



## Marterlroas

Die Gesunde Gemeinde Gallspach lädt gemeinsam mit der Pfarre zu einer geführten „Marterlroas“ ein:

**Am Sonntag, 13.09.2015  
Treffpunkt um 13:30 Uhr  
vor der Pfarrkirche**

In einem kleinen Büchlein wurden die Geschichten von Kapellen, Marterl und Wegkreuze in und um Gallspach beschrieben und Rundwanderungen vorgeschlagen.

Kapellen, Marterl und Wegkreuze



Marterl Spitzermärlstrasse  
Kleindenkmäler in und um Gallspach



Die Marienstatue „Mutter vom guten Hirten“ wurde von Engelbert Burgstaller geschnitten und ist im Garten des Marienheimes zu bewundern.

Die Weglängen betragen rund 10 und 11,5 km, bzw. sind auch kürzere Runden eingetragen.

Es wird auch eine verkürzte Rundwanderung für Kinder/Familien geführt, mit rd. 5 km Länge.

Bei den Wanderungen kann man nähere Informationen über die Kleinode erfahren bzw. auch das von der Pfarre erstellte Büchlein erwerben.

**Im Anschluss lädt die Pfarre zu einem gemütlichen Abschluss im Kirchhof herzlich ein.**

*Wir würden uns sehr freuen, viele große und kleine Kultur- und Naturfreunde begrüßen zu können.*

## Vegane Naturseifen selber machen

**Mach deine Körper- und Haar-seifen für zu Hause selbst!**

Du lernst, wie du dir aus wertvollen Pflanzenölen und Kräuterzusätzen deine Seife selbst herstellen kannst.

Gemeinsam produzieren wir mit dem umweltfreundlichen und schonenden Kaltrührverfahren zwei verschiedene Seifen: eine Körper- sowie eine Haarschampoeseife.



Der 1. Kurs im Frühjahr war sehr gut besucht.



Beduftet werden die Seifen mit naturreinen ätherischen Ölen. Schon im Frühjahr wurde ein Seifensiede-Kurs abgehalten.

**Aufgrund der vielen Anfragen, werden im Herbst zwei weitere Termine folgen (voraussichtlich 3. u. 17.10.2015, 14-17 Uhr).**

Wer sich jetzt schon anmelden möchte, bitte unter: [aromi@cablentrans.at](mailto:aromi@cablentrans.at) bei Romana Schörgendorfer.

## Schwimmkurs

**Vom 13. – 17. Juli 2015  
von 10 – 11:30 Uhr  
im Naturerlebnisbad**



**Kurskosten € 38** (davon € 5,50 für Eintritt – ab 6 Jahren), max. 15 Kinder (ab 5 Jahren), der Kurs findet ab 10 Kinder statt.

**Schwimmlehrerinnen in bewährter Weise Silke Griesmayr u. Gerti Reifetshammer.**

Die Kinder sollten sich an das Wasser gewöhnt haben, damit mit dem Erlernen der Schwimmtechnik begonnen werden kann.

Anmeldungen am Gemeindeamt, bei Frau Krempf (07248/62355-15).



## Glücksspielsucht – Rausch ohne Drogen

Das Glücksspiel ist so alt wie die Menschheit selbst. Lose und Würfelspiele gab es schon in der Steinzeit. Erste Funde von sechsseitigen Würfeln aus Knochen und Elfenbein lassen sich auf ca. 3000 v. Christus datieren. Das Spiel um Geld ist Teil unserer Kultur. Als Glücksspiel bezeichnen wir heute Spiele, bei denen gegen Geldeinsatz ein Gewinn in Aussicht gestellt wird, der ausschließlich oder vorwiegend vom Zufall abhängt. Das heutige Angebot an Glücksspiel ist groß und variantenreich. Glücksspielautomaten stehen in Cafés, an Tankstellen und Bahnhöfen. Neben Spielcasinos und Wettbüros gewinnt das Onlineangebot von Poker, Roulette und Glücksspielautomaten immer mehr an Bedeutung. So kann man heute zu jeder Tages- und Nachtzeit, ohne das eigene Heim zu verlassen, am Smartphone, Tablet oder PC spielen.

