



Auf dem Weg zum Osser

Aktuell in dieser Ausgabe

Grußwort des Bürgermeisters	2		
<u>Die Verwaltung informiert</u>		<u>Informationsdienst</u>	
Reinigung öffentlicher Straßen und Sicherung im Winter	2	Unterstützung für Trauernde	6
Festlegung Sanierungsgebiet Ortskern Jandelsbrunn	3	Vhs-Kurse in Waldkirchen	7
Änderung Flächennutzungspläne	3		
Kostenersatz für Einsätze der Feuerwehren	3	<u>Vereinsmitteilungen</u>	
Dorferneuerung Germansdorf	3	Mosterei Heindschlag in Betrieb	7
Flurneueordnung Wolfsteiner Waldheimat	4	AOK Gesundheitstipp	7
Schulaufsicht gesucht	5	Impressum	8
Der ADAC weist auf Regeln zum Busverkehr hin	5		
Jugend- und Seniorenbeauftragte gesucht	5		
Das Fundbüro meldet	6		
Wohnungsmarkt	6		

Bürgerservice im Rathaus
Gemeinde Jandelsbrunn
Hauptstraße 31
94118 Jandelsbrunn

Tel: 0 85 83/96 00 0
Fax: 0 85 83/96 00 24
info@jandelsbrunn.de
www.jandelsbrunn.de

Öffnungszeiten
Mo - Mi 08.00 - 12.00 Uhr
13.30 - 15.30 Uhr
Do 08.00 - 12.00 Uhr
13.00 - 17.00 Uhr
Fr 08.00 - 12.00 Uhr

Recyclinghof
Tel: 0 85 83/2862
Öffnungszeiten
Di + Fr 14.00–17.00 Uhr
Sa 09.00–12.00 Uhr
Bauhof 0 85 83/96100

Retungsleitstelle,
Notarzt, Feuerwehr 112
Polizei Waldkirchen
Tel: 0 85 81/9865660

Grußwort des Bürgermeisters



Verehrte Bürgerinnen und Bürger,
liebe Gäste,

dieses Jahr steht ganz im Zeichen der Corona-Pandemie. Seit Mitte März ist nur eingeschränkt ein geregelter Ablauf möglich. Vor allem unsere Jüngsten (Kindergarten, Schule) haben gar nicht oder nur stark verkürzt ihren gewohnten Tagesablauf gespürt.

Im Herbst hat sich die Situation verbessert, dennoch ist Vorsicht geboten. Ich hoffe, dass der Ablauf, wie er jetzt stattfindet, beibehalten werden kann.

Einige Baumaßnahmen konnten abgeschlossen werden (Kinderkrippenneubau, Straßensanierung Zielberg, Sandplatzsanierung Jandelsbrunn) oder sind noch voll in Ausführung (Breitbandausbau, Erschließung Baugebiet Wollaberg – St. Ägidius-Str. II, Kanal- und Wasserverbundleitung Hintereben – Jandelsbrunn).

Vor uns liegen die Herbst- und Wintermonate, in denen ich Ihnen einige Absagen mitteilen darf. Absage der Künischen Weihnacht 2020, Absage des gemeindlichen Altenachmittag am 1. Advent. Der Volkstrauertag findet nur eingeschränkt statt.

Es finden bis auf weiteres, auch in Absprache mit Hr. Pfarrer Christian Hektor, keine Gratulationsbesuche statt.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

Ich wünsche Ihnen allen in dieser Zeit viel Gesundheit und Zuversicht für die nächsten Wochen

Ihr Bürgermeister

Roland Freund

Die Verwaltung informiert

Aufgrund von Art. 51 Abs. 4 und 5 des Bayerischen Straßen- und Wegegesetzes (BayStrWG) erlässt die Gemeinde Jandelsbrunn folgende

Verordnung

zur Änderung der Anlage zur Verordnung der Gemeinde Jandelsbrunn über die Reinhaltung und Reinigung der öffentlichen Straßen und die Sicherung der Gehbahnen im Winter

§ 1 In die Anlage zur Verordnung werden bei der Ortschaft Jandelsbrunn in Gruppe B die Straßen „Fritz-Pöschl-Straße“ und „Eislacken“ eingefügt.

