



05.11. | Kaffeenachmittag mit Ehrung: Karl Buchberger ...

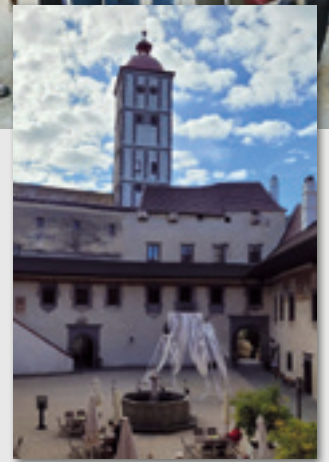
... wurde zum Ehrenvorsitzenden der Pensionist:innen ernannt. Sibylle Roth zeigte einen Rückblick über Karls Jahre als Vorsitzenden.

„Lieber Karl! Du warst neun Jahre in der Pensionist:innen Gruppe Luftenberg als unser Vorsitzender aktiv, es war eine Freude mit dir zu arbeiten. Die aktive Zeit ist nun leider aus gesundheitlichen Gründen zum Ende gekommen und das bedauern wir sehr. Wir danken dir für deine Zeit und Engagement in unserer Ortsgruppe. Wir wünschen dir alles Gute und DANKE für ALLES!“



#### 17.09. | Fahrt ins Blaue

Die Fahrt führte uns zur Schallaburg (NÖ) zu einer Burgbesichtigung. Anschließend zum Mittagessen, dann weiter nach Maria Taferl, hier konnte jede:r ihre bzw. seine Freizeit genießen. Zum Abschluss des gelungenen Ausfluges ging es nach Waldhausen.



## Christian Ganglberger

**kreativ**  
Der Textilveredler  
www.werbung.at

- Bestickung
- Flock-Flexdruck
- Transferdruck
- Laser-Schneiden u.-Gravieren

Statzinger Str. 9/5  
4225 Luftenberg  
office@kreativwerbung.at

**0664 / 164 73 82**



**neubauer**  
direkt vom hof heigl am berg

#### Öffnungszeiten Hofladen:

FR 08:00 bis 12:00 Uhr  
13:30 bis 18:00 Uhr

Genießen Sie unsere große Auswahl an hochwertigen Fleisch-, Wurst- & Selchwaren, die sorgsam und ohne den Einsatz von Geschmacksverstärkern für Sie vorbereitet werden.

[www.neubauerhof.com](http://www.neubauerhof.com)



**Kennen Sie schon unsere vielfältigen Jausenplatten?**  
Bestellung nehmen wir gerne unter 07237/2392 entgegen.



Michael Mayer | Kommandant FF Luftenberg

### Brand einer Betonmischanlage: Einsatz in Steyregg

Am 01. Oktober 2025 wurde die Freiwillige Feuerwehr Luftenberg um 18:07 Uhr gemeinsam mit acht weiteren Feuerwehren zu einem Brand in einem Kieswerk in Steyregg alarmiert.

Bereits rund neun Minuten zuvor waren die Feuerwehren Steyregg und Lachstatt mit dem Einsatzstichwort „Brand Baumaschine“ ausgerückt. Nach der ersten Lageerkundung erhöhte der Einsatzleiter der FF Steyregg das Alarmstichwort auf „Brand Industrie“, woraufhin weitere Feuerwehren nachalarmiert wurden.

Aus bislang unbekannter Ursache war es in einer Betonmischanlage zu einem Brand gekommen. Aufgrund der schwierigen Zugänglichkeit wurden zwei Teleskopmastbühnen (TMB) nachgefordert. Die FF Luftenberg rückte mit dem Rüstlöschfahrzeug (RLF) aus, stellte einen Atemschutztrupp und unterstützte gemeinsam mit der FF Pürach die Wasserversorgung für die TMB der FF Mauthausen.