### Durch das Onlineangebot kann man zu jeder Tages- und Nachtzeit spielen

Aber warum spielen wir? Anders als bei Kindern, die im Spiel Entwicklungsaufgaben bewältigen lernen, geht es Erwachsenen um die Lust auf Spannung, um Abwechslung vom Alltag, Unterhaltung und Spaß, kurzweiligen Zeitvertreib und um die Aussicht auf Gewinn. Die Bandbreite erlebbarer Stimmungen und Gefühle während des Glücksspiels ist groß. Auf der einen Seite steht Hoffnung auf Gewinn, auf der Anderen die Angst vor Verlust. Das erzeugt ein angenehmunangenehm gefärbtes Spannungsgefühl - einen Nervenkitzel. Mit dem Wunsch diesen Nervenkitzel in immer kürzeren Abständen zu erleben, steigt das Risiko, an Spielsucht zu erkranken. Der Übergang vom Spielen aus Zeitvertreib, problematischem Spielverhalten und Spielsucht ist fließend und vollzieht sich oft unmerklich.

### Alles dreht sich nur ums Spielen

Von problematischem Spielverhalten spricht man, wenn die Person beispielsweise versucht, sich durch Glücksspiel

von Angst oder Traurigkeit abzulenken und in der Folge immer höhere Geldbeträge setzt, um die gleiche Ablenkung, den gleichen Nervenkitzel zu verspüren.

Spielt die Person über Monate weiter, kann sich daraus ein krankhafter Spielkonsum entwickeln. Alles dreht sich nur mehr ums Spielen. Familie, soziale Beziehungen und Beruf werden vernachlässigt. Der Betroffene lügt und betrügt, um an (Spiel-)Geld zu kommen. Obwohl sich die Person keinerlei Drogen zuführt, verhält sie sich mit der Zeit so, als wäre sie drogenabhängig. Glücksspielsucht bietet Rausch ohne Drogen. Sie zählt wie die Kaufsucht und die Arbeitssucht zu den Verhaltenssuchten.

### Anonyme und kostenlose Beratung für Betroffene und Angehörige

Spielsucht ist allerdings eine gut behandelbare Krankheit. Wenn Sie denken, selbst oder durch einen Angehörigen von pathologischem Glücksspiel betroffen zu sein und im Großraum Wels leben, können Sie sich an die Sozialpsychischen Beratungsdienste der Stadt Wels wenden. Diese bieten anonym und kostenlos Beratung für Betroffene und/oder Angehörige.

*Mag. rer. nat Eliane Eder-Manser.*

Mag. rer. nat Eliane Eder-Manser, wohnhaft in Gallspach, ist als Gesundheitspsychologin und Klinische Psychologin in der Spielsuchtberatung der Sozialpsychischen Beratungsdienste des Magistrats der Stadt Wels sowie in freier Praxis im Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan, Wels tätig.  
[www.psychologiewirkt.at](http://www.psychologiewirkt.at)



Mag. Eliane Eder-Manser

## Vortrag zum Thema Altersmedizin

Das Klinikum Wels-Grieskirchen hat im Rahmen einer Kampagne zu den Medizinischen Angeboten einen Vortrag zum Thema „Altersmedizin“ im Marienheim abgehalten.

**Prim. Dr. Andreas Kirchgatterer und Prim. Dr. Josef Romankiewicz** erläuterten nicht nur das Angebot des Klinikums, sondern standen im Anschluss den Anwesenden auch für Ihre Anliegen zur Verfügung.

Der Abend kam bei den ca. 35 Besuchern sehr gut an.

Ein Dank gilt dem Marienheim, das in bewährter Weise der Gesunden Gemeinde seine Räumlichkeiten zur Verfügung stellte.

## Liste Direktvermarkter in Gallspach

Die Gesunde Gemeinde bietet schon seit einiger Zeit eine Liste der Direktvermarkter in Gallspach an.

Erhältlich ist diese am Gemeindeamt bzw. ist diese auch auf der Homepage: [www.gallspach.at](http://www.gallspach.at) / Gesunde Gemeinde abrufbar.

## Guten Morgen! Aufstehen und los geht's!

5.30 Uhr Treffpunkt beim  
Naturerlebnisbad in Gallspach  
(bis ca. 7 Uhr)

### Walkingrunde mit Aktivierungs- Entspannungselemente

Jeden Samstag bis  
11. Juli (Ausnahmen = Regen)

### Anmeldungen:

Petra Kopf

Mobil: 0650-6257701

Beitrag: Euro 3,00 (wird gespendet)



## KRÄUTERWANDERUNG

Die **Kräuterpädagogin Karoline Postlmayr** wanderte gemeinsam mit rund 50 Naturinteressierten durch die Landschaft um die wertvollen Sommerkräuter zu sammeln.

