

A photograph of a suspension bridge with a wooden deck and metal cables, stretching across a dense forest of tall green trees. The bridge is the central focus, leading the eye from the foreground into the distance. The lighting is bright, suggesting a sunny day, with dappled sunlight filtering through the leaves.

**blick  
punkt**



April  
2024

# Inhalt

April 2024



Volkschule **9**

Kindergarten **10**

Bomhus **12**

Statistisches  
aus der Gemeinde **14**

Vorwort **3**

Flurreinigung **4**

Blumengeschäft hat geschlossen **4**

Weihnachtsfeier **5**

Begrüßung neue Mitarbeiterin **5**

Energierregion Vorderwald **6**

Vorarlberg bewegt **7**

Naturpark Nagelfluh wächst **8**



Berichte  
aus den Vereinen **16**

Tipp aus  
der Apotheke **30**

# Vorwort Bürgermeister

## Gleichbehandlung und Dankbarkeit



Liebe Lingenauerinnen und Lingenauer! Im ersten Blickpunkt des Jahres 2024 möchte ich auf zwei für mich essenzielle Punkte eingehen – Gleichbehandlung und Dankbarkeit.

Ich kann mich noch sehr gut an ein Gespräch mit unserem Vizebürgermeister Mathias Meusburger erinnern, welches wir vor unserem Amtsantritt geführt haben. Wir haben uns über verschiedene Themen, über unsere Ziele und auch über unsere jeweiligen Ansichten unterhalten. Eines war dort schnell klar – jede und jeder hat dieselben Rahmenbedingungen. Dieser Grundsatz soll für uns bei jeder Entscheidung berücksichtigt werden. Aber was heißt das nun genau und was möchte ich damit sagen?

Derzeit haben wir vermehrt mit verschiedenen Ausnahmen und Sonderanfragen zu tun. Das ist von Grund auf nichts Schlechtes. Jemand hat gewisse Vorstellungen und Wünsche, wir als Behörde sind dazu Ansprechpartner und am Schluss muss eine Entscheidung getroffen werden, was möglich ist und

was nicht. Und genau an diesem Punkt ist es mir wichtig, um ein gewisses Verständnis zu bitten. Das etwas nicht immer für alle positiv ausfällt, liegt in der Natur der Sache. Für uns muss eine Entscheidung mit klaren Argumenten belegbar sein. Das heißt, jede Ausnahme von den Rahmenbedingungen braucht einen klaren und nachvollziehbaren Grund. Gewisse Emotionen und Privates gehören nicht zu solchen Gründen und können unsere Entscheidung auch nicht beeinflussen.

Dazu für mich sehr passend möchte ich noch auf das Thema Dankbarkeit eingehen. Vor kurzem durfte ich mich in einem Seminar wieder mit dem Bereich „positive Psychologie“ beschäftigen. Was passiert in unserem Kopf, wenn es uns gut geht, wenn wir zufrieden sind – eine spannende Frage. Und eines habe ich ganz im Speziellen mitgenommen aus diesem Seminar – Dankbarkeit löst unglaubliche Glücksgefühle aus.

Natürlich kann nicht immer alles so laufen, wie man sich das wünscht. Aber ein gewisses Maß an Dankbarkeit dürfen wir sicher alle haben. Dankbar für unsere wunderschöne Region, in der wie leben dürfen; Dankbar für die tolle Gemeinschaft und den Frieden bei uns; Dankbar für viele, schöne Begegnungen an jedem Tag; Dankbar dafür, dass so gut wie alles was wir brauchen in nächster Nähe verfügbar ist – um nur einige Punkte zu nennen, die mir im Kopf umgehen.

Ich freue mich auf jeden Fall auf einen wunderbaren Frühling bei uns und bin dankbar und somit auch glücklich darüber, hier bei uns leben und arbeiten zu dürfen.

Bürgermeister  
Philipp Fasser

# Flurreinigung

Für ein sauberes Lingenau

**Littering belastet Natur, Boden, Gewässer & verursacht hohe Aufräum- und Entsorgungskosten. Wir alle können was tun! Einfach beim Spaziergehen, Wandern oder Plogging mit Handschuhen Abfall aufzusammeln.**

Von Anfang März bis Ende April fand wieder die alljährliche Flurreinigung statt. Es machten sich wieder einige Familien auf den Weg, um unsere Gemeinde wieder etwas sauberer zu machen. Dabei wurden viele Kilo Müll eingesammelt.

Ein großer Dank an die ehrenamtlichen Helfer, die zum Dank einen Gutschein für den Dorfkiosk erhalten haben.



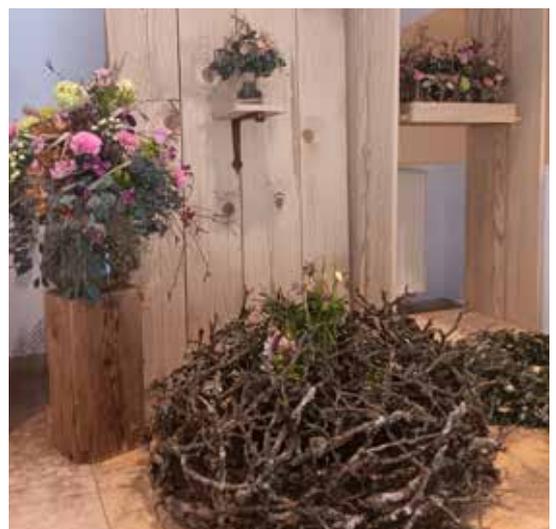
## Blumig schließt seine Türen

Auf in einen neuen Lebensabschnitt

Nach 3 ½ schönen blumigen Jahren in Lingenau mit vielen netten Begegnungen und lieben Kunden schließt das Blumengeschäft „blumig“ am Dorfplatz seine Türen, da sich Kathrin auf den neuen Lebensabschnitt „kleines Wunder“ freuen darf.

Zum Abschied wurde das Ausstellungsstück des Lehrlingswettbewerbs vom Lehrling Hanna im Eingangsbereich des Gemeindeamts ausgestellt, dieses begrüßte die Besucher der Bank und des Gemeindeamtes mit frühlingshaftem Gesteck, passend zum Frühlingwetter.

Für den Blumenladen wird ein Nachfolger gesucht. Bei Interesse gerne melden.



Die Gemeinde Lingenau wünscht Kathrin und ihrem Team alles Gute für die Zukunft.

# Weihnachtsfeier

## Mit Glühwein und "griechischem Wein"

Mit Regenschirm und guter Laune im Gepäck trafen wir uns am 22. Dezember am Dorfplatz. Aufgrund des schlechten Wetters verlagerten wir den Aperitif spontan ins Badhus. Dort überreichte uns Philipp ein Gläschen Sekt zur Einstimmung. Nachdem alle eingetrudelt waren, ging es zu Fuß zur nächsten Station. Gerhard hatte seinen „Motorrad-Stadel“ zum weihnachtlichen Stadel umdekoriert und erwartete uns mit Glühwein und Keksen. Da hätte man auch gut den gesamten Abend verbringen können.

Doch mit der Zeit kam dann doch ein Hunger auf und so ging es nach dem ein oder anderen Glühwein weiter in die Gaststube Brennar am Dorfplatz, wo wir mit einem feinen Menü verwöhnt wurden.

Bei netten Gesprächen und einer lustigen gemeinsamen Gesangseinlage mit Gitarrenunterstützung vom Kindergarten team ließen wir den Abend gemütlich ausklingen.



