



## NACHRU F

Die Gemeinde Erlbach trauert um **Ehrenbürger Herrn Hans Utschick** aus Neusäß, der im Alter von 101 Jahren verstorben ist.

Er wurde am 04.11.1986 zum Ehrenbürger der Gemeinde Erlbach ernannt. Er war Mitverfasser des Heimatbuches der Gemeinde Erlbach.

Der Utschick Hans war von 1946 an Lehrer in der Schule Erlbach und davon 1973 bis 1985 als Rektor der Grundschule Reischach für die Schulhäuser Erlbach und Perach.

Er hat mehrere Generationen von Kindern sehr erfolgreich unterrichtet und sie auf das spätere Leben so gut vorbereitet.

Der Verstorbene war von 1978 bis 1990 auch Mitglied des Gemeinderates sowie von 1984 bis 1990 Mitglied im Rechnungsprüfungsausschuss der Gemeinde Erlbach.

Die Gemeinde verliert mit Hans Utschick eine große Persönlichkeit.

Er hat sich als unermüdlicher Sammler und Bewahrer der örtlichen Heimat- und Schulgeschichte unsere allerhöchste Wertschätzung erworben. Mit seiner freundlichen und bodenständigen Art hat er seinen großen Wissensschatz zum Wohle unserer Gemeinde eingebracht und weitergegeben.

Mit viel Engagement und Sachverstand setzte er sich auch tatkräftig für die Belange der Gemeinde Erlbach ein.

Wir werden dem Verstorbenen stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Monika Meyer, 1. Bürgermeisterin

### Schöffen gesucht - Jetzt bewerben

In diesem Jahr findet wieder die Wahl der Schöffen statt. Für die Amtsperiode 2024 bis 2029 werden für das Amtsgericht Altötting und für die Strafkammer beim Landgericht Traunstein Schöffen gesucht. Schöffen sind ehrenamtliche Richter. Sie wirken sowohl an dem Urteil als auch an allen anderen Entscheidungen über das Verfahren im Laufe einer Hauptverhandlung mit. Für die Schöffenwahl 2023 sind aus Erlbach mindestens 1 Person vorzuschlagen. Voraussetzungen für die Aufnahme in die Vorschlagsliste sind: Alter zwischen 25 und 70 Jahren; die deutsche Staatsangehörigkeit; Erlbach als Hauptwohnsitz. Schriftliche Bewerbungen und Vorschläge geeigneter Personen können vom 01.03.2023 bis 31.03.2023 abgegeben werden. Das Bewerbungsblatt sowie die rechtlichen Bestimmungen sind in den Geschäftsstellen der Verwaltungsgemeinschaft Reischach erhältlich. Nach Bewerbungsschluss am 31.03.2023 werden die Vorschlagslisten erstellt und diese in der Sitzung im April dem Gemeinderat zur Entscheidung vorgelegt.

### **Großzügige Spende für den Erlbacher Sozialfonds**

Erlbach. Mit einer Spende von 2000 Euro hat die Firma „Holzbau Grübl GmbH“ aus Eisenfelden den Erlbacher Sozialfonds unterstützt. Wie Firmenchef Franz Grübl (links) sagte, sei es ihm ein großes Anliegen, soziale Notfälle vor allem in der Heimatregion, zu unterstützen. Oftmals seien diese nicht erkennbar, doch durch Krankheiten, Unfälle oder Verlust des Arbeitsplatzes geraten immer öfter Mitbürger in finanzielle Schwierigkeiten. Dieser Sozialfonds war 2021 gegründet und mit Caritasgeldern der Erlbacher Kirchenstiftung mit einem Grundbetrag ausgestattet worden. Durch Spenden von Gemeindebürgern, unter anderem auch durch Verzicht von Sitzungsgeldern der Gemeinderäte, hat sich mittlerweile ein guter Kapitalstock gebildet. Daraus kann bei Bedarf Geld für Notfälle entnommen werden. Über die Verwendung entscheidet ein kleines Gremium aus Gemeinde- und Kirchenvertretern. Eventueller Bedarf kann in der Gemeinde oder im Pfarrbüro gemeldet werden. Franz Grübl übergab die Spende in Form eines symbolischen Schecks. Darüber freuten sich die Vertreter des Sozialfonds, Erlbachs Bürgermeisterin Monika Meyer und Konrad Hochhäusl von der Kirchenstiftung.

