



Grünbacher Informationen zum Coronavirus Covid-19

Liebe Grünbacherinnen und Grünbacher,

2. Ausgabe



Es sind bereits mehr als drei Wochen gut überstanden. Wir halten uns diszipliniert an alle Maßnahmen der Regierung und haben bis heute noch keinen einzigen positiv getesteten Corona-Fall in Grünbach. Es ist beeindruckend, wie wir uns gegenseitig unterstützen und wie viele ihre Unterstützung anbieten. In diesem Informationsschreiben wollen wir Ihnen wieder organisatorische Hinweise, ein paar Angebote und Tipps von unseren Ärzten zukommen lassen:

Parteienverkehr am Gemeindeamt

Derzeit ist nur der Postpartner für die Öffentlichkeit zugänglich. Bitte hinterlegen Sie dort Ihre Schriftstücke. Unsere MitarbeiterInnen holen sie von dort ab und hinterlegen sie dort auch wieder zur Abholung. Alle Informationen bekommen Sie derzeit ausschließlich telefonisch.

Gesichtsmasken

Bei unseren Ärzten und am Gemeindeamt/Postpartner gibt es wiederverwendbare Stoffmasken zu erwerben. Unsere fleißigen Näherinnen, Sabine Mayerhofer und Reinhard Vorisek, sind derzeit rund um die Uhr im Einsatz! Die Gemeinde Grünbach unterstützt diese Initiative und damit sind die Stoffmasken zu einem Unkostenbeitrag von nur € 3.- erhältlich. Ein Begleittext von Dr. Weber informiert Sie über den richtigen Umgang mit dieser Maske.

Sperrmüllsammlung am 17. April, Problemstoffsammlung am 8. Mai und Häckseldienst am 15. und 16. Mai

Unter den derzeitigen Voraussetzungen haben wir keine Möglichkeit die Sperrmüllsammlung durchzuführen! Auch die Grüne Tonne ist für Privatpersonen gesperrt! Sobald die Maßnahmen gelockert werden, können wir diesen Dienst auch wieder anbieten. Aus derzeitiger Sicht werden auch die Problemstoffsammlung und der Häckseldienst im Frühling nicht durchgeführt. Eine endgültige Entscheidung wird am 20. April getroffen.

Sauberes Grünbach

Nachdem auch die Aktion „Sauberes Grünbach“ in der gewohnten Weise nicht durchgeführt werden konnte, ein späterer Termin nicht sinnvoll ist, da die Vegetation dann schon weit fortgeschritten sein wird, haben sich bereits einige Freiwillige gemeldet, welche Straßen oder ihre unmittelbare Umgebung von Unrat befreien wollen. Solange Sie alleine unterwegs sind, ist nichts dagegen einzuwenden. Beim Postpartner erfahren Sie, welche Straßen bereits gereinigt worden sind und dort bekommen Sie auch Müllsäcke und Handschuhe (solange der Vorrat reicht). Die gefüllten Säcke bitte gut zubinden und am Bauhof (wenn möglich vormittags) abgeben.

Gemeinsam statt Einsam

Die Maßnahmen der Regierung werden größtenteils gut umgesetzt. An alle Bestimmungen müssen wir uns auch weiterhin strikt halten. Es soll aber nicht vergessen werden, dass viele alleinstehende oder ältere Menschen sehr isoliert sind. Sie gänzlich von allen Sozialkontakten auszuschließen ist sicher kein guter Weg. Aus diesem Grund möchten wir in Absprachen mit unseren Hausärzten ein paar Möglichkeiten aufzählen:

- *) Regelmäßige Anrufe
- *) Das „Plauscherl“ am Gartenzaun

Im Freien kann die Ansteckungsgefahr sehr gering gehalten werden. Beachten Sie den Mindestabstand von 2 Meter. So kann bei einem „Plauscherl“ über den Gartenzaun die Ansteckungsgefahr maximal verringert werden. Zusätzlicher Schutz kann durch das Tragen einer Gesichtsmaske erreicht werden.

Halten wir uns weiterhin an alle Bestimmungen, aber nützen wir im Rahmen der Maßnahmen im engen Kreis in Kontakt zu bleiben.

