

6 **LOKALES**

SPÖ-Gewerkschafter informierten Lehrer

Auf Einladung des SLO Gröbming und des SLO Liezen (FSG-Personalvertretung Gröbming und Liezen) besuchte Thomas Bulant den Bezirk Liezen. Als Vorsitzender-Stellvertreter in der Gewerkschaft der Pflichtschullehrer und Bundesvorsitzender der FSG/SLO hielt er ein informatives Seminar zum Thema „Rechtssicherheit im Schulalltag“ für die Lehrer des Bezirkes ab.

Schulbesuche

Zuvor fanden in Rottenmann und Trieben Schulbesuche mit dem steirischen FSG-Personalvertreter Florian Gollowitsch und der Liezener Personalvertreterin Karin Spreitz statt. Neben den steirischen FSG-Personalvertretern Michael Konrad und Florian Gollowitsch waren Thomas Bulant und Andreas Leeb (Vorsitzender des SLO Liezen, Gewerkschafter und Organisator) unterwegs und führten Gespräche mit den Kollegen.

Das Klassenzimmer im Wald

Pruggerer Schüler lernten vor dem Lockdown den Wald hautnah kennen.

45 Kinder der Volksschule Pruggern nahmen an einer Waldexkursion zum Themenlehrpfad „Klimafitter Wald“ im Sattental teil. Finanziert und organisiert wird der Schwerpunkt „Forstwirtschaft und Biodiversität“ von der „Klar! Zukunftsregion Ennstal“.

Öffentliche Lehrpfade

Neben Spiel, Spaß und viel Naturgenuss konnten die Kinder ihr Wissen über die Themen Windwurf, Baumarten, Wild sowie Borkenkäfer vertiefen und erfahren, wie klimafitte Wälder entstehen können. Eingangs stellten sich die Kinder reihum mit einem „Zapfenmikrofon“ in der Hand vor. Weiters durften sie unter anderem als „Jäger“ (mit einem Fernglas ausgerüstet) die anderen Kinder – also die „Rehe“ – entdecken, die sich im Gelände versteckt hatten.



Unterricht im Freien und im Wald: Schüler und Lehrer genossen den abwechslungsreichen Tag im Sattental.
Foto: Klar! Ennstal/Natalie Pruggern

Für die waldpädagogische Vermittlung wurde ein Team vom Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) engagiert. 2019 wurden die beiden öffentlichen Lehrpfade rund um das Thema „Klimafitter Wald“ auf Demoflächen in Kleinsölk-Breitlahn

sowie im Sattental bei Pruggern in enger Kooperation mit dem Bundesforschungszentrum für Wald und dem Waldverband Steiermark gestaltet und errichtet. Beide Pfade sind für interessierte Besucher frei zugänglich. **Ch. Schneeberger**

Adventszeit: Stresszeit für das Immunsystem.

So können Sie die festliche Zeit trotz Keksen und viel zu vielen Kalorien genießen und darüber hinaus noch Ihr Immunsystem unterstützen.

Advent, Weihnachten, Silvester – die Winterzeit hält viele Feste für uns bereit, die wir im Kreis unserer Familie feiern. Zu dieser stimmungsvollen Zeit gehören traditionell auch Kekse und Weihnachtsbraten. Selten stehen Vitamin-C-Booster wie Brokkoli, Paprika oder Orangen auf dem Speiseplan für das Festtagsessen.

Zu viel Süßes, Fett und Alkohol belasten dabei nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem. Damit schaden wir uns gleich doppelt, denn jetzt fehlen wichtige Vitamine und Nährstoffe und gleichzeitig sind unsere Abwehrkräfte ohnehin gefordert,



gegen Viren und Bakterien auf Hochtouren zu arbeiten.

Es muss nicht immer die Weihnachts-gans sein!

Damit Sie die Feiertage in vollen Zügen genießen können, helfen einfache Tipps: Essen Sie langsam und hören Sie auf, wenn Sie satt sind. Trinken Sie vor dem Essen ein großes Glas Leitungswasser und schränken Sie den Alkoholkonsum ein. Beim Backen achten Sie auf Rezepte mit weniger Zucker und verwenden Sie Vollkornmehl.

Bringen Sie regionales Wintergemüse wie Rote Rüben, Kohl, Pastinaken, Kohlsprossen, Kraut, Kürbis, Lauch und Zwiebel auf den Tisch. Die enthaltenen Inhaltsstoffe schmecken würzig und stärken auch das Immunsystem.

Wirkkomplex fürs Immunsystem

Wenn dann doch die Kekse zu verlockend sind, hilft Immun44® von Ökopharma® Ihr Immunsystem wirkungsvoll zu unterstützen. Der von österreichischen Wissenschaftlern entwickelte „Wirkkomplex“ enthält

alle acht B-Vitamine, die Vitamine A, C, D3, E, K, Selen, Zink, Eisen, Mangan, Chrom, die natürliche Plantovir®-Formel aus der Zitrone und vieles mehr.

Neben den bewährten Kapseln gibt es auch den beliebten Saft für Kinder und seit kurzem neu auch speziell für Erwachsene eine wohlschmeckende Brause zum Trinken. Nicht umsonst vertraut Österreich auf Immun44®, dem beliebtesten Immun-Produkt aus der Apotheke.

ANZEIGE

Für Ihre Apotheke



Saft 500 mL PZN: 4865725
Kapseln 90 Stk PZN: 4865719
Brause 30 Bt PZN: 5457276