



Amtliche Mitteilung
Zugestellt durch Post.at

Bleibts gesund!

Gemeinsam durch die kalte Jahreszeit



Das Gesundheitsblatt der
Gesunden Gemeinde Gurten



Inhalt

Vorwort von Bürgermeisterin Petra Mies	3
Ebbs zum Nochedenga	4
Gedicht von Gaby Grausgruber	
Besinnliche Gedanken von Maria Schachinger	
Bleibt's in Bewegung!	6
Bewegungsübungen von Physiotherapeut Patrick Manhartsgruber	
Wos für d'Gsundheit	8
Naturheilmittel von Maria Stadlbauer	
Entspannt's eich moi!	10
Yoga-Übungen von Kathrin Rothmaier	
Essts wos gscheids	12
Ernährungstipps & Rezept von Katrin Ebetshuber	
A Beschäftigung für unsane Kloan	14
Rätsel von Gaby Grausgruber	
Bastelideen aus dem Kindergarten	
Foats ned fort, kaufts im Ort	16
Direktvermarkter aus Gurten	
Ebbs zum Locha	17
Geschichte von Karl Pumberger-Kaspar	
Impressum	18

Vorwort

**Liebe Gurtnerinnen,
liebe Gurtner!**

Das Jahr 2020 wird uns allen in Erinnerung bleiben. Die Covid-19 Pandemie hat unser tägliches Leben grundlegend verändert. Sowohl die Verwendung eines Mund-Nasen-Schutzes, die Handdesinfektion als auch die wirtschaftlichen Folgen werden uns noch jahrelang begleiten.

Ich persönlich wünsche mir, dass sich das Konsumverhalten der Menschen nachhaltig ändert. Jeder einzelne sollte beim Einkauf auf saisonale und regionale Produkte achten, weil wir dadurch die Landwirte und Betriebe im Innviertel und in Oberösterreich am besten unterstützen können.

Besonders betroffen durch die Covid-19 Situation ist auch unser dörfliches und kirchliches Leben. Die traditionellen Feste und Veranstaltungen konnten entweder gar nicht stattfinden oder sie wurden in einer anderen Form abgehalten.

Auch die „Gesunde Gemeinde“ musste in diesem Jahr zahlreich geplante Veranstaltungen absagen. Aufgrund des zweiten Lockdowns im laufenden Jahr hatte Katrin Ebetshuber, Mitglied des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde, die Idee für unsere Gemeindegewürterinnen und -bürger ein Gesundheitsblatt unter dem Motto „Gemeinsam durch die kalte Jahreszeit“ zusammenzustellen.

Alle Mitglieder des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde waren sofort begeistert und hatten zahlreiche Ideen. Das Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen.

Von „Ebbs zum Noehdenga“ über Bewegungs- und Yogaübungen, Rätsel- bzw. Basteltipps für Kinder bis hin zu Ernährungstipps, einer aktuellen Liste der Direktvermarkter aus Gurten, bis hin zu „Ebbs zum Loeha“ – für jede Altersgruppe ist etwas dabei.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei ALLEN Mitgliedern des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde, allen voran Katrin Ebetshuber, für ihre Ideen und Beiträge. Ganz besonders freut es mich, dass auch Altbürgermeister Konsulent Karl Pumberger-Kasper, Kathrin Rothmaier, Maria Schachinger und das Team des Kindergartens das Gesundheitsblatt mit ihren Beiträgen unterstützen.

Wenn sich jemand von euch im Team der „Gesunden Gemeinde“ engagieren möchte, ist dies jederzeit möglich. Auch Ideen und Anregungen sind jederzeit willkommen.

Ich wünsche euch eine schöne Adventzeit und viel Spaß beim Lesen!
Passt auf euch auf und bleibt gesund!



Petra Mies
Bürgermeisterin

Ebbs zum Nohdenga

Corona hat das Leben von uns allen derzeit fest im Griff. Alltägliche Unternehmungen wie Einkaufen, der Weg zur Arbeit, Freizeitaktivitäten und sogar der Kontakt zu unseren Liebsten ist nicht oder nicht mehr im gewohnten Ausmaß, so wie noch vor ein paar Monaten, möglich – in anderen Worten: „es is nix mehr so wia fria...“.

Dass uns diese harten Zeiten zu schaffen machen, ist klar und auch menschlich. Es liegt aber auch in der Natur des Menschen, in harten Zeiten zusammen zu halten. Auch wenn die Pandemie schon an unser aller Nerven zerrt, ist es wichtig durchzuhalten, um so gemeinsam durch die Krise zu kommen.

Positive Gedanken sind zur Krisenbewältigung von großem Wert. Ein gutes, aufmunterndes Buch oder lustige Gedichte zu lesen können helfen, wenn auch nur für ein paar Minuten oder Stunden, dunklen Gedanken zu entfliehen und Hoffnung zu schöpfen, denn wie wir alle nicht vergessen sollen: Gemeinsam schaffen wir das!

