendoktor
Gartengestaltung

Ing. Marcus Schöner
Tel.: 0664 281 74 07
E-Mail: kontakt@schoener-baum.at
Web: www.schoener-baum.at

Computerservice Wagner - Zistersdorf

Ihr IT-Partner aus der Region für individuelle Lösungen

Reparatur - Aufrüstung - Datensicherung - Netzwerk - Videodigitalisierung

www.computerservice-wagner.at +43(0)660 390 90 64

Leistungen im Überblick

- Beratung und Durchführung von EDV-Projekten
- Großformatausdrucke bis 44 Zoll (Druckbreite von 1,1m)
- Hilfestellung bei individuellen Problemen
- Systembetreuung und Datensicherung
- Reinigung des PCs (Präventivwartung)
- Auf Wunsch Vor Ort Betreuung
- PC-Reparatur und Aufrüstung
- Installation von Endgeräten
- Netzwerke, LAN und WLAN
- Video Digitalisierung

Partnerfirma: Bestattung Aumann - Zistersdorf

Kaiserstraße 24 & 28 - 2225 Zistersdorf Tel.: +43(0)2532 2367
www.bestattung-aumann.at bestattung.aumann@gmx.at

Durch die Kombination von einem hausinternen IT-Unternehmen wurde die komplette Infrastruktur der Bestattung Aumann aktualisiert und erweitert. Sämtliche Arbeitsgeräte, Drucker und Großformatdrucker wurden in einem Netzwerk integriert. Die Stellen, die nicht mit herkömmlichen Netzwerkkabeln versorgt werden können, arbeiten mit WLAN Accesspoints, die als Verbindung zum zentralen Netzwerk im ganzen Haus zur Verfügung stehen. Zusätzlich wurde ein NAS System integriert, mit dem man von jedem PC aus arbeiten kann. Hat den Vorteil, dass alle Benutzer jederzeit auf die Daten der Bestattung zugreifen können. Dieses System arbeitet mit zwei gespiegelten Festplatten, um die Datensicherheit zu gewährleisten. Täglich wird noch zusätzlich ein Backup dieser NAS-Station völlig automatisiert erstellt.

News von den Kinderfreunden

Kurzbericht Kinderfreunde Stillfried-Grub über die Veranstaltung vom 31.08.2019 (Go-Kart Rennen)

Bei herrlichem Wetter fand am Samstag, dem 31.08.2019, das Go-Kart-Rennen der Kinderfreunde Stillfried-Grub statt. Ab 11 Uhr durften wir Kinder und deren Eltern beim Feuerwehrhaus in Stillfried begrüßen. Es gab Gegrilltes, kühle Getränke, Musik und gute Stimmung. Bis 13:30 meldeten sich 35 Kinder in 4 verschiedenen Altersklassen zum Rennen an. Da zu diesem Zeitpunkt die Straße beim Feuerwehrhaus aufgerissen war, konnten die Kids das letzte Rennstück als Offroad-Strecke nutzen – was ihnen sichtlich Spaß bereitete.

Begonnen wurde mit den Jüngsten in der Wertung – „Bobby Car“. Anschließend matchten sich die größeren Kinder um die heißbegehrten Plätze. Jedes Kind bekam eine Medaille, die ersten 3 in der jeweiligen Kategorie einen Pokal. Die Kids waren sichtlich erfreut und konnten die Ferien - einen Nachmittag lang - nochmals richtig genießen. Die Veranstaltung machte jedem Spaß und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Einen großen Dank an alle Besucher unserer Veranstaltung, Danke an Wolfgang Obetzhauser und die Feuerwehr Stillfried-Grub, Danke an OV Ernst Hahn und Danke an das gesamte Team der Kinderfreunde.

