



Dezember
2/2019

Programm Freyunger Weihnachtsmarkt am 3. und 4. Adventswochenende

Der Weihnachtsmarkt rund um den Kirchplatz in Freyung findet noch 2 Wochen lang statt. Dieses Programm wartet auf die Besucher.



Wissenswertes rund um den Markt:

- **Öffnungszeiten der „Fräulein Graf - Weihnachtshütte“ ab Dienstag, 26.11.**
Mo - Fr: 11:00 - 13.30 Uhr und 16:00 - 20:00 Uhr, sowie während der Marktöffnungszeiten
Verschiedenste Essensspezialitäten auch zur Mittagszeit, frische Sengzelten am Wochenende
- **Bonuskarte:** Bei 5 gestempelten Heißgetränken gibt es 1 Adventskalenderlos gratis! Aktion ist gültig an allen Hütten mit Getränkeauschank
- **Für Kinder während den Öffnungszeiten:**
Betrieb des kleinen Kinderkarussells bis 19.00 Uhr
Mitmachen beim Kinder-Weihnachtsgewinnspiel am 2. Wochenende und schöne Preise gewinnen!
Verschiedene Aktionen der Stadtjugendpflege Freyung zum Mitmachen (nur bei gutem Wetter)
- **Adventskalenderlose für „Freyung hilft e. V.“:**
Erhältlich in allen Geschäften der Werbegemeinschaft, auf dem Weihnachtsmarkt täglich bei der „Fräulein Graf - Weihnachtshütte“ und bei der Kolphinghütte. Lospreis: 1,- € (Groß- und Kleingewinne möglich)

ABSCHLUSSVERLOSUNG mit allen Losen: Sonntag, 22.12.19, 17.00 Uhr



3. ADVENTSWOCHENENDE

Samstag, 14.12.

Heute auf dem Markt:

Frisch gebackene Krapfen vom Freyunger Frauenbund

- 16.30 Uhr: 3. Verlosung Freyunger Adventskalender
- 17.30 Uhr: „Sky“ präsentiert seine Feuershow auf dem Kirchenvorplatz

Sonntag, 15.12.

Heute auf dem Markt:

Verkauf von Strickwaren als Sozialaktion für „Ärzte ohne Grenzen“ durch Dr. Martina Haselberger

- 15.00 Uhr - 16.30 Uhr: Weihnachtsbasteln der Stadtjugendpflege auf der Bühne - Kinder dürfen gratis mitmachen! (findet nur bei gutem Wetter statt)
- 16.00 Uhr: Der Gospelchor „Inspiration“ singt in der Stadtpfarrkirche - Eintritt frei

4. ADVENTSWOCHENENDE

Freitag, 20.12.

Willkommen zum Freyunger Adventsfeierabend mit Met, Plätzchen und besinnlicher Musik

Samstag, 21.12.

- 16.30 Uhr: 4. Verlosung Freyunger Adventskalender
- 17.00 Uhr: Auf der Bühne - Swinging Christmas mit den „Rollin' Tones“

Sonntag, 22.12.

ABSCHLUSSVERANSTALTUNG MIT DEN „SCHMALZLERN“

- 16.00 Uhr: Weihnachtliche Andacht in der Kirche - Kein Abendgottesdienst
- 17.00 Uhr: Große Abschlussverlosung des Adventskalenders mit allen Losen
Vergabe der Preise an die Gewinner des Kinder-Weihnachtsgewinnspiels
Das Christkind liest den Weihnachtsgruß
- Ab 18.00 Uhr: Zum Ausklang des Weihnachtsmarkts spielen „Die Schmalzler“ auf der Bühne





Bekanntmachung

Planfeststellung mit integrierter Umweltverträglichkeitsprüfung nach §§ 17 ff. des Bundesfernstraßengesetzes (FStrG) i.V.m. Art. 72 ff. des Bayerischen Verwaltungsverfahrensgesetzes (BayVwVfG) sowie des Gesetzes über die Umweltverträglichkeitsprüfung (UVP) für das Vorhaben

B 12 Passau - Freyung (Prag);

Planfeststellung für den Ausbau der Kreuzung mit der St 2132 bei Freyung Ort von Abschnitt 2200, Station 1,980 bis Abschnitt 2220, Station 0,271, Bau-km 1+950 bis Bau-km 2+650 (Bau-strecke B 12), im Gebiet der Stadt Freyung mit Ausgleichsflächen auch in der Gemeinde Jandelsbrunn und einer Auffüllfläche im Markt Röhrnbach, Landkreis Freyung-Grafenau

