# Amtliche Nachrichten
## der Marktgemeinde
# RABENSTEIN
## an der Pielach

Nummer 2 | **Februar 2012** | Zugestellt durch Post.at

## Angelobung von Vizebgm. Hubert Gansch durch Bezirkshauptmann Josef Kronister am 24. Jänner

***Inhalt:***


Kinder Schi- und Snowboardkurs
Kameradschaftsball
Neujahrskonzert
Mitteilungen des Bürgermeisters
ASBÖ Bericht
Gesangverein-
Jahreshauptversammlung
Röntenbus
Veranstaltungskalender
HS FAIRTRADE-Workshop
Gesunde Gemeinde -
Keime und Sprossen
Klimaschutz am Teller
Pfarre - Neujahrsempfang
Ankündigungen
Chronik

**Das Kulturfrühling-Programm wurde mit der kostenlosen Wochenzeitung kurz & bündig an jeden Haushalt übermittelt. Weitere Folder liegen im Gemeindeamt, im "GuK-Foyer" und in der Bücherei (Kartenbüro) zur freien Entname auf.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Parteienverkehr: | Montag, Dienstag und Freitag | 08.00 – 12.00 Uhr | Tel. 02723/2250, Fax DW 44 |
| | Mittwoch | 08.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 20.00 Uhr | www.rabenstein.gv.at |
| | Donnerstag | kein Parteienvekehr | e-mail: gemeinde@rabenstein.gv.at |

# Funtage der Rabensteiner Schi- und Snowboardkids

Bereits zum zehnten Mal haben die Naturfreunde wieder einen 3 Tages-Schi- und Snowboardkurs für Kinder in Annaberg in Zusammenarbeit mit der Schischule Annaberg veranstaltet.

Beim Abschlussrennen der Schischule Annaberg zeigten die Kids ihr Können.

Die Naturfreunde Rabenstein und die Rabensteiner Gemeindevertretung gratulieren allen Kids zum erfolgreichen Kursabschluss und bedanken sich bei allen Eltern, dass Sie die Kursteilnahme ihrer Kinder finanziert und ermöglicht haben. Außerdem freuen sich die Rabensteiner Naturfreunde, dass 37 Kursteilnehmer den Kurs positiv abgeschlossen haben und mit einem österreichischen Leistungspass ausgezeichnet werden konnten.

Foto: Naturfreunde Rabenstein

# Kameradschaftsball

Der Kameradschaftsbund Rabenstein führte auch dieses Jahr wie gewohnt seinen traditionellen Ball durch.
Unter den zahlreichen Gästen konnte Obmann Jürgen Oberleitner am 7. Jänner Bürgermeister Ing. Kurt Wittmann, Kameradschaftsbund-Hauptbezirksobmann Herbert Kraushofer, den Kommandanten der FF-Tradigist Andreas Veitinger, eine Abordnung des SC-Rabenstein und eine Abordnung der Landjugend sowie viele andere Ballbesucher begrüßen.

Foto: zVg

# Sensationelles Neujahrskonzert

Bei ausverkauftem Haus brachte das Wienerklassik Orchester ein überragendes Programm mit Werken von Johann Strauß, Franz Lehar, HC Lumbye, Carl Zeller, Fritz Kreisler und Gustav Peter zur Aufführung.

Die Gesangssolisten Jeanette Roeck (Sopran) und Krum Galabov (Bariton) begeisterten das Publikum in Einzelauftritten und als Duett.

Foto: Wittmann

*Liebe Gäste!*
Da unter der Woche
keine Nachfrage nach
warmer Küche besteht,
ist ab Februar
**Warme Küche**
Samstag, Sonntag
und Feiertag
11.00 bis 20.00 Uhr
Das *"Na Und"*-Team
bittet um Verständnis.
Bis bald *Astrid Bachmann*
Café Pub Na Und
Café Pub Na Und • Bahnhofstr. 2, 3202 Rabenstein

BKS
Beratung nach Maß
BKS Steuerberatung GmbH & Co KG
Herzogenburg | Melk | Wilhelmsburg
BKS Unternehmensberatung KG
Der Steuerberater in Ihrer Nähe!
Stb. Rudolf Lick
0 676 / 384 25 35
www.wt-bks.at

# *Liebe Rabensteinerinnen und Rabensteiner!*

Das Jahr 2012 hat in Rabenstein sehr traurig begonnen. Bereits zum Jahresbeginn mussten wir von zu vielen Mitmenschen Abschied nehmen, darunter auch welche, die mitten im blühenden Leben standen, wie Herr Stefan Reisenhofer, unser Gemeindemitarbeiter Herr Karl Riedl und zuletzt Frau Johanna Raitzl. Sie alle hinterlassen große Lücken. Unser ganzes Mitgefühl gehört den Angehörigen.

