



## Aktuell in dieser Ausgabe

Grußwort des Bürgermeisters . . . . .	2		
<b><u>Die Verwaltung informiert</u></b>		<b><u>Informationsdienst</u></b>	
Grundsteuerreform . . . . .	2	Kurse des Hospizvereins . . . . .	6
ILS – Integrierte Leitstelle Passau . . . . .	3	Hilfe bei Pflegebedürftigen . . . . .	7
Krisendienste Bayern . . . . .	3	Staatliche Fischerprüfung . . . . .	7
Gebührensatzung zur Bestattungseinrichtung . . . . .	4	Baustellenfest zur Landesgartenschau . . . . .	7
Regina Bonekat in den Ruhestand verabschiedet	5		
Vorschulkinder besuchen die Bücherei . . . . .	5	Impressum . . . . .	8
„Kindergarten-Vroni“ verabschiedet . . . . .	5	Der gute Tipp . . . . .	9
Wir gratulieren Kreszenz Wagner zum 85-er . . . . .	6		
Fahrzeugweihe FF Heindlschlag . . . . .	6	7. Hauzenberger Ausbildungsmesse . . . . .	10
		Jandelsbrunner Musikanten suchen Nachwuchs	10

Bürgerservice im Rathaus  
Gemeinde Jandelsbrunn  
Hauptstraße 31  
94118 Jandelsbrunn

Tel: 0 85 83/96 00 0  
Fax: 0 85 83/96 00 24  
[info@jandelsbrunn.de](mailto:info@jandelsbrunn.de)  
[www.jandelsbrunn.de](http://www.jandelsbrunn.de)

Öffnungszeiten  
Mo - Mi 08.00 - 12.00 Uhr  
13.30 - 15.30 Uhr  
Do 08.00 - 12.00 Uhr  
13.00 - 17.00 Uhr  
Fr 08.00 - 12.00 Uhr

Recyclinghof  
Öffnungszeiten  
Sommer: Di, Fr 14-17 Uhr  
Winter: Di, Fr 13-16 Uhr  
Samstag 09-12 Uhr  
Bauhof 0 85 83/96100

Rettungsleitstelle,  
Notarzt, Feuerwehr 112  
Polizei Waldkirchen  
Tel: 0 85 81/9865660

## Grußwort des Bürgermeisters

---



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,  
verehrte Urlaubsgäste,

ich wünsche Ihnen allen geruhsame, erholsame Urlaubstage.  
Unserem Kindergarten, sowie der Schulfamilie wünsche ich nach den Ferien  
einen erfolgreichen Start ins neue Schuljahr 2022/2023.

Urlaubsbedingt sind während der Urlaubszeit auch die Verwaltung, sowie der Bauhof nicht immer vollzählig besetzt. Wir bemühen uns aber, alle Dienstleistungen auch in der Urlaubszeit anzubieten. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir vielleicht etwas mehr Zeit dafür brauchen.

Die geplanten Bauvorhaben liegen voll im Plan. Beim Bau des Bürgerzentrums können wir sogar einen leichten Vorsprung verzeichnen.

Noch haben wir bei der Wasserversorgung keinen Engpass, ich bitte Sie jedoch, bei der anhaltenden Hitzewelle und Dürre mit dem Wasserverbrauch sparsam umzugehen.

Alle Gäste und Besucher heiße ich herzlich willkommen in der Gemeinde Jandelsbrunn und wünsche ihnen gute Erholung.

Ihr Bürgermeister  
Roland Freund



## Die Verwaltung informiert

---

### **Grundsteuerreform**

Das Bundesverfassungsgericht hat mit seinem Urteil vom 10. April 2018 entschieden, dass die alten Berechnungsgrundlagen der Grundsteuer, die Einheitswerte, verfassungswidrig sind.

Da sich die Werte von Grundstücken und Gebäuden seitdem sehr unterschiedlich entwickelt haben, kommt es zu einer gravierenden steuerlichen Ungleichbehandlung, die mit den rechtlichen Grundlagen der Grundsteuer nicht mehr zu vereinbaren ist.

Um diese Ungleichbehandlung zu beseitigen, hat das Bundesverfassungsgericht entschieden,

dass der Gesetzgeber eine neue gesetzliche Regelung schaffen muss.