Ein Gedicht zum Nachdenken von Schriftstellerin Gaby Grausgruber

Dahoam is halt dahoam,
Trinkst an Kaffee mit vui Foam.

Tuast d'Sof drucka wia bled,
D'Mülltonne ah scho übageht.

Brauchst ned in d'Oabat geh.
Is s'Lebm so wirkli sche?

Halts durch, bleibts ma gsund
Und werds vo lauta essn ned
z'rund.



Gaby Grausgruber, Schriftstellerin, Gurten.

Weitere literarische Werke sowie Bilder findet ihr auf <https://www.grausgruber-gaby.com/>

Besinnliche Gedanken für den Advent von Maria Schachinger

Nehmt euch Zeit, geht, wenn das Wetter auch noch so trostlos ist, eine Runde in den Wald spazieren. Horcht in die Natur und genießt die Ruhe. Wieder zu Hause setzt euch zu einer Tasse Tee oder Kaffee und zündet die Kerzen am Adventkranz an. Vielleicht habt ihr auch schon die ersten selbst gebackenen Kekse. Wie schön können solche Momente sein, wenn man sich darauf einlässt. Seid dankbar dafür, denn auch das ist nicht selbstverständlich.



DIE VIELEN KLEINEN STERNE DER LIEBE

Eine alte Legende erzählt: Als die Weisen Betlehem verließen, blickten sie auf der Anhöhe vor der Stadt nochmals zurück. Da sahen sie ein wunderbares Schauspiel: Der Stern, der sie zur Krippe geführt hatte, zersprang in tausend und abertausend kleine Sterne, die sich über die ganze Erde verteilten. Die Weisen waren ganz verwundert und wussten nicht, was das zu bedeuten hatte.

Auf ihrem weiteren Weg kamen sie an eine Wegkreuzung. Es begann bereits zu dämmern, deshalb fragten sie einen Fremden, welche Richtung sie einschlagen sollten. Der gab ihnen freundlich Auskunft. Im gleichen Augenblick sahen sie über seinem Kopf einen kleinen Stern aufleuchten. Und als sie am Abend in der Herberge waren und vom Herbergswirt aufmerksam bedient wurden, leuchtete auch über dessen Kopf ein Stern auf. Jetzt begriffen die Weisen das Schauspiel, das sie auf der Anhöhe über Betlehem erlebt hatten: Überall dort, wo ein Wort der Liebe gesagt, wo eine Tat der Liebe getan wird, da leuchtet der Stern von Betlehem, ein kleiner Stern der Liebe...



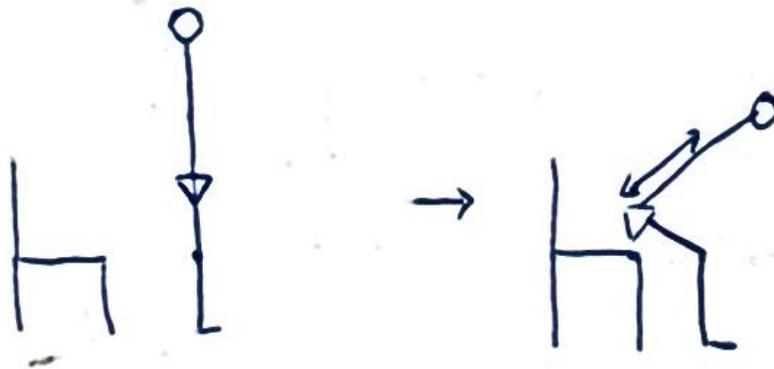
Bleibts in Bewegung!

Alltagstaugliche Tipps von Physiotherapeut Patrick Manhartsgruber

Kaltes, stürmisches & nasses Wetter stimmen uns oft nicht motiviert, Sport im Freien zu betreiben. Zudem tragen auch coronabedingte Einschränkungen dazu bei, beliebte Gruppensportarten nicht in dem gewohnten Ausmaß betreiben zu können. „In-Bewegung-bleiben“ ist aber besonders jetzt, sowohl für die physische als auch psychische Gesundheit von großer Bedeutung. Einfach umsetzbare Kraftübungen, die zu Hause ohne großen Aufwand und zu jeder Tageszeit durchgeführt werden können, stärken unsere Muskulatur und sorgen für Stabilität. Dazu ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft stärkt zusätzlich das Herz-Kreislauf-System sowie unser Immunsystem.

1. STARKE BEINE

Kniebeugen



Wir berühren mit dem Hintern immer nur kurz die Sitzfläche des Sessels. Der Rücken bleibt ganz gerade, jedoch geht der Oberkörper nach vorne.

2. FLACHER BAUCH

Planking



Beim Planking halten wir möglichst lange die gerade Linie zwischen den Schulterblättern und der Ferse. Achtung: Die Lendenwirbelsäule darf nicht durchhängen

3. KRÄFTIGER OBERKÖRPER

Liegestütz



Liegestütz z.B. an der Arbeitsfläche in der Küche; wir halten immer eine gerade Linie vom Kopf bis zur Ferse, die Bauchmuskulatur bleibt immer angespannt. Wir gehen mit dem Brustkorb langsam zur Arbeitsfläche und drücken uns wieder zurück

Steigerung: wir nehmen tiefere Podeste, stützen uns dort oder direkt am Boden auf.