## Begrüßung

neue Mitarbeiterin



### **Katharina Rädler - Kindergarten**

Hallo zusammen, ich darf mich hier kurz vorstellen. Mein Name ist Katharina Rädler, ich bin 33 Jahre alt und seit letztem Herbst in Schoppernau zu Hause. Seit Mitte Jänner arbeite ich als Kindergartenassistentin, in der Naturgruppe im Kindergarten Lingenau. Ich freue mich sehr nun ein Teil des Kindergarten teams zu sein, da mir die Arbeit mit Kindern viel Freude bereitet. Zudem finde ich es schön, mit den Kindern die Natur zu entdecken und sie durch ihre Kindergartenzeit zu begleiten.

# Energieregion Vorderwald

## Milch aus Österreich und Milch aus dem Vorderwald

Rund 70 Personen folgten der Einladung, die Ergebnisse des Pilotprojekts FarmLife im Pfarrsaal Krumbach zu verfolgen. Ziel des Projekts war es, belastbare und gemessene Daten zu den Umwelt- und Klimawirkungen der Landwirtschaft im Vorderwald zu erhalten für einen faktenbasierten Dialog in der Gesellschaft.

### **Daten von 12 Bauerhöfen über 12 Monate**

Über die gesamte Vegetationsperiode 2023 zeichneten 12 Landwirtinnen und Landwirte zahlreiche Daten auf: Feldarbeitsgänge, Erträge, Düngermengen, Tierbestand, Maschinen, Gebäude, Einkäufe und Verkäufe. Dr. Thomas Guggenberger von der HBLFA Raumberg-Gumpenstein wertete die Daten über das Betriebsmanagement Tool FarmLife aus.

FarmLife macht einzelbetriebliche Aussagen zu ökonomischen und ökologischen Kriterien. Dabei ist gerade die Aussage zu den Umweltwirkungen der Landwirtschaft nicht linear zu treffen sondern unterschiedlich je nach betrachtetem Kriterium. Die Umweltwirkungen der Landwirtschaft müssen also ganzheitlich in der Zusammenschau aller Umweltkriterien bewertet werden.

Dabei liefert die österreichweite Studie über 340 Milchviehbetriebe ein Prognosemodell für verschiedene Standorte

von Tal- über Hügel- bis zu reinen Grünland Bergstandorten.

Die Ergebnisse im Vorderwald sind nah an den für Österreich prognostizierten Werten der Bergstandorte bzw. für den Raum des Bezirks Bregenz. Im Vergleich zum Österreichschnitt wirken sich im Vorderwald jedoch die überdurchschnittlichen Erträge des Grünlands sowie das effektive kleinregionale Molkereiwesen positiv auf das Ergebnis aus.

### **Ergebnisse zum Download**

Die Präsentation von Thomas Guggenberger zu den Ergebnissen der österreichweiten Studie über 340 Milchviehbetriebe sowie zum Ergebnis der 12 teilnehmenden Bauernhöfe im Vorderwald f sowie die detaillierten Forschungsergebnisse der österreichweiten Studie FarmMilk findest du auf der Homepage [www.energieregion-vorderwald.at](http://www.energieregion-vorderwald.at).

### **Auszeichnung der Pilotbetriebe durch Landesrat Christian Gantner**

Landwirtschaftslandesrat Christian Gantner überreichte den teilnehmenden Landwirtinnen und Landwirten die Auszeichnung und Anerkennung zur Teilnahme an FarmLife. Das Land Vorarlberg hat das Projekt FarmLife, das die Energieregion Vorderwald initiiert und koordiniert, begleitet. Die HBLFA Raumberg-Gumpenstein hat das Projekt fachlich durch Dr. Thomas Guggenberger geleitet.

Die teilnehmenden Landwirtinnen und Landwirte am Pilotprojekt FarmLife sowie die Projektbegleitenden und Landesrat Christian Gantner im Pfarrsaal Krumbach; Bild: Land Vorarlberg/B. Hofmeister



# Vorarlberg bewegt

## Gut für dich und deinen Körper

### **Reden, die >>bewegen: Ernährung und Bewegung als Gamechanger**

Der Start der diesjährigen Vortragsreihe „Reden, die >>bewegen“ erfolgt am Freitag, den 12. April 2024 im Alten Hallenbad in Feldkirch.

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir mit der Ernährungswissenschaftlerin Mag. Eva Brunner-Wildauer und Sportwissenschaftler PhD. Marc Philippe zwei Expert:innen aus dem Olympiazentrum Vorarlberg gewinnen konnten. Zum Thema „Ernährung und Bewegung als Gamechanger“ werden sie den Zuhörer\*innen wertvolle Tipps mit auf den Weg geben, wie sie ihr Ess- und Bewegungsverhalten positiv beeinflussen können. Vor Ort wird es außerdem ein Gewinnspiel geben – zudem dürfen sich die Anwesenden im Anschluss auf gesunde Snacks und Smoothies sowie den Austausch mit den Referent:innen freuen.

Die Teilnahme ist kostenlos – um Anmeldung wird gebeten.

Informationen und Anmeldung in der Vbewegt App und auf unserer Webseite: <https://www.vorarlbergbewegt.at/events/reden-die-bewegen-ernaehrung-und-bewegung-als-gamechanger>

### **Kindermarathon Bludenz**

Es ist wieder soweit – am Sonntag, den 28. April 2024 findet der Kindermarathon in Bludenz statt. Genießt einen bewegten und erlebnisreichen Tag in der Alpenstadt.

Bei den verschiedenen Bewerben und Wertungsklassen ist für jedes Kind die passende Distanz dabei und selbst die kleinsten Teilnehmer:innen kommen beim Fröschle-Marathon auf ihre Kosten. Wer die Challenge als Fami-

lie bevorzugt, kann beim Familienlauf gemeinsam eine lustige Hindernisparcoursstrecke absolvieren. Die Teilnahme am Kindermarathon ist kostenlos – die Startgebühren werden von der Landesinitiative Vorarlberg >>bewegt übernommen.

Onlineanmeldungen sind bis zum 14. April 2024 möglich.

Alle Informationen zum Kindermarathon findet ihr in der Vbewegt App und auf unserer Webseite: <https://www.vorarlbergbewegt.at/events/kindermarathon-bludenz-2024>

### **Aktiv im Alltag**

Alle kennen es, der Alltag hält Einzug und Aktivität gerät immer mehr in Vergessenheit. Am Abend ist man müde und ehe man sich versieht, ist die Woche vorbei und wenn man einen genauen Blick drauf wirft, merkt man, dass man die Tage oftmals überwiegend sitzend verbracht hat und man sich die ganze Woche über kaum bewegt hat.

Deshalb wollen wir uns im Mai in der Vbewegt App verstärkt dem Thema „Aktiv im Alltag“ widmen. Wir verraten euch zahlreiche Tipps und Tricks, wie es gelingen kann, aktiver durch den Alltag zu kommen und fortan bewusste Bewegungspausen zu integrieren bzw. Gewohnheiten zu unterbrechen und Raum für bewegte Routinen zu schaffen. Lade dir direkt die Vbewegt App auf dein Smartphone und werde Teil unserer Community – gemeinsam bleiben wir gesund und in Bewegung.



# Naturpark Nagelfluhkette

## 3 neue Naturpark-Gemeinden

**2008 wurde der grenzüberschreitende Naturpark Nagelfluhkette gegründet. Aus der Idee, Natur- und Kulturlandschaft mit der Philosophie „Schützen und nützen“ zu verbinden, ist ein Zusammenschluss aus bisher 8 Vorderwälder und 7 Allgäuer Gemeinden entstanden.**

Im Jänner dieses Jahres wurde der Naturpark Nagelfluhkette um drei Gemeinden reicher und wir dürfen Burgberg, Rettenberg und Ofterschwang herzlich willkommen heißen. Damit ist nun auch der „Wächter des Allgäus“ – der Grünen – Teil des Naturparks Nagelfluhkette.