Die Planfeststellung wurde beantragt von der Bundesrepublik Deutschland, vertreten durch das Staatliche Bauamt Passau

Mit dem Straßenbauvorhaben wird die Maßnahme dreistreifiger Ausbau der B 12 südlich Freyung am Bauende auf etwa 410 m überplant. Das noch nicht abgeschlossene Planfeststellungsverfahren dreistreifiger Ausbau der B 12 südlich Freyung wird deshalb im Bereich von Bau-km 1+950 bis Bau-km 2+360 eingestellt. Dieses (verkürzte) Verfahren wird gesondert fortgeführt. Für das Vorhaben wird eine Umweltverträglichkeitsprüfung (UVP) gem. dem Gesetz über die Umweltverträglichkeitsprüfung (UVPG) durchgeführt.

Für das Vorhaben einschließlich der landschaftspflegerischen Maßnahmen werden Grundstücke in den Gemarkungen Ort, Kumreut, Jandelsbrunn und Außernbrünst beansprucht. Der Plan enthält auch Widmungen, Umstufungen und Einziehungen und wasserrechtliche Erlaubnisbeanträge.

Der Plan vom 31.10.2019 - bestehend aus Zeichnungen und Erläuterungen - liegt zur allgemeinen Einsicht aus

bei (Anschrift mit Zimmernummer)

Stadt Freyung, Rathausplatz 1, 94078 Freyung, Bauamt, Zi.Nr. 8.02

in der Zeit (vom – bis)

16.12.2019 – 30.01.2020

(Hinweis: Das Rathaus der Stadt Freyung ist von 23.12.2019 bis einschließlich 06.01.2020 geschlossen)

während der Dienststunden (von – bis)

Mo.: 8 Uhr - 12 Uhr und 14 Uhr - 16 Uhr; Di.: 8 Uhr - 12 Uhr und 14 Uhr - 16 Uhr; Mi.: 8 Uhr - 12 Uhr

Do.: 8 Uhr - 12 Uhr und 14 Uhr - 18 Uhr; Fr.: 8 Uhr - 12 Uhr

Zudem werden die Planunterlagen im Internet unter www.regierung.niederbayern.bayern.de unter den Rubriken „Planung und Bau“, „Planfeststellung, Straßenrecht, Baurecht“, „Planfeststellung, Straßen und Bahnen“, „Neue Planfeststellungsverfahren“ veröffentlicht; maßgeblich ist jedoch der Inhalt der zur Einsicht ausgelegten Unterlagen (Art. 27 a Abs. 1 BayVwVfG).

1. Jeder, dessen Belange durch das Vorhaben berührt werden, kann Einwendungen gegen den Plan bis spätestens einen Monat nach Ablauf der Auslegungsfrist, das ist bis zum

Datum

02.03.2020

schriftlich oder zur Niederschrift

bei (Anschrift mit Zimmernummer)

Stadt Freyung, Rathausplatz 1, 94078 Freyung, Bauamt, Zi.Nr. 8.02

oder bei der Regierung von Niederbayern, Regierungsplatz 540, 84028 Landshut, Zi.Nr. 223 erheben.



Einwendungen können auch elektronisch, aber nur mit einer qualifizierten elektronischen Signatur nach dem Signaturgesetz versehen, unter der Adresse poststelle@reg-nb.bayern.de erhoben werden. Einwendungen mit „einfacher“ E-Mail ohne qualifizierte elektronische Signatur nach dem Signaturgesetz sind unwirksam.

Die Einwendung muss den geltend gemachten Belang und das Maß seiner Beeinträchtigung erkennen lassen. **Mit Ablauf der Einwendungsfrist sind alle Einwendungen gegen den Plan ausgeschlossen, die nicht auf besonderen privatrechtlichen Titeln beruhen (Art. 73 Abs. 4 Satz 3 BayVwVfG).** Einwendungen und Stellungnahmen der Vereinigungen, die aufgrund einer Anerkennung nach anderen Rechtsvorschriften befugt sind, Rechtsbehelfe nach der Verwaltungsgerichtsordnung gegen die Entscheidung nach Art. 74 BayVwVfG einzulegen, sind nach Ablauf dieser Frist ebenfalls ausgeschlossen (Art. 73 Abs. 4 Sätze 5 und 6 BayVwVfG). Der Einwendungsausschluss beschränkt sich bei Einwendungen und Stellungnahmen, die sich auf die Schutzgüter nach § 2 Abs. 1 UVPG beziehen, nur auf dieses Verwaltungsverfahren.