Das Bayerische Grundsteuergesetz vom 10. Dezember 2021 wurde am 17. Dezember 2021 veröffentlicht ([Bayerisches Grundsteuergesetz \(BayGrStG\)](#)).

Die Eigentümerinnen und Eigentümer von Grundbesitz, das heißt von Grundstücken und Betrieben der Land- und Forstwirtschaft müssen im Zeitraum 1. Juli bis 31. Oktober 2022 eine Grundsteuererklärung abgeben.

Die Grundsteuererklärung kann bequem elektronisch über [www.elster.de](http://www.elster.de) abgegeben werden. Papierformulare zur Abgabe der

Grundsteuererklärung liegen ab 01.07.2022 bei der Gemeinde auf.

Aufgrund der gesetzlichen Vorschriften ist es uns jedoch nicht erlaubt, beim Ausfüllen der Erklärungen behilflich zu sein. Wenden Sie sich in weiteren Fragen an Ihren Steuerberater.

Nähere Informationen unter <https://www.grundsteuererklaerung-fuer-privateigentum.de/>



### **ILS – Integrierte Leitstelle Passau**

Die Integrierte Leitstelle Passau (ILS) hat die Aufgabe, alle Notrufe für Rettungsdienst und Feuerwehr in der Stadt Passau sowie in den Landkreisen Passau, Rottal-Inn und Freyung-Grafenau entgegen zu nehmen und die erforderlichen Einsatzkräfte und -mittel zu alarmieren.

Der Notruf für Rettungsdienst und Feuerwehr ist die **Rufnummer „112“**. In der Rettungskette spielt das richtige Absetzen des Notrufs eine wichtige Rolle. Wichtig ist dabei, möglichst Ruhe zu bewahren und der ILS die notwendigen Informationen mitzuteilen:

Die 5 „W’s“

- Wo ist der Unfallort?
- Was ist geschehen?
- Wieviele Betroffene / Verletzte?
- Welche Verletzungen / Erkrankungen?
- Warten auf Rückfragen?

### **Krisendienste Bayern**



BEZIRK  
NIEDERBAYERN

#### **Krisen gehören zum Leben**

Seelische Krisen können jeden treffen – unabhängig von

Geschlecht, Alter, Bildung, Beruf, Herkunft oder sozialem Status. Enttäuschungen oder schwere Verluste, traumatisierende Erlebnisse, familiäre, partnerschaftliche oder berufliche Konflikte, lebensverändernde Umstände wie die Geburt eines Kindes, Entwurzelung durch Flucht oder Migration.

In einer seelischen Krise erleben die meisten Menschen die Grenzen ihrer emotionalen und körperlichen Belastbarkeit. Sie befinden sich in einem Ausnahmezustand – verunsichert, empfindsam, verletzbar. Bewährte Lösungsstrategien und Verhaltensmuster greifen nicht mehr.

**Rufen Sie an, wenn Sie alleine nicht mehr weiterwissen – je früher, desto besser!**

Denn kompetente Hilfe erleichtert den Weg aus der Krise.

#### **Krisendienst - Psychiatrie Niederbayern**

**Die Leistungen des Krisendienstes sind für die Anrufer kostenfrei.**

**0800 / 655 3000**

Beim Krisendienst Psychiatrie Niederbayern erhalten Sie qualifizierte Hilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art. Der Krisendienst Psychiatrie Niederbayern ist ein Teil des Netzwerks Krisendienste Bayern.

Bezirk Niederbayern

Postfach

84023 Landshut

[leitstelle@krisendienst-niederbayern.de](mailto:leitstelle@krisendienst-niederbayern.de)

**[www.krisendienste.bayern/niederbayern](http://www.krisendienste.bayern/niederbayern)**

**Satzung  
zur Änderung der Satzung der Gemeinde Jandelsbrunn  
über die Erhebung von Gebühren für die Benutzung ihrer Bestattungseinrichtung sowie für damit  
in Zusammenhang stehende Amtshandlungen  
(Friedhofsgebührensatzung-FGS)**

Aufgrund von Art. 2 und 8 des Kommunalen Abgabengesetzes und Art. 20 des Kostengesetzes erlässt die Gemeinde Jandelsbrunn folgende Satzung