§ 2 Diese Verordnung tritt eine Woche nach ihrer Bekanntmachung in Kraft.

Jandelsbrunn, den 23.09.2020
GEMEINDE JANDELSBRUNN
Josef Sommer, 2. Bürgermeister

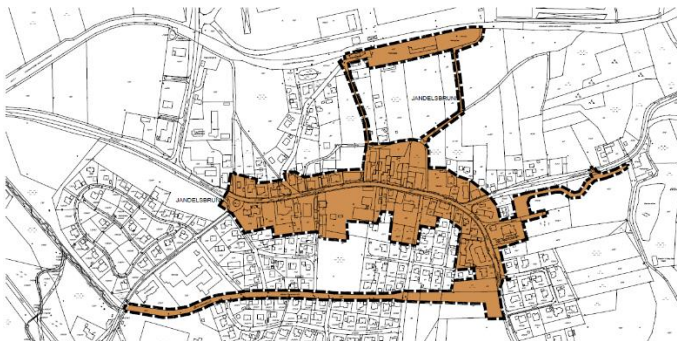
**Satzung
zur Änderung der
Satzung der Gemeinde Jandelsbrunn über
die förmliche Festlegung des Sanierungsge-
biets Ortskern Jandelsbrunn und Bahnhof
vom 16.11.2015 (Sanierungssatzung)**

Auf Grund des § 142 Abs. 3 des Baugesetzbuches (BauGB) erlässt die Gemeinde Jandelsbrunn folgende Satzung:

§ 1 In § 1 Satz 6 der Satzung der Gemeinde Jandelsbrunn über die förmliche Festlegung des Sanierungsgebiets Ortskern Jandelsbrunn und Bahnhof vom 16.11.2015 werden die Flurnummern 74, 76 Teilfläche, 78 Teilfläche, 79 Teilfläche, 133, 424/5, 424/6 sowie 426 zum Sanierungsgebiet hinzugefügt. Die zeichnerische Darstellung in der Anlage ist Bestandteil der Satzung.

§ 2 Mit der Bekanntmachung wird die Satzung rechtsverbindlich.

Jandelsbrunn, den 08.10.2020
GEMEINDE JANDELSBRUNN
Roland Freund, erster Bürgermeister



Der Gemeinderat hat am 06.10.2020 die **Änderung des Flächennutzungsplanes** der Gemeinde Jandelsbrunn beschlossen:

- Jandelsbrunn GE Eislacken durch Deckblatt 31,
- Wollaberg GE E Südwest durch Deckblatt 32,
- Heindlschlag Nordwest durch Deckblatt 33.

Ebenso wurde die Aufstellung folgender Bebauungspläne beschlossen:

- Jandelsbrunn GE Eislacken,
- Wollaberg Südwest,
- Heindlschlag Nordwest

Sofern die Planunterlagen vorliegen wird die frühzeitige Beteiligung der Öffentlichkeit nach § 3

Abs. 1 BauGB sowie die frühzeitige Beteiligung der Träger öffentlicher Belange nach § 4 Abs. 1 BauGB durchgeführt.

Hierzu ergehen jeweils gesonderte Bekanntmachungen.

**Bekanntmachung
über den Erlass einer Satzung über Aufwendungs- und Kostenersatz für Einsätze und andere Leistungen gemeindlicher Feuerwehren.**

Der Gemeinderat Jandelsbrunn hat mit Beschluss vom 06.10.2020 für die Gemeinde Jandelsbrunn eine Satzung über Aufwendungs- und Kostenersatz für Einsätze und andere Leistungen gemeindlicher Feuerwehren erlassen.

Die Satzung tritt am 01.11.2020 in Kraft.

Sie liegt im Rathaus Jandelsbrunn, Hauptstraße 31, 94118 Jandelsbrunn, Zimmer 2 während der allgemeinen Geschäftsstunden zur Einsicht auf.