### **Neue Vorstandschaft FFW Endlkirchen**

In der Generalversammlung im Januar 2023 wurde eine neue Vorstandschaft in der FFW Endlkirchen gewählt. Als 1. Vorstand wurde Christian Bumeder und Kamhuber Maximilian als 2. Vorstand gewählt. Wir wünschen der neuen Vorstandschaft viel Erfolg.

Gleichzeitig möchte Monika Meyer als Bürgermeisterin im Namen der Gemeinde der scheidenden Vorstandschaft, besonders dem 1. Vorstand Hans Schwertfeller für die langjährige Führung mit viel Geschick und Begeisterung für die Wehr Endlkirchen bedanken.

### **Schuleinschreibung für Schuljahr 2022/23**

Die diesjährige Schuleinschreibung findet am Mittwoch, 16.03.2023 von 13.30 bis 16.30 Uhr in der Grundschule Perach, Schulstr.1, 84567 Perach statt. Anzumelden sind alle Kinder, die im kommenden Schuljahr schulpflichtig werden, d.h. ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Bayern haben und am 30.Juni 2022 sechs Jahre alt sind. Zum von der Regierung neu eingeführten Einschulungskorridor gehören alle Kinder, die vom 01.07.2023 - 30.09.2024 6 Jahre alt werden. Hier entscheiden die Eltern, nach Beratung und Empfehlung durch die Schule, ob ihr Kind eingeschult werden soll. Die Pflicht zur Schulanmeldung besteht auch dann, wenn die Eltern beabsichtigen, ihr Kind vom Besuch der Grundschule zurückstellen zu lassen. Die Schule überprüft die Schulfähigkeit! Anzumelden sind ferner alle Kinder, die im vorigen Jahr vom Besuch der Grundschule zurückgestellt worden sind. Der Zurückstellungsbescheid ist dabei vorzulegen.

### **Bundesfreiwilligen Dienst gesucht zur Betreuung von Kindern und Unterstützung von Lehrern**

Für die Einsatzstelle Grundschule Reischach, Schulstraße 1, 84567 Perach wird zum 01.09.2023 (Schuljahr 2023/24) ein BfD gesucht.

**Einsatzbereich :** • Integration • Kinder- und Jugendhilfe, Jugendbildung, Jugendarbeit • Sport.

Anforderungen auf der Internetseite: <https://reischach.schule/> Ansprechpartner Name: Herr Peter Mayer  
Telefon: 08670/266 E-Mail: [info@reischach.schule](mailto:info@reischach.schule)

Beschreibung der Tätigkeit:

Wir, die Grundschule Reischach, suchen für das kommende Schuljahr 2023/24 eine engagierte Person, die unser Team unterstützt. Wir unterrichten ca. 170 Schüler, welche auf zwei Schulhäuser in Reischach und Perach aufgeteilt sind.

Ihre Aufgaben: - Unterstützung der Lehrkräfte vor, während und nach dem Unterricht - Übernahme von Aufsichten sowohl im Unterricht als auch beim Warten auf die Busse - Förderung von Schülern in Kleingruppen (z. B. Deutsch als Zweitsprache) - Unterstützung von Schülern mit Lernschwierigkeiten - Begleitung bei Ausflügen, Wandertagen und dem Schwimmunterricht - Mithilfe bei Schulprojekten, -programmen und -veranstaltungen - Schüler und Leiter in den AGs unterstützen ggf. ein eigenes AG-Angebot machen - Bürotätigkeiten (z. B. Kopierarbeiten, Telefondienst, ...) Falls Sie Interesse haben, sich in der Grundschule Reischach einzubringen, in einem engagierten Team zu arbeiten und mindestens 18 Jahre sind, würden wir uns über eine Bewerbung sehr freuen (Führerschein erforderlich)