Trotz dieser schmerzlichen Ereignisse sollten wir diese aber auch dazu nutzen, kurz inne zu halten und über Sinn und Werte in unserem Leben nachzudenken. Denn der Alltag übernimmt all zu rasch das Kommando und treibt uns weiter.

Ich gehe von ihrem Verständnis dafüraus, dass ich aus gegebenen traurigem Anlass den Neujahrsempfang heuer abgesagt habe.

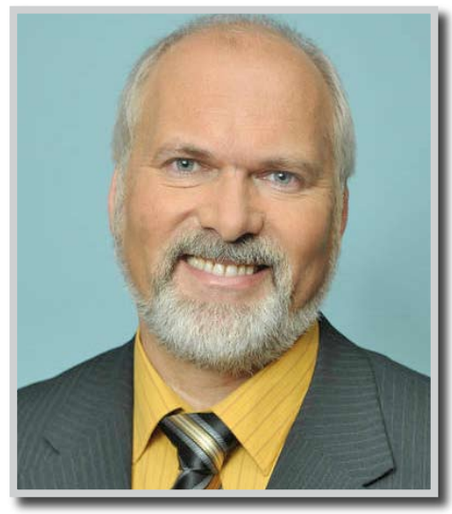
***Veranstaltungskalender***
Den aktuellen Jahresveranstaltungskalender gibt es trotzdem. Sie können diesen entweder im Gemeindeamt abholen oder auf unserer Gemeinde-Homepage abrufen.

***Vize-Bürgermeister Hubert Gansch***
Am 12. Jänner wurde Herr GGR Hubert Gansch zum neuen Vize-Bürgermeister gewählt und am 24. Jänner von Herrn Bezirkshauptmann HR Mag. Josef Kronister angelobt. Ich gratuliere meinem neuen Stellvertreter ganz herzlich und freue mich auf eine intensive Zusammenarbeit. Vize-Bürgermeister Gansch wird weiterhin das Ressort Bildung und Familie leiten.

Hubert Gansch ist ein Familienmensch, Vater von 3 Kindern und von Beruf Landwirt. Er ist seit 35 Jahren Mitglied der FF Tradigist, Obmannstellvertreter der Kirchengemeinschaft Tradigist, passionierter Heger und Jäger und sehr sportbegeistert. Vereine und ihre Aktivitäten sind ihm ein wichtiges Anliegen.

Ich gratuliere Willi Hochebner und Christa Göls zu der Neugestaltung ihrer la vida Gesundheitspraxis, verbunden mit ihrem neuen Gewerbe „Energetische Praxis“ und der Mitgliedschaft beim „Verein Ganzheitlicher Naturheiltherapeuten“.

***Bücherei-Team verstärkt***
Ich freue mich sehr, dass unser ehrenamtliches Büchereiteam wieder um eine



Dame verstärkt wurde. Frau Karin Auer gehört seit 1. Jänner dem nunmehr siebenköpfigen Team an. Ich danke den Damen sehr herzlich für ihre unermüdliche Arbeit. Nutzen auch Sie unsere Bücherei und zugleich Kartenbüro.

Das neue Kulturprogramm liegt bereits auf und Eintrittskarten können für die Veranstaltungen schon erworben werden.

***Mit freundlichen Grüßen***
***Ihr Bürgermeister***

***Kurt Wittmann***

# ASBÖ-Bericht

Wir starten das neue Jahr schon wieder mit sehr viel Elan und mit einigen sehr engagierten Vorhaben.

Am 3.3.2012 werden wir sehr umfangreich den Frauengesundheitstag der NÖGKK im Veranstaltungssaal des "GuK´s" mitgestalten. Sie können uns an diesem Tag bei unserem Stand besuchen und bekommen von uns Informationen über den ASBÖ Rabenstein genauso wie die Möglichkeit einmal einen Defibrillator mal selbst auszuprobieren. Außerdem werden wir auf der Bühne mit einer Vorführung präsent sein.