Beim Festakt im Rettenberger Rathaus waren rund 60 Gäste aus Land-, Forst- und Alpwirtschaft, dem Tourismus, Naturschutz, der Umweltbildung und Besucherlenkung sowie die Bürgermeister der Naturparkgemeinden mit dabei. Bayerns Umweltminister Thorsten Glauber übergab die offizielle Urkunde für die Erweiterung. Aus 15 Gemeinden werden 18, aus 405 km<sup>2</sup> werden 480 km<sup>2</sup>.



Der Naturpark Nagelfluhkette ist der erste grenzüberschreitende Naturpark zwischen Österreich und Deutschland und war der bayernweite Vorreiter beim Einsatz von Rangern in der Schutzgebietenbetreuung und der erste bayerische Naturpark mit einem eigenen Naturparkzentrum (Immenstadt).



Martin Beckel, Bürgermeister von Oberstaufen und Vorsitzender des Naturparkvereins stellte den Mehrwert für die Naturparkgemeinden heraus: „Unser Naturpark hat sich in den 15 Jahren seit seiner Gründung zu einer regional und über-regional anerkannten Institution entwickelt, die uns Gemeinden beim Naturschutz, der Umweltbildung oder in der Besucherlenkung unterstützt. Dabei hat er sich ein Netzwerk aufgebaut, auf das wir Gemeinden jederzeit zurückgreifen können – und das über die Staatsgrenzen hinweg. Die Naturparkarbeit basiert auf Freiwilligkeit und das Wissen um die gemeinsame Verantwortung für den Schatz vor unserer Haustür.“, sagte Beckel. Am Ende des Festakts wurde der Nagelfluhstein symbolisch an die drei neuen Naturparkgemeinden übergeben. Denn schließlich gibt die Nagelfluhkette mit ihrem charakteristischen Herrgottsbe-ton dem Naturpark seinen Namen.

Text: Anja Worschech, Naturpark Nagelfluhkette  
Foto: Theresa Hilber  
Karte: © Printmaps.net / OSM Contributors

# Volksschule Lingenau

## Rückblick

### Museumsaktion 2023/24

Von November 2023 bis Jänner 2024 nahmen wir Drittklässler der Volksschule an einer Museumsaktion des Vorarlberg Museums teil. Zuerst besuchte uns eine Frau namens Elvira Flora – sie arbeitet im Museum. Zu diesem Termin durften wir wertvolle Schätze von zu Hause mitbringen, die wir in einem Museum ausstellen würden. Beim zweiten Termin besuchten wir im Dezember zum ersten Mal das Vorarlberg Museum in Bregenz. Dabei machten wir eine Schnitzeljagd durch das ganze Gebäude und lernten die verschiedenen Räume kennen. Als Belohnung für das Knacken des Codes vom Schloss bekamen wir einen kleinen Schokonikolaus und eine Goldmünze aus Papier zum selber gestalten.



Der nächste Besuch im Jänner führte uns in die Ausstellung „A-Z“. In diesem großen Raum gab es verschiedenste Objekte wie z.B. Schwertgriffe, alte Stoffe mit schönen Mustern, Münzen, Jasskarten, Geschirr, Stühle, Zeichnungen von Angelika Kauffmann usw., zu denen wir verschiedenste Arbeiten erledigen durften.

Beim letzten Termin waren wir im „Römerraum“. In diesem Raum gab es ganz viele verschiedene Objekte zu den alten Römern, die wir entdecken durften. Dabei lernten wir, wie die Menschen im alten Rom früher lebten, wie groß das römische Reich war, wie sie überhaupt nach Vorarlberg kamen,

dass Bregenz bei den Römern „Brigantium“ hieß oder auch mit welchen Spielen sich die römischen Kinder früher vergnügten. Interessante Objekte waren auch der alte Schmuck, das Geschirr und die Schalen oder auch Teile einer Rüstung eines Legionärs. Wir haben im Museum viele interessante Objekte erforschen dürfen. Es hat uns einen riesengroßen Spaß gemacht!

3. Klasse der VS Lingenau

### Gemeinsames Lesen

Am Montag, 26.2.24 trafen sich die Volksschüler und Mittelschüler zum gemeinsamen Lesen. Die Erstklässler der Mittelschule lasen den Erstklässlern der Volksschule, die Zweitklässler den Zweitklässlern, die Drittklässler den Drittklässlern und die Viertklässler den Viertklässlern vor. Davor wurden die Lesepartner ausgelost. Gleich nach der großen Pause holten die Mittelschüler ihre Lesekinder ab und zogen los um einen passenden Ort zum Lesen zu finden. Nach 30 Minuten kehrte jeder Schüler in seine Klasse zurück.



Am nächsten Tag trafen wir uns wieder und dieses Mal las der Volksschüler dem Mittelschüler vor. Besonders gut gefiel es uns, etwas mit den Mittelschülern zu unternehmen.

Eva Fuchs und Balthasar Vijo Bär  
4. Klasse, VS Lingenau

# Kindergarten

## Ski & Faschingszeit

Im Rahmen der Aktion „Der Bregenzerwald fährt Ski“, war unser Kindergarten Ende Jänner für fünf Tage auf der Skipiste in Schetteregg anzutreffen. Dank der Unterstützung der Regio Bregenzerwald, der Gemeinde, sowie der Bereitschaft und Unterstützung der Eltern der Kindergartenkinder war es möglich, dieses Projekt in die Tat umzusetzen.

Die Eltern bildeten Fahrgemeinschaften, um so täglich zum Skigebiet hin und wieder zurückzugelangen. In Schetteregg angekommen, wärmten wir uns mit einem Fitmacherlied auf und dann hieß es schon „Ab auf die Piste“. Je nach Schi - Erfahrung der Kinder, wurden sie in Gruppen aufgeteilt. Manche Kinder machten sich mit ihren Skilehrern der Skischule Bödele bereit für den Skilift. Andere Kinder legten im Kinderland am Förderband los, um ihre ersten Erfahrungen auf den Skiern zu machen. An manchen Tagen halfen Kindergarten - Eltern in den einzelnen Skigruppen, dies war zum großen Vorteil für uns alle.

Um kurz nach zehn Uhr trafen wir uns, um unseren Körper mit einer leckeren Jause zu stärken und um zwischendurch ein bisschen Pause zu machen.



Die Skiwoche schlossen wir mit einem Skirennen ab, bei dem Eltern, Großeltern, Geschwister,... herzlich Willkommen waren. Voller Freude und Stolz, und natürlich ein bisschen Aufregung, fuhren die Kinder die Rennstrecke herunter. Belohnt wurden sie mit einer Medaille, einer Urkunde und ganz viel Applaus und Stolz ihrer Eltern und Verwandten.



Am Samstag, 10. Februar war Faschingsstimmung im Lingenauer Dorf angesagt. Darauf bereiteten wir uns im Kindergarten vor und die Kinder gestalteten ihr eigenes Hühner – Kostüm. Am Faschingsamstag trafen wir uns im Kindergarten und marschierten mit der großen Hühner – Schar los zum Aufstellungsplatz. Im „Hühnermarsch“ stolzierten wir als dritte Gruppe beim Umzug mit. Zwischendurch schwangen wir unser Hühnerbein und tanzten zum Lied „Ententanz“. Beim Kindergarten angekommen, konnten wir den anderen teilnehmenden Gruppen zuschauen und über die tollen Kostümideen staunen.



In der Fastenzeit liehen wir zwei Brutkästen aus, um im Kindergarten Küken ausbrüten zu lassen. Die Aufregung war groß. Die Kinder konnten in der Freispielzeit den Brutkasten und die Eier beobachten. Neben dem Brutkasten hing ein Plan, bei dem wir das Innenleben des Eies beobachten konnten.

Wie viele Küken dann nach 21 Tagen schlüpfen und wie es weiterging, erzählen wir euch in der nächsten Ausgabe ...