## Grundschule Reischach als Umweltschule ausgezeichnet

Bayrischer Naturschutzverband LBV verleiht Auszeichnung

Auch im Schuljahr 2022/2023 darf sich die Grundschule Reischach Umweltschutz, nachhaltige Entwicklung und Einsatz für Klima- sowie Biodiversität auf die Fahnen schreiben. Ihr wurde von einer hochrangigen Jury u.a. aus dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Kultus der Titel „Umweltschule in Europa / Internationale Nachhaltigkeitsschule“ verliehen. Dies wird pädagogischen Einrichtungen zu teil, die ein besonderes Augenmerk auf Umweltschutz und Nachhaltigkeit legen. Neben den Aktivitäten im Unterricht und im Schulleben, wie z.B. der Reduktion von Plastikmüll oder dem Überdenken des Konsumverhaltens, gab es im vergangenen Schuljahr eine Umwelt-AG, die sich wöchentlich traf und Ideen entwickelte. So entstand in diesem Rahmen beispielsweise unter Mitwirken des Gartenbauvereins ein Schulgarten mit Hochbeeten im Schulhaus Perach und der schon bestehende in Reischach wurde weiter ausgebaut. 2022/2023 liegt der Fokus gemäß dem Motto „There is no planet b“ auf dem Klimaschutz. Die Bundesfreiwilligendienstleistende Selina Lernbecher leitet die AG, ihr steht die stellvertretende Schulleitung Stephanie Buchinger mit Rat und Tat zur Seite.



*Christina Hintereder, Lehrerin GS Reischach*

## Ehrungen beim VdK Ortsverband - Neuer Vorsitzender dringend gesucht -

Erstmals nach drei Jahren lud der VdK seine Mitglieder aus den drei VG-Gemeinden Reischach, Erlbach und Perach zum Beisammensein im Gasthaus Pallauf in Arbing ein. Als erster Programmpunkt des Nachmittags wurde kurz und knapp die Jahreshauptversammlung abgehalten. Vorsitzender Josef Roiner berichtete über einen erfreulichen Mitgliederzuwachs und einige wenige Aktivitäten, die in den letzten Jahren stattfinden konnten. Unter den Anwesenden waren auch viele Jubilare der letzten beiden Jahre, in denen die Jahreshauptversammlung nicht stattfinden konnte. Sie alle bekamen eine Urkunde sowie ein Präsent durch Schriftführerin Claudia Oberreiter überreicht, bevor der gesellige Teil bei Plätzchen und Stollen und einem anschließenden gemeinsamen Essen begangen wurde. Vor allem die letzten Jahre ließen auch Jüngere den Wert einer Mitgliedschaft im VdK erkennen, berichtete die neue Kreisgeschäftsführerin Teresa Fischer bei ihrem Grußwort. Der VdK bietet nicht nur Unterstützung für Probleme der „älteren“ Generation, sondern durch die Rechtsberatung bei Problemen mit Kranken- und Rentenversicherung, Pflege- und Sozialkasse bei z.B. chronischen Erkrankungen, Folgen einer schweren Erkrankung oder Unterstützung bei der Pflege eines Angehörigen oder behinderten Familienmitgliedes auch Hilfe für alle anderen Altersgruppen. Neu im sozialen und ehrenamtlichen Engagement beim VdK ist das Ehrenamt als „Pflegebegleiter“, bei dem man pflegende Angehörige entlasten und ihnen ein paar wertvolle freie Stunden verschaffen kann, indem man die Pflegebedürftigen in einfacher Weise unterhält, vorliest, spazieren geht oder einfach nur anwesend ist. Der wichtigste Appell des Nachmittags war jedoch, dass der VdK-Ortsverband Reischach-Erlbach-Perach nur aktiv weiterbestehen könne, wenn sich für den scheidenden Vorsitzenden Josef Roiner eine Nachfolge ergebe.

Bereits bei der letzten Versammlung hatte er den Vorsitz noch einmal kommissarisch übernommen, damit eine Chance auf weitere aktive Arbeit im Verein besteht. Nun sind die zahlreichen Mitglieder gefragt, bei der Suche nach einer Nachfolge zu unterstützen. Wer Interesse an der Mitarbeit in der VdK-Vorstandschafft, einer Mitgliedschaft oder Interesse an einem ehrenamtlichen Engagement hat, darf sich jederzeit bei Josef Rainer (Tel: 08728/739) oder in der Kreisgeschäftsstelle AÖ-MÜ (Tel: 08631/921360) melden.