Geplant haben wir für heuer wieder neben unseren gewohnten Veranstaltungen auch wieder gemeinsame Übungen mit den beiden Feuerwehren, sowie eine große Übung mit KHD Zelt mit dem ASBÖ Frankenfels.

Am 23.09.2012 ist über die Gesunde Gemeinde ein Blaulichttag geplant. Hier werden wir gemeinsam mit der Feuerwehr Rabenstein ein interessantes Programm für sie zusammenstellen. Wir möchten sie schon jetzt dazu sehr herzlich einladen.
Selbstverständlich stehen wir auch allen unseren Vereinen in Rabenstein für Ambulanzdienste zur Verfügung.
Für Anfragen und Wünsche bin ich jederzeit für sie unter 0664-153 02 52 erreichbar.

Frei Hilf!
Wilhelm Vorlaufer
Obmann

# 145 Jahre Gesangsverein Rabenstein

Mit der 131. Jahreshauptversammlung am 18. Jänner 2012, die in Anwesenheit von Bürgermeister Kurt Wittmann unter dem Vorsitz von Obfrau Ilona Hagmann abgehalten wurde, eröffnete der Gesangverein seine umfangreich geplanten Aktivitäten im Jubiläumsjahr 2012.

Im Zuge der Rückschau auf die unter der Leitung von Werner Schwaiger erfolgreich abgehaltenen Veranstaltungen und weitere Vereinsaktivitäten wurden insbesondere die jahrelangen Verdienste von Kassierin Helgard Kothbauer gewürdigt, die mit Ablauf dieser Funktionsperiode ihr Amt in jüngere Hände legen wollte und der für ihr verdienstvolles Wirken aus diesem Anlass die Ehrenmitgliedschaft verliehen wurde.

## Röntgenbus

## am 22. Februar 2012

Zeit: **08.30-12.00 Uhr** und **13.00-16.00 Uhr**
Ort: **Marktplatz**
Kontakt: **Gemeindeamt, 02723-2250**

**Informationen über den Ablauf der kostenlosen Untersuchung im Röntgenbus**

Damit die Intimsphäre, bzw. der Datenschutz der zu untersuchenden Personen gewährleistet werden kann (im Anamnesebereich werden auch gesundheitsrelevante Fragen gestellt), ist es erforderlich, die Personen einzeln einzulassen. Dadurch kann es zeitweise zu Wartezeiten kommen.

**Firma Expert König**
3203 Rabenstein, St. Pöltner Straße 2,
sucht per sofort
**Elektroverkäufer/in**
für die Filiale in 3204 Kirchberg,
St. Pöltner Straße 8.
**Branchenkenntnisse unbedingt erforderlich.**
Selbstständiges Arbeiten, Genauigkeit sowie ausgezeichnete Umgangsformen und Einsatzbereitschaft werden vorausgesetzt.
Terminvereinbarung: Frau Sabine Karner
**Telefon 0 27 23 / 21 55-11**

**Die Gemeindezeitung: Ihr zuverlässiger Werbepartner**

**Ihre Anzeigen-HOTLINE:**
**0650/310 16 90 • office@santicum-medien.at**
SANTICVM MEDIEN

## Fr, 3. Februar

19.30 Uhr **Jungbürgerfeier**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: Marktgemeinde Rabenstein
Kontakt: Herta Seidl, 02723-2250 16

## Sa, 4. Februar

20.30 Uhr **Bauernball**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: Bauernbund Rabenstein
Kontakt: Josef Kendler, 0676-7223121

## Fr, 10. Februar

19.00 Uhr **Weiberwirtschaft - Faschingslesung**
"GuK" - Bücherei
Veranstalter: Bücherei-Team
Kontakt: Renate Wittmann, 02723-2037

## Sa, 18. Februar

13.00 Uhr **Maskenschießen aller Vereine**
Stocksportanlage Tradigist
Veranstalter: Stockschützenverein Tradigist
Kontakt: Andreas Schrittwieser, 0664-6170684

20.00 Uhr **5. SCR und UHG Maskenball**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: SC Rabenstein und Union Hofstetten-Grünau
Kontakt: Ing. Wilhelm Gruber, 0664-4449978