Dank des raschen und koordinierten Einsatzes der zahlreichen Feuerwehren konnte der Brand bald unter Kontrolle gebracht werden. Nach kurzer Zeit hieß es „Brand aus“. Rund eineinhalb Stunden später war der Einsatz für die FF Luftenberg beendet und die Einsatzbereitschaft wiederhergestellt.



eine Zubringerleitung von einem nahegelegenen Fischteich gelegt, zusätzlich kam ein Falttank zum Einsatz, der mittels Güllefässern im Pendelverkehr durch Bauern befüllt wurde.

Währenddessen übernahmen die Atemschutztrupps die Menschenrettung aus dem stark verrauchten Objekt. Parallel dazu wurde ein umfassender Außenangriff gestartet, um den fiktiven Brand unter Kontrolle zu bringen und umliegende Gebäude zu schützen.



Martin Wöckinger | Kommandant FF Pürach

### Herbstübung

Am Freitag, dem 26. September, veranstalteten wir eine Herbstübung, an der auch die Kamerad:innen der Freiwilligen Feuerwehr Luftenberg teilnahmen.

Das Übungsszenario war ein Brand in einer landwirtschaftlich genutzten Maschinenhalle, in der mehrere Personen vermisst wurden. Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der Löschwasserversorgung: Es wurde



## Emsiges zweites Halbjahr beim Heimatverein

Mit der Ferienaktion „Ausflug zur Berufsfeuerwehr Linz“ begann die zweite Jahreshälfte 2025 für unsere jungen Luftenberger:innen. Der Vormittag war hochinteressant. Die Feuerwehr Luftenberg und die Firma Karl Tours unterstützten uns beim Transport mit Fahrzeugen – nochmals herzlichen Dank an dieser Stelle! Der Abschluss fand wetterbedingt nicht mit Gegrilltem, aber dennoch köstlich in der Gastwirtschaft Lehenhof statt.



Der Heimat- und Weinabend im Oktober bildete den stimmungsvollen Abschluss unseres Veranstaltungsjahres. Dieser Abend wurde auch zum Anlass genommen, den Heimatkalender für 2026 zu präsentieren (Bestellungen werden gerne entgegengenommen). Vom Burgenland bis zu einem regionalen Winzer aus dem Bezirk Perg wurden „Feine Weine“ angeboten.



Hanspeter Winkler | Obmann Heimatverein



Im September wurde erstmals ein Preisschnapsturnier veranstaltet. Bundesländerübergreifend fanden sich zahlreiche „Schnapser“ ein – doch der Sieg blieb in Luftenberger Hand.

Herzlichen Glückwunsch an Willi Rammler!

Ausführliche Informationen und den Kalender finden Sie auf unserer Webseite: <https://heimatverein-luftenberg.at>

Ein herzliches Dankeschön an alle Sponsor:innen, die unsere Veranstaltungen und Projekte unterstützen und dadurch ermöglichen!

Hoamtliche Grüße,  
Hanspeter Bartholomäus Winkler

**Noch kein Geschenk?**  
Mach deinen Lieblingen eine Freude zu Weihnachten – mit einem **Gutschein für Pflege, Schönheit & Entspannung!**

Verwöhnt von Kopf bis Fuß!

**Verena Weinzierl-Neuhuber**  
Kosmetik - Fußpflege

[www.care-and-go.at](http://www.care-and-go.at) | 0676/733 1234

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG | MIKRO NEEDLING | MARINE FACIAL | ANTI AGING BEHANDLUNG | FRUCHTSÄURE



marktmusik  
Luftenberg

Martin Reidlbacher | Obmann



Beim Silvesterblasen wünschen wir allen Luftenberger:innen ein gutes Neues Jahr und freuen uns schon auf viele offene Türen und nette Begegnungen.