Fias Schneebergland

Wer Betriebe in der Region unterstützen möchte, findet die Möglichkeit Gutscheine zu erwerben, auch als Geschenk unter www.fiasschneebergland.at

Gottesdienste

Gottesdienste mit Dechant Berger werden im Internet unter www.schneebergpfarren.at live übertragen

Wanderer in Grünbach

Diverse Ausflügler aus dem näheren und weiteren Umland, sorgen immer wieder für Unmut. Glücklicherweise halten sich die Wanderer in Grünbach in Grenzen. Es besteht auch so gut wie keine Gefahr sich im Freien anzustecken, wenn die Abstände eingehalten werden. Wenn Sie sich generell Sorgen über eine mögliche Ansteckung machen, dann meiden Sie vor allem bitte Einkäufe an Samstagen. Nirgendwo kommt man so knapp zusammen wie in den Geschäften. Kaufen Sie weiterhin in Grünbach ein und wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem weniger Kunden anzutreffen sind.

Essenzustellung und Selbstabholung am Wochenende beim Ghf. „Zur Schubertlinde“

Die Familie Adrigan-Luf bietet ab sofort am Wochenende ein Lieferservice an. Der Menüplan liegt bereits in Ihrem Postfach. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Gemeinde Homepage oder unter: 02637-2252

Grünbach zeichnet für Grünbach

Wir laden alle Kinder ein, uns Zeichnungen oder Briefe für unsere ältere Generation zu mailen an: kerstin.posch@gruenbach-schneeberg.gv.at.

Wir werden die Zeichnungen ausdrucken und bei Essen auf Räder, bei den Nachbarschaftseinkäufen etc. an unsere Senioren übergeben. Machen wir uns den Alltag bunter. Wir wünschen viel Spaß beim Zeichnen, Malen und Schreiben.



Stärkung des eigenen Immunsystems

Unser Gemeindefarzt Dr. Christian Karner hat uns dankenswerterweise wichtige Tipps zusammengefasst, wie wir unser Immunsystem stärken können:

Empfehlungen zur Vorbeugung von Infektionen und einfache Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit.



Die Empfehlungen, die von unserer Regierung und den Experten ausgegeben wurden, werden täglich vielfach in diversen Medien erklärt und wiederholt. Diese Maßnahmen sind wichtig und zeigen bereits Erfolge in der Eindämmung der Infektionsverbreitung.

Ich möchte einige einfache Maßnahmen zur Stärkung der Widerstandskraft und Stärkung des Immunsystems aufzählen, um damit das Infektionsrisiko zu minimieren:

Ein sehr einfaches Mittel, eine Infektion im Nasen-Rachen Raum zu verhindern, ist die Nasenschleimhaut durch Nasensalbe oder Nasenöl zu schützen und auch die Mundschleimhaut durch Mundspülungen mit Salbeitee oder Wasser mit Curcuma, oder Ölziehen mit Schwarzkümmelöl.

Möglichkeiten seine körperlich-seelische Widerstandskraft zu optimieren sind: Stressreduktion, Reduktion von Umweltbelastungen, Reduktion von Alltagsgenussmitteln wie z.B. Nikotin und Alkohol, regelmäßige Bewegung und gesunde, vollwertige Ernährung (vorzugsweise mit Obst und frischem Gemüse).

Vitamine und Mineralstoffe zur Ergänzung und Stärkung des Immunsystems sind:

Vitamin D, Vitamin E, Zink, Selen, Omega 3 Fettsäuren, Magnesium, Zistrosenpräparat.

Vitamin D: wird durch die Sonne im Körper selbst produziert. Im Winter haben wir keine Möglichkeit Vitamin D zu produzieren, deshalb ist es ratsam Vitamin D zu ergänzen (Oleovit Tropfen)

Zink: hat im Körper eine Schlüsselrolle im Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Sowohl das Immunsystem als auch viele Hormone benötigen Zink für ihre Funktion. Wir bekommen Zink aus roten Fleischsorten, Käse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Weizenkeime, Walnüsse, Pilzen und Linsen.

Vitamin E: ist ein wichtiges Antioxidans. Es hilft schädigende Stoffwechselprodukte unschädlich zu machen. Wir bekommen es durch Genuss von pflanzlichen Ölen (Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl) auf frischem Salat zum Beispiel.

Selen: ebenfalls ein Radikalfänger, dient dem Schutz unserer Körperzellen. Es kommt normalerweise im Boden vor, kann aber bei Mangel durch Nahrungsergänzungsmittel ergänzt werden.

