



Amtliche Mitteilung!

Zugestellt durch Österreichische Post AG

INFORMATIONSBLETT DER GEMEINDE GRÜNBACH

Nr. 3/2021

Februar 2021

Impressum: Medieninhaber, Hersteller und Herausgeber: Gemeindeamt 4264 Grünbach
www.gruenbach.ooe.gv.at gemeinde@gruenbach.ooe.gv.at 07942/72813
Für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Stefan Weissenböck
Fotos: Gemeindeamt Grünbach
Verlaaspostamt: 4240 Freistadt

Ortsgebiet Schlag an der Grünbacher Landesstraße

Seit etwa Mitte Dezember 2020 gilt an der Grünbacher Landesstraße im Bereich der Ortschaft und Siedlung Schlag ein Ortsgebiet (Straßenverkehrszeichen: Ortstafel und Ortsende). Damit ergibt sich auch ein Geschwindigkeitslimit von 50 km/h.



Die Bezirkshauptmannschaft Freistadt hat aufgrund von schriftlichen Begehren von Bewohnern in Schlag sowie nach entsprechenden Überprüfungen durch Sachverständige diese Verkehrsordnung mittels Verordnung erlassen. (Die Anbringung der Ortstafeln erfolgte durch die Straßenmeisterei Freistadt.)

Zur Verhinderung von Verkehrsunfällen und zur Steigerung der Verkehrssicherheit wird erwartet, dass diese neue Verkehrsordnung auch entsprechend eingehalten wird!

STELLENAUSSCHREIBUNGEN

Gemäß §§ 8 und 9 Oö. Gemeinde-Dienstrechts- und Gehaltsgesetz 2002 idgF. werden folgender Dienstposten am Gemeindeamt Grünbach öffentlich zur Besetzung ausgeschrieben:

**Lehrstelle – Straßenerhaltungsfachmann/frau
im Bauhof der Gemeinde Grünbach
ab 1.9.2021 evtl. auch als
BERUFLICHER NEUSTART: LEHRE AUF
DEM ZWEITEN BILDUNGSWEG**

(vorerst befristet auf die Lehrzeit - anschließend Möglichkeit zur Aufnahme in den Gemeindedienst bei entsprechender Eignung und freiem Dienstposten)

Was dich erwartet: Eine abwechslungsreiche Lehre - viel in der Natur - mit täglich neuen Herausforderungen. Bewerbung bis 05.03.2021 beim Gemeindeamt Grünbach.

Vollständiger Ausschreibungstext auf:
gemeinde@gruenbach.ooe.gv.at

Mitarbeiter/in/divers im Verwaltungsdienst (Buchhaltung, Lohnverrechnung):

Funktionslaufbahn GD 20.3 (Möglichkeit auf GD 18.5) 18 Wochenstunden – 3 Tage, Dienstbeginn: 01. Juli 2021, vorerst befristet bis 30.06.2026, danach bei zufriedenstellender Dienstleistung Aufstockung auf 30 Wochenstunden möglich. Bewerbung bis 05.03.2021 beim Gemeindeamt Grünbach.

Vollständiger Ausschreibungstext auf:
gemeinde@gruenbach.ooe.gv.at.

OÖ Landwirtschaftskammerwahl 2021

Die Landwirtschaftskammerwahl am 24. Jänner 2021 brachte in Grünbach folgendes Ergebnis:

Wahlberechtigte	432	
Abgegebene Stimmen	163	37,73 %
Abgegebene gültige Stimmen	161	
OÖ Bauernbund.....	86	53,42 %
Unabhängiger Bauernverband OÖ..	55	34,16 %
Freiheitliche Bauernschaft OÖ.....	3	1,86 %
SPÖ Bauern Oberösterreich	4	2,48 %
Grüne Bäuerinnen und Bauern	13	8,07 %

Gesunde Gemeinde - Gesundheitstipp



Mineralstoffe und Vitamine halten das Immunsystem fit

Die Funktion der Immunzellen und unser (Energie)Stoffwechsel sind eng verbunden. So beeinträchtigen sowohl Unterernährung als auch Übergewicht die Funktion unserer Immunzellen, was unter anderem mit erhöhter Anfälligkeit für Infekte, Autoimmunerkrankungen oder auch chronischen entzündlichen Veränderungen im Körper z. B. im Darm einhergeht.

Eine Kost, die arm an pflanzlichen Lebensmitteln ist und viele Fertigprodukte beinhaltet, führt zur Entstehung einer Unterversorgung an lebensnotwendigen Mikronährstoffen und begünstigt dadurch eine Mangelernährung. Auf der anderen Seite wird durch die übermäßige Zufuhr an Fett, Zucker und Weißmehlprodukten („leere Kalorien“) das Risiko für Übergewicht erhöht.

Mikronährstoffe, welche eine besondere Rolle in der Immunabwehr spielen:

- **Sekundäre Pflanzenstoffe** (Carotinoide, Polyphenole, Glucosinolate) in roten, orangen, violetten Obst- und Gemüsesorten sowie Gemüse mit einer „scharfen Note“ (Kren, Rettich, Zwiebel, Knoblauch)
- **Ballaststoffe** in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Obst, Gemüse
- **Mineralstoffe** (Eisen, Zink, Selen)
- **Vitamine** (A, D, E, C, B2, B6, B12, Folsäure)

Die meisten dieser „immunstärkenden“ Inhaltsstoffe kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Für die Versorgung mit Eisen, Zink, Selen, Vitamin D, E, B2, B6, B12 sind aber auch fettarmes Fleisch, fette Meeresfische, Eier, Milchprodukte wie Käse und pflanzliche Öle wesentlich. Vitamine oder Mineralstoffe in Tablettenform sind bei einem ausgewogenen Lebensstil inklusive einer abwechslungsreichen Kost nicht notwendig (Ausnahme sind z. B. Schwangere oder Stillende), da eine Überdosierung die Gesundheit sogar gefährden kann.

Fazit

Auch in Sachen „Immunfitness“ lohnt sich der Blick auf die Ernährungspyramide:

- ☺ Reichlich Buntes und Scharfes – Gemüse und Obst
- ☺ Viel Pflanzliches – Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen
- ☺ Wenig tierische Produkte – mageres Fleisch, Fisch
- ☺ Mehr zuckerfreie (Sauer)Milchprodukte
- ☺ Saisonale und regionale Qualität und Vielfalt!



(Quelle: Land OÖ)