Termine 2025:

- 26.12. Abwinden, Luftensteinersiedlung, Bahnhofsiedlung
- 27.12. Luftenberg, Kutzenberg, Statzing
- 29.12. Statzing Siedlung, Pürach, Knierübl, Gröbetsweg, Friedingersiedlung, Forst, Steining

noch nicht besetzt: Hofleiten, Am Luftenberg (Änderungen vorbehalten)

## Aktivitäten

**SPÖ** Soziale Politik für Luftenberg



### Musikalische Abenteuer zwischen Käse, Krimi und Gipfelklang

Was für ein Herbst voller Highlights! Am 20. September begab sich unsere musikbegeisterte Truppe auf einen ganz besonderen Musikausflug: Zuerst ging's nach Sierning, wo die „Sauschädl-Krimirallye“ für ordentlich Spannung sorgte – wer hätte gedacht, dass Musiker auch gute Detektive sind? Danach stillten wir unseren Wissens- und Käsehunger in der Schaukäserei Schlierbach, bevor das ehrwürdige Stift Schlierbach für den krönenden Abschluss sorgte. Fazit: viel gelacht, viel gelernt – und ein bisschen zu viel Käse gegessen.

Doch damit nicht genug: Am 11. Oktober hieß es Wanderschuhe statt Marschschuhe beim Abschlussfest am Prielschutzhaus. Nach einer anspruchsvollen Wanderung wurde der Abend oben am Berg musikalisch umrahmt – eine kleine Abordnung der Marktmusik sorgte für Stimmung, während der Rest eifrig nach Luft und dem nächsten Jausenbrettel suchte. Übernachtet wurde gemütlich in der Hütte, bevor es am Sonntag (mit leichtem Muskelkater) wieder ins Tal ging.

Kurz gesagt:  
Musik verbindet –  
und manchmal  
auch Wanderstiefel,  
Käse und Krimispuren!



## FUSSPFLEGE UND KOSMETIK

FUSSPFLEGE  
KOSMETIKBEHANDLUNGEN  
HAARENTFERNUNG  
WIMPERNLIFTING  
AROMAÖL-ANWENDUNGEN  
FÜSSE LESEN  
HAUTANALYSE



Partner of  
**PHARMAZIEGASSE®**  
Naturkosmetik

0664.450 23 41  
office@romanapree.at





## Berufsorientierung an der MS Luftenberg – Talente früh entdecken

An der Mittelschule Luftenberg hat Berufsorientierung einen hohen Stellenwert. Ziel ist es, die Schüler:innen bestmöglich bei der Wahl ihrer zukünftigen Bildungs- und Berufswege zu unterstützen. Deshalb stand der Oktober ganz im Zeichen der Zukunftsplanung. Neben dem traditionellen Besuch der Messe Jugend & Beruf in Wels, konnten die Schüler:innen auch beim Talente-Treff in Luftenberg regionale Schulen und Betriebe kennenlernen.

Die 4. Klassen nahmen außerdem an der Potenzialanalyse teil, bei der sie ihre persönlichen Stärken, Interessen und Fähigkeiten entdecken konnten. In einem Auswertungsgespräch erhielten sie persönliche Rückmeldungen und erste Ideen für mögliche Berufs- oder Ausbildungswege.

Auch die 3a nutzte den Oktober zur beruflichen Orientierung: Beim Besuch des Talent Space der WKO OÖ in Linz nahmen die Jugendlichen an einem vielseitigen Talente-Parcours teil. Neben 14 Stationen kamen Technologien wie VR-Brillen oder Roboter ebenso zum Einsatz wie klassische Aufgaben zur Selbst- und Fremdwahrnehmung. Am Ende des Tages erhielten alle eine individuelle Auswertung ihrer Top-Talente.



Doris Reiter



Ca. 90 Personen konnten am Kirchenvorplatz zum Gedenkakt begrüßt werden.

## 100 Jahre Kriegerdenkmal 1. Weltkrieg

Am 25. Oktober 1925 wurde der obere Teil des Kriegerdenkmals der Pfarrgemeinde, der Obelisk, im Gedenken an „die im Weltkrieg 1914 bis 1918 gefallenen Söhne“ vom damaligen Hw. Pfarrer Rechberger eingeweiht. Am 20. September 2025 gedachte der Kameradschaftsbund diesem Ereignis. Auch die Familie Haider/Mayrhofer/Minichberger konnte als Nachfahren des einstigen Denkmal-Mitstifters Josef Kriech, Gernfellnergut/Zottmann, begrüßt werden. Nach einem Kurzreferat über die Entstehungsgeschichte des Denkmals wurden beispielhaft sechs sehr berührende Texte aus Totenbildern gefallener Soldaten verlesen. Oft erst 19-jährig mussten sie ihr junges Leben in Gegenden wie der heutigen West-Ukraine, Serbien, Isonzo oder in Südtirol lassen und wurden dort auch beerdigt.