4. KRÄFTIGER RÜCKEN



Wir sitzen vorne an der Sesselkante, unser Oberkörper ist weit nach vorne gelehnt aber gerade.

Wir ziehen beide Arme fest nach hinten, sodass wir die Schulterblätter zusammenspannen

Luft und
Bewegung sind
die eigentlichen
geheimen
Sanitätsräte.

Theodor Fontane



Weitere Informationen und Kontraktanten für eine individuelle physiotherapeutische Behandlung findet Ihr auf <https://www.physio-gurten.at>

Wos fia d' Gsundheit!

Naturhausmittel für die kalte Jahreszeit von Maria Stadlbauer

Der Winter kommt mit großen Schritten näher und damit auch die lästige Erkältungszeit. Die Nase läuft, der Hals kratzt, man fühlt sich schlapp und nicht zu 100 Prozent fit. Einfache und selbst gemachte Hausmittel können Abhilfe schaffen und auch das Immunsystem stärken.

Wenn man bereits eine Verkühlung hat, kann man mit Hilfe einiger altbewährten Pflanzen die Beschwerden meistens lindern oder kurieren. Sollte es sich um eine ernste Erkrankung mit hohem Fieber und starken Husten handeln, sollte man jedoch unbedingt den Arzt aufsuchen.

Die Kräuter aus der Natur, z.B.: zu Tee verarbeitet, eignen sich als wundervolle Helfer für die kalte Jahreszeit.



Salbei-Tee (zum Gurgeln)

Ein bewährtes Hausmittel bei ersten Anzeichen einer Halsentzündung!

Zubereitung: 2 TL Salbei mit $\frac{1}{4}$ kochenden Wasser übergießen. Abseihen und 10 Minuten ziehen lassen, stündlich mit dem warmen Tee gurgeln bis sich die Beschwerden bessern.

Weitere Teemischungen

Auf 500 ml heißes Wasser kommen 5 TL Teemischung

Herbststimmung

- 1 TL Apfelschale
- 1 TL Aronia
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 TL Kirschstengel



Wohlfühltee

- 1 TL Thymian
- 1,5 TL Pfefferminze
- 2 TL Rose
- 1 TL Zitronenverbene

OXYMEL = Sauerhonig

Oxymel (oxy=sauer) (mel=Honig) ist ein Sauerhonig, dem Kräuter, Gewürze oder Früchte beigemischt werden. Zusammen ergeben sie ein unschlagbares Team. Sauerhonig hat eine lange Tradition, schon seit der Antike gibt es Aufzeichnungen über die Zubereitungen und Verwendung von Sauerhonig.

Apfelessig: Das darin enthaltene Pektin der Äpfel senkt das Cholesterin und fördert die Verdauung. Hippokrates verwendete ca. 400 v. Chr. Essig wegen der gesunden Eigenschaften. Die Calciumbildung wird unterstützt und dem Körper zur Verfügung gestellt. Essig kann die Inhaltsstoffe der Beigaben gut herauslösen.



Honig: wirkt antibakteriell, entzündungshemmend...

KRÄUTER: Die Auswahl der Kräuter trifft man nach individuellem Geschmack und Bedarf. Die Wirkstoffe sind sehr unterschiedlich – hier ein paar Beispiele:

- Für Kinder: Minze, Lavendel, Gänseblümchen, Fenchel, Ringelblume, Löwenzahn
- Immunsystem: Kapuzinerkresse, Ingwer, Sanddorn
- Fieber: Holunderblüte, Zitrone, Basilikum, Rosmarin
- Husten und Schnupfen: Salbei, Thymian, Knoblauch, Spitzwegerich, Meerrettich,
- Entzündungshemmend: Hagebutte, Kurkuma,
- Blutreinigend: Brennnessel, Mariendistel, Löwenzahn
- Knochenstärkend: Fichtenknospen
- Verdauung: Kamille, Fenchel, Minze, Enzianwurzel
- Beruhigend: Lavendel, Rose, Kamille, Zirbenzapfen

Oxymel ganz einfach selber machen

Essig und Honig sind die Basis für die Mazeration (Ausziehen, Auslaugen) der Beilagen, wie Kräutern, Wurzeln, Früchte, Blüten oder Gewürzen. Die wertvollen Naturprodukte Essig und Honig saugen die Aromen und die Inhaltsstoffe der Pflanzen im wahrsten Sinn des Wortes perfekt aus.

Grundrezept: 3 Teile HONIG (Bienenhonig, Akazien.)
 1 Teil ESSIG (Apfelessig)
 1 Teil BEILAGEN(Kräuter, Gewürze..)