# Bomhus

## Guter Start und behutsame Eingewöhnung

Die Kinder sind gut angekommen in der Gruppe. Im Bomhus sind die Kinder noch jünger als im Kindergarten, umso wichtiger ist, dass der erste Start in eine Gruppe behutsam und mit viel Zeit und Geduld gestaltet wird. Die Kinder sind oft das erste Mal außer Haus betreut und deshalb ist es eine unserer Hauptaufgaben eine gute Beziehung zu den Kindern aufzubauen.



Nach den Weihnachtsferien sind wir dann bereit uns bei jedem Wetter auch auf den Weg zu machen, kleine Spaziergänge zu machen und entweder nochmal in den Schnee einzutauchen oder schon Frühlingsluft zu schnuppern.

Der neue Sandkasten auf unserer Terrasse wird intensiv genutzt und täglich bespielt. Im Sand graben, „Sandkuchen“ backen, Straßen bauen und auch „Sand – Eis“ verkaufen wird zum täglichen Spiel!





Das Spielen im Sand ist Sinneserfahrung pur, beim Graben wird die Auge – Handkoordination geschult, das soziale Miteinander wird gefördert, wenn abgemacht werden muss, wer nun welche Schaufel oder welchen Bagger bekommt. Auch das aufeinander Zugehen und Kontakt aufnehmen, wenn die Verkäuferin das Eis bringt, ist eine wichtige Übung im sozialen Lernen! Es steckt ganz viel dahinter in diesen Tätigkeiten. Den Kindern bereitet es aber vor allem Freude und Spaß, alles andere ist für sie unwichtig.

Es sind immer spannende Tage, wenn dann die Praxislehrerinnen kommen und die Schülerinnen bei ihrer Arbeit beobachten, über das Gesehene reflektieren und dann auch beurteilen, am Ende des Jahres stehen ja dann Noten an.

Im März beginnt dann schon wieder eine spannende Zeit was das kommende Jahr bringen wird, die Bedarfserhebung und dann im April auch die Anmeldungen sind voll im Gange! Das heißt für uns Betreuerinnen schon mit einem Auge auf das Neue zu blicken und mit Herz und Hand noch bei den Kindern des bestehenden Jahres zu sein!



Jedes Jahr stehen im Bomhus die Türen für Praktikantinnen der Bafeb (Bildungsanstalt für Elementarpädagogische Berufe) offen. Julia und Lea haben ihre Sache in diesem Betreuungsjahr richtig gut gemacht und konnten den Bomhusalltag bereichern.



# Statistisches aus der Gemeinde



## Geburten (ab letzter Ausgabe)



### **Jodok**

geb. 31.10.2023 in Bregenz

Daniela Flatz  
Jürgen Flatz

Finken 484a, 6951 Lingenau



### **Clea**

geb. 03.11.2023 in Innsbruck

Christina Ritter  
Manuel Anton Ritter

Finken 494, 6951 Lingenau



### **Laura Christiana**

geb. 17.11.2023 in Dornbirn

Anna Maria Sutterlüty  
Michael Sutterlüty

Schachen 501, 6951 Lingenau



### **Oskar**

geb. 19.11.2023 in Bregenz

Veronika Helene Devich-Künz  
Daniel Devich

Oberkurzen 442, 6951 Lingenau



### **Vincent**

geb. 17.01.2024 in Dornbirn

Julia Lipburger  
Manuel Lipburger

Hehl 46/2, 6951 Lingenau



**Elena**

geb. 21.01.2024 in Dornbirn

Edith Kolb  
Reinhard Fehr

Hof 259, 6951 Lingenau



**Josef**

geb. 28.01.2024 in Bregenz

Ramona Kohler  
Klaus Kohler

Finken 171, 6951 Lingenau



**Herzliche Gratulation an die Eltern!**

Kinder bringen uns ein Stück Himmel auf die Erde.

(Roland Leonhardt)



**Sterbefälle** (ab letzter Ausgabe)

**Ehrenfried Meusburger**

Sankt Anna 284, verstorben am 03.02.2024 im Alter von 83 Jahren

**Rosa Erika Faißt**

Hof 230, verstorben am 01.03.2024 im Alter von 88 Jahren

**Harald Erath**

Lässern 260, verstorben am 19.03.2024 im Alter von 72 Jahren



**Eheschließungen** (ab letzter Ausgabe)

**Thi Hoàì Giang & Norbert Buris**

Hof 37/2, 6951 Lingenau am 16.01.2024

**Mara (geb. Bereuter) & Simon Geser**

Hof 1/1, 6951 Lingenau am 02.02.2024

**Monika Moosbrugger & Patrick Baptist Fink**

Hof 477/6, 6951 Lingenau am 20.02.2024



# Obst- & Gartenbauverein

## Gutes tun für die Bäume



### Baumschnittkurs

Am Samstag, 24.2.2024 eröffnete unser Pomologe Andreas Steiner die neue Gartensaison in diesem Jahr mit einem Baumschnittkurs bei Anna Kolb, sie stellte ihre Obstbäume zur Verfügung. Bei angenehmen Frühlingstemperaturen begrüßte Andreas die Teilnehmer und stellte einige Werkzeuge für ein gutes Gelingen vor.

### Ein paar Tipps für richtiges Schneiden:

- Beim setzen junger Bäume verzinktes Mäusegitter um den Wurzelballen.
- Bei jungen Bäumen 1 Stamm + 3 Leitäste.- alle einkürzen, ca. 15 cm stehen lassen
- Nebenäste wegschneiden, damit sie keine Konkurrenz zum Hauptast sind
- Wasserschosse herausschneiden
- Äste in die natürliche Richtung wachsen lassen, Äste die Richtung Baumstamm wachsen- herausschneiden.
- Bei älteren Bäumen auslichten damit das Obst Platz zu wachsen hat
- Bei offenen Wunden ist der Baum anfälliger für Bakterien, Pilze und Keime

### Veredelung von Bäumen:

- Bei einem Ast (ca. 5cm) am Baum- die Rinde aufschneiden (ca. 4cm)
- Ein Ästchen mit 3 Augen von der gewünschten Sorte- einen schrägen/ glatten Schnitt machen damit die Schnittstellen genau ineinanderpassen (wieder ca. 4cm)
- Schnittfläche darf nicht mit den Fingern berührt werden
- Für den festen Halt- gut mit Bast umwickeln/zusammenbinden
- Mit Baumwachs verstreichen und wachsen lassen
- Guter Zeitpunkt zum veredeln ist Ende April

Bei einem Getränk und Kuchen durften wir den Nachmittag bei Anna im Garten genießen und ausklingen lassen. Ein Dank an Anna Kolb für die Bereitstellung von Bäumen und Garten. Viel Freude und Mut zum selber ausprobieren wünschen Andreas und der OGV Lingenau.

Die Schriftführerin

# Funkenzunft Lingenau

10 Jahre - Funken 2024



Am 17. Februar war es wieder soweit, und die Funkenzunft Lingenau veranstaltete die alljährliche traditionelle Winteraustreibung mit anschließender Funkenparty.

Um 16:30 Uhr ging es schon mit dem Aufbau des Kinderfunkens los. Trotz des nicht optimalen Wetters, sind viele Kinder mit ihren Eltern zum Funkenplatz in der Parzelle Kurzen gekommen, wo die Kleinen mit viel Freude ihren eigenen Funken aufbauen konnten. Einige der Kinder bastelten in der Zwischenzeit eine Funkenhexe, die dann voller Stolz an den Obmann der Funkenzunft übergeben wurde. Die Hexe durfte an der Spitze des Kinderfunkens Platz nehmen. Anschließend wurde der Funken entzündet und alle warteten gespannt darauf, dass auch die Hexe Feuer fing.