Omega 3 Fettsäuren: kommen vor allem in Fisch, Algen und Pflanzenölen vor. Sie helfen gegen Entzündungsreaktionen und spielen dabei auch bei der Infarktvermeidung eine wichtige Rolle.

Die Zistrose ist eine Pflanze aus Südeuropa. Ihre entzündungshemmende und antibakterielle, sowie antivirale Wirkung ist schon aus früherer Zeit bekannt. Schon bei früheren viralen Epidemien wurde die Wirkung der Zistrose in Studien untersucht und bestätigt. Die Polyphenole (Pflanzeninhaltsstoffe) verhindern das Anhaften der Viren an unsere Körperzellen und schützen unsere Zellen durch Stärkung der Immunabwehr. Die Zistrose kann als Tee, als Zitronenöl oder die Substanz in kapsel-form genossen werden.

Diese kurzen Worte zeigen wie wichtig eine gesunde obst- und gemüsereiche Ernährung ist, um uns ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Denn nur so können wir unser Immunsystem stärken und haben dadurch ausreichend Kraft, jeglicher viralen Infektion entgegenzuwirken.

Darüber hinaus unterstützt eine gesunde Ernährung unsere Darmbakterien, also unser Mikrobiom. Dies ist ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Die Bakterien liefern uns wichtige Stoffwechselprodukte und wir liefern ihnen Energie. Ein gut funktionierendes Mikrobiom dient uns als Schutz vor Viren, Bakterien und Pilzen.

Natürlich können Vitamine und Mineralstoffe in fertig zusammengestellter Mischung als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

Bei Fragen stehen Ihnen unsere Ärzte in Grünbach zur Verfügung.

Weitere Gesundheitstipps

Um körperlich fit zu bleiben finden Sie auf unserer Gemeinde Homepage wertvolle Youtube Links, ausgesucht von unserer **Physiotherapeutin Karin Schmoll-Reisner**.

Es werden von Sandra Mayer und der **Aktion „offenes Ohr“** ein Telefonservice angeboten: **Sandra Mayer Psychosoziale Lebensberaterin** in Ausbildung unter Supervision am Do 8:00 - 12:00h bzw. nach Terminvereinbarung: 0650/732 18 30

Wertvolle Tipps für die mentale Gesundheit (Hygiene für die Seele) kommen von **Monika Lackinger**.

Alle Angebote finden Sie auf den nächsten beiden Seiten.

HYGIENE FÜR DIE SEELE

zusammengefasst auf einem Blatt

... die Liste könnte sehr lang sein ... hier einmal eine erste Version ...

Wir sind nicht ausgeliefert!!! ... und schon gar nicht der Angst!!!

Wir gestalten mit und bestimmen immer wieder unseren Weg inmitten der Einschränkungen. Und wir bestimmen das Leben auf unserer Erde mit – JETZT – HEUTE UND auch in Zukunft!!!