### **Hundesteuer 2023**

Im April ist wie jedes Jahr die Hundesteuer für das laufende Jahr fällig. In der Gemeinde Erlbach beträgt die Hundesteuer 25,-- € für jeden Hund (außer Kampfhunde) sowie 12,50 € für Hunde in Einzelhoflagen. Die Hundesteuer wird nur noch per Bankabbuchung eingezogen und es ist keine Barzahlung mehr möglich. Bei Neuanmeldung oder Abmeldung eines Hundes kann das Formular auf der Homepage der Gemeinde unter Rathaus und Bürgerservice-Formulare oder auch direkt bei der Gemeinde Erlbach unter Tel. 08670/229 oder VG Reischach unter Tel. 08670/9886-23 an- oder abgemeldet werden.

### **Beschwerden über unschöne Hundehinterlassenschaften**

Dieses Thema beschäftigt die Bürger immer wieder, leider sind sich viele Hundebesitzer nicht darüber bewusst, dass die Tiere ihre Notdurft weder in privaten Vorgärten noch auf Wegen sowie in landwirtschaftlich genutzten Wiesen und Äckern verrichten dürfen und ein Betretungsverbot für landwirtschaftliche Flächen innerhalb der Vegetationsperiode besteht. Wir bitten daher alle Hundehalter darum, ihre Tiere in ihrem Grundstück auslaufen zu lassen oder den **Hundekot auf Wegen und in fremden Grundstücken/landwirtschaftlichen Flächen wieder mit nach Hause zu nehmen.**

Jeder mündige Bürger sollte sich so verhalten, wie sauber man es auch in seinem Garten und Haus haben will.

### **Verfügungsrahmen Öko-Projekte fördert Kleinprojekte in der Öko-Modellregion Inn-Salzach**

Mit dem „Verfügungsrahmen Ökoprojekte“ des Bayerischen Landwirtschaftsministeriums können ab sofort Förderanfragen zu Kleinprojekten eingereicht werden, die die regionale Bioland- und Ernährungswirtschaft und regionale Wirtschaftskreisläufe im Biobereich stärken. Mit der neuen Förderschiene "Verfügungsrahmen Ökoprojekte" stehen im nächsten Jahr 50.000 € dafür zur Verfügung". Beim Aufbau von neuen regionalen Bio-Wertschöpfungsketten, neuen Betriebszweigen oder neuen Vermarktungswegen fallen zwangsläufig Investitionen an. Die neue Förderschiene unterstützt dabei mit Zuschüssen für Sachmittel und Dienstleistungen. Die Kleinprojekte müssen den Zielen der Öko-Modellregion Inn-Salzach entsprechen und sich zwischen min. 1.000 € und max. 20.000 € netto bewegen. 50% der Kosten werden bezuschusst. Die Projekte müssen bereits bis 28.02.2023 beantragt werden und bis 30.09.2023 abgeschlossen sein. Anträge sind an die Geschäftsstelle der ÖkoModellregion Inn-Salzach in der Gemeinde Burgkirchen einzureichen. Detailliertere Informationen siehe [www.stmelf.bayern.de/foerderwegweiser](http://www.stmelf.bayern.de/foerderwegweiser). Geschäftsstelle der Öko-Modellregion Inn-



Salzach Frau Amira Zaghdoudi Projektleitung Öko-Modellregion Inn-Salzach Max-Planck-Platz 5 584508 Burgkirchen a. d. Alz (Zimmer 05 im Erdgeschoss) Mobil: +49 (0) 172 138 2868 Email: amira.zagh@burgkirchen.de

## Neues von der ILE Holzland-Inntal

### **LE.NA - Online-Bürgerbefragung**

Ganz herzlichen Dank auf diesem Weg für die rege und konstruktive Teilnahme an der Online-Bürgerbefragung LE.NA, die von Ende November bis Anfang Dezember 2022 stattgefunden hat. Aktuell werden die Ergebnisse der Umfrage sowie die Kommentare ausgewertet.