Die Gäste konnten sich dann mit heißen und kalten Getränken, sowie mit einer Wurst vom Grill mit Pommes stärken.

Um 19:30 war dann das Highlight des Abends an der Reihe. Alle Besucher wurden aufgefordert gemeinsam den großen Funken anzuzünden. Dafür versammelte sich die Menge mit brennenden Fackeln um den ca. 15 Meter hohen, aus Altholz bestehenden Funken und steckten ihn gemeinsam in Brand. Das Feuer breitete sich schnell aus, und nach wenigen Minuten brannte der ganze Funken lichterloh. Die Freude war groß, als das Feuer die Funkenhexe erreichte und diese mit einem lauten Knall den Winter verabschiedete.



Die Gäste feierten die Winteraustreibung noch bis in die frühen Morgenstunden im beheizten Zelt bei guter Musik. Wir, die Funkenzunft, bedanken uns recht herzlich bei Werner Eberle für die diesjährige Bereitstellung des Funkenplatzes, und auch bei allen Lingenauerinnen und Lingenauern, sowie bei allen Gästen von nah und fern für den zahlreichen Besuch der Funkenparty!

# Feuerwehr Lingenau

## Rückblick

### Jahreshauptversammlung

Traditionell am 5. Jänner fand im Schulungsraum des Gerätehauses die 143. Jahreshauptversammlung der OF Lingenau statt. Dazu konnte Kommandant (OFK) Reinhard Bereuter neben vielen Feuerwehrmitgliedern einige neue Mitglieder, die Ehrenkommandanten Peter Bereuter und Georg Winder, die Ehrenmitglieder Georg Berkmann, Alois Faißt, Georg Faißt, Fridolin Hagspiel und Erich Steurer sowie den Bürgermeister Philipp Fasser begrüßen. Hauptpunkte im Tätigkeitsbericht waren die kirchlichen Ausrückungen, der Feuerwehrball, verschiedene Wettbewerbsteilnahmen, die Fahrzeugsegnung oder auch normale Übungen.

Mit 22 Einsätzen und über 500 Stunden kann 2023 als durchschnittlich bezeichnet werden. Auch konnten viele Fortbildungen am Feuerwehrausbildungszentrum in Feldkirch durchgeführt werden, was gesamt über 250 Stunden waren. Beim Altpapier gab es ca. 75 Tonnen. Über das gesamte Jahr konnten mehr als 8.500 ehrenamtliche Stunden für die Allgemeinheit verzeichnet werden.

Auch die Feuerwehrjugend konnte ihren Bericht mit zahlreichen Veranstaltungen wie den Ausflug zum Hubschrauber Libelle, dem Wissenstest, die silberne Wettbewerbsteilnahme, den Adventmarkt oder die Friedenslichtaktion verlesen.



Nach dem Tätigkeitsbericht brachte der neue Löwen-/Brennarwirt das leckerere Abendessen. Sehr erfreulich war der Punkt „Eintritte“. Mit Tobias Schwärzler (Eschach), Aileen Lenz (Branden) und Wendelin Graf (Am See) gibt es drei Neueintritte in die Feuerwehrjugend. Auch im Aktivstand tritt Thomas Sailer (Branden) aus St. Anton am Arlberg ein. Mit Daniel Lässer (Halden), Laurin Sohm (Moos), Claudia Fehr (Rain), Elias Fehr (Rain), Clara Sohm (Moos) und Mathias Nenning (Hof) gibt es 6 Übertritte aus der Feuerwehrjugend in den Aktivstand. Florian Sutterlüty aus Egg tritt dort in den Aktivstand ein. Neben den übergetretenen Mitgliedern wurde auch Mathias Bilgeri angelobt.

Leider gab es aufgrund Wohnortwechsel mit Pawel Popiel und Florian Winder zwei Austritte aus dem Aktivstand. Der Gesamtmitgliederstand inkl. Ehren- und Feuerwehrjugendmitglieder erhöhte sich auf 79.

v.l.n.r.:  
Mathias Willam,  
Florian Faißt,  
Mathias Bechter,  
Andreas Steiner,  
Thomas Reinher,  
Georg Graf, Reinhard Bereuter,  
Stefan Sohm,  
Clemens Fehr





Mit Josef-Martin Schwärzler und Pia-Luisa Bereuter (1. Erprobung), Mathias Nening und Janick Tison (2. Erprobung), Claudia Fehr und Florian Sutterlüty (3. Erprobung), den oben angeführten Übergetretenen und Mathias Bilgeri (Feuerwehrmann) sowie Joel Stauchacher und Martin Schwärzler (Oberfeuerwehrmann) konnten zahlreiche Mitglieder befördert werden.



Für vorbildlichen Probenbesuch wurden Florian Faißt, Reinhard Bereuter, Thomas Reinher, Andreas Steiner, Mathias Bechter, Clemens Fehr, Mathias William, Georg Graf und Stefan Sohm ausgezeichnet.

Am Ende der sehr harmonischen Versammlung bedankte sich Bürgermeister Philipp Fasser bei allen Mitgliedern für alle Dienste während des gesamten Jahres und betonte besonders den Einsatz an Weihnachten auf der Bahnhofstraße oder die Mithilfe beim Löschweiher Hof. Der Kommandant bedankte sich bei allen Mitgliedern und so klang die Versammlung im Schulungsraum aus.



### **Blutspendeaktion**

Nur wenige Tage nach der Jahreshauptversammlung fand im Wäldersaal die Blutspendeaktion in Zusammenarbeit mit dem Blutspendedienst statt. Es konnten wiederum zahlreiche Blutkonserven abgenommen werden. Die Bewirtung für die Spender übernahmen Mitglieder der Feuerwehr.



### **Friedenslichtaktion**

Da der 24. Dezember ein Sonntag war entfiel die traditionelle Zustellung vom Friedenslicht durch die Feuerwehrjugend. Das Friedenslicht wurde daher nach der Kirche auf dem Dorfplatz an die anwesende Dorfbevölkerung verteilt.



# Familienverband

## Vom Adventweg bis zum Osterhasen

### Adventweg

In der Adventzeit hat sich der beliebte Eichhörnchenweg in ein vorweihnachtliches Kleid gehüllt. Weihnachtliche Beleuchtung und verschiedene Mitmachstationen haben von Ende November bis Anfang Jänner zum Verweilen eingeladen. Neben Tannenzapfen-Zielwerfen und einer Fühlstation gab es sogar Rentiere zu bestaunen.



### Adventkalender

24 Familien haben auch im vergangenen Advent wieder bei unserem Familienadventskalender mitgemacht. Im Vorfeld wurde in den Familien fleißig gebastelt, genäht und geschrieben, sodass im Dezember dann täglich ein kreativ verpacktes Päckchen geöffnet werden konnte.



### Adventmarkt

Während es beim Adventmarkt draußen schön geschneit hat, haben wir im warmen Lindohus gemütlich Sterne aus Wäscheklammern gebastelt. Und den einen oder anderen Muffin gegessen.



### Familienfrühstück

Im Jänner und Februar fand jeweils ein Familienfrühstück statt. Wir freuen uns, dass unter den Besucherinnen viele neue Gesichter waren und die Gelegenheit zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch gut angenommen wird.



### Tanzkiddys

Viel Spaß und Bewegung gab es bei den Tanzkiddys im Jänner und Februar. Spielerisch wurden tänzerische Bewegungsformen eingeübt und zu Choreografien verarbeitet. Die Kinder durften verschiedene Musikrichtungen sowie Rhythmen und Bewegungen kennenlernen.