Pfarrvikar Dr. Moses Chukwujekwu sprach ein Segensgebet für alle Opfer. Kranzniederlegung und Landeshymne durch die Marktmusik St. Georgen/G. beendeten den Gedenkakt, in dem zuletzt ein Appell um einen ausgleichenden Friedensschluss und Völkeralog zwischen Russland, der Ukraine u. Westeuropa nach dem Vorbild der Aussöhnung zwischen Frankreich und Deutschland nach dem 2. Weltkrieg die Sehnsucht nach Frieden ausdrückte.



Paul Haunschied | Obmann Kameradschaftsbund



Kranzniederlegung zu Ehren aller Opfer von Krieg und Gewalt, auch jener des NS-Wahns



Dir<sup>in</sup> Dipl.-Päd. Kerstin Bichler, BEd

## Aktivitäten



### Neue Leitung VS Luftenberg

Mit langjähriger Erfahrung als Volksschullehrerin und großer Freude an ihrem Tun übernahm Kerstin Bichler im Oktober die Leitung der Volksschule Luftenberg. Nach über 20 Jahren des Lehrens an verschiedenen Schulen in Oberösterreich und Salzburg freut sie sich über die herzliche Aufnahme in der Gemeinde Luftenberg und auf die Zusammenarbeit mit ihrem engagierten Team. Ihr Fokus liegt auf Respekt, wertschätzenden Begegnungen, Transparenz und einem offenen Miteinander. Freude am Lernen ist erfolgreiches Lernen – für Kinder wie Erwachsene. Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung stehen für sie im Zentrum schulischen Lebens.

Gemeinsam mit ihrem Mann und Hund lebt sie in Langenstein. Beim Lesen, Reisen und Sport findet sie Ausgleich und neue Inspiration für ihre Arbeit an der Schule.

### Riesenspaß beim Schwimmunterricht – 2. Klasse erobert das Wasser

An vier Schwimmterminen konnten die Kinder der 2. Klassen der VS Luftenberg im Hallenbad gemeinsam mit Schwimmlehrerin Kerstin Mittermaier ihre Schwimmfähigkeiten verbessern – und am Ende sogar ihren Schwimmschein machen.

Mit großer Geduld und viel guter Laune führte Kerstin Mittermaier durch alle wichtigen Grundtechniken: Rückenschwimmen, Brustschwimmen und auch Kraulen wurden fleißig geübt – und beim Schwimmen auf Zeit ein bisschen Wettkampfgeist geweckt. Besonders aufregend waren für alle der Köpfler ins Wasser und der Sprung vom 1-Meter-Turm. Manche brauchten zunächst etwas Mut – doch spätestens beim zweiten oder dritten Versuch war die Begeisterung groß. Der Unterricht war ein echtes Erlebnis!



## UNIPROJEKT

Innovation mit Kompetenz

[www.tb-uniprojekt.at](http://www.tb-uniprojekt.at)

Technisches Büro H. Prandner GmbH  
ENERGIEVERSORGUNG | HAUSTECHNIK  
Beratung | Planung | Überwachung  
07237 26 54 - 0  
[office@tb-uniprojekt.at](mailto:office@tb-uniprojekt.at)  
4225 Luftenberg / Donau, Seeweg 16



**Handel, Planung und Verlegung  
aus einer Hand**

- Sanierungen · Steinreinigung
- Natursteinmauern · Keramik
- Betonierungs- & Grabungsarbeiten
- Schwimmbäder · Gartengestaltung
- Fliesenverlegungen

4222 Langenstein  
4531 Kematen  
0650/889 2475  
[office@riede-stein.at](mailto:office@riede-stein.at)

[www.riede-stein.at](http://www.riede-stein.at)

