

mit Prof. Dr. Worm persönlich

Exklusive Einladung zum kostenlosen Vortrag:

LEBERFASTEN
NACH DR. WORM

MIT HEPAFAST

Referent:
Prof. Dr. Nicolai Worm

Termin:
Donnerstag, 31.10.2013
19:30 Uhr
(Einlass ab 19:00 Uhr)

Veranstaltungsort:
Gurktaler Hof
Marktplatz 9
A-9344 Weitensfeld

EINTRITT FREI!

Speziell bei
nichtalkoholischer Fettleber

Ohne Medikamente
Nachhaltige Effekte
Einfach durchzuführen

Einzigartiges Konzept speziell bei Fettleber

Die Menschen verfetten immer mehr – nicht nur äußerlich, sondern insbesondere auch innerlich!

Die Fettleber ist eine der häufigsten Erkrankungen in den westlichen Industrienationen. Eine Fettleber entsteht nicht nur durch zu viel Alkoholkonsum, sondern insbesondere durch falsche Ernährung (nichtalkoholische Fettleber).

Zu viele Kalorien, insbesondere zu viele Kohlenhydrate bei gleichzeitigem Bewegungsmangel, fördern die **Verfettung der Leber**. Diese Leberverfettung fördert wiederum die **Insulinresistenz**, welche nicht nur der Entstehung eines **Typ-2 Diabetes** Vorschub leistet, sondern eine weitere **Gewichtszunahme** fördert: Der Teufelskreis beginnt.

Das „Leberfasten nach Dr. Worm“ durchbricht diesen Teufelskreis! Damit gelingt es, innerhalb kurzer Zeit (14 Tage) eine nichtalkoholische Fettleber deutlich zu bessern.

Die Erfahrungen mit diesem Programm sind beeindruckend:

- alle **Stoffwechselwerte** bessern sich,
- Diabetes-**Medikamente** können reduziert oder sogar abgesetzt werden,
- die **Fettleber bildet sich zurück**
- und die nachhaltige Gewichtsreduktion wird eingeleitet.

Die Besonderheit: Die Effekte sind nachhaltig. Durch die Entfettung von Leber und Bauchspeicheldrüse wird der Stoffwechsel wieder normalisiert.

Zertifizierte Leberfasten-Zentren bieten das „Leberfasten nach Dr. Worm“ in Österreich an. Dort können Sie sich bei von Prof. Dr. Worm und Dr. Walle persönlich geschulten Experten beraten lassen.



Prof. Dr. Nicolai Worm ist Ernährungswissenschaftler, Begründer der LOGI-Methode und mehrfacher Buchautor.

Er ist bekannt für seine Expertise zu evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen und für seine zahlreichen Publikationen. Ebenso für seine öffentlichen Auftritte zu den Themen Ernährung und Gesundheit.

Veranstalter: Bodymed-Center Weitensfeld
Hauptschulstr. 14
9344 Weitensfeld

Tel. 0676 / 321 45 06
www.bodymed-weitensfeld.at

Impressum:

Verleger, Herausgeber, Medieninhaber:
Gemeinde Deutsch-Griffen,
9572 Deutsch-Griffen 23
Für den Inhalt verantwortlich:
Bgm. Hans Prodingner



Amtliche Mitteilung
Zugestellt durch post.at
www.deutsch-griffen.at
deutsch-griffen@ktn.gde.at
10. Ausgabe 2013

In dieser Ausgabe:

Grippe Impfaktion 18.11.2013	1
Winterdienst Splittstreuung statt Salzstreuung	1 - 2
GV Josef Laßnig Kommandant der Polizeiinspektion Feldkirchen	2
Förderung Holzprojekte	3
Neuer Termin!!! Einladung zur Gymnastik	3
Blutspendeaktion 11.11.2013	3
31.10.2013 Heldengedenkfeier und Messe für +Pfarrer Gritsch	4
Urlaub Ordination Dr. Rom-Höferrig 21.-28.10.2013	4
Bauthermografie- aktion 2013/14	5
Vortrag Leberfasten am 31.10.2013	6

GRIPPE IMPFAKTION

Das Gesundheitsamt der Bezirkshauptmannschaft St. Veit/Glan führt in diesem Jahr in der Gemeinde Deutsch-Griffen wieder eine Grippe (Influenza)-Impfaktion durch.