**§ 1 ÄNDERUNGEN**

§ 5 der Satzung der Gemeinde Jandelsbrunn über die Erhebung von Gebühren für die Benutzung ihrer Bestattungseinrichtung sowie für damit in Zusammenhang stehende Amtshandlungen (Friedhofsgebührensatzung - FGS) wird wie folgt gefasst:

**Leichenhäuser**

- |     |   |         |
|-----|---|---------|
| (1) | Die Gebühr für die Benutzung des Leichenhauses in Jandelsbrunn oder Wollaberg oder Hintereben beträgt je angefangenem Benutzungstag | 55,50 € |
|-----|---|---------|

**Bestattungsdienste**

- |     |   |          |
|-----|---|----------|
| (2) | Die Gebühren für die Besorgung und Einsargung einer Leiche bei Kindern bis zur Vollendung des 5. Lebensjahres und bei Personen ab dem 5. Lebensjahr sind direkt mit dem Bestattungsunternehmen zu vereinbaren und abzurechnen |          |
| (3) | Die Gebühr für die Bereitstellung von Trägern für die Verbringung der Leiche in das Leichenhaus beträgt je Träger   | 25,00 €  |
| (4) | Die Gebühr für die Bereitstellung von Trägern während der Beerdigung beträgt je Träger  | 25,00 €  |
| (5) | Die Gebühr für die Bestattung (einschl. Öffnen und Schließen eines Grabes) beträgt  |          |
|     | a) je Einzelgrabstätte bei Kindern bis zur Vollendung des 5. Lebensjahres   | 445,50 € |
|     | b) je Einzel- oder Familiengrabstätte bei Personen ab dem 5. Lebensjahr   | 560,50 € |
|     | c) Zuschlag für Tieferlegung  | 95,20 €  |
|     | d) Bestattung von Urnen in einer Erdgrabstätte  | 240,50 € |

**Exhumierung und Umbettung**

- |     |  |           |
|-----|--|-----------|
| (6) | Die Gebühr für die Umbettung und Exhumierung einer Leiche oder Urne (einschl. Öffnen und Schließen eines Grabes) beträgt |           |
|     | a) Ausgrabung einer Leiche   | 1350,00 € |
|     | b) Ausgrabung von Gebeinen   | 800,00 €  |
|     | c) Umbettung von Urnen und Ascheresten   | 240,50 €  |
|     | Entfernen einer Grabeinfassung   | 119,00 €  |

**Regieleistungen**

- |     |   |         |
|-----|---|---------|
| (7) | Das Entgelt bei von Gebührenpflichtigen vereinbarten Regiearbeiten beträgt pro Person und geleistete Stunde | 60,00 € |
|-----|---|---------|

Die Satzung tritt 05.05.2022 in Kraft.

**Regina Bonekat in den Ruhestand verabschiedet**

Am 1.7.1978 hat Regina Bonekat ihr Arbeitsverhältnis mit der Gemeinde Jandelsbrunn geschlossen und seither im Rathaus Jandelsbrunn treue Dienste geleistet.



44 Jahre lang war sie die Stimme des Rathauses, wenn man dort angerufen hat. Als Bürgermeistersekretärin hat sie unzählige Texte getippt. Unter ihrer Verantwortung lag auch die Abrechnung der Verbrauchsgeldern. Ganz besonders aber

wurde ihr archivarisches Wirken geschätzt, denn mit über 40 Jahren Betriebszugehörigkeit hatte sie nicht nur umfangreiches Wissen, was die Lagerung der Akten betrifft, sondern auch einen unersetzlichen Gedächtnisstand über die gemeindliche Entwicklung der vergangenen vier Jahrzehnte. Drei Bürgermeister regierten während ihres Arbeitsverhältnisses in Jandelsbrunn und ab und zu hatten diese den Anweisungen der Regina Folge zu leisten. Mit ihrer erfrischenden sehr direkten Art redete sie nicht lange um den heißen Brei, sondern brachte ihre Mitarbeit direkt auf den Punkt. Immer jedoch in liebenswerter Weise. Zum 30.6. endete das Arbeitsverhältnis. Regina tritt ihren wohlverdienten Ruhestand an. Wir wünschen ihr dafür alles Gute, beste Gesundheit und viel Freude. Im Rathaus jedoch wird ihr Spirit noch lange spürbar sein.