Dabei erklärte sie allerhand Wissenswertes über die Kräuter, die direkt vor unserer Haustüre wachsen, wie Brennnessel, Zinnkraut, Schafgarbe oder Spitzwegerich.

Anschließend wurden die Kräuter im Marienheim verkostet und über die Verwendung als Hausmittel für das eine oder andere Wehwehchen bzw. als Gewürz gesprochen.



Karoline Postlmayr erklärte bei einer kurzen Wanderung die Sommerkräuter.



Viele interessierten sich für die Kräuterwanderung.



## Save the date: 12 h-Benefizlauf in Prambachkirchen 2015

Der Verein Lebensfreunde Prambachkirchen veranstaltet einen 12 h-Benefizlauf zugunsten der OÖ. Kinderkrebshilfe. **Am 18. Juli 2015 laufen die Teilnehmer möglichst viele Runden zu je 1,5 km und sammeln kilometerweise Spendeneuros.**

Das Event ist die Nachfolgeveranstaltung für den allseits geschätzten Grieskirchner 12 h-Benefizlauf.

Hobbyläufer legen sich Seite an Seite mit Spitzenathleten 12 Stunden lang für das gleiche Ziel ins Zeug. Diese Veranstaltung ist auch eine gute Möglichkeit, Freundschaften, Geschäfts- oder Arbeitsbeziehungen durch ein gemeinsames Projekt zu stärken.

**Mit dem Erlös können betroffene Familien von der OÖ. Kinderkrebshilfe mit Rat und Tat bestmöglich unterstützt werden.** Jeder Teilnehmer schenkt mit seinem Beitrag Mut, Zuversicht und Lebensqualität und zaubert damit ein Kinderlachen in ein kleines Gesicht.

Details und Anmeldung unter [www.12hprambachkirchen.com](http://www.12hprambachkirchen.com).

## Ferienprogramm

Die Gesunde Gemeinde beteiligt sich heuer mit fünf Veranstaltungen am Ferienprogramm für unsere Kinder:

Am **17.7.2015** sorgt Alex Meisinger wieder für Bewegung bei den Kids mit **Capoeira** im Kurpark. Am **23.7.2015** gibt es **Kinderyoga** zum Thema „Tiere im Park“.

**Duft&Art** (Malen – Filzen – Beduften) wird am **30.7.** im Marienheim angeboten. Und am **1.9.**, also vor dem Schulbeginn, kann man **Badeperlen und Lern-Duftöle selber machen**. Gemeinsam mit dem Kulturausschuss wird den Kinder noch angeboten, am **9.9.** das **gesunde Grillen** zu lernen.



Im Vorjahr freuten sich die Bewohner des Marienheimes über das gemeinsame Malen mit den Kindern.

## Vorschau - Herbstprogramm Yoga Therapie

Aufgrund der großen Nachfrage wird der Kurs mit Christine Roth im Oktober weitergeführt.

Voraussichtlich wieder dienstags, **ab 6.10.2015** jeweils um 19:45 Uhr im Bewegungsraum des Kindergartens.

Voranmeldungen schon jetzt am Gemeindeamt, Fr. Krempf.

## Sternwanderung

findet wieder am Sonntag, den **4.10.2015** statt. Treffpunkt um 14 Uhr beim Naturerlebnisbad.

Näheres in der nächsten Ausgabe der Gemeindezeitung.



### WIR GEMEINSAM bringt die Menschen zusammen.

Wir alle besitzen Fähigkeiten, die jemand anderem nützen können.

Jüngere und ältere, mehr und weniger begüterte Menschen treffen sich bei WIR GEMEINSAM und **tauschen ihre vielfältigen Talente**, was dieses System zu einer modernen Form der altbewährten Nachbarschaftshilfe macht.

Das Besondere an WIR GEMEINSAM ist das Abrechnen in Zeit-Einheiten.

Nicht Geld bestimmt, was wir uns leisten können sondern unsere Fähigkeiten und die Zeit, die wir gerne einsetzen wollen. Jede geleistete Stunde zählt gleich viel, egal um welche Tätigkeit es sich handelt. Bieten Sie an, was Sie gerne tun und gut können.