RESTAURANT  
**Pacino**  
GRIECHISCH - ITALIENISCH

IMBISS - LIEFERSERVICE  
Ederstraße 2, 4225 Luftenberg/D.  
+43 (0) 7237 / 30416



## Neues Projekt des Elternvereins mit Unterstützung der Ortsbauernschaft Luftenberg

„SUPERHELDEN SNACKS aus Kinderhand, sei dabei und entdecke die Superpower deiner Region“

Unter diesem Motto hat sich der Elternverein für die 3. Klassen der VS Luftenberg etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Einmal im Monat wird von Kindern zu einem bestimmten Thema eine Jause für die ganze Schule zubereitet. Zusätzlich wird dieses Thema im Unterricht, durch Ernährungsworkshops sowie Besuche von landwirtschaftlichen Betrieben näher beleuchtet.

Unser Ziel ist es, dass die Kinder die regionalen, in Luftenberg wachsenden Lebensmittel kennenlernen und für eine gesunde Ernährung sensibilisiert werden. Ein herzliches Dankeschön an die Ortsbäuerinnen für diese großartige Unterstützung!

Den Auftakt bildete das Thema Kartoffel. Die Kinder erlebten einen spannenden und lehrreichen Vortrag von Kartoffelbauer Florian Huemer (Lebingerhof) und tauchten gemeinsam in die faszinierende Welt der beliebten Knolle ein. Gekocht wurde Erdäpfelkäs und den Kindern sowie Lehrerinnen als gesunde und leckere Jause serviert. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an den Lebingerhof, der uns die Kartoffeln zur Verfügung stellte.



Johanna Wöss | Obfrau

In der Volksschule Luftenberg können die Kinder die Nachmittagsbetreuung (NaBe) der OÖ Kinderfreunde besuchen. Das engagierte Team an Freizeitpädagog:innen begleitet die Kinder durch den Nachmittag, der sich in drei Teile gliedert: gemeinsames Mittagessen, Lernstunde mit Lehrkräften und abwechslungsreiche Freizeitgestaltung.

Das Freizeitangebot ist vielfältig und wechselt jedes Semester. Margit Brandstetter ist mit ihrem Team dahinter, immer wieder neue Angebote zu organisieren. Zur Auswahl stehen Workshops wie Volleyball, Kochen, Basteln, Judo oder „Spiel und Spaß mit dem Ball“. Diese werden wöchentlich von Fachpädagog:innen geleitet. Das gibt es in kaum einer anderen Nachmittagsbetreuung und kommt ausschließlich durch das zusätzliche Engagement unseres Betreuungspersonals zustande. Neben sportlichen, kreativen und künstlerischen Aktivitäten bleibt auch Zeit für freies Spiel und individuelle Entfaltung.

Ein besonderes Highlight ist die Vitaljause: Bereits am Donnerstag werden mit den Kindern Köstlichkeiten wie Knuspermüsli, Wraps, Pizzabrote oder Obstbecher vorbereitet. Am Freitag wird die Jause dann allen Schüler:innen der Volks- und Mittelschule angeboten.

An kühleren Tagen verbringen die Kinder den Nachmittag im Gruppenraum oder Turnsaal mit Spielen, Basteln, Bewegung und spannenden Projekten – etwa dem Bau von Häusern oder Kugelbahnen. So können sie ihre Fantasie ausleben, Teamarbeit erfahren und Neues entdecken.



Margit Brandstetter





Markus Rieser | Obmann



## 4. Luftenberger Open: Teilnehmerrekord und hochklassige Matches

Am 19. und 20. September veranstalteten wir bereits zum vierten Mal die Luftenberger Open und konnten dabei mit 119 Spieler:innen und 155 Bewerbsnennungen einen neuen Teilnehmerrekord feiern.

Der erste Turniertag stand im Zeichen der Jugend. Viele spannende Partien und tolle Leistungen zeigten, dass sich der Tischtennisnachwuchs in der Region hervorragend entwickelt. Zwei unserer Luftenberger Nachwuchshoffnungen David Gregori und Simon Xaver holten den 3. Platz.

