



Pflege, Feuerwehr und Zukunftsvision

Das sind die Top-Projekte 2024 in der Bezirkshauptstadt Korneuburg **Seiten 2/3**

Fotos: Schütz, Turin



Zwei bärenstarke Typen

Der zweifache Rekordhalter und Österreichische Meister in der Langhantelkniebeuge, Alexander Havlik, trainiert regelmäßig im Korneuburger Studio von Markus Luger. Beide wissen: ist der Schweinehund überwunden, startet man in ein fittes und gesundes Leben. Tipps und Tricks gibt es auf **S. 4/5**

Arbeitsmarkt: trotz leichtem Anstieg der Arbeitslosigkeit, ist AMS-Leiterin Jutta Mattersberger optimistisch. Warum? Das lesen Sie auf

Seite 24

Große Skihütten
Wahl 2024



Jetzt voten
& gewinnen:
MeinBezirk.at/
Skihütte

Foto: Fred Lindmoser


HausBau + EnergieSparen
TULLN

19. - 21. Jänner
Freitag - Sonntag

GUTSCHEIN für den ermäßigten
Eintritt pro Person um **EUR 11,-** statt EUR 13,-

Einfach ausschneiden und an der Kasse abgeben!

www.messe-tulln.at

Gültig für 2 Personen

BB

LANDES GESUNDHEITS AGENTUR

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.



Für die Eröffnung des **Neubaus des Pflege- und Betreuungszentrums Korneuburg** Anfang 2024 suchen wir ab sofort

- » Diplompflegerinnen/Diplompfleger
- » Pflegeassistentinnen/Pflegeassistenten
- » Heimhelferinnen/Heimhelfer
- » Fachsozialbetreuerin/Fachsozialbetreuer (Altenpflege)

Die erforderlichen **Qualifikationen und Bewerbungsunterlagen** sowie Informationen zum monatlichen Bruttogehalt finden Sie unter: [karriere.noe-lga.at](https://www.karriere.noe-lga.at)

Für **fachliche, betriebsorganisatorische** Auskünfte wenden Sie sich an die Pflegedirektorin Nicole Matausch, BSc, unter der **Tel.-Nr.: +43 2262 729 15 725 201** gerne zur Verfügung.

Informationen zur Betriebsführung erhalten Sie unter: www.noe-lga.at

Die NÖ Landesgesundheitsagentur ist das gemeinsame Dach für alle NÖ Klinikstandorte sowie für die NÖ Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren. Ein innovatives Arbeitsumfeld, langfristige Job-Perspektiven sowie Top-Ausbildung und Karrierechancen kennzeichnen alle unsere Standorte. Gemeinsam garantieren wir die beste Versorgung der Menschen in allen unseren Regionen – von der Geburt bis zur Pflege im hohen Alter.

Gesund und

Wie man fit und gesund ins neue Jahr startet, wissen die Experten im Bezirk Korneuburg genau.

VON SANDRA SCHÜTZ

BEZIRK. Wer braucht schon eine Bikini-Figur, wenn es FKK gibt? Nein, so freizügig soll es dann

SO BLEIBEN SIE G'SUND

meinbezirk.at/gesundheits-noe

doch nicht sein? Also gut, hier kommen ein paar Tipps und Tricks, wie man gesund und fit ins neue Jahr 2024 starten kann.

Nicht so „sauer“

Dass die Ernährung großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, weiß die ehemalige Yogalehrerin und Fastenleiterin Renate

Rosenegger ganz genau. Neben einer ausgewogenen Ernährung mit viel Gemüse und wertvollen Ballaststoffen, setzt sie – auch heute noch – aufs Fasten. Mit 20 hat sie es das erste Mal ausprobiert, „damals aber nur für das Gewicht“, lacht die Korneuburgerin. Heute ist Fasten für sie wich-

„Wir ernähren uns zu sauer. Zucker, Alkohol, Stress und Zigaretten sind überhaupt der Supergau.“

RENATE ROSENEGGER

tiger Bestandteil der Gesundheitsprävention. „Nicht nur der Darm wird dabei gereinigt, auch das Hirn. Man lernt, loszulassen.“ Nicht selten kann das Fasten auch der Beginn für eine Ernährungsumstellung sein. „Man ist danach sehr sensibel und der Weg hin zu einer gesünderen Ernährung fällt leichter.“ Rosen-



Übergabe der Sternen-Spende: Roman Sövegjarto, Christian Cerny, Helga Ronge, Michael Gschwent und Waltraud Wittek.