## So, 19. Februar

14.00 Uhr **Kindermaskenball**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: SPÖ Rabenstein
Kontakt: Ing. Wilfried Böhm, 0664-2822747

## Rosenmontag, 20. Februar

17.00 Uhr **Pensionisten- und Seniorenball**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: Marktgemeinde Rabenstein
Kontakt: Bgm. Ing. Kurt Wittmann, 0676-6378115

## Faschingdienstag, 21. Februar

09.00 Uhr **Buntes Faschingstreiben**
Treffpunkt - "GuK"
Veranstalter: Marktgemeinde Rabenstein
Kontakt: Bgm. Ing. Kurt Wittmann, 0676-6378115

18.00 Uhr **Faschingdienstag im „My Way"**
Veranstalter: Cafe-Pub „My Way"
Kontakt: Nicole Haas, 0676-7126820

## Aschermittwoch, 22. Februar

08.30-12.00 Uhr **Röntgenbus** - kostenlose Untersuchung
13.00-16.00 Uhr Marktplatz
Kontakt: Marktgemeinde Rabenstein, 02723-2250

## Do, 23. Februar

19.00 Uhr **Filmabend - „Reisen heißt Ungewohntes sehen“**
“GuK“ - Veranstaltungssaal
Veranstalter: DuO Media
Kontakt: Dorothea und Otto Winter, 0680-2003053, 0680-2058697

## Fr, 24. Februar-

19.00 Uhr **Vortrag „Der Schneck muss weg?!“**
“GuK“ - Raben-Saal
Veranstalter: Dorferneuerungsverein
Kontakt: Bgm. Ing. Kurt Wittmann, 0676-6378115

## Sa, 25. Februar

07.45 Uhr **Winter „aktiv“ Tag mit der Mariazellerbahn**
Treffpunkt: Bahnhof Rabenstein
Veranstalter: Naturfreunde Rabenstein
Kontakt: Georg Kindig, 0676-3964393

13.00 Uhr **Preisschnapsen**
GH „Altes Brauhaus“
Veranstalter: Feitlclub
Kontakt: Herbert Stix, 0676-6378579

## So, 26. Februar

15.00 Uhr **Jahreshauptversammlung des Seniorenbundes**
“GuK“ - Veranstaltungssaal
Veranstalter: Seniorenbund
Kontakt: Karl Egger, 02723-2337

## Ärzte - Wochenenddienste

Sprengel: Rabenstein - Frankenfels

| | | |
|---|---|---|
| 04. und 05. Februar | MR Dr. Rainer Krepp | 02722 – 7200 |
| 11. und 12. Februar | Dr. Michael Stolz MAS | 02723 – 2368 |
| 18. und 19. Februar | Dr. Gerhard Lienbacher | 02723 – 7300 |
| 25. und 26. Februar | Dr. Martin Brachinger | 02725 – 400 |

Termine des Ärztedienstes mit Vorbehalt!

**art of help**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dr. Milan Kudelka | Facharzt für Chirurgie, Wahlarzt für alle Kassen, | | 02723 – 72 544 |
| Dr. Michael Stolz MAS | Arzt für Allgemeinmedizin | | 02723 – 2368 |
| Dr. Michael Stolz MAS | Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin | tel. Anmeldung | 02723 – 2368 |
| Martina Zeller | Masseurin | tel. Anmeldung | 0699-11669474 |

➢ **Winter ‘aktiv’ Tag mit der Mariazellerbahn**
am Samstag, den 25. Februar 2012

Treffpunkt: Bahnhof Rabenstein – 7.45 Uhr

Abfahrt: 8.15 Uhr – Ankunft Mariazell 10.10 Uhr
Rückfahrt: 16.53 Uhr – Ankunft Rabenstein 18.41 Uhr

Fahrpreis: EUR 12,00/Person (Kinder unter 15 Jahren frei!)