Suchen Sie nach Unterstützung bei Tätigkeiten, die Sie nicht gerne tun oder nicht können. Das System funktioniert ganz flexibel: Maria betreut die Kinder von Eva, Eva hilft Otto im Haushalt, Otto repariert das Moped von Maria, usw. Der Vorteil für alle Beteiligten: Es ist auf diese Weise ein tragfähiges Netzwerk entstanden, das die Menschen zu-

sammenhält. Ein Netzwerk, in dem man sich aufgehoben fühlt und gegenseitig gerne hilft. Und der eigene Freundeskreis wird um neue Bekanntschaften erweitert.

Alexandra Klinglmair-Gruber  
Buchenweg  
4713 Gallspach  
Tel: 0650-6117288  
Email: klinglmair-gruber@ctk.at

### Plausch & Tausch Alle sind herzlich willkommen! Regionalgruppe Hausrucklandl Termine:

So 05.07. 14.00  
Wanderung im Hausrucklandl

Do 17.09. 19.00  
„Plausch und Tausch Erntedank“  
Mehrzweckraum der Gemeinde  
Kirchenplatz 1 / 4076  
St. Marienkirchen/Polsenz

Mo 12.10. 19.00  
„Plausch und Tausch“  
Pfarrheim / Marktplatz 3 /  
4707 Schlüßberg

Kontakt Claudia Zethofer: 0650/9244407  
Josef Hummer: 0650/6677990  
E-Mail Internet hausrucklandl@wirgemeinsam.net, www.wirgemeinsam.net

### SK Ford Danner Gallspach Sektion Tischtennis

Bei der **Tischtennismeisterschaft** 2014/15 konnten die Gallspacher mit beiden Mannschaften je einen **3. Rang erreichen**.

Auch in den **Einzelranglisten** waren unsere Spieler mit einem 2. und 4. Platz sehr erfolgreich.

Ebenfalls wurden bei den **Landes- und Seniorenmeisterschaften** gute Ergebnisse erzielt.

Auf Grund des großen Interesses werden wir **ab Herbst mit 3 Mannschaften** an der Meisterschaft teilnehmen.

Wegen der Umbauarbeiten in der Volksschule und Turnsaal beginnt das Training voraussichtlich mit Schulbeginn wieder. Aus diesem Grund muss leider auch das Ferienprogramm für Kinder entfallen.

Bei Interesse am Tischtennissport bitte bei Sektionsleiter Hans Schiendorfer, 0699/1158 7577 melden.

Herzlichen Dank an alle Gönner und Sponsoren.

*Hans Schiendorfer.*

### Trinkwasser – Untersuchung Ortsbrunnen

Von der AGROLAB Austria GmbH wurde unser Trinkwasser überprüft. Die chemisch-technische und hygienische Wasseranalyse ergab (in Auszüge):

Physikalisch – chemische	Parameter	Grenzwerte:
pH-Wert (vor Ort)	7,4	6,5 – 9,5
Calcium (Ca)	mg/l 110	400
Magnesium (Mg)	mg/l 28,3	150
Nitrat (NO <sub>3</sub> )	mg/l 11,2	50
Sulfat (SO <sub>4</sub> )	mg/l 50,1	250
Nitrit (NO <sub>2</sub> )	mg/l <0,02	0,1

#### Berechnete Werte

Nitrat/50 + Nitrit/3	mg/l 0,231	1
Carbonathärte	°dH 18,2	
Gesamthärte	°dH 21,9	>8,4

Die genauen und detaillierten Prüfungsergebnisse liegen am Gemeindeamt Gallspach auf und können jederzeit eingesehen werden.

### Klangschalenmeditation

Nachdem auch die letzte Klangschalenmeditation am 1.6.2015 von vielen Gallspachern und auch auswärtigen Interessierten besucht wurde, freue ich mich schon darauf nach der Sommerpause mit frischer Energie für Entspannung und Ruhe im Alltagsstress für Sie bereit zu stehen.

Die neuen Termine werden im nächsten Gesundheitsblatt zeitgerecht bekanntgegeben.

In der Zwischenzeit stehe ich für Informationen und Anfragen gerne zur Verfügung:

Daniela Lang, 0664/75094855,  
www.wege-zur-kraft.at