### Was gibt's demnächst?

- Kinderturnen und ELKI-Turnen im März und April
- Krabbelgruppe im März und April
- Palmbuschbinden mit dem OGV
- Kindernachmittag mit „Ruby the Raptor“ in den Osterferien im Wäldersaal
- Schwimmkurse im Quellengarten im April und Mai
- Tanzkiddys
- Sommerprogramm
- Nähkurs (in Arbeit)
- Rückbildungskurs (in Arbeit)

# SC Lingenau

Mit Leidenschaft durch den Winter



Unser Vereinsjahr startete traditionell mit der **Jahreshauptversammlung**. Dabei haben wir uns in gemütlicher Runde von 3 langjährigen Vereinsvorständen – Simon Kleber, Martin Nussbaumer (jeweils 13 Jahre) und Dietmar Schwarz (6 Jahre) verabschiedet. Danke für euren Einsatz und eure Leidenschaft für den SC Lingenau!

Ein herausfordernder und viel zu warmer Winter geht zu Ende. Wir sind froh, dass es Frau Holle im November gut mit uns gemeint hat und ein gutes Schneepolster geliefert hat. Wir konnten somit alle 8 Einheiten des **Kinderschitrainings (Ski4Fun)** zeitig durchführen. Schneebedingt fand das Training in Schettersegg und in Balderschwang statt.



Erfreulicherweise waren 48 Kinder in 6 Gruppen mit voller Begeisterung dabei und verbesserten ihr schifahrerisches Können.

Wir sind sehr stolz, dass wir das Skitraining mit einem **bestens ausgebildeten Trainerteam** (Benedikt, Mathias, Ossi, Michael, Johan, Brigitte, Lisi und Patricia) aus Lingenau selbst durchführen können. Am letzten Trainingsvormittag ließen wir bei strahlendem Sonnenschein und einer Stärkung für die Kinder, Eltern und Trainer Ski4Fun ausklingen. Auch Apres-Ski muß früh gelernt werden

Aus den Ski4Fun-Trainings hat sich eine sehr motivierte **Racinggruppe** herauskristallisiert. Sie haben bei zusätzlichen Trainings Riesentorlauf, Skicross und sogar das Slalomfahren ausprobiert, erlernt und bewegen sich zwischenzeitlich sehr gut im Stangenwald.

Über den Verein haben wir Slalomski für unsere Racing-Kids organisiert. Mittlerweile ist der SC Lingenau auch erfolgreich bei Wäldercuprennen vertreten.



Wir sind inzwischen fixer Bestandteil und fallen als „blaue große Mannschaft“ positiv auf! Wer Interesse hat, kann jederzeit mitmachen – einfach melden!

Das **Vereinsrennen** konnten wir aufgrund der Schneelage leider nicht durchführen. Aber wir geben die Hoffnung nicht auf – neue Saison, neue Ideen, neuer Versuch!



Im **nordischen Bereich** erschwerte der geringe Schneefall in tieferen Lagen die Ausübung von Langlauf und Skating. In Lingenau konnte die Loipe im Dezember kurz präpariert werden – der Gemeinde und den Grundbesitzern ein DANKE von unserer Seite, dass dies möglich ist. Eine junge motivierte Truppe traf sich in Balderschwang mit Marika und Didi. Dort lernten und übten sie spielerisch die nordischen Techniken.



Unsere **Bewegungssparte** startete wie immer im Jänner wieder mit Pilates, Yoga, Seniorenturnen und ‚Kunnscht turna‘. Die Teilnehmer:innen halten sich fit und genießen das gemeinsame Auspowern, Mobilisieren, An- und Entspannen, In-Sich-Kehren und Schwitzen. Die meisten Kurse enden mit Frühlingsbeginn und starten im Herbst wieder aufs Neue.

Beim SC Lingenau steht **„sich bewegen“** mit Leidenschaft rund ums Jahr im Vordergrund. Der Schwerpunkt ist naturgemäß im Winter, was aber nicht heißen soll, dass die SCLer in den Sommerschlaf gehen. Man trifft uns auf dem Bike, in den Bergen auf dem Sportplatz und überall dort, wo Kondition und Koordination für den Wintersport aufgebaut und verbessert wird. Wir freuen uns, dass so viele Lingenauer:innen bei unserem vielseitigen Programm aktiv dabei sind.



Das Team vom SC-Lingenau



# Tennisclub

## Ausblick

Die ersten Frühlingsboten sind da! Und dank des guten Wetters konnten einige Tennisspiele schon stattfinden. Hier geben wir einen Ausblick auf die neue Saison.



### Jahreshauptversammlung

Unsere Jahreshauptversammlung findet am Freitag, den 19. April um 19.00 Uhr im Hotel Adler statt. Die Tagesordnung findet ihr ab Anfang April auf unserer Website: [www.tc-lingenau.at](http://www.tc-lingenau.at). Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!



### Kinder- und Jugendtraining

Auch unsere jungen Talente kommen nicht zu kurz! Der Frühling ist die perfekte Zeit, um die Tennissaison zu starten. Die Vorbereitungen für das Kinder- und Jugendtraining laufen auf Hochtouren. Sobald alles steht, erfahrt ihr es auf unserer Website, im Gemeindeblatt und in unserer WhatsApp-Gruppe.

### Save the Date: Saisonöffnung

Am Samstag, den 27. April laden wir ab 17:00 Uhr alle Mitglieder und Tennisinter-

essierte von Lingenau zum Saisonstart mit gemeinsamem Grillen am Tennisplatz ein.



### Clubabend neu

Veränderung liegt in der Luft! Statt des gewohnten Clubabends gibt es nun freies Spiel ab 17 Uhr – ohne fixe Bewirtungseinteilung. Die Plätze bleiben hierfür wie gewohnt reserviert. Zudem gibt es die Möglichkeit zum Grillen, denn in unserer Küche ist immer etwas vorrätig! Zusätzlich werden wir an verschiedenen Wochenenden „Aktions-tage“ organisieren und diese zeitnah den Mitgliedern mitteilen. Für Überraschungen und gute Laune ist gesorgt – ihr dürft gespannt sein!



### Mitglied im TC Lingenau werden

Wir öffnen unsere Tore für neue Mitglieder! Wenn ihr Lust auf Tennisspielen habt und Spaß an der Gemeinschaft, dann meldet euch bei Hannes Reimair (Tel. 0664 88217708).

Alle Informationen zu den Mitgliedsbeiträgen findet ihr auf: [www.tc-lingenau.at](http://www.tc-lingenau.at).



# Nikolausverein

Brauchtum wird gelebt, Nikolaus kommt zu Besuch!



Der Lingenauer Nikolausverein hat vor 15 Jahren das Brauchtum der Hausbesuche bei den Kindern und Familien in unserem Dorf mittels eines neu gegründeten Vereines begonnen zu pflegen. In diesen vergangenen Jahren konnten wir viele Kinder strahlen sehen und ihnen liebenswerte Eigenschaften aus ihrem Leben erzählen. Auf dem alljährlichen Adventmarkt ist der Nikolaus mit seinem Begleiter Knecht Ruprecht

ein gerngesehener Gast. Natürlich darf auch in diesem Rahmen eine kleine süße Überraschung für die anwesenden Kinder nicht fehlen.

Bei der letztjährigen Nikolaus-Aktion – Dezember 2023 - durften wir 46 Haushalte besuchen und haben insgesamt 140 Kinder glücklich gemacht. Wir freuen uns, dass sich immer wieder Männer und Frauen unserer Gemeinde bereit erklären, als Nikolaus und Knecht Ruprecht uns zur Seite zu stehen. Ohne diese Mithilfe könnten wir dies nicht bewältigen – vielen Dank an EUCH!

Die Hausbesuche werden von den Vereinsmitgliedern sorgfältig und nach Besuchswunsch organisatorisch eingeteilt. Diese sind nicht kostenpflichtig und so freuen wir uns sehr über die freiwilligen Spenden, mit denen wir die immer wieder anfallenden Fixkosten der jährlichen Aktion (zB Reinigung und Anschaffung der Kleidung und Utensilien, Benzinkosten, Druckkosten etc.) begleichen können. Weiters wollen wir in diesem Rahmen der Gemeinde und der Raiffeisenbank Mittel- und Hinterbregenz-erwald für die alljährliche Unterstützung einen Dank aussprechen!