**Für Speis und Trank im Zug, ist bestens gesorgt!**

**“Wir Rabensteiner kehr´n alle z´samm!!“**

……und weil wir alle z´sammkehr´n
nemma am **Faschingdienstag**
alle einen Bes´n mit zum großen
**„Fasching-Z´sammkehr´n“**
ab 09:00 Uhr vorm “GuK“
Auf Ihr/Dein Kommen freuen sich Alle

| | | |
|---|---|---|
| Jeden Montag | 16.00 – 17.00 | **Mädchenturnen**<br>im Turnsaal des Rabensteiner Schulzentrums |
| | 19.30 – 20.30 | **ER** und **SIE Union-Turnen**<br>im Turnsaal des Rabensteiner Schulzentrums |
| | 19.30 – 20.30 | **Pilates** (8 Einheiten, Kostenbeitrag: € 30,-)<br>im "GuK" - Raben-Saal<br>Anmeldung: Fritz Königsberger, 0650-4007627 |
| Jeden Dienstag | 18.45 – 20.45 | **Yoga** – for you<br>im "GuK" - Raben-Saal<br>Anmeldung: Gerhard J. Sonntag, 0676-4406522 |
| | 19.30 | **Turnen für alle Sportbegeisterten**<br>in der Volksschule Tradigist<br>Nähere Infos: Josefa Karner, 02723-2137 |
| Jeden Donnerstag | 15.30 – 16.30 | **Eltern-Kind-Turnen** mit Sonja Pernerstorfer und Sabine Mayer<br>im Turnsaal des Rabensteiner Schulzentrums |
| | 16.30 – 17.30 | **Knaben Union-Turnen**<br>im Turnsaal des Rabensteiner Schulzentrums<br>Anmeldung: Mag. Stefan Schwaiger, 0676-9668474 |
| | 18.00 – 21.00 | **Damensauna**<br>im Rabensteiner Schulzentrum |
| | 19.00 | **Volleyball für Alle**<br>im Turnsaal des Rabensteiner Schulzentrums |
| Jeden Freitag | 17.00 – 20.00 | **Herrensauna**<br>im Rabensteiner Schulzentrum |

# Gemeindeservice

| | | |
|---|---|---|
| **Mittwoch**<br>1. Februar | 18.00 – 19.00 | **Bauberatung** mit Sachverständigen BM Ing. Johannes Hager<br>im Beratungsraum im 2. Obergeschoss |
| **Freitag**<br>3. Februar | 13.00 – 17.00 | **NÖLI-, Sperrmüll-, Alteisen, Altbatterien und Elektronikschrott**<br>- Übernahme im Bauhof<br>mit der Möglichkeit zur Entsorgung von Altreifen gegen Beitragsleistung bzw. Kostenersatz |
| **Dienstag**<br>7. Februar | 08.00 – 10.00 | **Sprechtag des Kriegsopfer- und Behindertenverbandes**<br>im Beratungsraum im 2. Obergeschoss mit Frau Liane Radlbauer<br>nächster Termin: 6. März |
| **Mittwoch**<br>8. Februar | 17.00 – 18.00 | **kostenloser Steuer-Sprechtag** von Rudolf Lick<br>im Beratungsraum im 2. Obergeschoss |
| **Donnerstag**<br>9. Februar | 13.00 | **Mutterberatung**<br>"GuK" - Raben-Saal |
| **Freitag**<br>10. Februar | 13.00 – 15.00 | **kostenlose Rechtsberatung** von Dr. Lugert<br>im Beratungsraum im 2. Obergeschoss |
| **Mittwoch**<br>22. Februar | 16.00 – 17.00 | **kostenlose Sprechstunde** von Notar Mag. Alexander Winkler<br>im Beratungsraum im 2. Obergeschoss |

Dieser Veranstaltungskalender wurde von Evelyn Gruber, einer Mitarbeiterin des Teams der Marktgemeinde Rabenstein an der Pielach erstellt. Alle Angaben wurden mit großer Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Wir bitten um Verständnis, dass im aktuellen Veranstaltungskalender nur jene Veranstaltungen eingetragen werden können, welche fristgerecht bis zum 20. Kalendertag des Vormonats dem Mitarbeiter-Team unseres Gemeindeamtes gemeldet werden.