### **Bürgerrat - erste Sitzung im Februar**

Neben der Online-Bürgerbefragung LE.NA wurde für die Erstellung des neuen Konzeptes der Integrierten Ländlichen Entwicklung (ILE) Holzland-Inntal ein Bürgerrat gegründet. Seit 28. Februar noch bis Ende Mai treffen sich 16 zufällig ausgewählte Bürger:innen der ILE (aus jeder der acht ILE-Gemeinden zwei), um unter fachlicher Anleitung die Themen Wohnen, Freizeit, Leerstand, Mobilität, Energie und Umwelt, Generationengerechtigkeit sowie die Zukunftsfähigkeit der Kommunen in der ILE insgesamt zu diskutieren. Bei den drei geplanten Workshops sollen auch konkrete Vorschläge und Handlungsempfehlungen erarbeitet werden, die in das neue Gesamtkonzept der ILE miteinfließen.

### **Streuobst für alle - Obstbäume 100% gefördert**

Streuobst ist voller Leben. Streuobstwiesen stehen für Strukturvielfalt und artenreichen Lebensraum. Streuobstbäume sind kleine Oasen in unseren Gärten. Neben Äpfeln und Birnen eignen sich auch Kirschen, Pflaumen und Quitte sehr gut, um die Artenvielfalt zu unterstützen. Schon ein einzelner Baum leistet bereits einen Beitrag mit großer Wirkung.

Im Rahmen der Förderung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten für Streuobst hat die ILE Holzland-Inntal ein eigenes Konzept „Streuobst für alle - verwurzelt in der ILE Holzland-Inntal“ entwickelt. Von 1. März bis 28. April 2023 kann sich jede:r in der ILE ansässige Bürger:in bei den ILE-Gemeinden um jeweils bis zu sechs Obstbäume bewerben. Die Bäume werden zu 100% gefördert. Detaillierte Informationen gibt's auf allen Webseiten der ILE-Gemeinden sowie bei Stephanie Lambert unter Tel. 08670 9886-80.



- einfache Bewerbung (von 1. März bis 28. April)
- Kernobst, Steinobst oder Wildobst
- bis zu 6 Bäume pro Standort - 100% gefördert
- Pflanzung Ende Oktober 2023

Nähere Infos ab 1. März auf den ILE-Gemeinde Webseiten oder bei Stephanie Lambert, Tel. 08670 9886-80, ile@holzland-inntal.de.

## **ILE HOLZLAND-INNTAL**

Erbach, Geratskirchen, Markt Markt am Inn, Perach, Pleiskirchen, Reischach, Stammham, Winhöring



## **Sachstandsbericht ILE - zum Download für Interessierte**

Der Sachstandsbericht der ILE Holzland-Inntal 2022 wurde in der letzten Sitzung des Steuerungskreises freigegeben und steht auf den Webseiten der ILE-Gemeinden für alle Interessierten zum Download bereit. Er gibt einen Überblick über die Projekte und Themen, die innerhalb der ILE im Jahr 2022 bearbeitet und umgesetzt wurden.

Für Fragen, Anregungen, Ideen oder Beratungsbedarf wenden Sie sich gerne an:

ILE Holzland-Inntal

Stephanie Lambert

Umsetzungsmanagerin

Tel. 08670 9886-80

[ile@holzland-inntal.de](mailto:ile@holzland-inntal.de)

## **Wohnbauberatung zur BRK Altötting**

Der BRK-Kreisverband Altötting bietet für selbstbestimmtes Leben daheim eine Wohnbauberatung zur Wohnraumanpassung für Senioren und Menschen mit körperlicher Behinderung an.

Angebot: Sie können telefonisch eine Beratung anfordern oder die Beratungsstelle kommt zu Ihnen nach Hause. Dabei wird die individuelle Wohnsituation besprochen und beraten, wie Sie es besser gestalten können. Sie erhalten einen schriftlichen Bericht mit geeigneten Lösungsvorschlägen.

Die BRK unterstützt Sie auch dabei, die Anträge bei den diversen Kostenträgern zu stellen. Die BRK arbeitet mit Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens zusammen.

Es werden auch Möglichkeiten der Finanzierung über Gesetzliche Krankenversicherung und Pflegeversicherung (wenn bereits ein Pflegegrad festgestellt wurde) sowie Sozialhilfeträger und öffentliche Mittel über das Bayer. Wohnungsbauprogramm aufgezeigt. Die Wohnberatung wird vom Landratsamt Altötting gefördert.