Oxymel wird mindestens 4 Wochen in einem Glas lichtgeschützt aufbewahrt. Ab und zu sollte es geschüttelt und auf Schimmelbildung kontrolliert werden. Anschließend kann es abgeseiht und löffelweise genossen werden.

Weitere Informationen findet ihr auf <https://www.kraeuterwerkstatt-innviertel.at/kontakt/>

Entspannts eich moi!

Entspannende Yoga-Übungen von Kathrin Rothmaier

Die indische, philosophische Lehre „Yoga“ beschreibt die Vereinigung verschiedener geistiger und körperlicher Praktiken sowie Meditation. Diese Methoden sind von großem Wert, um Anspannung und Stress abzubauen und den Körper in einem gesunden Gleichgewicht zu halten sowie Energie zu tanken. Die regelmäßige Yogapraxis unterstützt nicht nur unsere Körperspannung, sondern kann auch helfen, einen klaren und gesunden Geist zu entwickeln und sich vor allem in diesen anspruchsvollen und angespannten Zeiten ein Stück weit ausgeglichen zu fühlen.

Wer sich mehr mit Yoga beschäftigen möchte, und Gefallen an den Praktiken gefunden hat, findet auf dem Youtube-Kanal von Kathrin "Auf die Matte by Kathrin" weitere Übungen und Kurse.

Tu deinem Leib
Gutes, damit
deine Seele Lust
hat, darin zu
wohnen.

Teresa von Ávila

1. ARDHA SETU BANDHASANA

Halbe Brücke

Die Schulterbrücke schärft unsere Sinne und weckt das Bewusstsein und den Geist. Sie gibt dir Energie und beruhigt deine Nerven und Geist. Gleichzeitig hält sie deine Beine und dein Gesäß fit und stärkt deinen Bauch und die Lendenmuskulatur.

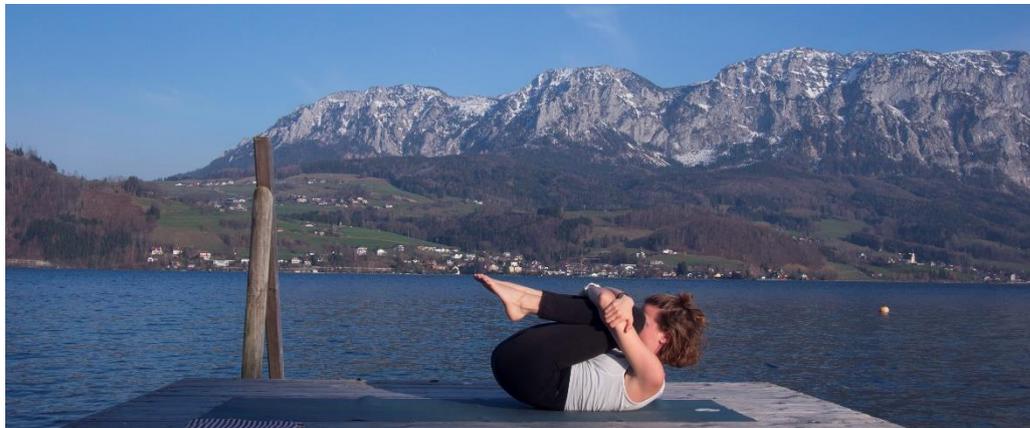


Wie kommst du in die Pose:

Leg dich auf den Rücken. Stell deine Füße auf und bringe deine Fersen ganz nahe an dein Gesäß. Deine Füße stehen hüftbreit von einander. Lege deine Hände, mit den Handflächen nach unten neben deinen Körper. Spann deine Gesäßmuskulatur gut an und heb deine Hüften weg vom Boden. Schieb deine Brust vor zu deinem Kinn. Achte darauf, dass deine Knie über deinen Knöcheln sind.

2. PAWANMUKTASANA - Wind lösende Stellung

Nutze diese Übung als Konterpose zu der halben Brücke. Diese Übung ist besonders verdauungsfördernd und gut bei einem aufgeblähten Bauch. Durch den Druck im Bereich der Verdauungsorgane können Gase entweichen und Verstopfungen gelöst werden. Gleichzeitig stärken wir auch unsere Bauchmuskulatur und dehnen unsere Oberschenkelrückseite.