Bis bald, Freundschaft

Roman Mertinger

Dorfstadl

Wie schon in der letzten Ausgabe berichtet, hat sich einiges am und im Dorfstadl ereignet. So wurden die Außenmauern für die WC-Anlage errichtet. Die Durchbrüche für die Fenster an der Nordseite wurden hergestellt. An der Südseite, Richtung Kindergarten, wurden die Maurerarbeiten für zwei Türen hergestellt. Beim Vorplatz wurde das Erdreich ausgehoben und mit Grädermaterial aufgefüllt. Weiters wurden zwei Blumenbeete hergestellt, die den Vorplatz etwas auflockern sollen. Über die Ausgestaltung der Beete soll im Frühjahr entschieden werden. Die Pflastersteine für den Vorplatz wurden bereits angeliefert und sollten in den nächsten Wochen verlegt werden. Alle Abwasseranschlüsse am Vorplatz wurden ebenfalls bereits hergestellt, sodass die Pflasterarbeiten ungehindert beginnen können. In der KW 44 sollten die Dachdeckerarbeiten bei der WC-Anlage bzw. über dem Grillplatz beginnen, sodass Ende der KW wieder zwei Räume im „Trockenen“ sind und mit den Innenarbeiten begonnen werden kann. Ein Dankeschön an alle, die uns bei den anfallenden Arbeiten bisher geholfen haben. Es wurden bereits ca. 500 Arbeitsstunden von den freiwilligen Mitarbeitern erbracht und ich hoffe, sie unterstützen uns weiterhin bei den anfallenden Arbeiten. Ich werden in den nächsten Ausgaben weiter über den Baufortschritt berichten.

Alfred Knasmillner

Pensionistenverband Österreich Ortsgruppe Stillfried-Grub

40 Personen verbrachten unseren heurigen Urlaub vom 24.08. bis 31.08. in Mönichkirchen/Wechsel im Hotel Thier. Es war eine wunderschöne Woche mit herrlichem Wetter und vielen interessanten Aktivitäten wie dem Besuch der Landesausstellung in Wiener Neustadt, der Riegersburg, Burg Lockenhaus, mit Fahrten auf die Teichalm, am Hochwechsel, nach Pöllau,zum Eisgreissler und vieles mehr! Die Teilnehmer waren zufrieden und bei guter Laune.

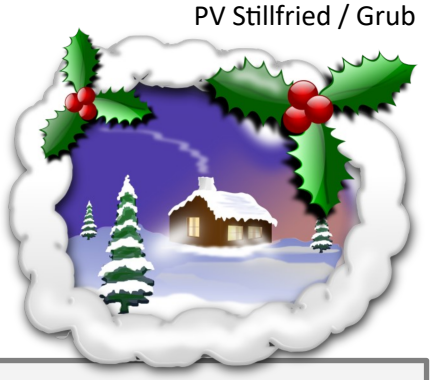
Tagesausflug am 12.09.2019: Besichtigung des Flughafens Wien mit einer Fahrt durch das Gelände, Besucherwelt und Erlebnisraum, Mittagessen im Brauhaus Schwechat.

Danach gab es eine Rundfahrt durch Wien, Ringstraße, Donaukanal, "Hundertwasserhaus", Hafen Wien und zuletzt das "Neue Wien", die Seestadt Aspern. Unser Obmannstellvertreter Herr Rudolf Nürnberger konnte Herrn Bürgermeister Deltl als Reiseleiter gewinnen, der diese Fahrt durch sein profundes Wissen informativ und spannend gestaltete.

Anschließend gab es ein gemütliches "Zusammensein" im Heurigenlokal Falk in Bockfließ!

Unser nächster Tagesausflug findet am 14. November statt, mit Schiffsrundfahrt ab Mörbisch, Fahrt mit der Kutsche durch das Naturschutzgebiet, Ganslbuffet am Schiff und einer Fahrt mit Aufenthalt nach Rust!

Das Team des
PV Stillfried / Grub



Wo sind die gesuchten Worte?

Weihnachten - Kirche - Anreise - Sternsinger - Koenig - Familie
Tannenbaum - Kerzen - Feiern - Neujahr - Geschenk - Segen

S	C	F	E	I	E	E	O	B	A
T	I	N	G	N	R	N	K	N	U
E	S	R	E	H	F	I	W	E	M
R	N	L	I	M	A	G	E	N	N
R	S	I	E	J	U	E	I	H	A
G	E	E	H	A	I	N	S	N	T
E	N	S	R	E	T	H	C	A	T
F	E	I	E	N	S	K	I	R	C
K	R	N	A	K	N	T	S	E	H
E	R	Z	E	N	E	H	C	G	E

Die übrig bleibenden Buchstaben ergeben das Lösungswort. Viel Spaß

_____

Lösungswort

Mitgliedsbeitrag

Auch heuer brauchen wir wieder Ihre Unterstützung, sei es nun als Mithilfe bei einem Projekt oder durch Ihre Mitgliedschaft beim Verein „Lebenswertes Stillfried-Grub". Der Mitgliedsbeitrag beträgt pro Jahr und Person Euro 10,-.