## Sa, 3. März

09.00-17.00 **Frauengesundheitstag**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: NÖGKK und Marktgemeinde Rabenstein

## Sa, 3. und So, 4. März

Sa. 20.00 Uhr
So. 14.30 Uhr **Theater: „Bauer sucht (k)eine Frau"**
Natur-Hotel „Steinschalerhof"
Veranstalter: Trachtenverein Tradigist

## ab Do, 8. März

19.00 Uhr **„Schritt für Schritt zum Wunschgewicht"**
"GuK" - Raben-Saal
(jeden Donnerstag, 10 Einheiten)

## Fr, 9. März

19.00 Uhr **Impulstheater - „Echt... nichts für schwache Nerven!"**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: Kulturnetz Rabenstein

20.00Uhr **Tanzabend - Let´s Dance**
Feuerwehrhaus Rabenstein
Veranstalter: FF Rabenstein

## Fr, 9. und Sa, 10. März

20.00 Uhr **Theater: „Bauer sucht (k)eine Frau"**
Natur-Hotel „Steinschalerhof"
Veranstalter: Trachtenverein Tradigist

## Sa, 10. März

09.15 Uhr **Kardinal König-Gedenkfahrt**
Treffpunkt: Pfarrkirche Rabenstein
Veranstalter: Pfarren Rabenstein und Kirchberg

13.00 Uhr **Dartturnier**
Stockschützenanlage Rabenstein
Veranstalter: Stockschützenverein Rabenstein

20.00 Uhr **Moonlight-Party**
Feuerwehrhaus Rabenstein
Veranstalter: FF Rabenstein

## Fr, 16. März

20.00 Uhr **Konzert - „Groovin High - live in concert"**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: Kulturnetz Rabenstein

## So, 18. März

09.00-12.00 Uhr **Pfarrkaffee**
Pfarrsaal Rabenstein
Veranstalter: Pfarre Rabenstein

## Fr, 23. März

**Saisonstart am Greenhorn Hill**
Veranstalter: The Greenhorn´s

## Fr, 30. März

19.30 Uhr **Kardinal König-Auftaktveranstaltung**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: Kardinal König-Verein

## Sa, 31. März

20.00 Uhr **Die slawischen Tenöre der Bolschoi Don Kosaken**
"GuK" - Veranstaltungssaal
Veranstalter: Kulturnetz Rabenstein

# Von der Kakaobohne zur Schokolade und von der Baumwolle zur Jeans

Im Rahmen des Klimabündnis- und FAIRTRADE-Projektes „Rabensteiner umWELTspuren“ hatten die Schüler der 3. Klasse der Hauptschule am Standort Rabenstein die Gelegenheit, die Schokolade und den Weg der Jeans genauer kennenzulernen. Julia Kendler vom Verein Südwind NÖ ermöglichte es den Schülern über Initiative und im Beisein der ideenreichen Klassenlehrerin Karin Sieder in verschiedenen Stationen selbst tätig zu werden.

Es wurden viele Aufgaben im Rahmen des durch UGR Gottfried Auer initiierten Workshops gestellt und diese bearbeitet.

Foto: Karin Sieder

# Keime und Sprossen - das zierliche Wintergemüse

Immer mehr rückt die Regionalität unserer Nahrung in den Mittelpunkt. Schön und gut, mag mancher sagen, in den warmen Monaten, wenn in unseren Breiten alles blüht und gedeiht, haben wir auch ein reichhaltiges Angebot an Obst und Gemüse. Was aber, wenn sich im Winter das heimische Grün nur mehr auf Kraut, Wurzelgemüse und Erdäpfeln beschränkt? Wie soll man denn da seinen Vitaminbedarf decken.
Gerade dann bieten Keime und Sprossen ihre gebündelte Kraft an. Kresse, Sojabohnenkeime, Radieschen- und Alfalfasprossen, gekeimtes Getreide und Hülsenfrüchte ... so ziemlich alle Samen, deren Blätter, Stängel und Früchte essbar sind, lassen sich keimen (Ausnahme: Tomaten, Paprika, Kartoffeln- sie enthalten giftiges Solanin).
Sprossen sind lebensfrische Rohkost voller Enzyme, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Im Vergleich zu den trockenen Samen vervielfacht sich der Gehalt beim Keimen um einige Hundert Prozent. Diese verhindern die Einlagerung von Schadstoffen im Körper und leiten eine Entgiftung ein.
Sie enthalten auch viele sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die gesundheitsfördernd wirken unter anderem antioxidativ, immunstärkend, antimikrobiell, krebsfeindlich.
Gekeimte Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) liefern dem Körper ein vollständiges Eiweiß in leicht aufnehmbarer Form. Beim Keimen laufen viele verschiedene biochemische Vorgänge ab, die denen unserer Verdauung ähnlich sind. Diese Art von “Vorverdauung“ spart dem Körper jede Menge Energie und er kann die Nährstoffe sehr schnell aufnehmen. Der außerordentliche Energiereichtum entlädt sich im gesamten Organismus, wovon alle Zellen profitieren. Vor allem die vielen Wachstumshormone in den Samen wirken auf unsere Zellen wie eine Anti-Aging-Kur!