**Vorschulkinder in der Bücherei**

Die Vorschulgruppe konnte heuer nach der Coronazeit wieder die Bücherei besuchen und ein

Buch ausleihen. Die Bücherei verfügt über rund 4600 Bücher von denen gut die Hälfte Kinderbücher sind. Bald werden die zukünftigen Leseratten schon selber lesen können. Außer den Romanen und Sachbüchern werden auch etwa 200 bebilderte Bastel-, Vorlese- und Bilderbücher angeboten. Auch Zeitschriften, Comics, CDs und Hörbücher liegen in den Regalen zum Ausleihen bereit.

Geöffnet ist die Bücherei jeden Mittwoch von 15 bis 16 Uhr sowie jeden Freitag von 18 bis 19 Uhr.

**„Kindergarten-Vroni“ verabschiedet**

Vroni Rodler war 44 Jahre als Erzieherin mit Herz und Seele im Kindergarten St. Anton in Jandelsbrunn tätig. Nun hieß es „Pfiat Gott“ sagen. Kolleginnen, auch ehemalige, Bürgermeister Roland Freund und OCV-Vorsitzender Anton Heß hatten sich zur Abschiedsfeier eingefunden, um den Abschied gebührend zu feiern.

Heß lobte ihr kollegiales und freundliches Wesen, immer geduldig und sehr liebevoll im Umgang mit den Kindern. Die Kindergärtnerinnen erinnerten reihum an Vronis Talente. Bürgermeister Freund bedankte sich im Namen der Gemeinde für die wertvolle Erziehungsarbeit, mit der sie in der Kommune ihre Handschrift hinterlassen hat.

## Wir gratulieren



Ihren 85. Geburtstag hat **KRESZENZ WAGNER** gefeiert. Dazu gratulierten auch Pfarrer Christian Hektor Jandelsbrunns 2. Bürgermeister Josef Sommer. Die Jubilarin, gebürtige Lichtenauer, erblickte im Jahr 1937 das Licht der Welt. Nach der Volksschule und der Berufsschule in Passau ging es hinaus in die Welt: Bad Wörishofen, Sonthofen, in den Schwarzwald und sogar in die Schweiz. In München lernte sie ihren Mann Andreas kennen und die beiden arbeiteten 34 Jahre in der Holzwirtschaftsbank. 1960 wurde geheiratet. Aus der Ehe gingen zwei Söhne, zwei Enkel sowie zwei Urenkel hervor.

Haushaltshilfe gesucht, 2 Stunden/Woche  
Gute Bezahlung, Tel. 08581/8609

## Fahrzeugweihe FF Heindlschlag

Der Freiwilligen Feuerwehr Heindlschlag gratulieren wir herzlich zum neuen Löschgruppenfahrzeug für den Katastrophenschutz LF 20 KatS.

Es ist eine gute Investition in die Zukunft, die mit dem Austausch des 28 Jahre alten Löschfahrzeuges getätigt wurde. Wenn es gilt Leben zu retten, sind die Kosten von 460.000 Euro, die mit 90.000 Euro gefördert wurden, jeden Cent wert. Wir wünschen allzeit gute Fahrt und gesunde Rückkehr von den Einsätzen.



3-Zimmer, Küche, Bad in Jandelsbrunn, Kaltmiete 480 € + 170 € Nk, Tel.08237/1477

## Informationsdienst

### Ehrenamt macht Freude!



Die Begleitung und Beratung schwer erkrankter und sterbender Menschen sowie ihrer An- und Zugehörigen ist die wichtigste Aufgabe unseres ambulanten Hospizdienstes im Landkreis Freyung-Grafenau e.V. Unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter/-innen schenken Zeit und gehen achtsam mit den Bedürfnissen der Sterbenden um, damit dieser letzte Wegabschnitt im Leben des Menschen in Würde gelebt werden kann. In unserem Befähigungskurs geben wir den ehrenamtlichen Hospizbegleitern das richtige Rüstzeug an die Hand.