Jandelsbrunn, den 08.10.2020
GEMEINDE JANDELSBRUNN
Roland Freund, erster Bürgermeister

Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern

Dorferneuerung Germannsdorf
Stadt Hauzenberg, Landkreis Passau

Wahl der ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder und ihrer Stellvertreter (S 21 Abs. 3 des Flurbereinigungsgesetzes - FlurbG -, Art. 4 Abs. 3 Satz 1 und 2 Abs. 4 Satz 1 des Gesetzes zur Ausführung des Flurbereinigungsgesetzes - AGFlurbG -)

Bekanntmachung und Ladung

Die Eigentümer der zum Verfahrensgebiet Germannsdorf gehörenden Grundstücke und die ihnen gleichstehenden Erbbauberechtigten werden hiermit zur Vorstandswahl geladen. Aus Infektionsschutzgründen ist eine reguläre Wahlversammlung nicht möglich, weshalb der Termin lediglich der Stimmabgabe dient. Die Informationen zur Vorstandswahl erhalten alle Wahlberechtigten im Verfahrensgebiet in einem Schreiben zeitnah zum Wahltermin. Das Informationsschreiben liegt auch bei der Stadt Hauzenberg aus. Die Wahlberechtigten erhalten den Stimmzettel am Wahltermin persönlich ausgehändigt.

Die Wahl findet unter der Leitung des Amtes für Ländliche Entwicklung Niederbayern statt am

**Mittwoch, 28.10.2020,
von 09:00 Uhr bis 19:00 Uhr,
Ort: Gasthaus Höfler, Hauptstraße 18,
94051 Hauzenberg**

Der Vorstand führt die Geschäfte der Teilnehmergemeinschaft. Er soll das volle Vertrauen der Teilnehmer am Verfahren besitzen. Wünschenswert ist deshalb, dass sich möglichst viele Teilnehmer an der Wahl des Vorstandes beteiligen.

Das Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern hat die Zahl der zu wählenden Mitglieder des Vorstandes und deren Stellvertreter auf je 7 festgesetzt.

Jeder stimmberechtigte Teilnehmer oder Bevollmächtigte kann somit als Mitglied und Stellvertreter insgesamt 14 Personen wählen. Sie werden auf die Dauer von sechs Jahren gewählt; eine Wiederwahl ist zulässig.

Um eine angemessene Vertretung der einzelnen Ortschaften sicherzustellen, wurde durch das Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern für die gruppenmäßige Zusammensetzung des Vorstandes bestimmt, dass im Verfahren

je 3 Vorstandsmitglieder und Stellvertreter die Ortschaft Germannsdorf

je 2 Vorstandsmitglieder und Stellvertreter die Ortschaft Ruhmannsdorf

je 1 Vorstandsmitglied und Stellvertreter die Ortschaft Kollersberg

je 1 Vorstandsmitglied und Stellvertreter die Ortschaft Röhrendobl vertreten.

Wahlberechtigt sind nur Teilnehmer. Die Teilnehmer sind die Eigentümer der zum Verfahrensgebiet gehörenden Grundstücke. Erbbauberechtigte stehen den Eigentümern gleich (S 10 Nr. 1 FlurbG). Jeder Teilnehmer hat eine Stimme. Gemeinschaftliche Eigentümer gelten als ein Teilnehmer. Gemeinschaftliche Eigentümer sind nur stimmberechtigt, wenn von allen abwesenden Miteigentümern eine schriftliche Vollmacht vorliegt. Wenn Ehepartner gemeinschaftliches Eigentum haben, brauchen diese ebenfalls eine schriftliche Vollmacht des abwesenden Ehepartners. Einigen sich gemeinschaftliche Eigentümer nicht über die Stimmabgabe, so müssen sie von der Wahl ausgeschlossen werden.

Die Vertretung durch Bevollmächtigte ist zulässig- Bevollmächtigte haben sich beim

Wahltermin durch eine schriftliche Vollmacht auszuweisen. Zu beachten ist jedoch, dass nach S 21 Abs. 3 FlurbG im Wahltermin jeder Teilnehmer oder Bevollmächtigte nur eine Stimme hat, auch wenn er mehrere Teilnehmer vertritt. Teilnehmer, die nicht selbst beim Wahltermin anwesend sein können, werden daher zweckmäßig eine Person bevollmächtigen, die nicht selbst als Teilnehmer stimmberechtigt ist.