Am zweiten Turniertag folgten die Hauptbewerbe: Hobby-, Meisterschaftsbewerb und NABO-Titanen-Trophy, bei der ein NABO TV-Gerät im Wert von 850 Euro als Hauptpreis wartete.

Im Hobbybewerb gelang Stefan Leithenmayr die erfolgreiche Titelverteidigung – er konnte mit dem dritten Turniersieg in Folge als erster Spieler der Turniergeschichte den begehrten Wanderpokal mit nach Hause nehmen.

Im Finale der NABO-Titanen-Trophy boten zwei ehemalige Bundesligaspieler Tischtennis auf höchstem Niveau. Der Titelverteidiger und Publikumsliebbling Christian Friedrich musste sich Christian Wolf knapp mit 3:4 geschlagen geben. Christian Wolf wurde damit seiner Favoritenrolle gerecht.

Unser Turnier hat sich in der Szene etabliert, wir blicken auf eine äußerst erfolgreiche Turnierveranstaltung zurück und freuen uns schon jetzt auf die fünfte Auflage im kommenden Jahr.

Wer Interesse an Tischtennis hat, ist bei uns immer herzlich willkommen, Alter und Spielstärke egal!  
Infos unter 0699 18 07 01 66



**Rentenberger KG**  
 Ingenieurbüro für Infrastruktur und Umwelttechnik

> Abwasserentsorgung > Wasserversorgung > Hochwasserschutz  
 > Regenwasserableitung > Regenwasserversickerung  
 > Außengestaltung > Straßenplanung > Bauarbeitenkoordination  
 PLANUNG – BAULEITUNG – FÖRDERABWICKLUNG – PROJEKTL EITUNG

Neudorf 33, A-4271 St. Oswald / Fr.  
 Tel / Fax: +43(0)7945 / 20047

Mobil: +43(0)664 / 73884 515  
 e-mail: th.reutenberger@oöa.at

**Euer Weg ist unser Ziel**

**KARL Tours**  
 persönlich komfortabel zuverlässig

KARL TOURS GMBH  
 Mühlbergstraße 14 | A-4222 Langenstein  
 0 72 37 / 24 50 | www.karltours.at | office@karltours.at



## Zwei Senioren Staatsmeistertitel im JUDO für Luftenberg!

Die 34. Internationalen Österreichischen Senior:innen-Meisterschaften im Judo wurden zum Auftakt der Herbstsaison in der Linzer Solar-City ausgetragen. Im stark besetzten Teilnehmerfeld mit rund 100 Starter:innen aus 45 Vereinen und 11 Nationen war der Judoverein Luftenberg mit sechs Athlet:innen erfolgreich vertreten.

Zwei Staatsmeistertitel gingen nach Luftenberg: Christian Reischl (M7–81kg), Andreas Gemeinhardt (M8–66kg). Mit weiteren starken Leistungen konnten wir uns den hervorragenden 5. Platz der Mannschaftswertung im hochkarätigen internationalen Feld sichern.



Christian Reischl (Mitte) erkämpft seinen 6. Staatsmeistertitel.



Herbert Dansachmüller | Sektionsleiter

## Erfolgreiche Auftritte beim Anfängerturnier im Salzkammergut und der ASKÖ-Bundesmeisterschaft in Leonding.

Beim Anfängerturnier in Schörfling am Attersee traten 112 junge Judoka aus 13 Vereinen gegeneinander an. Darunter 9 hochmotivierte Luftenberger Nachwuchskämpfer:innen. Trotz der großen Konkurrenz zeigten alle beherzte Kämpfe, viel Einsatzbereitschaft und konnten somit Turniersiege für Lukas Paster und Semin Hamzic, sechs 2. Plätze und einen 3. Platz mit nach Hause nehmen.

Parallel dazu fanden in Leonding die ASKÖ-Bundesmeisterschaften mit 276 Teilnehmer:innen aus 30 Vereinen, darunter 8 Athlet:innen aus Luftenberg, statt.



Vier Turnierneulinge mit ihren ersten Medaillen

Unsere Judoka haben Kampfgeist, Fairness und Technik auf hohem Niveau gezeigt. Besonders freut uns, dass auch unsere Turnierneulinge mit so viel Mut und Einsatz auf die Matte gegangen sind.

