



Gemeinde St. Johann-Köpling

8565 St. Johann ob Hohenburg 83
 Tel.: 03143/2251, Fax: 03143/2251-16
 Email: gde.stjohann@westnet.at
 Web: www.st-johann-koeppling.at

LIPIZZANER
 HEIMAT
 Steiermark



Oktober 2014



40. SÖDINGER 5-SCHLÖSSER- WANDERUNG UND FITLAUF

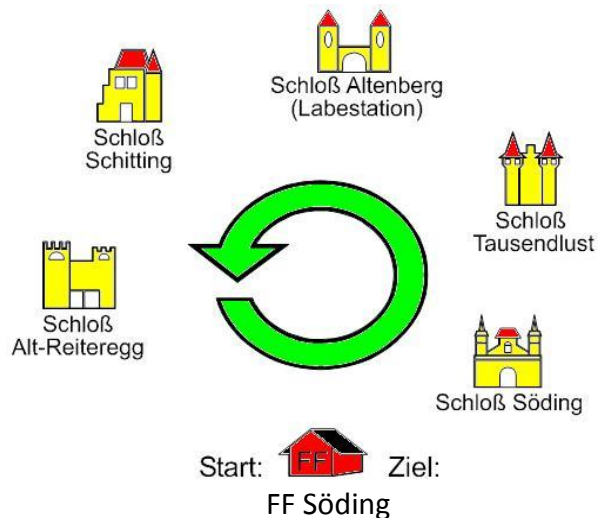
Die Gewerbebetriebe und die Gemeinde laden Sie alle sehr herzlich am **26. Oktober 2014** zur 5-Schlösser-Wanderung und zum Fitlauf ein.

Ablauf:

- 08.30 Uhr:** Rüsthaus der FF Söding
Treffpunkt für ALLE Teilnehmer
 Platzkonzert der Ortsmusikkapelle
- 09.00 Uhr:** Abmarsch
- 10.00 Uhr:** Start Fitlauf
- 13.30 Uhr:** Verlosung und Siegerehrung

Es unterhält Sie die Ortsmusikkapelle Söding.

*Ein Spaß für die ganze Familie!
 Machen Sie mit, wertvolle Preise warten!*



Der Lauf der ca. 13 km langen Strecke steht heuer unter dem Motto
 „Lauf um den Schmankerlkorb“

40. Fitmarsch

Die Gemeinde **Krottendorf-Gaisfeld** veranstaltet am **Sonntag, dem 26. Oktober 2014** (Nationalfeiertag) den

FITMARSCH

und ladet die gesamte Bevölkerung zur Teilnahme recht herzlich ein.

- Treffpunkt aller Teilnehmer:** Gemeindeamt Krottendorf-Gaisfeld,
 08.30 Uhr Startkartenausgabe - **09.00 Uhr Abmarsch**
- Streckenmarkierung:** Fitmarschpfeile und Boden- sowie
 Baummarkierungen in weißer Farbe

Die Veranstalter haften nicht für eventuelle Unfälle der Teilnehmer oder dritter Personen!

Strecke: Gemeindeamt Krottendorf – Familie Marhold vlg. Lorenzbauer – Wiedermichl (**1. Labestation**) –
 Gipfel des Wartenstein Sonnseite – Fam. Langmann vlg. Kreuzblümel (**2. Labestation**) –
 Fam. Wiedner vlg. Stangl (**3. Labestation**) – Fam. Dohr vlg. Hartl - Fam. Tippler vlg. Nestler –
 Fam. Fastian vlg. Aichbauer - Gemeindeamt Krottendorf-Gaisfeld (**Ziel und 4. Labestation**).

**** BITTE WENDEN – weitere Informationen ****

• Buchpräsentation von Andreas Herz, MSc

Andreas Herz präsentierte vor kurzem im San Pietro in Graz den ersten Ratgeber seiner Buchreihe »Der Buddha als Coach« mit dem Thema »Achtsamkeit«. Mit dem darin beschriebenen »HERZ-Resilienz-Training« bringt er ein komplett neues Konzept zur Bewältigung der täglichen Herausforderungen wie Stress, Zeitdruck, Umgang mit Krankheit und anderen Alltagswidrigkeiten auf den Markt.

Sein Freund der bekannte ORF Moderator und Bestsellerautor Mag. Wolfram Pirchner, der die Präsentation moderierte, bezeichnete Andreas Herz durch den gelebten Umgang mit seiner Krebserkrankung als einen der führenden Experten im Aufbau und der Entwicklung von Resilienz.



Der Ratgeber ist im Buchhandel, auf Amazon sowie im Gesundheits- und Therapiezentrum HERZ um € 9,90 erhältlich.

• Pflanzliche Eindringlinge – Kermesbeerengewächse

Aufgrund der sehr feuchten Witterung im heurigen Sommer sind in den Wäldern häufige Vorkommen von wildgewachsenen **Kermesbeerengewächsen** aufgetaucht. Diese vermehrungsfreudigen Pflanzen können sich in kurzer Zeit stark ausbreiten und zu einer regelrechten Plage werden.

Sollten auch auf Ihren Grundstücken Kermesbeerengewächse erkennbar sein, bitte wir um erhöhte Aufmerksamkeit und die folgenden Schritte für eine erfolgreiche und rasche Beseitigung zu beachten.

Beseitigung: Sie dauerhaft wieder zu entfernen ist schwierig. Es reicht nicht aus, nur die oberen Pflanzenteile abzuschneiden. Auch die tief gehende Pfahlwurzel muss vollständig ausgegraben und entfernt werden. Solange noch blühende und Früchte produzierende Kermesbeeren stehen, werden sie sich auch weiterhin dort verbreiten. Für eine Eindämmung muss deshalb schon die Blüte an den Pflanzen herausgeschnitten werden, damit keine neuen Früchte mehr heranreifen können.



Bestimmungsmerkmale: Die Blüten der Kermesbeere sind grünlich bis weiß und stehen in dichten Trauben, aus denen sich die dunkelroten bis schwarzen beerenförmigen Sammelfrüchte entwickeln. Die Blätter haben eine elliptische Form, die Pflanze wächst bis zu 2 m hoch. Die Blütezeit ist von Juli - August.

Giftstoffe, Wirkung und Symptome: Die gesamte Pflanze, vorwiegend aber die Wurzeln und die Samen enthalten Triterpensaponine. Die Beeren stellen für Kinder, insbesondere für Kleinkinder, eine besondere Gefahr dar. Bei Erwachsenen und älteren Kindern gilt eine Menge bis zu 10 Beeren als harmlos, für kleinere Kinder kann diese Menge aber schon giftig wirken. Als Vergiftungssymptome zeigen sich Erbrechen, Beschwerden im Magen- und Darmbereich, Durchfall und Krämpfe.

**** BITTE WENDEN – Termine ****