Foto: SPÖ Enzersfeld

Enzersfelder Sterne helfen Jahr für Jahr in der Region

ENZERSFELD. Die Enzersfelder Sterne haben Tradition. Sie schmücken nicht nur die Ortschaft, sondern tragen zur Unterstützung besonderer Menschen und Einrichtungen bei. Denn wer sich in der Adventzeit einen Stern abholt, gibt etwas ins Spendenglas. Im neuen Jahr werden die LED-Leuchterne dann wieder zurück gebracht, damit im nächsten Jahr wieder gesammelt und geholfen werden kann. „Für jeden Stern,

der ausgeborgt wurde, hat die SPÖ Enzersfeld/Königsbrunn nochmal 5 Euro gespendet. Auch die Einnahmen vom Punschstand haben wir dazu gegeben“, erzählt Ronge. So ist ein Betrag von 1.260 Euro zusammen gekommen, der nun an die Behindertenhilfe Bezirk Korneuburg übergeben wurde.

Die Rückgabe der Sterne findet am Samstag, den 13. Jänner, von 9 bis 11 Uhr am Dorfplatz statt.

fit ins neue Jahr

egger empfiehlt, auf eine „basische“ Ernährung zu setzen. Denn die Übersäuerung hat mitunter Kopfschmerzen, Migräne, Leber-, Gallen- und Darmstörungen zur Folge. Und was sind die besten Basen-Lieferanten? „Gemüse, Erdäpfel, Sprossen und Keimlinge, Nüsse, Kräuter und Obst.“

Rein in die Turnschuhe

Neben der richtigen Ernährung, ist auch ausreichend Bewegung das Um und Auf für ein gesundes und vitales Leben. Hier kennt sich Alexander Havlik aus, der als Personal Coach nicht nur anderen zu einem fitteren Leben verhilft, sondern 2023 selbst zwei sportliche Rekorde gebrochen hat. Seine Paradedisziplin ist der Kraftdreikampf, im Speziellen die Langhantelkniebeuge. Das größte Hindernis, beim Start in ein sportliches Leben, ist der gemeine Schweinehund. „Die wahre Motivation kommt nur



Fasten und viel Gemüse: Renate Rosenegger weiß, mit den richtigen Lebensmitteln hat das „saure“ Leben ein Ende.

Foto: Schütz

von innen. Hat man ein konkretes Ziel vor Augen, kann man alles schaffen.“ Sogar ein Burnout abwenden, wie Havlik weiß, der auch mit Personen in stressigen Führungspositionen an einem ausgeglichenen Leben arbeitet.

Nächste Woche: Krankenhäuser und ärztliche Versorgung im Bezirk Korneuburg. Und noch mehr Gesundheit gibt es auf Seite 19.

GESUND INS NEUE JAHR

i So werden und bleiben Sie gesund: ganz viele Tipps gibts auf meinbezirk.at/gesundheits-no:



Gratis Fotokalender noch schnell holen!



KORNEUBURG. Wir haben wieder zwölf historische Fotos zusammengestellt und sie im „Damals & Heute“-Fotokalender 2024 vereint. So sah es damals in Korneuburg aus? Staunen ist angesagt, im neuen „Damals & Heute“-Fotokalender. Spazieren Sie im Laufe des Jahres 2024 durch die Stadt, quer über den Hauptplatz, durch das Viadukt hinunter zur Donau bis zum Tuttendörfel, durch die Schumannstraße oder in andere Ecken der Bezirkshauptstadt. Die „Damals & Heute“-Kalender können ab sofort abgeholt werden: bei den BezirksBlättern in der Schumannstraße 22/1/4 oder im Bürgerservice Korneuburg.



Foto: Rotes Kreuz

Werden Sie jetzt zum Lebensretter

BEZIRK. Das Rote Kreuz sucht Spender aller Blutgruppen. Die nächsten Termine im Bezirk Korneuburg sind:

- 11. Jänner 2024, 16 - 20:30 Uhr, Raika Stockerau/Saal im OG
- 19. Jänner 2024, 15 - 16:30 & 17:30 - 20 Uhr, Volksschule Sierndorf
- 8. Februar 2024, 15:30 - 17 & 18 - 20 Uhr, Bus beim FF-Haus Kleinebersdorf

Windschutz-Scheibentausch inkl. € 96,40 Gutschrift für Ihre Vignette*



*Aktion gültig: 01.12.2023 - 31.01.2024

Unschlagbare Preise!

Windschutzscheiben-Tausch +Steinschlagreparatur

NETROUGLAS

Peter Netroufal GmbH
Werkstatt: 2000 Stockerau
Pragerstraße 30 ehem. ARBÖ

GSM: 0664/40 50 314
Fax: 02266/68 359
e-mail: netrouglas@aon.at

MHK
MEIN KÜCHENSPEZIALIST

20 JAHRE JUBILÄUM

-20% SOFORT-BONUS

Besuchen Sie uns:
2100 Korneuburg, Laaerstraße 16

Chefline 0676 30 265 30

außergewöhnlich persönlich

Image

KDK
Meine Küche
kdk-kuechenplanung.at

Jubiläums-Aktionen