Mit diesen Erfolgen bestätigt die Judosektion Luftenberg einmal mehr ihre starke Nachwuchsarbeit und blickt motiviert auf die kommenden Turniere.



Helena Stütz versucht ihre Gegnerin auf den Rücken zu drehen.



Leonhard Buchberger beim Ansetzen eines Armhebels



Die Luftenberger Mannschaft nach dem Sieg gegen Ort/Innkreis

## Die Luftenberger Judomannschaft startet mit zwei Siegen in die Herbstsaison!

Zum Auftakt war das zweite Team des Bundesligisten JZ RAPSO in Luftenberg zu Gast. Die zahlreichen Zuschauer bekamen spannende und hart umkämpfte Judokämpfe und einen verdienten 9:7 Gesamtsieg zu sehen. Gegen JV ORT/Innkreis zeigte unsere Mannschaft starken Einsatz und entschied die Begegnung nach sehenswerten Kämpfen mit 10:6 für sich. Damit gelang nicht nur die Revanche für die letzten Niederlagen, sondern auch die Übernahme der Tabellenspitze der OÖ. Judolandesliga B.



Klarer Ippon Sieg für Georg Hübner (weiße Hose)

*"passiert eh nix!"*

...warad a richtig blede Gschicht, wann si der Weihnachtsmann den Haxn bricht. Oba er denkt si nix, der Lackl – Hot versichert seine Boana und eicha Packl!

St. Georgen/Gusen  
Marktplatz 2 | 0 72 37 / 26 36  
www.hauser-partner.eu

**HAUSER PARTNER**  
Versicherungsagentur

*Freie Wahlzeiten Wunsch*



## 5-Uhr-Tee

## Aktivitäten



Elfriede Heinrich

Leitung Arbeitskreis Gesunde Gemeinde

### Immunabwehr stärken

Unser Körper muss sich gegen dutzende Bakterien und Viren verteidigen. Glücklicherweise bildet unser Immunsystem eine starke Abwehr. Neben dem Zusammenspiel von Bewegung, Entspannung und gesundem Körpergewicht hat unser tägliches Essen und Trinken einen großen Einfluss. Wenn es um ein intaktes Immunsystem geht, führt kein Weg am Darm und seinen Bewohnern vorbei. Unser Darm-Mikrobiom (früher Darmflora) besteht aus Billionen von Bakterien. Einer Masse, welche auf etwa 2 kg geschätzt wird. Je vielfältiger und artenreicher, desto besser.

Was wir essen, beeinflusst unser Darm-Mikrobiom am stärksten. Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen (z.B. Leinsamen) und Getreideprodukte wie Haferflocken sind reich an präbiotischen Ballaststoffen. Das heißt, sie liefern einen optimalen Nährboden für die immunstärkenden Bakterien im Darm. Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Topfen, Kefir oder fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut verdrängen mit ihren lebenden Milchsäurebakterien unerwünschte Keime im Darm und stärken so das Immunsystem.

Am 05. Oktober 2025 lud die Gesunde Gemeinde zum „5-Uhr-Tee“ und rund 80 Gäste folgten der Einladung. Schon nach kurzer Zeit war klar: Diese Veranstaltung ist ein voller Erfolg!

Bei bester Stimmung wurde getanzt, gelacht und geplaudert, die Musik sorgte für Schwung und gute Laune. Das Organisationsteam freute sich über zahlreiche positive Rückmeldungen – viele fragten bereits nach dem nächsten Termin. Ein schöner Beweis, dass der „5-Uhr-Tee“ genau den Geschmack des Publikums getroffen hat. Die Gesunde Gemeinde bedankt sich herzlich bei allen Mitwirkenden und freut sich schon auf eine Fortsetzung!