Der Nikolausverein (Marina Nennung)

# Pfarre Lingenau

## Juppô-Achtele - neu und anders gedacht

### Singo und Reaso

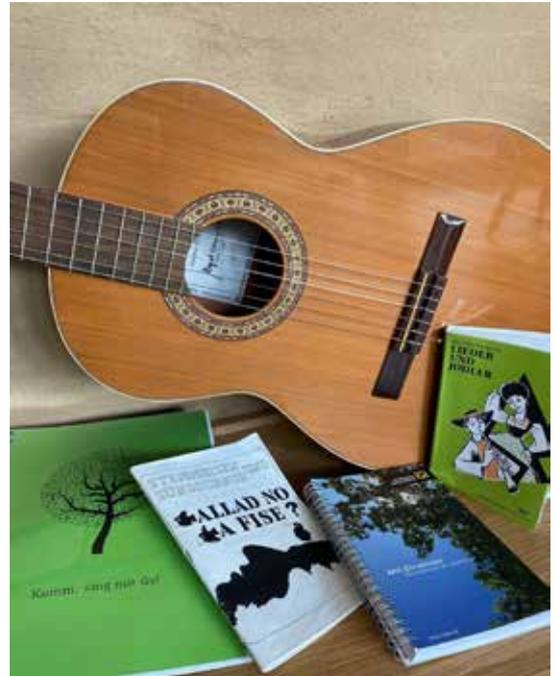
Das „Juppô-Achtele“ gibt es schon seit längerer Zeit an unseren kirchlichen Festtagen im Jahreskreis - als Motivation und als Anerkennung für das Tragen der Juppe.

Es ist zur Tradition geworden, dass Frauen an diesen Feiertagen ihre Juppe ausführen, um die Festlichkeit zum Ausdruck zu bringen und ein Kulturgut lebendig zu erhalten.

Wir, von der Pfarre Lingenau, möchten diesen Aspekt gerne unterstützen und die Kreise größer ziehen. Als Pfarrgemeinde ist uns Gemeinschaft und Begegnung ein Herzensanliegen!

Wir wandeln das „Juppô-Achtele“ in „Singo und Reaso“ um und möchten alle Gottesdienstbesucher:innen nach der Messe herzlich zum gemeinsamen Singen einladen.

- Wir beginnen an Christi Himmelfahrt - 09. Mai 2024 - im Gasthaus Brennar/ Hotel Löwen und erhalten musikalische Begleitung durch Brigitte Wolf und Barbara Herburger.
- Am Pfingstsonntag - 19. Mai 2024 – „singond und reasond mear“ im Gasthaus Traube mit Petra Winder und Rudl Dietrich.
- An Maria Himmelfahrt – 15. August 2024 - treffen wir uns im Gasthaus Adler (musikalische Begleitung noch offen).
- Mit dem Trachtentag - 07. September 2024 - nach der Abendmesse um 19:30 Uhr schließen wir für dieses Jahr unsere Veranstaltungsreihe in dieser Art mit Gertrud Moosbrugger und Josef Fuchs ab.



Der Frühschoppen „Singo und Reaso“ findet bei jeder Witterung statt. Der Frühschoppenkonsum ist selbst zu bezahlen.

Damit alle mitsingen können, hat die Pfarre vier verschiedene Liederbücher organisiert. Diese können bei gegebenem Anlass (auch privat) von jedem/er kostenlos ausgeliehen werden.

Bei Interesse könnt ihr euch gerne zu den üblichen Bürozeiten im Pfarrbüro melden:

Telefon 05513/6122

MO 17 – 19 Uhr

DO 08:30 -10 :30 Uhr

Wir freuen uns über das gemeinsame „Singo und Reaso“ mit euch!

Pfarre Lingenau

Foto: Annette Sohler

# FC Rotenberg

## Rückblick

Mit dem ersten Novemberwochenende im alten Jahr endete für unsere Kampfmannschaften und unseren Nachwuchs auch die lange Fußballsaison im Freien. Nach einer kurzen Verschnaufpause startete jedoch bald die Hallensaison, die bei den Erwachsenen bis Ende Jänner andauerte. Die Kinder und Jugendlichen verbleiben länger im Hallentraining und starten ab Mitte März Schritt für Schritt mit dem Training im Freien. Auch heuer nahmen viele Nachwuchsteams an Turnieren teil, bei denen beachtliche Erfolge erzielt werden konnten.

In der Winterpause fand auch wieder der **5. Advent** statt. Stimmungsvolle Bands und DJ's sorgten für ein tolles Fest. Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen freiwilligen Helfern bedanken, ohne die ein solches Fest nicht möglich gewesen wäre. Der größte Dank gilt wieder dem Organisationsteam vom 5. Advent, die Jahr für Jahr großartiges leisten.

Unsere Kampfmannschaften sind nun schon seit knapp eineinhalb Monaten im Vorbereitungsmodus auf das Fußballjahr 2024. Insgesamt verließen unseren Verein mit Grisley Muniz und Noah Fehn zwei Spieler. Sebastian Inama befindet sich bis Mitte des Jahres auf Weltreise. Neu beim FC Rotenberg sind Marco Dum aus Lauterach und Jannis Hammerer aus Langen, die beide unser 1b-Team verstärken werden.

Als **Saisonopener** veranstalteten wir auch heuer wieder ein Helferfest im Gasthof Löwen in Lingenau. An diesem Tag standen alle Helfer, Sponsoren und Gönner im Vordergrund, die uns über das ganze Jahr hinweg unterstützt haben. Ein großes Dankeschön an den Gasthof Löwen für die perfekte und schmackhafte Verpflegung. Den Abend ließen wir dann in gemütlicher Atmosphäre ausklingen. Danke allen fürs Kommen!

Sportliche Grüße, euer FC Rotenberg



# Bäuerinnen Lingenau

## Rückblick

### Winterwanderung 2024

Am Donnerstag, 22. Februar stand wieder unsere Winterwanderung auf dem Programm. Bei Sonnenschein spazierten wir zum Hennamoos. Nach einer gemütlichen Wanderung von 45 Minuten erreichten wir unser Ziel. Bei Familie Marianne und Lothar Hagspiel stärkten wir uns mit feinem Kuchen und Kaffee. Nach einem gemütlichen Hock in geselliger Runde brachen wir die Heimreise an und wanderten bzw. fuhren wieder zurück nach Lingenau. Wir bedanken uns bei Renate fürs organisieren der Wanderung und bei allen Frauen fürs dabei sein.

### Bäuerinnen - Preisjassen

„Gstocha“, „Bock“, „Sack“ hieß es wieder am 21. Jänner beim alljährlichen Preisjassen. Auch heuer durften wir wieder viele Jassfreudige aus unserer Gemeinde und der Umgebung im Gasthof Adler begrüßen. Spannend wurde es dann als die Stichzahl gezogen wurde, das Ergebnis war 654.

Der erste Platz ging an Robl Leon, er gewann eine Spanferkelpartie für 20 Personen gesponsert von Korle's Metzger, nur zwei Punkt entfernt war Bernhard Lässer und bekam die Weideglocke von Holzbau Hirschbühl. Der 3. Preis EUR 100,- der Raiffeisenbank Mittel- und Hinterbregenzerwald mit derselben Punkteanzahl jedoch mit einem Sack mehr ging an Franziska Schwärzler.



An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön den Familien, Firmen, Gasthäusern und allen anderen Spendern hier im Dorf oder in der Nachbarschaft für die tollen Preise.