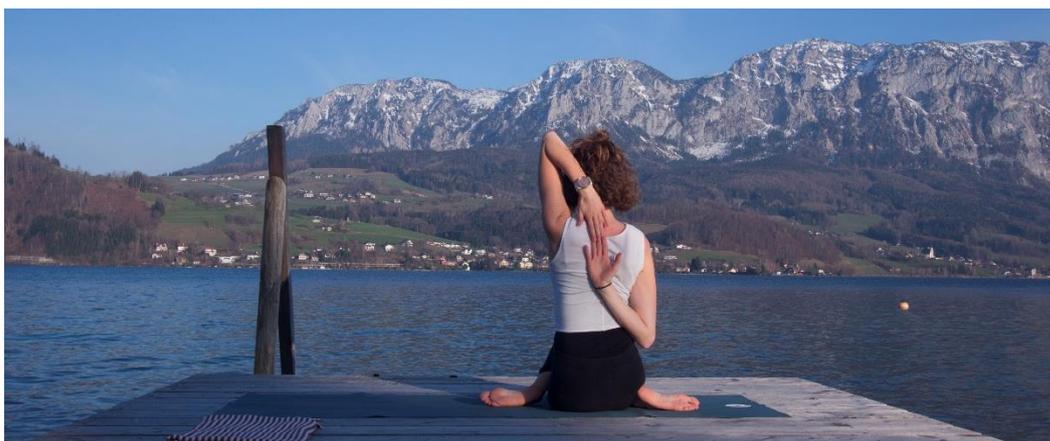


Wie kommst du aus der Halben Brücke in die „Wind lösende Stellung“:

Roll deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel ab. Wenn deine Hüften den Boden berühren, bring deine Knie zu deinem Oberkörper und versuche mit der Nase deine Knie zu berühren. Gerne kannst du den Kopf auch ablegen, um deinen Nacken zu schonen.

3. GOMUKHASANA - Das Kuhgesicht

Nutze Gomukhasana um Angst los zu lassen und tief durch zu atmen. Richtig ausgeführt hilft dir diese Übung mehr Sauerstoff aus der Umgebung aufzunehmen. Sie öffnet dein Herz und hilft uns somit neue Umstände oder Veränderungen schneller zu akzeptieren und Ängste zu lösen.



So kommst du in das Kuhgesicht.

Setze dich in den Fersensitz oder, falls das unangenehm ist für dich, knie dich hüftbreit auf deine Matte. Strecke deinen rechten Arm nach vorne aus, führe ihn um deinen Körper herum und lege deinen Handrücken im unteren Bereich deines Rückens ab. Hebe nun die linke Hand und lege diese Hand auf deinem Hinterkopf ab oder versuche die rechte Hand zu greifen. Öffne deine Brust weit & schau gerade nach vorne. Nimm hier einige tiefe Atemzüge und wechsele die Seiten.

Esst was gscheids

Ernährungstipps für ein starkes Immunsystem von Katrin Ebetshuber

Gerade in der kalten Jahreszeit und nun auch in Zeiten des Corona-Virus sind starke Abwehrkräfte das A und O. Damit ihr alle optimal versorgt seid, habe ich euch ein paar Tipps zusammengefasst, damit das Essen nicht nur für Genuss sondern auch für Gesundheit & Wohlbefinden sorgt.

Ausgewogene Ernährung

Grundsätzlich gilt, dass auf eine **vielfältige und ausgewogene** Ernährung geachtet werden soll, denn vor allem Obst und Gemüse enthalten viele **Vitamine** und stärken das Immunsystem. Die Faustregel sagt: **drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst** täglich! Vor allem sollte man bei der Auswahl auf die regionale & saisonale Verfügbarkeit achten.

Vitamin A unterstützt die Abwehrzellen und ist u.a. reichlich in Spinat, Vogelsalat, Grünkohl oder Karotten enthalten.

Vitamin E fängt freie Radikale ab, die Zellwände angreifen und das Immunsystem hemmen – Vitamin E finden wir in pflanzlichen Ölen sowie in Nüssen.

Vitamin C – ist wohl der bekannteste Vertreter, wenn es um Erkältungen geht. Es kann eine Erkältung zwar nicht vorbeugen, jedoch die Dauer und die Schwere eines Infekts verringern. Brokkoli, Orangen, Kohlsprossen, Paprika, Kraut sowie Sauerkraut sind gute Quellen.

Omega-3-Fettsäuren, wie wir sie in Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und auch in pflanzlichen Ölen (Raps-, Lein-, und Walnussöl) finden, wird ebenso eine Immunsystemstärkende Wirkung nachgesagt.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Als besonderes Powerfood für die Abwehrkräfte darf man die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe erwähnen. Einige Vertreter sind z.B.: Carotinoide (Kürbis, Karotten...), Glucosinolate (Kraut, Radieschen...), Flavonoide (Äpfel, Beeren...) Diese haben ein breites Wirkungsspektrum und unterstützen z.B. das Immunsystem und helfen bei der Abwehr gegen Viren und Bakterien. Wie die Bezeichnung vermuten lässt, sind diese Stoffe allesamt in **Pflanzlichen Nahrungsmitteln** wie z.B.: Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen etc.) sowie in Nüssen und Pflanzensamen enthalten. Der **regelmäßige Konsum** sowie die **bunte Mischung** dieser Lebensmittel sind wichtig, da vor allem durch die gemeinsame Aufnahme dieser sekundären Pflanzenstoffe eine gesundheitsfördernde Wirkung erreicht werden kann.

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist unter einer ausgewogenen Ernährung nicht notwendig und sollte nur nach ärztlicher Empfehlung erfolgen.

Eine gesundheitsfördernde Wirkung wird nur durch die Kombination vieler Lebensmittel erreicht, nicht durch einen einzigen Nährstoff!