© Sigrid Rossmann, pixelio.de

Teilweise kann man fertige Sprossen kaufen, aber auch das Selberzüchten ist sehr einfach. Kresse auf feuchter Watte ist die leichteste Übung. In Bioläden und Reformhäusern gibt es Sprossengläser und Keimschalen und viele Sorten von Keimsaaten. Das Saatgut wird zuerst einmal über Nacht eingeweicht um es zum Quellen zu bringen, dann wird es abgespült und im Sprossenglas aufgestellt, von nun an täglich 1-2x spülen und wieder abtropfen lassen. Die Ernte erfolgt je nach Sorte nach ca. 3-7 Tagen.
Buchtipp: Das grosse Buch der Sprossen und Keime von Rose-Marie Nöcker, HEYNE

Heike Bauer, zertifizierte Kräuterpädagogin
Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Rabenstein

# Klimaschutz am Teller

Das umdenken in den Köpfen der meisten Menschen hat schon begonnen. Denn „Du bist was du isst“!

Am 26. Jänner fand im Sitzungssaal des GuK´s ein Vortrag zum Thema „Klimaschutz am Teller“ statt.
Frau Natascha Prey von der NÖ Energie- und Umweltberatung hat den zahlreich erschienenen Zuhörern Input zum bewussten Ernähren gegeben bzw. darüber informiert, welche Auswirkungen unsere Essgewohnheiten auf unsere Umwelt haben.
Anschließend gab es einen Imbiss mit regionalen Produkten vom Rabensteiner Bio-Laden der Familie Bauer.

# Neujahrsempfang der Pfarre

Am 20. Jänner durfte P. Leonhard Obex 150 Ehrenamtliche der drei von ihm betreuten Pfarren Rabenstein, Grünau und Loich im Rabensteiner Gemeinde- und Kulturzentrum willkommen heißen. Den vielen Helfern wurde in einem festlichen Feierakt für ihre treue und unermüdliche Arbeit in den Pfarren gedankt.

Als Vertreter des Stiftes Göttweig konnte Vize-Dechant Pater Pirmin begrüßt werden.

Pater Leonhard bedankte sich in Anwesenheit von Pater Patrick für die geleistete Arbeit und bat alle, sich weiterhin für das Reich Gottes in den Pfarren einzusetzen.

Foto: Scholze-Simmel

MASKENBALL

Sportclub Rabenstein
SportUnion Hofstetten Grünau Volleyball in Bewegung

5. SCR & UHG
MASKENBALL

Samstag, 18. Februar 2012
im Gemeinde & Kulturzentrum Rabenstein

Maskentreffpunkt 20.00 Uhr

Vorverkauf € 4.00
Abendkasse € 6.00
Masken € 4.00

Musik Die Wilhelmsburger

Shuttledienst
Mietwagen Winter 0676 / 78 00 107
Hofstetten - Rabenstein - Hofstetten

Maskenprämierung & Tombola

www.sc-rabenstein.at www.uhg.at

veranstalter ing. wilhelm gruber | sportplatzstraße 1 | 3203 rabenstein
günter graßmann | sportplatzstrasse 10 | 3202 hofstetten-grünau

Filmabend
Donnerstag 23. Februar 2012 um 19.00 Uhr
KulturNetz Film
Rabensteiner Gemeinde Kulturzentrum
Eintritt: Freiwillige Spende

Hier sind Filme zu sehen, die sonst nirgendwo das Licht der Leinwand erblicken
Doris und Otto Winter zeigen
DuO Media
"Reisen - Ungewohntes sehen"

Im Land wo die Zitronen blühen
Streifzug durch Süditalien

Helsinki
Die Hauptstadt von Finnland ist die Nahtstelle von Ost und West

Cote d` Azur
Die Vielfalt dieser Traumküste ergibt ein Bukett an unvergesslichen Eindrücken

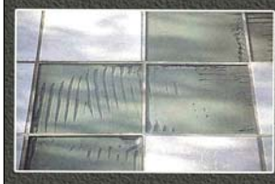
Die Krim
Die Halbinsel wird als der Edelstein am Schwarzen Meer bezeichnet

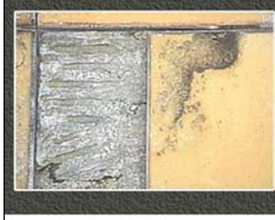
Winteraktion

Zäune
ab € 93,–/lfm.