Der Kurs gliedert sich in einen Grund- und Aufbaukurs sowie einer Praktikumsphase. Starten werden wir mit einem Intensivwochenende

### Ziel des Befähigungskurses:

Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen und ihren Zu- und Angehörigen  
Trauer- und Verlustgespräche  
Beratung und Unterstützung

### Was können Sie im Kurs lernen:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit
- Selbsterfahrung und Ressourcenfindung
- Wahrnehmung und Kommunikation
- Kennenlernen von Möglichkeiten der Kontaktaufnahme
- Erfahrungsaustausch
- Selbstfürsorge und Abgrenzung
- der Mensch im Sterbeprozess
- Biographiearbeit
- Ethische und juristische Fragen. Patientenverfügung und Vollmacht

- Grundbegriffe von Palliativ Care und Hospizarbeit
- kleine pflegerische und lebenspraktische Hilfestellungen
- Vermittlung von Kenntnissen in Trauertheorien
- Möglichkeiten der Bestattung und Verabschiedung
- ... und vieles mehr

Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V. - Stadtplatz 1 - 94078 Freyung  
Tel.: 08551-9176183 oder 0171-4836819 oder [hospiverein-frg@web.de](mailto:hospiverein-frg@web.de)  
[www.hospizverein-frg.de](http://www.hospizverein-frg.de)

### **Geld von der Pflegekasse, wenn die Nachbarin im Haushalt bei Pflegebedürftigen hilft**



Dafür notwendige, kostenfreie Schulung findet im Landkreis Anfang September statt. Gerade in ländlichen Regio-

nen ist es durchaus üblich, dass Nachbarn, Freunde, Bekannte unterstützen, wenn jemand nicht mehr in der Lage ist, seinen Haushalt alleine zu führen.

Oft werden solche Nachbarschaftsdienste unentgeltlich ausgeführt. Der Gesetzgeber hat aber bereits 2021 die Möglichkeit geschaffen, dass Menschen ab anerkanntem Pflegegrad 1, welche zuhause leben und Hilfe zur Unterstützung im Alltag benötigen (wie Reinigungsarbeiten, Wäschepflege, Einkaufen, Arzt- und Behördengänge oder zeitweise Betreuung), diese Tätigkeiten auch für Einzelpersonen mit der Pflegekasse abrechnen. Wenige Stunden können da bereits eine große Hilfe sein. Bislang war dies nur für ambulante Dienste möglich. Dafür steht monatlich pro Person ein Betrag in Höhe von bis zu 125 Euro zur Verfügung. Die Einzelperson (Nachbarn, Freunde, Bekannte ab dem 3. Verwandtschaftsgrad) darf nun bis zu 3 Personen mit Pflegegrad pro Monat unterstützen und abrechnen. Dazu wird eine kostenfreie Schulung mit 8 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten als Grundlage benötigt. Diese Schulung dient der Basisqualifizierung von Personen, die als Einzelhelferinnen und Einzelhelfer im Rahmen der Angebote zur Unterstützung im Alltag aktiv werden wollen oder bisher schon unentgeltlich Hilfe geleistet haben. Somit werden Pflegebedürftige unterstützt und Pflegepersonen entlastet. Das hilft Menschen mit Pflegegrad möglichst lange und selbständig in ihrem häuslichen Umfeld zu leben. Da im Landkreis

immer mehr Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Handicap auf Hilfe angewiesen sind, werden in den Gemeinden dringend Helferinnen und Helfer gesucht, die sich gerne stundenweise um andere kümmern möchten.

Diese kostenlose Schulung findet am **01.09.2022 von 10.00 – 16.30 Uhr im Kurhaus in Freyung** statt. Um eine **Anmeldung** bis zum **26.08.2022** wird gebeten.

Weitere Informationen und Anmeldung unter **[senioren@landkreis-frg.de](mailto:senioren@landkreis-frg.de)**.

Die Schulung wird gemeinsam veranstaltet von der Seniorenbeauftragten (Fr. Mitterdorfer), der Behindertenbeauftragten (Fr. Moos), dem Koordinationsbüro für Senioren (Hr. Fiebig) und der Gesundheitsregionplus (Hr. Kurtz).