- ♥ Freude: ... und wenn es einmal „nur“ ist, dieses Wort auch da sein zu lassen ... Zugleich auch: was macht grad jetzt Freude? ... Und wie können Sie Freude verschenken? Kreativität, die erfüllt ... Ablenkung von den News durch „Dinge“, die Ihnen Freude machen.
- ♥ UND Lachen!!! – Lachen stärkt das Immunsystem!!!! Lachyoga auf YouTube ☺, Witze im Internet, Humor in der Familie, mit den NachbarInnen, beim Einkaufen ... oder auch nur ein Lächeln für sich selbst. Humor ist erlernbar. Üben Sie die Vokabel ☺ ...
- ♥ „Medien-Fasten“: Informieren Sie sich, aber hören bzw. schauen Sie nicht mehr als 1 Stunde Nachrichten pro Tag. Vermeiden Sie das Hören bzw. Sehen von Nachrichten am Abend!!!!
- ♥ Achten Sie auf Ihre Gedanken. Gedanken können runterziehen oder stärken. Ermutigung zur Stärkung: Wir schaffen das!!!
- ♥ Entspannung ist wesentlich – auch oder gerade wenn Sie zu jenen Berufsgruppen gehören, die oft Unglaubliches leisten, wenn Sie als Familie grad sehr eng zusammenleben oder pflegende Angehörige sind, usw. ... und wenn es „nur“ Momente der Achtsamkeit sind: Durchatmen ... „üben“ Sie Langsamkeit ...
- ♥ Sorgen Sie für einen möglichst gesunden Schlaf.
- ♥ Bewegung stärkt: Spazieren-gehen genauso wie Übungen zu Hause. Auch wenn das seltsam sein mag, aber es gibt so viele lustige, angenehme, stärkende, bewegende Beiträge zu Fitness (z. B. HIIT), Qi Gong für Anfänger, ... via YouTube. Der Körper hat auch seine Bedürfnisse.
- ♥ Ernährung: u. a. auch achten auf Vitamine und Mineralstoffe = auf alles was das Immunsystem stärkt.
- ♥ Geduld & positive Disziplin üben und deine eigene Motivation fördern auch das Gute und Schöne zu sehen und zu leben.
- ♥ Nähren Sie Aspekte wie Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen – und sei es „nur“ im Blick auf den Frühling. Der kommt nämlich – und ist schon da ... trotz allem!!!
- ♥ DANKBARKEIT – für unsere Grundbedürfnisse ist gesorgt! – Achtsamkeit gegenüber Menschen, denen es grad wirklich nicht gut geht – unsere Verbundenheit in unser Blickfeld rücken.
- ♥ Beziehungen „gestalten“ – zu Hause – zu sich selbst – im Miteinander ... u. a. auf eine wertschätzende Kommunikation achten – Nachbarschaftshilfe anbieten – Empathie und Mitgefühl üben
- ♥ Der SEELE Raum geben – was immer Sie darunter verstehen – z. B. alles was auch ein wenig Herzenswärme in Ihren Alltag bringt „nähren“ und leben und finden ... LIEBE ist!!!

"Offenes Ohr für GrünbacherInnen und SchrattenbacherInnen"



Wir vier Frauen hören uns eure Sorgen, Gedanken, eventuellen Ängste in einem vertraulichen Telefonat an.

In medizinischen Belangen bitte an unsere Ärzte wenden.

Martha Samstag	0699/12697815	Montag 10:00 – 12:00 Donnerstag 8:00 – 11:00 Freitag 10:00 – 12:00
Petra Tressl-Hussajenoff	0664/4059146	Dienstag 8:00 – 11:00 Donnerstag 14:00 – 17:00
Julia Hörmann-Pflock	0699/11920948	Montag 14:00 – 17:00 Mittwoch 14:00 – 17:00 Freitag 14:00 – 17:00
Ilse Haumer	0664/3700820	Dienstag 12:00 – 17:00 Mittwoch 11:00 – 14:00 Samstag 12:00 – 17:00 Sonntag 12:00 – 17:00 In dringenden Fällen täglich bis 19:30 erreichbar

In diesen Zeiten sind wir telefonisch erreichbar (Rückrufe sind unsererseits nicht möglich).

Wir wünschen Allen Gesundheit und alles Gute, und sind mit einem offenen Ohr da!

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Marktgemeinde Grünbach

Für den Inhalt verantwortlich: Marktgemeinde Grünbach

Layout und Gestaltung: Manfred Pilhar MSc

Druckproduktion: MeinDrucker.net

Satz-/Druckfehler, Änderungen sowie Irrtümer vorbehalten



Hände mehrmals mit Seife waschen



Handschuhe und Desinfektionsmittel verwenden



In Armbeuge oder Taschentuch niesen



Vermeiden Sie körperlichen Kontakt zu anderen Personen



Gesicht nicht berühren



Bleiben Sie zu Hause

Miteinander - Füreinander

Es haben sich viele freiwilligen HelferInnen am Gemeindeamt gemeldet: für Einkäufe, Versorgung der Haustiere aber auch für kleine Reparaturen.

Erkundigen Sie sich am Gemeindeamt: 02637-2200

Es stehen ausreichend freiwillige HelferInnen zur Verfügung.

**In diesem Sinne wünschen wir Ihnen trotz aller Beschränkungen
FROHE OSTERFEIERTAGE und bleiben Sie weiterhin gesund!**

Bürgermeister Peter Steinwender, Vizebürgermeister Otto Schiel, die geschäftsführenden Gemeinderäte: Ilse Teix, Dieter Schmidt, Martin Bramböck, Andreas Pinkl und unsere Ärzte: Dr. Christian Karner, Dr. Christoph Weber