Die zu wählenden Mitglieder des Vorstandes und ihre Stellvertreter werden von den im Wahltermin anwesenden Teilnehmern oder Bevollmächtigten gewählt. Gewählt sind diejenigen, die die meisten Stimmen erhalten.

Landau a.d.Isar, 04.09.2020
Andreas Schmidt

Flurneueordnung Wolfsteiner Waldheimat
Gemeinde Grainet, Hinterschmiding, Hohenau,
Mauth und Philippsreut, Stadt Freyung, Land-
kreis Freyung-Grafenau

Flurbereinigungsbeschluss Bekanntgabe

Das Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern hat mit Flurbereinigungsbeschluss vom 09.09.2020 das Verfahren Wolfsteiner Waldheimat - Regelverfahren - angeordnet.

Der Flurbereinigungsbeschluss und ein Flurstücksverzeichnis sind in der Verwaltung der Gemeinde Jandelsbrunn, Hauptstr. 31, 94118 Jandelsbrunn, vom 09.11.2020 mit 09.12.2020 niedergelegt und können dort während der Dienststunden eingesehen werden.

Der Anordnungsbeschluss und die Darstellung des Verfahrensgebietes (Flurstücksverzeichnis) können innerhalb von vier Monaten nach dem Zeitpunkt dieser öffentlichen Bekanntmachung auch auf der Internetseite des Amtes für Ländliche Entwicklung Niederbayern unter dem Link „Anordnung“ eingesehen werden (<http://www.landentwicklung.bayern.de/nied-grubayern/1326231>). Darüber hinaus ist dort nachrichtlich auch eine kartenmäßige Darstellung des Flurbereinigungsgebietes veröffentlicht.

Jandelsbrunn, 05.11.2020
Freund, erster Bürgermeister

Schulaufsicht gesucht

Die Gemeinde Jandelsbrunn sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine **Schulaufsicht** (M/W/D) auf Geringfügigkeitsbasis.

Die Aufgabe besteht darin, täglich von 07:15 Uhr bis 07:45 Uhr Aufsicht in der Grund- und Mittelschule Jandelsbrunn zu führen.

Die Arbeitsbedingungen richten sich nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst (TVöD).

Interessenten melden sich bitte im Rathaus Jandelsbrunn Tel. 08583/96000.

ADAC

Nachdem die Schulzeit wieder begonnen hat, ist auch wieder vermehrt auf den Busverkehr zu achten. Hier die Ausführungen des ADAC:

Situation A:

Beim Linien- oder Schulbus ist das Warnblinklicht eingeschaltet, während er auf die Haltestelle zu fährt.

Dann gilt: Sie dürfen diesen Bus nicht überholen und müssen hinter ihm bleiben.

Situation B:

Beim Linien- oder Schulbus ist das Warnblinklicht eingeschaltet, während er an der Haltestelle steht.

Wenn der Bus mit Warnblinker bereits in der Haltebuchte steht, um Leute aus- und einsteigen zu lassen, gilt: Sie dürfen in Schrittgeschwindigkeit an der Haltestelle vorbeifahren. Notfalls müssen Sie anhalten. Fahrgäste dürfen nicht behindert oder gefährdet werden. Also mit ausreichend Abstand überholen. Schrittgeschwindigkeit heißt: 4 bis 7 km/h

Situation C:

Der Bus mit Warnblinker steht auf der Spur in der Gegenrichtung.

Sie dürfen auch dann nur in Schrittgeschwindigkeit vorbeifahren, wenn der Bus mit eingeschaltetem Warnblinker nicht auf Ihrer Fahrspur, sondern in der Gegenrichtung steht und Fahrgäste aus- und einsteigen lässt. Außer: Die Spuren für die zwei Richtungen sind baulich voneinander getrennt.

Situation D:

Der Bus will wieder losfahren.

Wenn der Schul- oder Linien-Bus wieder losfahren möchte, gilt: Einfädeln lassen!