### Frauenfrühstück

Bei unserem Frauenfrühstück, am 14. März im Gasthof Löwen-Brennerstube wurden wir von Markus und THomas mit ihrem Team bestens versorgt. Viele feine Sachen aus der Region wurden uns am Buffet geboten. Mit einem kleinen Ratespiel ließen wir den Vormittag ausklingen und die Gewinnerin konnte sich über einen Gutschein für die Brennerstube freuen.

### Besuch in der Volksschule

Mitte Februar durften wir in der ersten Klasse der VS Lingenau zu Besuch sein. Sophie und ich erzählten den Kindern interessantes zum Thema Milch, machten aus Sahne Butter und erstellten mit den Schülern eine Ernährungspyramide. In der zweiten Hälfte kochten wir noch „Stopfer“ und Apfelmus mit den Kindern, die 25 Schüler waren mit viel Eifer dabei – Vielen Dank!



# Omega-3 Fettsäuren

## Tipp aus der Wälderapotheke

Omega-3 Fettsäuren können vom Körper nicht hergestellt werden und müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. Sie kommen hauptsächlich in fetthaltigen Fischen vor (Hering, Lachs), und in der Nahrung dieser Fische, einer Meeresalge. Pflanzliches Omega-3 ist in Leinöl enthalten, aber daraus kann der Körper max. 10% in EPA und DHA umwandeln.

### Worin besteht der positive Effekt dieser Fettsäuren?

DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei und ist für die Denkleistung sehr wichtig. EPA + DHA sind für das Herz wichtig. Generell können die Omega-3 Fettsäuren Entzündungen im Körper entgegenwirken (Darm, Haut, Gelenke, auch Migräne ist ein entzündliches Geschehen).

Unsere heutige Ernährung enthält zu viel Omega-6 Fettsäuren, die in Sonnenblumenöl, Distelöl oder Maiskeimöl, auch in verarbeiteten Lebensmitteln, zB in Aufstrichen oder Fertigprodukten vorkommen.

Wenn Ihre Nahrung für Sie wichtig ist, streichen Sie die vorgenannten Öle aus Ihrer Küche und nehmen stattdessen Rapsöl zum Erhitzen oder Olivenöl.

Wenn wir sehr wenig Omega-3 Fettsäuren zu uns nehmen, dafür zuviel Omega-6 Fettsäuren, entsteht ein schlechtes Verhältnis von  $\Omega 3 : \Omega 6$  und begünstigt Krankheiten und stille Entzündungen im Körper. Ideal ist ein Verhältnis von 1: 2-4, oft ist ein Verhältnis von 1:15 oder 1:30 bei uns vorhanden. Hier besteht auch die Möglichkeit, eine Messung machen zu lassen.

Auch für Kinder ist eine gute Versorgung mit Omega-3 wichtig, gerade für Konzentration oder bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis. Unterstützend wirken EPA und DHA bei Allergien, bei Autoimmuner-

krankungen (Hashimoto, Rheuma) oder bei erhöhten Triglyzerid- und Cholesterinwerten, und sie stärken das Immunsystems des Darms bei Influenza oder nach Covid. Wenn wir unserem Körper Gutes tun durch Omega-3 Fettsäuren, ist es wichtig, auch ungesunde Fette wegzulassen. Bei der Auswahl der Produkte ist darauf zu achten, ob das Fischöl ein Konzentrat ist oder reines Fischöl.

### Welche Dosierung ist empfohlen?

- Für Erwachsene: 1 TL pro Tag zum Essen dazu oder in Form von Kapseln mit mindestens 2000mg Omega-3.
- Für Kinder: In öliger Form erhältlich oder als „Jellys“ zum Kauen jeweils vegan oder mit Fischöl.



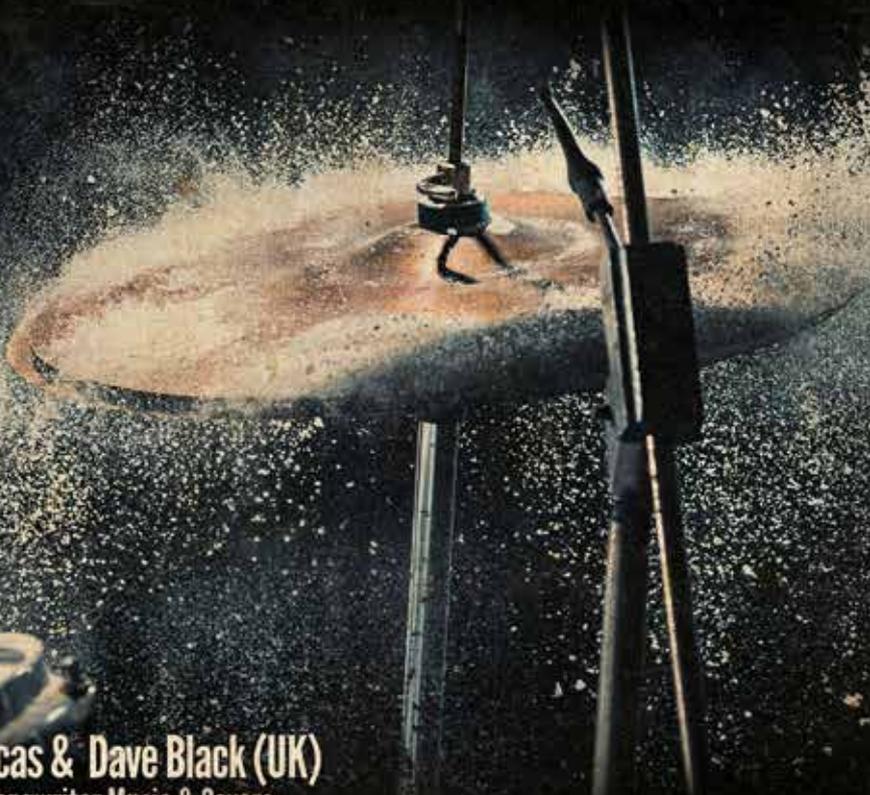
Wir haben Öl zum Verkosten in der Apotheke, damit Sie einmal testen können.

Wir wünschen eine schöne Frühlingszeit! Hubert und das Team der Wälderapotheke

Samstags im Juli & August - 20:30 Uhr - ab 18 Jahre  
Lingenau - HIGH 5 outdoor Arena - Eintritt: € 10,-



# OPEN AIR AN DER ACH



**20.7.** Suzie Lucas & Dave Black (UK)  
Originals Songwriter Music & Covers

**27.7.** Falke & Eule  
Alternativ - Akustik - Rock Sound

**3.8.** Black Diamond  
Wälder Cover Rockband

**10.8.** Prinz Grizzley & his Bergaroos  
Americana

**17.8.** YouRock  
Swiss Allstar Band - Classic Rock Covers  
Harley River Night - Biker Welcome

**24.8.** Finnegan  
Irish Folk und Amerikanische Klassiker

**31.8.** EL Chivos  
R'N'R Est. 1998

 VOLKSBANK

*Mohrenbräu*  
das Voralberger Bier

HIGH 5





**Blickpunkt der Gemeinde Lingenau  
Ausgabe 76 - April 2024**

**impresum**

Der Lingenauer Blickpunkt ist eine amtliche Informationsschrift der Gemeinde Lingenau (als Herausgeber) Für den Inhalt des Gemeindeteils verantwortlich: Bgm. Philipp Fasser | Für den Inhalt des Vereineteils verantwortlich: die Lingenauer Vereine | Auflage: 900 Stück | Druck: Wälder Druck, Egg | Bildnachweis: Vereine, Gemeinde, Naturpark, Pixabay, Energieinstitut Vorarlberg, Sicheres Vorarlberg | Amtliche Mitteilung

**blick  
punkt**



April  
2024

