

GROSSES SÄUMERFEST

anlässlich 35 Jahre Städtepartnerschaft mit Grafenau

Seit 35 Jahren besteht nun die Städtepartnerschaft zwischen Grafenau und Schärding. Aus diesem Anlass wird als Höhepunkt am **Mittwoch, 3. August, ab 18 Uhr**, am Stadtplatz ein **SÄUMERFEST** veranstaltet. Die Säumer aus Grafenau ziehen mit Ross und Wagen, begleitet von zahlreichen Schärdingern Vereinen, auf dem Stadtplatz ein. Wir möchten dazu die gesamte Bevölkerung recht herzlich zum mitfeiern einladen. Tags darauf verabschieden wir die Säumer, wel-

che traditionell zu Fuß und mit Pferd und Wagen nach Grafenau marschieren, wo sie am Samstag erwartet werden. Weitere Aktivitäten rund um die Partnerschaftsfeierlichkeiten sind eine Sitzweilveranstaltung in Grafenau am 21. Juli ab 19 Uhr und eine Ausstellung des Grafenauer Künstlers Herbert Muckenschnabl von 15. Juli bis 4. September im Schärddinger Kubinsaal, wobei hier am 14. Juli um 19.30 Uhr die Vernissage abgehalten wird.

KRÄUTER ZUM „SELBERPFLÜCKEN“ AM STADTPLATZ

Speziell für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Schärding hat unser Stadtgärtner in Zusammenarbeit mit der Gärtnerei Weich zwei Blumenpyramiden mit **Kräutern** bepflanzt, welche seit heute am Stadtplatz beim Brunnen aufgestellt sind. Die darin gepflanzten Kräuter stehen für Sie zum „Sel-

berpflücken“ bereit und sollen die Sommergerichte in Ihrer Küche verfeinern.



Mehr als 15 unterschiedliche Kräuter von Currykraut über Basilikum bis hin zu Petersilie stehen als Unterstützung für Ihre Kochkünste zur Verfügung.

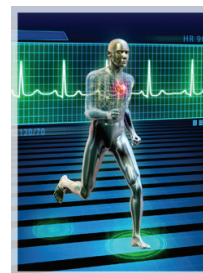
GESUNDE GEMEINDE SCHÄRDING

Jahresschwerpunkt Herz-Kreislauf-Gesundheit

... ist Ihnen bewusst, dass Ihr Herz



- 80-mal pro Minute
- 4800-mal in der Stunde
- 115.200-mal am Tag
- 42 048 000-mal im Jahr
- und mehr als 3 153 600 000-mal in Ihrem ganzen Leben schlägt?



3 Milliarden mal schlägt ein Herz während seines Lebens und bewegt dabei etwa 250 Millionen Liter Blut durch den Körper. Kein technischer Motor besitzt diese unermüdliche Fähigkeit zu Höchstleistungen. Obwohl die meisten Menschen diese Leistung als selbstverständlich hinnehmen.

Ein bisschen "Wartung" und "Pflege" kann nicht schaden.

Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress - ...es gibt vieles, was die unermüdliche Leistung unseres Lebensmotors beeinträchtigen und schädigen kann. Herz-Kreislauferkrankungen wie Arteriosklerose und Bluthochdruck und Herzerkrankungen wie Herzinfarkt und Herzschwäche sind immer noch die Todesursache Nr. 1 in der Bundesrepublik Österreich!

Tipps für ein gesundes Herz

- Mit dem Rauchen jetzt aufhören oder besser: "Be smart, don't start!"
- Untertags so viel Bewegung wie möglich ("Stiege statt Lift")
- Sich mit Freunden zum Laufen, Radeln, zügigen Spazierengehen treffen
- Täglich Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzen, Fette vermeiden
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchung durchführen
- Das individuelle Gesamtrisiko, den Zielwerten entsprechend, behandeln
- Bei chronischer Krankheit regelmäßige Verlaufskontrollen beim Spezialisten