



# POLLINGER GEMEINDENACHRICHTEN

4951 Polling i.l., Waghamer Str. 3, Tel.: 07723/6505, E-Mail: [gemeinde@polling-innkreis.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@polling-innkreis.ooe.gv.at)  
Internet: [www.polling-innkreis.ooe.gv.at](http://www.polling-innkreis.ooe.gv.at)

AMTLICHE MITTEILUNG

April 2011



## Sammlung von Sperrigen Abfällen und getrennte Sammlung von Altholz und Alteisen

in Verbindung mit der  
Mobilen Alt- und Problemstoffsammlung

Am Donnerstag, den 21. April 2011 in der Zeit von 13:00 Uhr - 18:00 Uhr  
beim Sportplatz

### Müllentsorgung



Immer wieder wird festgestellt, dass offensichtlich uneinsichtige Gemeindebürger ihren Abfall im Bach entsorgen.

Es wird höflich darauf hingewiesen, dass diese Entsorgung der Abfälle auf Kosten der Allgemeinheit erstens verboten und zweitens nicht notwendig ist.

Die illegale Entsorgung des Mülls wird ausnahmslos zur Anzeige gebracht.

Maisstärkesäcke für die Biotonne sind beim Gemeindeamt oder im Altstoffsammelzentrum erhältlich.

Kosten: 120 lt 1 Rolle 10 Stk. € 6,60  
10-12 lt 1 Rolle 26 Stk. € 3,60



Kompostieranlage Franz Zauner



Das Gold des Gärtners

Bio-Qualitätskompost gemäß Kompostverordnung

FZ- Komposterde lose und Sackware  
FZ – Pflanzenerde nur lose  
FZ – Kompostextrakt abgefüllt (flüssig)

FZ - Gartenerde nur lose  
FZ – Blumenerde lose und Sackware  
Rindenmulch nur lose

Frühjahrsaktion: 4 Säcke zum Preis von 3  
Lose 500 l ab € 15,-

Ing. Franz Zauner jun.  
Kompostieranlage Zauner KG  
Weidenthal 3  
4950 Altheim

Mobil: 0699/12023539  
Tel./Fax Nr.: 07723/44700  
Homepage: [www.Zauner-KG.at](http://www.Zauner-KG.at)  
E-Mail: [komp.zauner@aon.at](mailto:komp.zauner@aon.at)

# Österliches Pilgern auf der VIA NOVA

## mit christlichen Impulsen zu den Kartagen

Mit dem Impuls: Dem Leben entgegengehen führen die Pilgerwanderungen an Orte des Gebets und der Kunst. Wir wollen jeder für sich und dich gemeinsam spirituelle Impulse dem Weg gewinnen und Gottes Schöpferkraft in der Natur wahrnehmen. Wir laden alle PilgerfreundInnen ganz herzlich ein, mit uns aufzubrechen und somit Körper - Geist - Seele für das bevorstehende Osterfest aufzufrischen.

- **Salzburg: 19.April Pilgerwanderung von Irrsdorf nach Köstendorf, 17Km**  
„ Dem Leben entgegengehen“ Maria begleitet uns

Die Pilgerwanderung führt zur Pfarrkirche Irrsdorf, weiter über das Sommerholz nach Sighartstein/Neumarkt bis in die Dekanatspfarrkirche Köstendorf.

### 8.15h Treffpunkt Bahnhof Straßwalchen

(Abf. Sbg.Hbf. 07.44 h / Ank. Straßwalchen 08.09h)

8.30h Pfarrkirche Irrsdorf, Kirchenführung, Pilgersegen  
12.00h Sommerholz, Pilgerjause  
16.30h Abschlussandacht in der Dekanatspfarrkirche Köstendorf  
Anschl. Pilgersuppe in der Taverne/ Köstendorf  
18.30h Rückfahrt Neumarkt/BH - Bahnhof Straßwalchen

Kosten: € 20,--(Begleitung, Pilgeranhänger, Jause und Pilgersuppe)

Begleitung: Die Pilgerwegbegleiterin der VIA NOVA **Helga Flotzinger** wird die Wanderung spirituell leiten.

Jakobsweg Pilgerbegleiter **OSR Ludwig Gishamer** erörtert die geschichtlichen Begebenheiten die uns auf den historischen Wegen und der jungen VIA NOVA begegnen.

- **Oberösterreich: 20.April Pilgerwanderung von Mining nach Obernberg am Inn, 19.3 Km**  
„ Dem Leben entgegengehen - geh` mit“  
„ Geht euren Weg, solange ihr das Licht habt“ (Joh. 12,35)

Die Pilgerwanderung (größtenteils entlang des Inn) führt von Mining über Mühlheim, weiter nach Kirchdorf/ Inn bis zur Abendmahlkirche nach Obernberg am Inn.

### 8.30h Treffpunkt Obernberg am Inn/ Gemeindeamt (Bustransfer nach Mining)

9.00h Start: Mining - Kirche  
13.00h Mittagsrast: Kirchdorf am Inn  
16.00h Abschlussandacht: Abendmahlkirche Obernberg am Inn

Kosten: € 5,- + Pilgeranhänger + Pilgersuppe + Bustransfer

Begleitung: **Franz Muhr** - Altbauer, Pilgerwegbegleiter, Natur u. Landschaftsführer [fxm.muhr@aon.at](mailto:fxm.muhr@aon.at)  
0664/7670135

#### Anfragen und Anmeldung

Anmeldung bis Freitag 15.April 2011:  
Verein Europäischer Pilgerweg VIA NOVA, Berta Altendorfer, 5164 Seeham,  
Seeweg 1, Tel. +43 (0)6217/202 40 - 40, [info@pilgerweg-vianova.eu](mailto:info@pilgerweg-vianova.eu)

Die Pilgerwanderungen finden bei jedem Wetter statt.

