



## BERATUNG



### SCHAU JETZT AUF DEIN IMMUNSYSTEM

Ein starkes Immunsystem ist ganzjährig wichtig, nicht nur im Winter oder im Jahr 2020!

Grundsätzlich ist die Gesamtheit der Lebensstilfaktoren von Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stress, Alkohol und Nikotin und deren Zusammenspiel ausschlaggebend für unser Immunsystem. 70 % unserer Immunzellen, die uns vor Krankheiten schützen, sitzen im Darm. Somit hat der Lebensstilfaktor **Ernährung** einen großen Einfluss auf das Immunsystem! Die einzelnen Nährstoffe weisen ein unterschiedliches Wirkspektrum auf. Daher ist eine vielfältige Lebensmittelauswahl besonders wichtig: ● Frische und unverarbeitete Lebensmittel sind gut: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Nüsse, Vollkorngetreide (Hirse, Hafer, Reis, Dinkel, Roggen), Kartoffeln, Süßkartoffeln sowie tierische Produkte

*TIPP: „Eat the rainbow“ Gestalte deinen Teller so bunt wie möglich, damit garantierst du die Zufuhr an vielen Vitaminen, Mineralstoffen & Spurenelementen.*

● Trinke ausreichend Flüssigkeit (Wasser als 1. Wahl): Mineral- oder Leitungswasser, Tee und verdünnte Obst- & Gemüsesäfte (Kaffee in moderaten Mengen)

*TIPP: Starte den Tag mit einem großen Glas Wasser, gerne auch mit frisch-gepresstem Zitronensaft darin!*

● Nimm eine moderate Menge an Fetten & Ölen zu dir: pflanzliche Öle bevorzugen (Nüsse, Oliven-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl), Fisch & weißes Fleisch; (Reduktion von Fast Food, Frittiertem, Tiefkühlware, Kekse, Backwaren & fertige Aufstriche)

● Überdenke deinen Salz- & Zuckerkonsum: Salzmenge beim Kochen reduzieren und durch Gewürze & Kräuter ersetzen. Fertigprodukte enthalten oft hohe Mengen an Salz & Zucker, viele Snacks sind oft reich an Zucker & Fett. Diese können durch Obst ersetzt werden.

● Zusätzlich kannst du deinem Immunsystem durch tägliche **Bewegung** an der frischen Luft und mit ausreichend **Schlaf** Gutes tun.

● UND NOCH WAS: **Humor** hilft immer. Lächle jeden Tag! Wenn man lacht, kann man nicht gleichzeitig Angst vor der Zukunft haben!

Katharina Kührtreiber, Diätologin ([www.eatmoveenjoy.at](http://www.eatmoveenjoy.at))



### NEU!

Covid Schnelltests sind ab sofort bei Krankheitsverdacht auf Kassenkosten möglich und werden auch in der Ordination angeboten!

Sollten Sie keine Krankheitssymptome aufweisen, ist eine Testung als Privatleistung möglich. Allerdings haben die Testungen nicht kranker Personen eine sehr geringe Aussagekraft. Sie stellen eine Momentaufnahme dar und sagen nichts über den zu erwartenden Gesundheitszustand der nächsten Tage aus. Sollten Sie Anzeichen einer Erkältung haben und sich testen lassen wollen, so rufen Sie uns bitte an: **02277 2208**

Weiters ersuchen wir in diesen schwierigen Zeiten alle, die gesonderten Regeln einzuhalten, die nötig geworden sind, um die Gesundheit aller, der Patienten, derer Angehörigen sowie der Angestellten der Ordination zu gewährleisten.

Sollten Sie ärztliche Hilfe benötigen, dann bitte rufen Sie uns wegen eines Termins unbedingt an! Es sollten sich nur so wenige Personen wie möglich in der Ordination befinden! Dies gilt ganz besonders für Patienten mit Symptomen einer Erkältung! Sollten Sie uns telefonisch nicht erreichen können, was zur Zeit leicht der Fall sein kann, schreiben Sie bitte eine [email an harald@richter.md](mailto:harald@richter.md)

Wir rufen Sie zurück, sobald es uns möglich ist.