Diesem Heft ist ein Zahlschein beigelegt. Ich hoffe, Sie machen zahlreich davon Gebrauch. Sollten Sie kein Mitglied unseres Vereins werden wollen, so besteht auch die Möglichkeit einer unverbindlichen Spende. Vermerken Sie bitte auf dem Zahlschein Ihren Namen und den Verwendungszweck.

Sie haben auch die Möglichkeit online bzw. per Telebanking einzuzahlen unter:

IBAN: AT 16 3209 2000 0220 4568,
BIC: RLNWATWWGAE.

Danke!

Aktuelles vom Tennisverein

Liebe Tennisfreunde!

Am 24.08. veranstaltete der Tennisverein ein Mixed-Doppel-Turnier. Spieler aller Altersklassen - von 20 bis 79 - waren am Start. Egal, ob alter Hase oder kompletter Neuling, alle hatten beste Laune, sogar das Wetter. Die Matches dauerten bis in die Dämmerung und danach gab es bei gutem Essen und Trinken noch einen gemütlichen Ausklang.

Schon am 14.09. stand das nächste Event auf dem Kalender. Oliver Hahn und Dominik Zillinger organisierten erstmals ein „Pfandlturnier“. Dabei stellten sich 24 Spieler der Herausforderung, anstatt mit einem Tennisschläger mit

einer Pfanne die gelbe Filzkugel übers Netz zu bringen. Dabei fanden die verschiedensten Pfannen Verwendung. Von der schweren Bratpfanne über leichte Alupfannen bis hin zu ganz flachen Palatschinkenpfannen kam alles zum Einsatz. Im Doppelspielmodus gaben sich die Teilnehmer redlich Mühe - sehr zur Gaudi der zahlreichen Zuschauer. Von 10 bis 16 Uhr wurden insgesamt 5 Spielrunden ausgelost. Am Ende stellte sich Martin Komornik vor Iris Hahn und Mario Mück als „Herr der Pfannen“ heraus. Nach diesen anstrengenden Spielen konnte man sich bei ausreichenden Leckerbissen und kühlen Getränken auch noch bei einem lustigen Nagelspiel versuchen. Da auch das Wetter mitspielte,

wurde bis in den späten Abend gefeiert und auch gleich der Beschluss gefasst, dieses Turnier für die nächste Saison fix einzuplanen.

Doch nun geht auch diese schöne Saison zu Ende. Die Netze werden demnächst abgebaut und die Planen eingewintert. Die Anlage fällt wieder in den Winterschlaf - bis im nächsten Frühjahr die ersten warmen Tage wieder die Vorfreude auf die Eröffnung der Tennissaison in uns wecken.

Bis dahin wünsche ich allen eine friedvolle Adventzeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2020.

Karin Künzl

Blutspenden

Blutspenden in der Großgemeinde Angern

Dienstag, 19.11.2019

15:30 – 20:00

FF Haus Ollersdorf

Werbung

STARINGER
BIOWEINGUT

Quadengasse 186
www.weingut-staringer.at
0664/4902450
office@weingut-staringer.at

HEURIGER

23.11.2019
Adventmarkt am Kellerberg ab 15 Uhr

von 3.1. bis 19.1.2020
Fr., Sa., So. und Ft. ab 15 Uhr

Auf Ihren Besuch freut sich
das Staringer Team

Wir bieten Ihnen ein erlesenes Bioweinangebot sowie hausgemachte Speisen.

Gartenbau Zens

Inhaber Roman Zens
www.gartenbau-zens.at

Gruber Hauptstraße 29a
2262 Grub an der March

Tel: 0699/1981 28 09
E-Mail: kontakt@gartenbau-zens.at

Werbung

WIT
INSTALLATIONEN GMBH

GAS / WASSER / HEIZUNG / SOLAR / WOHNRAUMLÜFTUNG
WÄRMEPUMPEN / BIOMASSE / WASSERAUFBEREITUNG

Roman Wlaschinsky / 2253 Tallesbrunn 26 / 02283/206 91 / www.wit-installationen.at

Neben Heizung, Installationstechnik, Lüftung und Sanitär sind wir vor allem auf Alternativenergie wie Solar-, Photovoltaik- und Pelletsanlagen spezialisiert.

Wir bieten fachkundige Beratung und ein auf Sie speziell ausgerichtetes Angebot für kostengünstiges Heizen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Elektro Binder

Bauprovisorium • Hausanschluss• Störungen
Elektroinstallationen • Anlagenüberprüfung

Konzessionierter Meisterbetrieb

Ziegelofengasse 70
2262 Stillfried -Grub

binder.mario@gmx.at
0664/ 38 031 19