Weitere Informationen finden Sie unter **<https://www.einzelperson-bayern.de/>**

### **Sicher zur staatlichen Fischerprüfung**

Die Fischerkameradschaft Salzweg bietet auch im September wieder einen Vorbereitungslehrgang zur staatlichen Fischerprüfung an mit folgenden Terminen:

Infoveranstaltung am 02.09.22 um 19:00 Uhr  
Vom 12.09.–16.09.22 von 18:30 Uhr-21:45 Uhr  
Vom 19.09.–23.09.22 von 18:30 Uhr-21.45 Uhr  
Samstag 24.09.22 von 09:00 Uhr-17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Grund- u. Mittelschule, 94121 Salzweg, Otto-Bohnertstr. 5  
Weitere Infos finden Sie auf der Homepage [www.fk-salzweg.de](http://www.fk-salzweg.de)

Oder telefonisch bei

Astrid Sicklinger Tel: 0160/8058118

Manfred König Tel. 08501/914422

Fischerkameradschaft „Zum goldenen Steig“, Salzweg und Umgebung

Manfred König, 1. Vorstand

Untersymboln 1

94121 Salzweg,

Tel. 08501/914422

### **Auf geht's zum Baustellenfest der Landesgartenschau Dauerkartenverkauf startet**

In einem Jahr öffnet die Bayerische Landesgar-



tenschau in Freyung ihre Tore. Vom 25. Mai bis 3. Oktober 2023 dreht sich 132 Tage alles rund um das Motto **Wald.Weite.Wunderbar**.

Auf dem Geyersberg wird fleißig gebaut und das Team der Freyung 2023 gGmbH plant ein buntes Rahmenprogramm. Einen Vorgeschmack, was die Besucherinnen und Besucher nächstes Jahr erwartet, gibt das Baustellenfest am 11. September. Los geht es mit der offiziellen Eröffnung durch die Bayerische Staatsministerin Melanie Huml um 10 Uhr. Aussteller und Kooperationspartner verraten ihre Ideen und Beiträge zur Landesgartenschau.

Für Kinder gibt es lustige Aktivitäten, der Gastronom der Landesgartenschau stellt sich mit kulinarischen Schmankerln vor, umrahmt wird alles mit Musik. Interessante Einblicke geben die Baustellenführungen im Viertelstundentakt über das Gartenschauareal am Geyersberg.

Mit dem Baustellenfest startet auch der Vorverkauf der Dauerkarten. Es wird ein wunderbares

Fest, das die Vorfreude auf die Gartenschau anfeuert und Lust auf 2023 macht.

#### **Programm:**

09:30 Uhr	Öffnung des Geländes für Besucher
10:00 Uhr	Offizielle Eröffnung mit Staatsministerin Melanie Huml
11:15-16:30	Kinderprogramm
11:15-15:00	Führungen im Viertel-Stundentakt über das LGS-Gelände
11:30&14:30	Musikalisches Programm
14:00 Uhr	Vorstellung des Teams der Freyung 2023 gGmbH
17:00 Uhr	Ende des Baustellenfestes

## Impressum

Herausgeber: Gemeinde Jandelsbrunn, Hauptstraße 31, 94118 Jandelsbrunn

Verantwortlich für den gemeindlichen Teil: Bürgermeister Roland Freund

Veröffentlichungen von redaktionseigenen Artikeln, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Herausgebers.

Text- und Bildnachweis

Beiträge von Gemeinde, Freyung2023, Hospizverein, Fischerkameradschaft, Krisendienst, LRA, AOK

Fotos/Grafiken: Gemeinde, Freyung2023, Hospizverein, Josef Schinagl

Titelbild: Josef Schinagl

Redaktions- und Anzeigenschluss:	30. September 2022
Die nächste Ausgabe erscheint am:	10. Oktober 2022



## Der gute Tipp

### Vitamin E

#### So schützt es die Zellen und hält den Körper gesund

Vitamin E kommt in unterschiedlichen Formen vor. Es ist vor allem wichtig für den Zellschutz und wehrt freie Radikale ab. Lesen Sie, in welchen Lebensmitteln Vitamin E besonders enthalten ist und wie viel Sie am Tag zu sich nehmen sollten.