Sprechzeiten sind Montag bis Freitag 8.30 - 13.00 Uhr unter Tel. 08670/5066-846 BRK-Kreisverband AÖ

Es berät Sie Gisela Kriegl (mobil 0175 4111402) oder per Mail [gisela.kriegl@kvaltoetting.brk.de](mailto:gisela.kriegl@kvaltoetting.brk.de)

## **Einladung zur Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz**

### **Ein Seminar der Alzheimer Gesellschaft Landkreis Altötting e.V.**

In den vergangenen Jahren haben die Erkrankungen an Alzheimer und anderen Demenzformen immer mehr zugenommen. Viele dieser Menschen werden durch ihre Angehörigen zu Hause versorgt und gepflegt. Die Alzheimer Gesellschaft Landkreis Altötting e.V. bietet für diese pflegenden Angehörigen eine Kurs unter dem Titel „Hilfe beim Helfen“ an.

Die pflegenden Angehörigen, d. h. Ehepartner, Kinder oder Verwandte von Menschen mit Demenz, erhalten dabei Informationen über Demenzerkrankungen einschl. diagnostischer Maßnahmen und therapeutischer Möglichkeiten. Der Kurs zeigt auf, wie man die Reaktionen Demenzkranker besser verstehen kann und wie man im Umgang mit ihnen sicherer wird. Ebenso wichtig ist es zu erlernen, wie dabei die eigene und die Lebensqualität der Erkrankten verbessert werden kann. Vor allem müssen sich die Angehörigen bewusst werden, für die eigene Entlastung zu sorgen und Unterstützung anzunehmen. Deshalb wird in dem Seminar auch darüber informiert, welche Angebote es zur Unterstützung in der Pflege der Demenzerkrankten, aber auch zur Hilfestellung für die Angehörigen selbst; denn eine große Gefahr besteht oft in der Isolation der Angehörigen und ihrer Demenzerkrankten.

Der Kurs beinhaltet 8 Kurseinheiten zu je 2 Stunden und wird kostenfrei angeboten.

Er findet statt im Begegnungszentrum St.-Christopherus-Haus, Holzhauser Straße 25, Altötting.

Folgende Termine zwischen Ostern und Pfingsten sind vorgesehen:

Mo, 17.04. Mi, 19.04. Mo 24.04. Mi 26.04. Mi, 03.05. Mo 08.05. Mi 10.05., Mo 15.05. jeweils 14.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung zum Kurs bitte bei Frau Lehner (1. Vorsitzende) Tel. 08671-4883 oder Email [ml@alzheimer-altoetting.de](mailto:ml@alzheimer-altoetting.de) oder

Frau Öztürk, Tel. 08636-6498 oder Email [ok@alzheimer-altoetting.de](mailto:ok@alzheimer-altoetting.de).

## **Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

### **Krebserkrankungen - Je früher erkannt, desto schonender die Behandlung**

Frühe Krebsstadien können schonender behandelt werden als fortgeschrittene. Die Untersuchungen im Rahmen der Krebsvorsorge in Anspruch zu nehmen ist daher wichtig. Darauf weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) anlässlich des Weltkrebstages am 4. Februar hin.

Früh erkannt sind insbesondere Brust-, Darm-, Haut- und Gebärmutterhalskrebs sowie verschiedene Formen des Prostatakrebses in der Regel gut heilbar. Die Krebsvorsorge beinhaltet je nach Geschlecht und Alter spezielle Untersuchungen und Intervalle:

- Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs für Frauen ab dem Alter von 20 Jahren
- Früherkennung von Brustkrebs für Frauen ab dem Alter von 30 Jahren
- Hautkrebs-Screening für Frauen und Männer ab dem Alter von 35 Jahren
- Früherkennung von Prostatakrebs für Männer ab dem Alter von 45 Jahren
- Mammographie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs für Frauen ab dem Alter von 50 Jahren bis 69 Jahren
- Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs für Frauen ab dem Alter von 55 Jahren
- Darmspiegelung für Männer ab dem Alter von 50 Jahren
- Früherkennung von Darmkrebs für Frauen und Männer ab dem Alter von 50 Jahren (Stuhltest)