Sauerkrautloabal mit Dip und buntem Vogerlsalat

Zutaten (4 Portionen)

Sauerkrautloabal:

- 400 g Sauerkraut (roh)
- 500 g Erdäpfel
- 1/2 Zwiebel
- 4 EL Haferflocken (zarte)
- Kümmel, Salz, Pfeffer
- gehackte Petersilie

Sauerrahm-Joghurt-Dip:

- 4 EL Sauerrahm
- 4 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- gehackte Petersilie

Vogerlsalat:

- 4 Handvoll Vogerlsalat
- 1 Stk. Rauner (gekocht oder roh)
- 2 EL Rapsöl, Walnussöl etc.
- Essig (z.B.: Balsamicoessig weiß)
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- gehackte Walnüsse



Zubereitung:

1. Für die Sauerkrautloabal zuerst die Erdäpfel im Topf mit Siebeinsatz dämpfen.
2. Während die Kartoffeln kochen, das Sauerkraut mit einem scharfen Messer grob schneiden und ggf. etwas ausdrücken, damit es nicht zu nass ist.
3. Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden und zusammen mit dem Sauerkraut und den Haferflocken in eine Schüssel geben.
4. Die gedämpften Erdäpfel schälen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken und zum Sauerkraut in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer & Kümmel abschmecken.
5. Aus der Masse mit befeuchteten Händen ca. 8 Loabal formen und in einer beschichteten Pfanne mit ca. 2 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Für den Dip Joghurt, Sauerrahm, Petersilie, gepressten Knoblauch sowie Salz Pfeffer verrühren.
7. Vogerlsalat waschen, trocken schütteln und den Rauner in kleine Würfel schneiden.
8. Für das Dressing Essig, Öl und Senf gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Vogerlsalat marinieren – auf 4 Schüsserl aufteilen und mit den Raunerwürfeln und Walnusskernen garnieren. Die fertigen Sauerkrautloabal mit Dip und Vogerlsalat servieren.

Weitere gesunde, regionale & saisonale Rezepte findet ihr auf www.veatlity.net

A Beschäftigung für unsane Kloan

KINDERKRAM VON Gaby Grausgruber

ERGÄNZE DAS GEDICHT

Ein fährt über das Meer

Im Wald da brummt ein

Die fliegt über den Teich

Der alte König ist sehr

Der hat eine rote Nase

Mia macht mit dem Kaugummi eine

Heute ist das schön

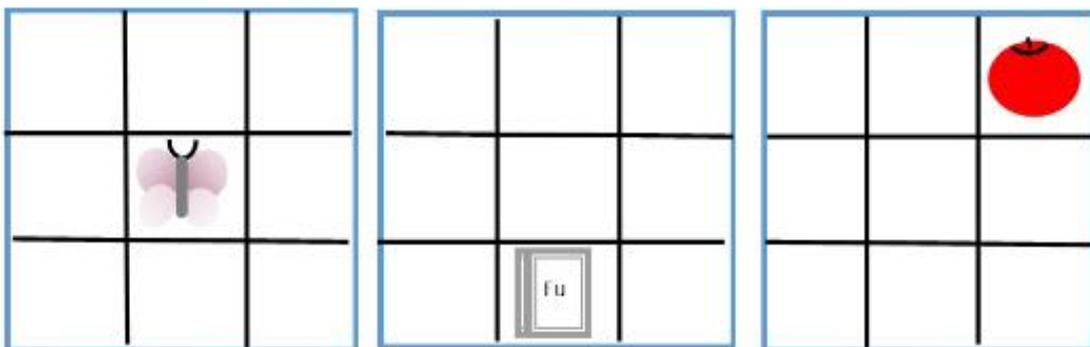
Darum solltest du nach draußen



Versuche dieses Gedicht zu ergänzen.

Mama/Papa helfen dir sicher gerne!

Jedes Symbol ist nur einmal in jedem Quadrat vorhanden und darf nicht in der gleichen Spalte/Zeile vorkommen. Ihr könnt die Symbole gut nachzeichnen. Viel Spaß!



BASTELIDEEN aus dem GURTNER KINDERGARTEN

KNETSEIFE SELBER MACHEN

Zutaten für die Knetseifensterne:

- 2 EL Duschgel (oder Flüssigseife)
- 2 EL Speiseöl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- 4 EL Speisestärke
- 1 Prise Salz
- evtl. Lebensmittelfarbe
- hautverträgliches Glitzerpuder (oder essbaren Glitzer)
- Nudelholz
- Plätzchenausstecher „Stern“
- sauberen Pinsel



Ein super Rezept, besonders in Zeiten von Corona, wo regelmäßiges Händewaschen äußerst wichtig ist.