QUALIFIZIERTER FACHBETRIEB
M. Flatschart
METALLBAU UND ANTRIEBSTECHNIK eU
Königsbach 30
A-3203 Rabenstein
Telefon 0 27 23 / 27 87
Telefax 0 27 23 / 24 12
www.flatschart-tore.at

Denken Sie jetzt schon an Ihre Balkon- & Terrassensanierung!





Hohlräume lassen sich beim Verlegen im Dünnbettmörtel nicht ausschließen – auch nicht nach der Verwendung von Fließbettmörteln. **Die Folge:** Stauwasser lagert sich in den Hohlräumen ein und verursacht oft irreparable Schäden am Belag.

Wasserdampf gelangt in die glasierte keramische Fliese – schon nach 2-4 Jahren entstehen hässliche Frostabplatzungen.

Walter`s Fliesenecke
Walter Groß
Fliesenlegermeister Werkmeister Bauwesen
Terrassen u. Bädersanierung
Verkauf u. Verlegung, Fliesen u. Natursteine
Beratung vor Ort
Tel./ Fax: 02723/26120 Mobil: 0676/72 67 766
A-3203 Rabenstein / P. Am Kaiserpark 1
email: walters@fliesenecke.at www.fliesenecke.at

## Sterbefälle

Wir betrauern das Ableben unserer Gemeindebürger:

...**Maria Kendler**,
Tradigist 34, am 2. Jänner

...**Stefan Reisenhofer**,
Lindengasse 8, am 2. Jänner

...**Karl Riedl**,
Erlengasse 11, am 12. Jänner

...**Carmen Karner**,
Ramsteinstraße 27a/2, am 14. Jänner

...**Alfred Schmid**,
Bahnhofstraße 7/2/1, am 19. Jänner

...**Johanna Raitzl**,
Tradigist 93, am 24. Jänner

# *Die Gemeindevertretung gratuliert*

...**Josefa Bruckner**, Warth 14/2
zum 90. Geburtstag

...**Johann Zeuner**, Warth 38/1
zum 80. Geburtstag

...**Lydia** und **Mario Sadiki,**
Tradigist 82/ 2, zur Geburt ihrer Tochter **Ilvy** am 31. Dezember

...**Alexander Schmirl** (1.v.l.), Buchengasse 14, zur Silber- und Bronzemedaille bei dem Internationalen MeytonCup 2012 LG/LP in Tirol

„Älter werden - Jung bleiben“

Einladung zum

## Ball der Pensionisten und Senioren

mit musikalischer Begleitung durch **Karl Stöckl**

Fasching-Montag, 20. Februar 2012
Beginn: 17 Uhr
Ort: GuK

**Masken erwünscht!**

Auf Ihren Besuch freut sich die
Marktgemeinde Rabenstein an der Pielach

**Öffnungszeiten Kartenbüro/Gemeindebücherei:**

| | |
|---|---|
| Montag: | 16:00 - 18:00 Uhr |
| Mittwoch: | 17:00 - 19:00 Uhr |
| Freitag: | 13:00 - 15:00 Uhr |
| Sonntag: | 09:00 - 10:30 Uhr |

Kartenhotline:02723/2250-30
buecherei@rabenstein.gv.at

**Impressum:**
Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
Marktgemeinde Rabenstein an der Pielach, Marktplatz 6
Bürgermeister Ing. Kurt Wittmann
e-mail: k.wittmann@rabenstein.gv.at
www.rabenstein.gv.at
Verlag, Anzeigen und Druck:
Santicum Medien GmbH
9500 Villach, Willroiderstraße 3
Tel: 04242/307 95
e-mail: office@santicum-medien.at
Medienzweck:
Information der Bevölkerung gemäß NÖ Gemeindeordnung
Kostenlose Zustellung an jeden Haushalt