Ausrüstung: gute Wanderschuhe, Allwetterkleidung, Wasser, Verpflegung nach eigenem Ermessen.

## Im Gleichgewicht sein ist Herzensbildung



Im Volksmund gibt es viele bildhafte Redensarten, die schon seit langem darauf hinweisen, wie sehr die Psyche und unser Denken das körperliche Wohlbefinden beeinflussen. Das Herz wird in vielen Kulturen als Zentrum des Lebens und der Liebe symbolisiert.

Herzereignisse stellen einen tiefen Einschnitt in der Lebenswirklichkeit der Betroffenen dar.

Nicht selten - aus scheinbar heiterem Himmel - versagt das Herz. Nun stellt sich die Frage: „Ist das wirklich so?“ Zahlreiche Studien weisen daraufhin, dass für Entstehung und Verlauf einer Herzerkrankung psychische und soziale Faktoren maßgeblichen Anteil haben und die den Menschen aus dem Rhythmus bringen und seine Mitte verlieren lassen.

### Stress:

Wenn man sich geborgen und geliebt fühlt, hält man nachgewiesenermaßen mehr Stress aus, denn die positive Stimmung setzt positive Hormone frei, die uns weniger anfällig für Stress machen. Wenn wir das Gefühl haben mit Herausforderungen fertig zu werden, haben wir auch körperlich bessere Verarbeitungstendenzen.

### Übermäßiges Leistungsstreben:

Durch das Gefühl ausgelaugt und erschöpft zu sein, entsteht der Griff zu falschen Speisen, Suchtmitteln wie Zigaretten, Alkohol, süßes und auch mangelnde Bewegung.

### Kindheit/ Persönlichkeit und emotionale Verarbeitungsmuster:

In der Kindheit erlernte Muster entwickeln sich zu Lebensgrundsätzen, Einstellungen und Werthaltungen, die im Erwachsenenleben zum Teil hinderlich sein können oder unser tatsächliches Wohlbefinden, Möglichkeiten und Talent schmälern.

### Innere Verslossenheit:

Verslossenheit, negative Gefühle nicht ausdrücken zu können, alles in sich hineinfressen, Ärger und Groll und das chronische Gefühl in einer feindseligen Welt zu leben, hat fatale Folgen für das Herz.

### Depression und Angst:

Depressive Zustände führen zu einer derartig großen negativen Anspannung im Körper, dass diese ähnlich zerstörerisch wirkt wie Bluthochdruck oder Rauchen.

### Tipps für ein gesundes Herz:

Mit dem Rauchen jetzt aufhören oder besser: „Be smart, don´t start“

Unter tags so viel Bewegung wie möglich „Stiege statt Lift“

Sich mit Freunden zum Laufen, Radeln, zügigen Spazieren gehen treffen

Täglich Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzen, Fette vermeiden

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchung durchführen

Das individuelle Gesamtrisiko, den Zielwerten entsprechend behandeln

Bei chronischer Krankheit regelmäßige Verlaufskontrollen beim Spezialisten.

## Der Gesunde Gemeinde Kochtipp

### „Schweinefilet im Kräutermantel mit grünem Spargel und Heurige“

#### Zutaten für 5 Personen:

600 g Schweinefilet, verschiedene Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin, Kerbel, Estragon)

Salz, Pfeffer, 20 ml Sesamöl

30 g Senf

Hühnerfond

600 g grüner Spargel

Walnüsse

600 g Heurige Kartoffel in der Schale gekocht

50 ml Olivenöl

#### Zubereitung:

Schweinefilet mit Salz u. Pfeffer würzen, mit Senf u. Sesamöl gut einreiben.

Kräuter fein hacken, Schweinefilet darin gut wälzen, danach in Frischhaltefolie fest einwickeln, anschließend in Alufolie. Das Filet im Hühnerfond ca. 15- 18 Minuten langsam pochieren, danach ca. 5 Minuten rasten lassen.

Spargel vom holzigen Ende befreien, das letzte Drittel schälen, halbieren und blanchieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, gekochte Kartoffel dazu geben u. goldbraun braten, Spargel beigegeben und langsam garen, bis er bissfest ist, zum Schluss gehackte Walnüsse dazu geben.

Spargel-Kartoffelgemüse auf einem Teller anrichten, mit Schweinefilettranchen belegen.

Gutes Gelingen!



Der Bürgermeister:

*Reider-Pransinger-Kul*

# GESUNDE GEMEINDE



Polling im Innkreis

## Einladung

zum

## Gemeindewandertag



**am Ostermontag,  
den 25. April 2011**

**Gemeinsamer Start beim  
Gemeindezentrum um 13.<sup>30</sup> Uhr**

**Ob zu Fuß oder mit Stöcken, alle Pollingerinnen und  
Pollinger sind herzlich eingeladen!**

**Ausklang in der neuen Speckothek – Genuss & Dekohaus**

**Fam. Zaglmayer, Nonsbach**