Wann gilt's?

Diese Regeln zum Überholen gelten sowohl inner- als auch außerorts und sowohl bei Schul- als auch Linienbussen, nicht bei Fernbussen.



Unter dem QR-Code gibt's auch ein nettes Filmchen dazu:

Die Gemeinde Jandelsbrunn sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt auf Ehrenamtsbasis einen

Jugendbeauftragten (M/W/D)

Die Aufgaben des Jugendbeauftragten umfassen:

- Kontaktpflege zu Jugendlichen
- Zusammenarbeit mit dem Jugendbeauftragten des Landkreises Freyung-Grafenau
- Ausarbeiten und Durchführen von Ferienprogrammen
- Mitarbeit im Entwicklungsprogramm der Ortskernsanierung Jandelsbrunn
- Zusammenarbeit mit Jugendbeauftragten der gemeindlichen Vereine
- Verwalten des Jugendraumes

Wir bieten:

- Ehrenamtskarte des Landkreises Freyung-Grafenau
- Unfallversicherung in der gesetzlichen Unfallversicherung der Bayerischen Gemeinden
- Nutzung des Jugendraumes der Gemeinde
- Unterstützung von Verwaltungstätigkeit

Interessenten, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, melden sich bitte im Rathaus Jandelsbrunn, Tel. 08583 96000, Mail: info@jandelsbrunn.de

Die Gemeinde Jandelsbrunn sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt auf Ehrenamtsbasis einen

Seniorenbeauftragten (M/W/D)

Die Aufgaben des Seniorenbeauftragten umfassen:

- Mitarbeit in der Ortskernentwicklung Jandelsbrunn
- Vertreten der Belange von Senioren in der Politik
- Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeauftragten des Landkreises Freyung-Grafenau
- Organisieren von Seniorenbildungsprojekten

Wir bieten:

- Ehrenamtskarte des Landkreises Freyung-Grafenau
- Unfallversicherung in der gesetzlichen Unfallversicherung der Bayerischen Gemeinden
- Unterstützung bei Verwaltungstätigkeiten

Interessenten melden sich bitte im Rathaus Jandelsbrunn, Tel. 08583 96000, Mail: info@jandelsbrunn.de

Fundsachen

Beim Waldkindergarten „Pfeiffenau“ wurde eine Goldene Handtasche mit schwarzem Schriftzug und Geldbörse gefunden.
Abzuholen in der Gemeindeverwaltung.

Wohnungsmarkt

Wohnung ab sofort zu vermieten
65 qm, 3 Zi, Bad, 1. OG, Altbau in Wollaberg
Holzofen – Pellets selbst besorgen. Nur Nichtraucher, keine Tiere. Tel. 08581/98 98 47

Altenpfleger sucht kleine Wohnung oder Zimmer in Jandelsbrunn. Tel. 08581/3615.

Informationsdienst

Unterstützung für Trauernde Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Einzelgespräche nach persönlicher Vereinbarung

Trauercafé

Ein Treffpunkt, um miteinander ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen, zu erfahren, ich bin mit meiner Trauer nicht allein, unabhängig von Alter, Religion und Herkunft

Jeden ersten Dienstag im Monat

von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort: Gasthof zur Post, Fam. Wendl im Poststüberl in Freyung

Erwachsenen-Trauergruppe 2020

In sieben Gruppeneinheiten mit festem Teilnehmerkreis:

freitags von 17.00 - 19.00 Uhr

samstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Beginn der Gruppe: 13.11.2020

Anmeldung möglich bis zum 03.11.2020.

Trauernde um Suizid

„Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt.“ (Blaise Pascal)

Gesprächsangebot für Trauernde um Suizid

Wir treffen uns das nächste Mal am Donnerstag, den 3. Dezember 2020 von 18.00 bis 20.00 Uhr in Freyung im Hospizbüro am Stadtplatz 1.