Der Termin der Impfaktion ist am Montag, dem 18. November 2013 von 10.30 - 11.30 Uhr in der Volksschule Deutsch-Griffen. Die Impfbühr beträgt € 9,00. (Genauen Betrag und Impfpass bzw. -karte zur Impfung mitbringen!)

Anmeldungen für diese Grippeimpfung sind erforderlich und werden im Gemeindeamt Deutsch-Griffen entgegen genommen.

Die Grippeimpfung wird empfohlen:

1. Erwachsenen und Kindern mit
 - ⇒ chronisch-bronchopulmonalen Krankheiten
 - ⇒ chronischen Nierenkrankheiten

- ⇒ Diabetes mellitus und anderen chronischen Stoffwechselkrankheiten
- ⇒ chronisch cardialen Krankheiten und Neigung zu cardialer Insuffizienz
- ⇒ chronischen Anämien
- ⇒ angeborenen und erworbenen Immundefekten, einschl. bestimmter maligner Neubildungen und immunsuppressiver Therapie
- 2. Personen über 60 Jahre
- 3. Bewohner von Altersheimen und Institutionen für Langzeitaufenthalt
- 4. Personen, die durch ihren Beruf in erhöhtem Maße einer Infektion ausgesetzt sind oder selbst durch ihre Berufstätigkeit die Infektion auf andere übertragen können
- 5. Personen, die sich oder ihre Familie gegen Influenza schützen wollen.

Splittstreuung statt Salzstreuung

Der Gemeinderat der Gemeinde Deutsch-Griffen hat in seiner letzten Sitzung den einstimmigen Beschluss gefasst, dass ab dem kommenden Winter auf den Straßen und Wegen der Gemeinde, insbesondere aber auf der Hochrindlstraße keine Salzstreuung, sondern nur mehr Splittstreuung zu erfolgen hat.

Diese Maßnahme ist notwendig, um die Straßenanlagen vor Schäden, die durch die Salzstreuung hervorgerufen werden, zu bewahren.

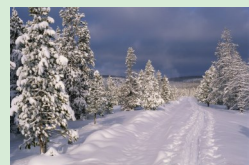
Mit der personellen und maschinellen Ausstattung, welche der Gemeinde zur Verfügung steht, ist es auch in Hinkunft nicht möglich, auf allen Wegen eine gleichzeitige Betreuung und Streuung zu gewährleisten.

Bei starken Schneefällen und bei Glatteis ist mit Einschränkungen und Behinderungen zu rechnen. Insbesondere liegt es in eigener Verantwortung aller Verkehrsteilnehmer, dass zeitgerecht Vorsorge getroffen wird.

Im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit, insbesondere aber auch der übrigen Verkehrsteilnehmer ergeht hiermit an Sie alle der Aufruf, bei Schneefall und



**FAHR NICHT FORT -
KAUF IM ORT!
0664/603 603 9572**



Splittstreuung statt
Salzstreuung

bei Eisglätte dafür Sorge zu tragen, dass die Fahrzeuge mit Schneeketten ausgestattet werden.

Die Gemeinde wird auch weiterhin versuchen, mit den vorhandenen Mitteln eine möglichst rasche flächendeckende Räumung und Betreuung der Weganlagen zu gewährleisten. Dies kann aber eine entsprechende Eigenverantwortung der Verkehrsteilnehmer nicht ersetzen.

Bei dieser Gelegenheit weisen wir auch in diesem Jahr wieder auf die Bestimmungen des § 93 der Straßenverkehrsordnung hin:

§ 93. Pflichten der Anrainer.

Die Eigentümer von Liegenschaften in Ortsgebieten, ausgenommen die Eigentümer von unverbauten, land- und forstwirtschaftlich genutzten Liegenschaften, haben dafür zu sorgen, dass die entlang der Liegenschaft in einer Entfernung von nicht mehr als 3 m vorhandenen, dem öffentlichen Verkehr dienenden Gehsteige und Gehwege einschließlich der in ihrem Zuge befindlichen Stiegenanlagen entlang der ganzen Liegenschaft in der Zeit von 6 bis 22 Uhr von Schnee und Verunreinigungen gesäubert sowie bei Schnee und Glätte bestreut sind. Ist ein Gehsteig (Gehweg) nicht vorhanden, so ist der Straßenrand in der Breite von 1 m zu säubern und zu bestreuen.