Für Abholung von Medikamenten aus der Hausapotheke sind keine Terminvereinbarungen oder Vorbestellungen nötig!

### ORDINATION Dr. Harald Richter

Mo 8-13 und 16-18.30 Uhr  
Di 9-14 Uhr  
Mi ordinationsfrei  
Do 8-13 Uhr  
Fr 9.30-12 Uhr

Dr. Harald Richter: 02277 2208

Corona Hotline (24-Stunden täglich): 0800555 621  
Weisen Sie Symptome auf? 1450

## BÜRGERSERVICE



## GEMEINDESAMMELZENTRUM WINTERZEIT 2020/2021



### November:

Mittwoch 04. 11. 13.00 - 16.00 Uhr  
Samstag 14. 11. 9.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 18. 11. 13.00 - 16.00 Uhr  
Samstag 28. 11. 9.00 - 12.00 Uhr

### Dezember:

Mittwoch 02. 12. 13.00 - 16.00 Uhr  
Samstag 12. 12. 9.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 16. 12. 13.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch 23. 12. 13.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch 30. 12. 13.00 - 16.00 Uhr

## 2021

### Jänner:

Samstag 09. 01. 9.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 13. 01. 13.00 - 16.00 Uhr  
Samstag 23. 01. 9.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 27. 01. 13.00 - 16.00 Uhr

### Februar:

Samstag 06. 02. 9.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 10. 02. 13.00 - 16.00 Uhr  
Samstag 20. 02. 9.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 24. 02. 13.00 - 16.00 Uhr

Danach: 1.03. bis 31.10.2021.

Jeden Mittwoch von 13:00 - 16:00 Uhr und jeden Samstag von 8:00 - 12:00 Uhr (außer Feiertage).

**Christbaumabholung 11. und 18. Jänner 2021 ab 07 Uhr**

**Übernahmezeiten Baurestmassenzwischenlager Trasdorf  
Freitag 13.00 – 17.00 Uhr**

Gegen Kostenersatz kann auch (**im Baurestmassenzwischenlager Trasdorf**) unter der Tel. Nr. 02277/2232 (Büro Fa. Hummer) eine zusätzliche Übernahmezeit vereinbart werden.





GEMEINSAM

# RATHAUSPOST

**Die Schnelle**  
mit wichtigen Informationen zwischendurchAMTLICHE NACHRICHTEN UND  
INFORMATIONEN DER BÜRGERMEISTERIN*Liebe Jugend!  
Liebe Zwentendorferinnen  
und Zwentendorfer!*

Wir hatten alle gehofft, dass uns der 2. Lockdown nicht erreicht! Leider zeigen uns die aktuellen Zahlen auch in unserer Gemeinde (Stand 5.11.2020: 37 positive Fällen und 30 Genesene) die bedauerliche Situation. Der Bezirk Tulln steht bei aktuell 483 positiven Fällen. Wir wünschen natürlich allen einen milden Verlauf und baldige Genesung!



Wie schon im Frühjahr könnt ihr euch darauf verlassen, **Unterstützung und die wichtigsten Informationen** zu erhalten. Dies haben wir in dieser zusätzlichen schnellen Rathauspost für euch zusammengefasst. Ich bin mir sicher, die Zwentendorfer\_innen werden in dieser schwierigen Zeit wieder zusammenstehen und sich gegenseitig unterstützen.

**Welche Maßnahmen ergreifen wir in Zwentendorf?**

Mit Entsetzen mussten wir auch die Geschehnisse rund um den Terrorangriff im Herzen von Wien mit ansehen. Dies ist ein Angriff auf unsere Demokratie und unsere Werte in Österreich! Das Ziel ist, die Gesellschaft und die Menschen in unserem Land zu spalten. Lassen wir dies nicht zu. Gewalt und Hass sollen auch weiterhin in der Zwentendorfer Gemeinschaft keinen Platz haben.