Weitere Treffen: 04.03.2021, 03.06.2021, 02.09.2021, 02.12.2021

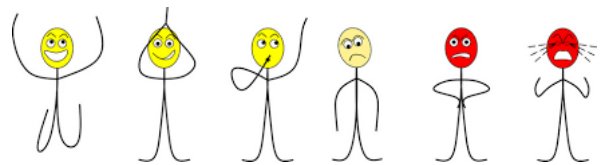
Mitglied bei AGUS e. V. Angehörige um Suizid

Trauerbegleitung für Mütter und Väter nach dem Verlust eines Kindes – verwaiste Eltern

Die Gesprächsabende finden jeden ersten Montag im Monat statt,
von **18.30 bis 20.30 Uhr** am Stadtplatz 1 in Freyung (Hospizbüro):
05.10., 02.11. und 07.12.2020.

Mitglied Verwaiste Eltern München

Trauergruppe „MOMO“



Es ist okay zu weinen und es ist in Ordnung, fröhlich zu sein.

Unsere Trauergruppe für Kinder und Jugendliche „MOMO“ startet zum ersten Mal in unserem Landkreis.

Wir treffen uns einmal monatlich für 2 Stunden (Kinder und Jugendliche von 7 bis 12 Jahren).

Ausgebildete Kindertrauerbegleiter/innen gestalten die Gruppeneinheiten.

Beginn: Freitag, 30.10.2020 von 16.00 bis 18.00 Uhr.

Wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen möchten, einen Besuch wünschen oder unverbindlich Näheres wissen möchten, wenden Sie sich an den

Alle Angebote sind kostenfrei.
Aufgrund der aktuellen Situation ist eine Anmeldung erforderlich:

Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V. Stadtplatz 1, 94078 Freyung

Tel. 08551/9176183 oder 0171-4836819, Email: hospizverein-frg@web.de



Waldkirchen

17.09.2020 18:00 Uhr Englisch A1
18.09.2020 18:00 Uhr Englisch A2
23.09.2020 17:00 Uhr Karate
24.09.2020 19:30 Uhr Konversationskurs
Deutsch auf Niveau A2/B1
28.09.2020 19:15 Uhr Pilates
06.10.2020 13:00 Uhr Einbürgerungstest
07.10.2020 18:00 Uhr Russisch für die Reise
07.10.2020 19:30 Uhr Russisch für die Reise
– Fortsetzung

13.10.2020 18:00 Uhr Spielend besser sehen
– trotz digitalem Zeitalter
19.10.2020 18:00 Uhr Autogenes Training
19.10.2020 19:00 Uhr Progressive Muskelentspannung
19.10.2020 20:00 Uhr Traumreisen und Meditation

Viele weitere Kurse finden Sie in unserem Programmheft, sowie im Internet unter: www.vhs-freyung-grafenau.de
Gerne senden wir Ihnen auch ein Programmheft zu!

Anmeldung und Information:

vhs des Landkreises Freyung-Grafenau,
Frauenberg 17, 94481 Grafenau,
Tel. 08551/57-370

Corona: Die Gesundheit unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist uns sehr wichtig. Wir sorgen mit dem Einhalten der jeweils gültigen Hygienevorschriften, dass Sie sich darauf verlassen können.

Unsere Bitte: Nehmen auch Sie die geltenden Regeln ernst und schützen Sie damit sich und andere.

Vereinsmitteilungen

Gartenbauverein Heindschlag

Mosterei in Heindschlag bei der alten Schule ist wieder in Betrieb. Terminvereinbarung mit Burgi

Rodler: Tel. 08581/987 115

Termine sind bis 7.11.2020 möglich



AOK-Gesundheitstipp

Jeder hat mal schlechte Laune. Doch vor allem in der dunklen Jahreszeit kann die Stimmung über längere Zeit gedrückt sein. Aus diesem Stimmungstief wieder herauszukommen, ist eine Herausforderung. Betroffene scheuen sich häufig davor, die Beschwerden bei einem Arzt oder Therapeuten anzusprechen. Stattdessen probieren sie lieber pflanzliche Produkte aus, die Heilung versprechen. Doch wie sinnvoll sind natürliche Stimmungsaufheller? Was Sie bei der Anwendung beachten sollten.

Welche pflanzlichen Stimmungsaufheller gibt es?