*Wir wünschen frohe Festtage!*



**MOSER**



**HARTL**

**BÄDER | HEIZ-SYSTEME | WOHNRAUMLÜFTUNG | ELEKTROINSTALLATIONEN | SMART HOME**

4225 Luftenberg | Felsenweg 15 | Telefon 07237 3005 | office@moser-hartl.at



## Tolle Stimmung bei der Ü30-Party

Ende September wurde im Forum Luftenberg wieder ausgelassen gefeiert – die Ü30-Party der SPÖ Luftenberg war auch heuer ein voller Erfolg! Zahlreiche Gäste aus Luftenberg und der Umgebung folgten der Einladung und sorgten für großartige Stimmung auf der Tanzfläche.

Bei Musik aus mehreren Jahrzehnten, kühlen Getränken und bester Laune wurde bis in die frühen Morgenstunden getanzt, gelacht und gefeiert. Es freut uns, dass unsere Ü30-Party so viele Menschen zusammenbringt – einmal ganz ohne politische Diskussionen, einfach zum Feiern, Tanzen und Spaß haben.



## JUGENDZENTRUM LUFTENBERG

Familienakademie Mühlviertel,  
Sportweg 71, 4225 Luftenberg  
0699 16 88 65 31  
[juz.luftenberg@kinderfreunde-ooe.at](mailto:juz.luftenberg@kinderfreunde-ooe.at)



Das Jugendzentrum bietet den Kids Freiraum zur individuellen, sinnvollen Freizeitgestaltung, Unterstützung & Begleitung im Alltag (Lernfragen, Jobsuche, Vorbereitung für Bewerbungen ...).

### Öffnungszeiten

an geraden Kalenderwochen

Di. – Fr. 16 – 20 Uhr

an ungeraden Kalenderwochen

Mi. – Sa. 16 – 20 Uhr

Tagesaktuell unter [www.instagram.com/juz.luftenberg](https://www.instagram.com/juz.luftenberg)



# Luftenberger Adventmarkt

**Samstag, 13.12.2025**

**Beginn: 14:00 Uhr**

**Gemeindeplatz / Forum Luftenberg**



## Einladung zum

**ASKÖ  
LUFTENBERG**

**Stammtisch**  
*Hier sind die, die immer hier sind.*

Unser Stammtisch  
geht in die nächste Runde.

Du warst ein aktiver Funktionär  
und/oder Sportler bei der ASKÖ  
Luftenberg?

Jeweils am 1. Montag im Monat  
ab 10:30 Uhr treffen wir uns im  
Sportcafe, um Erinnerungen auf-  
leben zu lassen, zu plaudern und  
gemütlich ein paar Stunden zu  
verbringen.

Bringe gerne Fotos oder andere  
Erinnerungsstücke mit!

Auf ein Wiedersehen freuen sich  
Ernst, Erwin & Otmar

## Punschzauber & Glücksbringer:

**Gemeinsam für den guten  
Zweck!**  
**Spar Luftenberg**

**SA 27. Dez**  
9–13 Uhr

Selbstbedienungsstand  
ganztäglich am  
31. Dezember vor Karos  
Garage (Opalweg 22)

**Der Erlös  
kommt  
Luftenberger  
Familien  
zugute!**

**SPÖ**  
Soziale  
Partei für  
Luftenberg

Veranstalter: 1. ASKÖ Linzer Dartclub

## 3-Tages-Steeldart-Festival

**02. bis 04. Jänner 2026**  
**Forum Luftenberg**

02. Jänner 2026  
Amateurturnier  
(für die PLZs: 4221, 4222, 4223, 4225)  
Pfeile vor Ort ausleihbar - also seid dabei!

Nähere Informationen unter  
<https://www.1ldc.at> sowie mit dem QR-Code



**Wir wünschen Ihnen eine  
angenehme Adventzeit,  
besinnliche Feiertage  
und einen guten Rutsch  
ins neue Jahr 2026!  
Bleiben Sie gesund!**

**Frohe Weihnachten,  
SPÖ Luftenberg/Donau**

Impressum

Medieninhaber: Karoline Buchberger-Plank,  
Fraktionsvorsitzende  
SPÖ Luftenberg/D.

Herausgeberin: SPÖ Ortsorganisation,  
4225 Luftenberg/D.