#### **Tocopherole: So wichtig sind sie für die Gesundheit**

Vitamin E bezeichnet eine ganze Gruppe von fettlöslichen Substanzen mit meist antioxidativer Wirkung. Eine andere Bezeichnung für diese chemischen Verbindungen ist Tocopherole. Das wichtigste in der Natur vorkommende Tocopherol ist Alpha-Tocopherol. Wenn wir Nahrung in Energie umwandeln, entstehen in unserem Körper ständig sogenannte freie Radikale. Auch durch Rauchen, Luftverschmutzung und UV-Strahlung entstehen diese Substanzen im Organismus. Sie können die Zellen schädigen und Alterungsprozesse beschleunigen. Vitamin E kann diese freien Radikale abfangen und schützt damit die Zellen – diesen Vorgang nennt man antioxidativ. Weitere Aufgaben von Vitamin E:

- wichtig fürs Immunsystem
- hilft dabei, Blutgefäße zu erweitern
- verhindert, dass sich Stoffe aus dem Blut an den Gefäßwänden ablagern und dass sich Blutgerinnsel bilden
- ein wichtiger Baustein, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen
- die Zellen benötigen Vitamin E, um miteinander zu interagieren und um zahlreiche wichtige Zellfunktionen auszuführen
- 

#### **Vitamin E in Lebensmitteln**

Da Tocopherol ein fettlösliches Vitamin ist, muss es zusammen mit etwas Fett aufgenommen werden, damit der Körper es verwerten kann. Viele der Lebensmittel, die reich an Vitamin E sind, sind aber ohnehin schon fetthaltig. Besonders viel Vitamin E steckt in:

- pflanzlichen Ölen, vor allem Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl
- Nüssen, beispielsweise Erdnüssen, Haselnüssen und besonders Mandeln sowie Samen wie etwa Sonnenblumenkernen
- grünem Gemüse wie Spinat und Broccoli

**Besonders hoch ist der Gehalt an Vitamin E in Weizenkeimöl.** Ein Teelöffel voll enthält etwa 20,3 Milligramm und damit schon mehr als den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Sonnenblumenöl enthält in gleicher Menge dagegen „nur“ 5,6 Milligramm. 100 Gramm Haselnüsse liefern 26 Milligramm Tocopherol – mehr als alle anderen Nüsse – und eine halbe Tasse gekochter Spinat bringt es auf 1,9 Milligramm.



# 7. Hauzenberger Ausbildungsmesse

**Dreifachturnhalle Hauzenberg**  
**18.10.2022 | 8.00 – 16.00 Uhr**

Die Ausbildungsmesse der Stadt Hauzenberg öffnet im Oktober 2022 zum siebten Mal ihre Pforten, um jungen Leuten zu zeigen, welche Berufsmöglichkeiten es direkt bei uns in der Region gibt.

Zahlreiche Betriebe und Berufsfachschulen mit über 100 Ausbildungsberufen und über 50 Studienmöglichkeiten stellen sich vor.

**GRANITSTADT HAUZENBERG**  
 Stadt Hauzenberg  
 Marktplatz 10 | 94051 Hauzenberg  
 Tel. +49 8586 3032  
 E-Mail: [ausbildungsmesse@hauzenberg.de](mailto:ausbildungsmesse@hauzenberg.de)

[www.hauzenberg.de](http://www.hauzenberg.de)



## WANTED!

Wir suchen dringend junge(bliebene) MusikerInnen für alle Register

*Wenn DU Interesse hast bzw. jemanden kennst, dann melde dich bei uns!*



— Jandelsbrunner Musikanten —  
[www.jandelsbrunner-musikanten.de](http://www.jandelsbrunner-musikanten.de)  
 Tel. 08581/29 14 oder Nachricht auf facebook  
[max.kandlbinder@jandelsbrunner-musikanten.de](mailto:max.kandlbinder@jandelsbrunner-musikanten.de)



## Jandelsbrunner Musikanten

Follow us on facebook!



Mal bayerisch - mal böhmisch-mährisch!  
 Max Kandlbinder  
 Hauptstraße 1a, 94065 Waldkirchen  
[www.jandelsbrunner-musikanten.de](http://www.jandelsbrunner-musikanten.de)  
 WhatsApp 0151/523 13 630