Pflanzliche Stimmungsaufheller sind Kräuter, Pflanzen oder Gewürze, die aufgrund ihrer besonderen Inhaltsstoffe dazu beitragen können, psychische Beschwerden, wie gedrückte Stimmung, Schlafstörungen,

aber auch leichte Anzeichen von Stress, Nervosität, Unruhe und Ängstlichkeit, zu lindern. Einige dieser pflanzlichen Wirkstoffe sind auch als Medikamente zur Behandlung bestimmter Erkrankungen zugelassen. Zum Beispiel können Johanniskrautpräparate zur Behandlung einer Depression verordnet werden. Zu den pflanzlichen Stimmungsaufhellern, die häufig bei psychischen Beschwerden eingesetzt werden, zählen unter anderem:

- Baldrian
- Hopfen
- Johanniskraut
- Lavendel
- Melisse
- Passionsblume
- Safran

Grundsätzlich gilt, dass beim Verdacht auf eine manifeste klinische Erkrankung keine Selbstbehandlung mit pflanzlichen Stimmungsaufhellern erfolgen sollte. In diesen Fällen muss zunächst eine sorgfältige Diagnose durch einen Arzt oder Psychotherapeuten gestellt werden und im Anschluss mit dem Patienten die Therapie geplant werden. Bei bestimmten Erkrankungen, beispielsweise leichten Depressionen oder Schlafstörungen kann dabei auch der Einsatz pflanzlicher Präparate erwogen werden.

Natürliche Stimmungsaufheller gibt es in verschiedenen Darreichungsformen. Für die innere Anwendung werden zumeist Tabletten oder Dragees verabreicht. Darüber hinaus gibt es auch Tees auf Basis natürlicher Stimmungsaufheller oder ätherische Öle der Pflanzen oder Kräuter.

Dabei ist generell zu beachten, dass jeweils eine bestimmte Dosierung erforderlich ist, um einen gesundheitsstärkenden und genesungsfördernden Effekt zu erzielen. Klar ist auch, dass durch das Trinken von Tee oder das Einatmen von ätherischen Ölen nicht derselbe Effekt zu erwarten ist, der beispielsweise durch die Einnahme von Tabletten oder Dragees mit höherer Wirkstoffkonzentration entstehen kann.

Welche natürlichen Stimmungsaufheller sind am besten geeignet?

Trotz ihrer prinzipiell guten Verträglichkeit und der Beliebtheit bei Menschen, die synthetisch hergestellten Medikamenten skeptisch gegenüberstehen, können natürliche Stimmungsaufheller auch Nebenwirkungen haben. Bei Johanniskraut können unter anderem lichtinduzierte oder allergische Hautreaktionen sowie Magen-Darm-Beschwerden und Unruhe auftreten.

Lavendel kann bei Überdosierung Kopfschmerzen auslösen, wobei auf empfindliche Menschen auch schon kleine Mengen unangenehm wirken. Bei der inneren Anwendung können unter anderem Aufstoßen, Sodbrennen, Übelkeit oder Verstopfung sowie allergische Hautreaktionen auftreten.

Deshalb ist es nicht nur wichtig, die richtige Dosis zu ermitteln, sondern auch mögliche Abneigungen, Empfindlichkeiten oder Allergien vor der Anwendung zu berücksichtigen. Idealerweise besprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, welche natürlichen Stimmungsaufheller bei Ihren Beschwerden am besten geeignet sind.

Impressum

Herausgeber: Gemeinde Jandelsbrunn, Hauptstraße 31, 94118 Jandelsbrunn

Verantwortlich für den gemeindlichen Teil: Bürgermeister Roland Freund

Veröffentlichungen von redaktionseigenen Artikeln, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Herausgebers.

Text- und Bildnachweis

Beiträge von AOK, Gemeinde, BRK FRG, Hospizverein

Fotos/Grafiken: Gemeinde, BRK FRG, Schinagl

Titelbild: Brigitte Rodler

Redaktions- und Anzeigenschluss: 30. November 2020

Die nächste Ausgabe erscheint am: 10. Dezember 2020