- Im Provisorischen Gemeindeamt, Postgasse 12, führen wir einen eingeschränkten Betrieb ein. Viele Angelegenheiten können telefonisch oder online erledigt werden. Während der üblichen Öffnungszeiten können Sie dringende Fälle wie An- und Abmeldungen durchführen. Die gelben Müllsäcke sind im Außenbereich abholbereit. Bis Ende 2020 können Sie für den Regionalen Sammelpass Stempel sammeln. Bitte holen Sie Ihre Einkaufsgutscheine nach dem Lockdown.
- Das Gemeindesammelzentrum bleibt geöffnet (siehe Seite 3).
- Spiel- und Sportplätze bleiben offen. Bitte halten Sie Abstand!
- Die Bücherei im Büro der Vitalen Gemeinde bleibt offen. Wir haben für Sie im Durchgangsbereich zum Provisorischen Gemeindeamt ein offenes Bücherregal installiert, das während der Öffnungszeiten der Gemeinde zugänglich ist.
- Das Büro der Vitalen Gemeinde als Anlaufstelle zur Unterstützung in Corona-Fragen bleibt offen. Bitte um telefonische Kontaktaufnahme: 0664 840 6658
- Alle Volks- und Hochschulkurse finden bis auf Widerruf nicht statt.
- Das Haltenbad schließt bis auf Widerruf.
- Das Jugendkultur Café bietet Online-Aktivitäten an.
- Die Kleinkunsthöhle ist bis Ende 2020 geschlossen.

Viele Projekte laufen selbstverständlich auch jetzt weiter. Die Gemeinderatsarbeiten und Gemeinderatssitzungen erfolgen mit erhöhten Vorsichtsmaßnahmen. Leider sind die Bürgerbeteiligungsprozesse in dieser Zeit nicht möglich. Wichtige Entscheidungen müssen trotzdem rasch und unbürokratisch getroffen werden. Einen Stillstand lasse ich trotz dieser Situation nicht zu! Wir werden über unsere möglichen Plattformen (Homepage, Facebook oder Rathauspost) weiterhin über alles informieren!

Bitte haltet weiterhin Abstand und bleibt gesund!

*Török M.*Eure Bürgermeisterin  
Marion Török**Community Nurses**  
(7-22 Uhr)  
0676 77 86 511  
und 0664 25 400 10**Unterstützen wir unsere regionalen Betriebe und Dienstleister und kaufen in der Gemeinde ein !!!****Hauszustellung SPAR 02277 26 157****Lieferservice / Abholung:**  
Donauhof 02277 2444  
Gasthof Holzmayr 02277 3141  
Pizzeria Al Tonno 0676 486 45 34  
Pizzeria Elvita 02277 70079  
Pizzeria Venezia 02277 26586Unser Zwentendorf  
*Vitale Gemeinde*

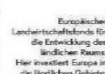
## Gemeinsam schaffen wir mehr

*Wir möchten auch jetzt wieder allen Gemeindebürger\_innen unbürokratisch Hilfe anbieten und Euch in dieser zunehmend schwierigen Situation unterstützen.*

*Auch für ein aufmunterndes Gespräch sind wir da, niemand soll sich allein gelassen fühlen.*

*Du benötigst Unterstützung, einfach 0664 / 840 66 58 anrufen!*

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
TourismusLE 14-20  
Entwicklung für eine lebensfähige Zukunft

Impressum: Herausgeber, Verleger und Gestaltung: Marktgemeinde Zwentendorf/Donau, Bürgermeisterin Marion Török, 3435 Zwentendorf. Stand: 5.11.2020

Provisorisches Gemeindeamt Zwentendorf, Postgasse 12, 3435 Zwentendorf an der Donau: 02277 2209 0 oder marktgemeinde@zwentendorf-donau.gv.at, Öffnungszeiten: Montag 7-12 Uhr und 13-17 Uhr, Mittwoch 9-12 Uhr und 13-19 Uhr, Freitag 9-12 Uhr