Die oben genannten Personen haben ferner dafür zu sorgen, dass Schneewächten oder Eisbildungen von den Dächern ihrer an der Straße gelegenen Gebäude entfernt werden.

Zum Ablagern von Schnee aus Häusern oder Grundstücken auf die Straße ist eine ausdrückliche Bewilligung der Behörde erforderlich.

Wir weisen darauf hin, dass die Gemeinde Deutsch-Griffen zwar versucht, den Gehsteig innerhalb des Ortsbereiches so rasch wie möglich von Schnee und Eis zu räumen. Die Gemeinde übernimmt damit aber keine wie immer geartete Haftung, welche gemäß § 93 der Straßenverkehrsordnung den Anrainern zukommt.

Gemeindevorstand Josef Laßnig Kommandant der Polizeiinspektion Feldkirchen

Unser Gemeindevorstand, **Herr Josef Laßnig**, wurde vor kurzem zum neuen Kommandanten der Polizeiinspektion Feldkirchen bestellt.

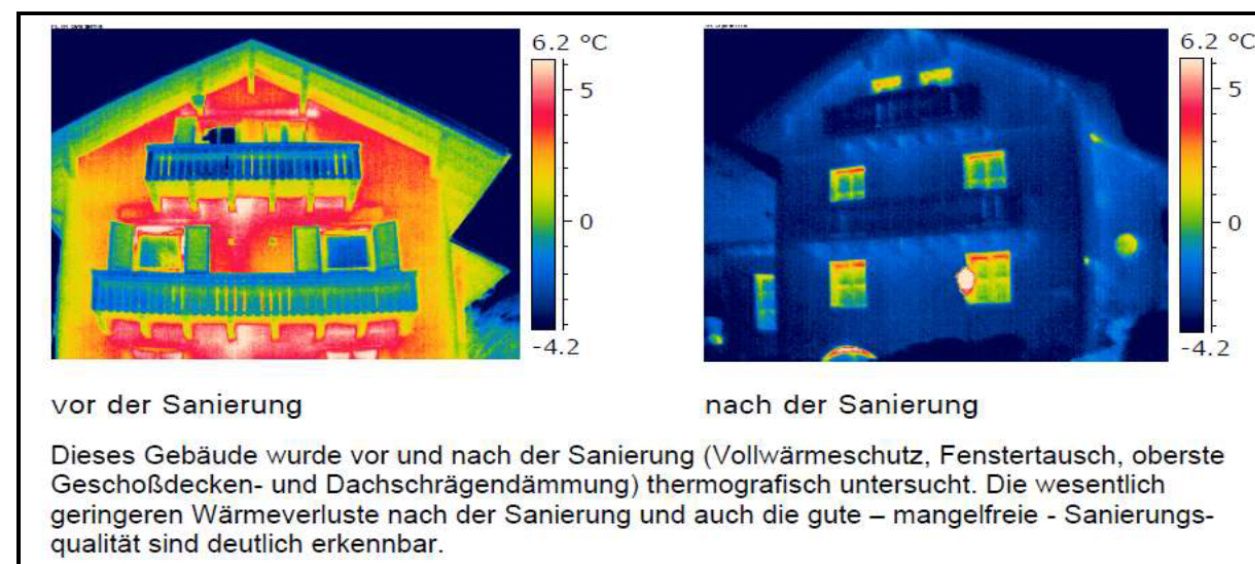
Wir gratulieren auf diesem Wege sehr herzlich und wünschen ihm in dieser verantwortungsvollen Position besonders viel Erfolg und Freude.

GV Josef Laßnig
Kommandant der
Polizeiinspektion
Feldkirchen

Aufgrund der kontinuierlich steigenden Kosten für die Beheizung von Gebäuden kommt der Vermeidung von Wärmeverlusten immer größere Bedeutung zu. Zur Feststellung des bauphysikalischen Zustandes von Gebäuden und als Anregung für energiesparende Maßnahmen bietet der Energiereferent des Landes Kärnten, Landesrat Rolf Holub, auch in der Heizperiode 2013/2014 die

Bauthermografieaktion des Landes Kärnten

für alle Interessierten an.