Nähere Informationen zu den Vorsorgeuntersuchungen finden sich auf der Internetseite der SVLFG unter [www.svlfg.de/vorsorge](http://www.svlfg.de/vorsorge). Neben den Vorsorgeuntersuchungen beugt auch ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung sowie ohne Nikotin und Alkohol Krebserkrankungen vor. Auch eine Ernährungsberatung kann sinnvoll sein. Diese wird von der SVLFG als Landwirtschaftliche Krankenkasse gefördert. Mehr Informationen hierzu finden sich unter [www.svlfg.de/ergaenzende-leistungen-zur-rehabilitation-lkk#ernaehrungsberatung](http://www.svlfg.de/ergaenzende-leistungen-zur-rehabilitation-lkk#ernaehrungsberatung).

Außerdem liefert die Internetseite der Deutschen Krebshilfe unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) Informationen zum Weltkrebstag.

### **Wer nachhaltig kauft, isst gesünder**

Wer saisonale Lebensmittel aus der Region kauft und darauf achtet, dass diese fair und umweltschonend hergestellt werden, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern leistet auch einen großen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Die Verbraucher für eine gesunde Lebensweise mit der richtigen Kost zu sensibilisieren, ist auch das Ziel der SVLFG. „Dabei ist es wichtig, sich bewusst auf regionale und saisonale Produkte zu fokussieren“, sagt SVLFG-Vorstandsvorsitzender Walter Heidl. „Unseren Versicherten der Landwirtschaftlichen Krankenkasse bezuschussen wir Kurse zur gesunden Ernährung. Damit wollen wir in erster Linie präventiv eingreifen, um insbesondere auch Herz Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden, aber die Kurse berücksichtigen auch den Aspekt der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln“, so Heidl weiter. Entsprechende Kurse sind im Internet zu finden unter [www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden](http://www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden). Tipps zur gesunden Ernährung Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wichtig sind frische Salate oder Smoothies ohne Zuckerzusatz sowie frisches Gemüse - durch sie erhält der Körper Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe. Fleisch, Wurst, Käse und andere tierische Lebensmittel sollten in Maßen verzehrt werden. Kaltgepresste Öle oder Butter, also naturbelassene Fette, sind nötig, um die Zufuhr der fett löslichen Vitamine und der hochungesättigten Fettsäuren zu garantieren. Pflanzliche Fette, zum Beispiel Rapsöl, liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Sie sind auch in Fischen enthalten. Diese sind lebensnotwendig, können jedoch nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden. Salz sollte sparsam dosiert werden, alternativ lassen sich Speisen auch wunderbar mit frischen Kräutern würzen. Und bei einer Reduktion des Zuckerkonsums freuen sich auch die Zähne. Neben den Zutaten ist für eine gesunde Ernährung auch die Zubereitung der Speisen von Bedeutung. Hier gilt: Kurze Garzeiten, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch die Nährstoffe.

### **Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche nutzen**

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) bietet versicherten Kindern und Jugendlichen wichtige Früherkennungsleistungen. Über die gesetzlich vorgesehenen Untersuchungen hinaus beteiligt sich die LKK auch an den zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen.

Die LKK möchte Heranwachsende auf ihrem Weg in eine gesunde Zukunft unterstützen und investiert daher stark in die gesundheitliche Vorsorge. Die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U11 für Kinder sowie J1 und J2 für Jugendliche sind wichtige Bausteine zur gesunden Entwicklung. Sie helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen und ihnen gezielt gegenzusteuern. So steigen die Heilungschancen und Spätfolgen werden in vielen Fällen vermieden.

**Gesetzliche festgelegte Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9, J1)**

Die Kosten für die Untersuchungen U1 bis U9 sowie J1 werden vollständig von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Es genügt, die Krankenversichertenkarte beim Besuch der Arztpraxis vorzulegen.

### **Mehrleistung der LKK (U10, U11, J2)**

Zusätzlich zum gesetzlichen Angebot beteiligt sich die LKK auch an den Kosten des „Grundschul-Checks“ (U10) für Kinder im Alter von sieben bis acht Jahren, des „Schüler-Checks“ (U11) für die Neun- bis Zehnjährigen und der Jugenduntersuchung (J2) für Teenager im Alter von 16 bis 17 Jahren. Die LKK erstattet für die drei Untersuchungen U10, U11 und J2 jeweils einmalig 80 Prozent der tatsächlich entstandenen Kosten, jedoch nicht mehr als 50 Euro pro Untersuchung. Für die Kostenerstattung reichen Versicherte einfach die Rechnung bei der LKK ein.