Anleitung für die Knetseifensterne:

1. Für die Knetseifensterne das Duschgel, Speiseöl und Speisestärke in eine Schüssel geben und gut verkneten bis eine gleichmäßige Masse entsteht, vergleichbar mit Spielknete.
2. Ist die Masse noch zu klebrig, nach und nach noch ein bisschen mehr Stärke zugeben. Ist sie zu trocken, bröckelt auseinander und lässt sich nicht kneten, dann einfach noch ein bisschen mehr Duschgel zugeben und verkneten.
3. Da Duschgel nicht gleich Duschgel ist, ist es schwer eine ganz genaue Mengenangabe für dieses Rezept zu machen. Manches Duschgel ist einfach etwas dickflüssiger als andere Sorten und man muss sich dann gegebenenfalls noch ein bisschen an die richtige Konsistenz herantasten.
4. Nun die Arbeitsfläche und Euer Nudelholz oder etwas anderes zum Ausrollen mit etwas Speisestärke bestäuben und die Masse genau wie Keksteig in der gewünschten Dicke ausrollen. Rollt die Knetseife aber nicht zu dünn aus, sonst brechen euch eure fertigen Knetseifensterne sehr schnell nach dem Trocknen.
5. Die ausgestochenen Knetseifensterne nun noch etwas an der Luft aushärten bzw. antrocknen lassen, bis sie fest sind und verpackt werden können.
6. Die Sterne könnt Ihr nun entweder noch vor oder nach dem Trocknen mit Hilfe eines Pinsels mit hautverträglichem Glitzerpuder bestäuben. So sehen sie noch hübscher und weihnachtlicher aus.

Foats ned fort, kaufts im Ort

Nah & Frisch Probst Isolde	Wurst und Fleisch von Lettner Altheim Brot u. Gebäck von Krautgartner Lohnsburg Hausgemachte Jausen-Aufstriche
Frauscher, Ellinger in Dorf 8	Bio-Hofladen, Freitag 9:00 – 12:00 u. 14:00 – 18:00 Biogemüse, Erdäpfel, Getreide und Mehle
Deutinger, Staller in Schmalzberg 3	Frischmilch
Mairleitner, Brunnbauer in Oberndorf 10	Frischmilch, Topfen, Frischkäse
Wenger Günter , Moos Straße 1	Honig
Rothmaier Thomas , Freiling 23	Honig, Met, Propolis, Apfelsaft
Glechner, Stummer in Dorf 9	Eier, Bauholz
Reich, Barthlwastl in Baumgarten 6	Eier, Angusfleisch, Hackschnitzel
Buttinger, Kumpfer , Bahnhofstraße 5	Eier, Nudeln
Mayr, Hoißn in Schmiedhof 1	Schnaps
Schrems, Schoppering 6	Erdäpfel, Äpfel, Schnaps
Berrer , Schmiedhof 6	Kartoffel, Gemüse, Kunsthandwerk
Hartl, Mühler in Freiling 2	Kürbiskernöl, Popcornmais
Rothmaier, Wirt in Freiling 16	Christbäume, Reisig
Bader, Maxn in Ranzing 2	Christbäume, Reisig, Hackschnitzel
Jägerschaft Gurten	Wildbret (vakuumiert), auf Bestellung bei Schabetsberger Manfred 0664/35 27 080 Wimmer Josef 0664/24 49 469

Die Liste ist nicht vollständig! Wer noch auf die Liste möchte, bitte bei 0676/821282478 melden.



Ebbs zum Locha

„I schenk was her und woafß gar nöt“ von Karl Pumberger-Kasper

Es wird wirkli vo Jahr zu Jahr schwieriger, was ma z'Weihnachtn untern Christbam legn soid. Aber dö letztn Jahr, geh i oiwei mehra drauf über, das i dös Geschenkekaufm delegier.

Für unserne vier, inzwischen erwachsenen Kinder is dös Richti findn áh nöt leichter wordn. Aber, Gott sei Dank um dös ránt sö dankenswerterweise mein Frau. Da bi i selber oiwei direkt gspannt an hl. Abend, was geh kriagn vo mir, also vo uns. Und wann a sö dann bedanken für dö schön Geschenke, da iss ma scho a paarmoi passiert, das i gsagt ha: „D'Haupsach es gfallt eng. Was habts denn eigentli kriagt?“