Die „angemeldeten“ Gebäude werden in der Heizperiode (Temperaturbereich + 4 °C bis – 25 °C) thermografisch (ca. 20 Infrarotaufnahmen) und parallel digital erfasst. Die Schwachstellen des Gebäudes werden analysiert und es werden Berichte incl. Temperaturanalysen erstellt, die den KundInnen in Papierform – oder auf Wunsch auch digital – zugesandt werden. Der Preis für ein Ein- bzw. Zweifamilienhaus beträgt € 120,-- (inkl. 20 % USt.).

Weitere Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Gemeindeamt bzw. auf der Website www.energiebewusst.at.

Interessierte können sich ab sofort bei der Gemeinde anmelden!

Anmeldeschluss ist Donnerstag, der 19. Dezember 2013.

HELDENGEDENKFEIER

Am **Donnerstag, dem 31. Oktober 2013**, findet um **19.00 Uhr** beim Kriegerdenkmal die alljährliche Heldengedenkfeier statt.

Die Bevölkerung von Deutsch-Griffen ist zu dieser Gedenkfeier sehr herzlich eingeladen.



MESSE FÜR HERRN PFARRER OTTO GRITSCH GRABSTÄTTE - FERTIGSTELLUNG

Anlässlich des Jahrestages des Todes von Herrn Pfarrer Otto Gritsch findet am **Donnerstag, dem 31. Oktober 2013** um 18.00 in der Pfarrkirche eine heilige Messe statt.

Die Grabstätte für Herrn Pfarrer Otto Gritsch am Pfarrfriedhof in Deutsch-Griffen wurde mittlerweile fertiggestellt. Unser geschätzter Ehrenbürger, der viele Jahrzehnte in der Gemeinde und darüber hinaus gewirkt hat, hat damit eine würdige letzte Ruhestätte gefunden.

Die Gemeinde Deutsch-Griffen hat den größten Teil der Kosten für die Grabstätte übernommen. Für die spontane finanzielle Unterstützung danken wir auf diesem Wege auch dem Pfarrgemeinderat und Herrn Pfarrer Don Robert Jamröz.

ORDINATION DR. ROM-HÖFERNIG - URLAUB

Die Ordination von Frau Dr. Rom-Höfornig ist vom 21.10.2013 bis 28.10.2013 geschlossen.

Vertretung: Alle Ärzte der Umgebung!

Nächste Ordination: 29. Oktober 2013

Förderung Holzprojekte

Nach Verfügbarkeit der finanziellen Mittel werden Holzprojekte auch weiterhin im Rahmen der Kärntner Holzstraße gefördert.

Anträge sind im Gemeindeamt Deutsch-Griffen einzubringen.

Förderung
Holzprojekte

NEUER TERMIN!!! EINLADUNG ZUR GYMNASTIK

Auf Initiative von Frau Brigitte Zarre finden auch heuer wieder im Turnsaal der Volksschule Deutsch-Griffen Gymnastikstunden statt.

ALLGEMEINE GYMNASTIK:

Beginn: Montag, 11. November 2013, 19.00 - 20.00 Uhr

PENSIONISTEN- UND SENIORENGYMNASTIK:

Beginn: Donnerstag, 14. November 2013, 13.30 - 14.30 Uhr

Kosten pro Person € 15,— (für ca. 20 Stunden)

Neuer
Termin!!!

Einladung
zur
Gymnastik

BLUTSPENDEAKTION

Der freiwillige Blutspendedienst des Kärntner Roten Kreuzes veranstaltet am **Montag, den 11. November 2013** in der Zeit von **15.30 - 20.00 Uhr** in der Volksschule Deutsch-Griffen eine Blutabnahme.

Die Bevölkerung von Deutsch-Griffen und Umgebung wird gebeten, sich recht zahlreich an dieser Blutspendeaktion zu beteiligen.

Blutspende-
aktion

11.11.2013