### **Fit für die Schule – fit fürs Leben**

Im Mittelpunkt der U10- und U11-Untersuchungen stehen die Entwicklung und die schulischen Fertigkeiten des Kindes. Bei Bedarf gibt der Arzt Tipps zu Bewegung, zu empfehlenswerten Sportarten und zur gesunden Ernährung.

Die Jugenduntersuchung J2 beinhaltet eine allgemeine körperliche Untersuchung, aber auch eine ausführliche ärztliche Beratung über mögliche Pubertätsprobleme oder Sexualitätsstörungen.

Ausführliche Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche gibt es online unter [www.svlfg.de/vorsorge](http://www.svlfg.de/vorsorge).

### **Merkblätter und Filme „Seelisch gesund aufwachsen“**

Die Deutsche Liga für das Kind hat zusammen mit der SVLFG und anderen Partnern zehn Merkblätter und Filme „Seelisch gesund aufwachsen“ entwickelt. Eltern erhalten darin Informationen und Empfehlungen, wie sie die seelische Gesundheit ihres Kindes fördern können. Eltern bekommen die Merkblätter kostenlos bei den Vorsorgeuntersuchungen. Online sind die Flyer erhältlich unter [www.seelisch-gesund-aufwachsen.de](http://www.seelisch-gesund-aufwachsen.de).

## **T e r m i n k a l e n d e r**

Donnerstag	02.03.2023	20.00 Uhr	Jahreshauptversammlung SV Erlbach GH Prostmeier
Freitag	03.03.2023	19.00 Uhr	Weltgebetstag und JHV m. Neuwahlen GH Prostmeier Kath. Frauenbund Erlbach
Samstag	11.03.2023	19.00 Uhr	Starkbierfest GH Prostmeier FFW Erlbach
Dienstag	14.03.2023	19.30 Uhr	Jagdversammlung GH Prostmeier
Dienstag	14.03.2023	19.30 Uhr	Infovers. zur Streuobstaktion ILE Holzland GH Auer
Donnerstag	16.03.2023	19.00 Uhr	Generalversammlung FFW Erlbach
Dienstag	21.03.2023	19.00 Uhr	GR-Sitzung
Sonntag	26.03.2023	10.00 Uhr	Jahreshauptfest KAB Erlbach anschl. JHV GH Prostmeier
Mittwoch	29.03.2023	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung Musikverein Reischach Bürgersaal Perach
Mittwoch	29.03.2023	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung Gartenbauverein Erlbach GH Prostmeier
Freitag	07.04.2023	11.00 Uhr	Steckerlfischverkauf FFW Erlbach Feuerwehrhaus Erlbach
Freitag	14.04.2023	20.00 Uhr	Generalversammlung der Hubertusschützen im GH Prostmeier
Sonntag	16.04.2023		Erstkommunion in Erlbach Ewige Anbetung Pfarrkirche Erlbach
Dienstag	18.04.2023	19.00 Uhr	Florianiamt FFW Endlkirchen anschl. GH Auer
Donnerstag	20.04.2023	19.00 Uhr	GR-Sitzung
Samstag	29.04.2023	19.00 Uhr	Konzert Musikverein Reischach Turnhalle Reischach
Montag	01.05.2023	19.00 Uhr	Maiandacht am Friedenskreuz KAB Erlbach anschl. GH Huberhof
Dienstag	16.05.2023	19.00 Uhr	Felderumgang Petzenthal und Straß Pfarrei Erlbach
Dienstag	16.05.2023	19.00 Uhr	GR-Sitzung
Donnerstag	18.05.2023	19.00 Uhr	Wallfahrt nach Altötting
Donnerstag	25.05.2023	19.00 Uhr	Maiandacht Vilsecker Linde Gartenbauverein Erlbach
Sonntag	28.05.2023		Bittgang nach Birnbach mit Maiandacht der Pfarrei