Ganz schwierig war dö Gschenkekauferei áh oiwei für d'Frau. Bei án Weiberleit tuast dö ois Mann oafach schwár. Vo án Gwand rat i aus Erfahrung ab. Da hanö jahrelang s'Lehrgeld zahlt. Es hand oiwei drei Faktorn, dö passn müassn: Greß, d'Farb und dá Preis. Greß und d'Farb betrefm sie, dá Preis mi. Passt hats nia. Meistens hanös mit lauter guat moan z'grouß dawischt und d'Farb hat sowieso nia gstimmt. Drum hanö vogangas Jahr an Tag vor Weihnachtn, also an letztn Abdruck, an Kittl vo ihrn Gwandkastn unbemerkt außer tan und habm na a dös Bekleidungs Geschäft mitnumma, damit ma a passende Blusn farblich dazukombiniern ka. Dö Verkäuferin a den Gschäft hat mi áh glei recht globt, wei i a so mitdenk hats gsagt und das dös a guate Idee is, wei da kann dann frei nix schief geh. Obs mas glei in a Geschenkspapier einpacka soid, hats gsagt, wei dann hätt i überhaupt nix mehr z'toan damit und brauchats grad nu untern Christbam legn. Daweis iatz dös Packl kunstvoi mit goidane Bandl verschnürt hat, hats nu oiwei dahivoziht. Wia geh 's Wetter wird z'Weihnachtn und das sie und ihr Mann glei nah dö Feiertag fort fahrn und dass dann Gott sei Dank bei dö Umtauschtage nöt da sei muaß, aber i brauch koa Angst habm wegnan Umtauschn, wei mei Blusn passt sicher, dö is ja abgestimmt, dank meiner genialen Idee und sie wünscht ma schöne Feiertag und.....

Ja leicht gnervt hanö dös Gschäft mit mein Weihnachtspäckl volassn, überglücklich das i an 23. Dezember um dreiviertel Sechsi auf d'Nacht mit an hoffentlich passendn Weihnachtsgeschenk für d'Frau aufm Hoamweg gwön bi.

So is dá Heilige Abend zuwakemma und um's Finsterwerdn hanö oiwei öfter auf dös Päckl für d'Frau denka müassn. Is scho sche, wann mas ziemlich sicher woafß, dass das dös Jahr daratn habm derfatst, was ihr gfallt. Aber sie is nöt guat drauf gwön. Dö ganz Zeit hanös umaranad breamön ghört, weis irgend was gsucht und nöt gfundn hat. „Wa ha i denn mein Kittl hitan, moanst i findatn“, hats gjammert. „Dös gibts do nöt, denn ha i do vorgestern ganz sicher án Kastn eingehängt!“ Zerscht hanö ihre eignartign Monologe nöt recht beacht, aber dann iss ma schö langsam gschossn, dass da den Kittl moan kunnt, den i ois Muster a dös Gschäft mitnumma ha. Um Gotts Wuiln, auf den hanö gar nimmer denkt, wo is den der blieb, den hanö scheinbar an Gschäft liegn lassn. Aber iatz iss z'lang, in Kürze is Bescherung. Na so was bleds, denk i auf den Kittl nimmer. Dö Verkäuferin hat mö mit ihrn Grödat ganz draus bracht. Da muaß i an 27. glei hischau, vokaufft werdsn scho nöt habm, is ja koa Secondhandshop.

Dann iss so weit gwön, mir hand vorn Christbam gstandn, habm Stille Nacht gsunga, frohe Weihnachtn gwunsch und habm uns gegenseitig dö Geschenkspackl überreicht. I ha a meine Packl gar nöt glei eingschaut, wei i scho so neigierö gwön bi, was geh sie zu ihrn Geschenk sagt und obs ihr gfallt. A guate Zeit hats dauert, bis endli mei Packl drankemma is. Vorsichti hat sö aufgmacht, dass ja's Papier nöt recht zreißt. Áh so a Angewohnheit, dö i nöt nachvoiziagn ka. Min Weihnachtspacklpapier a so umschoaßln beim Auspacka, wanns dann sowieso weggschmissn wird. Bei mir geht dös ruck zuck und offt iss's Packl. So, endli iss drin. Aber was is denn dös, was kimmt denn da vira. Dö Blusn is do hellblau, aber dös schaut ja ganz dunkl aus. Weiter bi i mit meine Überlegungen nimmer kemma, wei sie frei a weng aufbracht gwön is. „Da feits ja do zweit, schenkt a ma mein Kittl, den i dö ganz Zeit suach, auf Weihnachtn!“ Dann hats Gott sei Dank dö drunter liegat Blusn entdeckt und is do a weng besänftigt gwön. Bis heint glaubts mas nöt, das der Kittl vosehentlich miteinpackt wordn is.

Aber zumindest Blusn hat ihr gfalln, vielleicht kauf i ihr nächste Weihnachtn an passendn Rock dazua.

Aus dem Buch: „I hau mi a(b)“ Diese und weitere Innviertler-Mundart-Bücher sind im Buchhandel und auf <http://www.karl-pumberger.at/> erhältlich.

Impressum

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

Gesunde Gemeinde Gurten
Arbeitskreisleitung: Hannes Neubauer

Fotonachweise:

Gaby Grausgruber

Katrin Ebetshuber

Kathrin Rothmaier

Patrick Manhartsgruber

Lizenzfreie Bilder von <https://pixabay.com/de/>, <https://www.pexels.com/de-de/>



Druck:

Gemeindeamt Gurten
Zustellung durch Post.at



Texte:

Gaby Grausgruber

Maria Schachinger

Patrick Manhartsgruber

Kathrin Rothmaier

Maria Stadlbauer

Katrin Ebetshuber

Katrin Steinhofer

Maria Mairleitner

Karl Pumberger-Kasper

Petra Mies