Bei Einwendungen, die von mehr als 50 Personen auf Unterschriftenlisten unterzeichnet oder in Form vervielfältigter gleich lautender Texte eingereicht werden, ist ein Unterzeichner mit Namen, Beruf und Anschrift als Vertreter der übrigen Unterzeichner für das Verfahren zu bezeichnen, soweit er nicht von ihnen als Bevollmächtigter bestellt ist. Diese Angaben müssen deutlich sichtbar auf jeder mit einer Unterschrift versehenen Seite enthalten sein. Andernfalls können diese Einwendungen unberücksichtigt bleiben.

2. Diese ortsübliche Bekanntmachung dient auch der Benachrichtigung der Vereinigungen nach Art. 73 Abs. 4 Satz 5 BayVwVfG von der Auslegung des Plans.
3. Die Anhörungsbehörde kann auf eine Erörterung der rechtzeitig erhobenen Stellungnahmen und Einwendungen verzichten (§ 17a Nr. 1 Satz 1 FStrG). Findet ein Erörterungstermin statt, wird er vorher ortsüblich bekannt gemacht. Ferner werden diejenigen, die rechtzeitig Einwendungen erhoben haben bzw. bei gleichförmigen Einwendungen wird der Vertreter von dem Termin gesondert benachrichtigt. Sind mehr als 50 Benachrichtigungen vorzunehmen, so können sie durch öffentliche Bekanntmachung ersetzt werden. Die Vertretung durch einen Bevollmächtigten ist möglich. Die Bevollmächtigung ist durch eine schriftliche Vollmacht nachzuweisen, die zu den Akten der Anhörungsbehörde zu geben ist. Bei Ausbleiben eines Beteiligten in dem Erörterungstermin kann auch ohne ihn verhandelt werden. Das Anhörungsverfahren ist mit Abschluss des Erörterungstermins beendet. Der Erörterungstermin ist nicht öffentlich (Art. 73 Abs. 6 Satz 6 i.V.m. Art. 68 Abs. 1 BayVwVfG).
4. Durch Einsichtnahme in die Planunterlagen, Erhebung von Einwendungen und Stellungnahmen, Teilnahme am Erörterungstermin oder Vertreterbestellung entstehende Aufwendungen werden nicht erstattet.
5. Entschädigungsansprüche, soweit über sie nicht in der Planfeststellung zumindest dem Grunde nach zu entscheiden ist, werden nicht in dem Erörterungstermin, sondern in einem gesonderten Entschädigungsverfahren behandelt.
6. Über die Einwendungen und Stellungnahmen wird nach Abschluss des Anhörungsverfahrens durch die Planfeststellungsbehörde entschieden. Die Zustellung der Entscheidung (Planfeststellungsbeschluss) an die Einwender und diejenigen die eine Stellungnahme abgegeben haben, kann durch öffentliche Bekanntmachung ersetzt werden, wenn mehr als 50 Zustellungen vorzunehmen sind.
7. Vom Beginn der Auslegung des Planes treten die Anbaubeschränkungen nach § 9 FStrG und die Veränderungssperre nach § 9a FStrG in Kraft. Darüber hinaus steht ab diesem Zeitpunkt dem Träger der Straßenbaulast ein Vorkaufsrecht an den vom Plan betroffenen Flächen zu (§ 9a Abs. 6 FStrG).



8. Hinsichtlich Umweltverträglichkeitsprüfung wird darauf hingewiesen,
- dass die für das Verfahren und für die Entscheidung über die Zulässigkeit des Vorhabens zuständige Behörde im Sinne des UVPG die Regierung von Niederbayern ist,
 - dass über die Zulässigkeit des Vorhabens durch Planfeststellungsbeschluss entschieden werden wird,
 - dass die Anhörung zu den ausgelegten Planunterlagen auch die Einbeziehung der Öffentlichkeit zu den Umweltauswirkungen des Vorhabens gem. UVPG ist und
 - dass die ausgelegten Planunterlagen die nach UVPG notwendigen Angaben enthalten. Das sind insbesondere:
 - Erläuterungsbericht (Unterlage 1)
u.a. Beschreibung des Vorhabens, Angaben zum Baugrund und Erdarbeiten, Straßenentwässerung und Vorflutverhältnisse, Angaben zu den Umweltauswirkungen und Schutz-, Vermeidungs-, Ausgleichs- und Ersatzmaßnahmen
 - Bericht zur Umweltverträglichkeitsprüfung (Anlagen zu Unterlage 1)
insb. Beschreibung der Umweltauswirkungen und Übersicht über anderweitige Lösungsmöglichkeiten und Angabe der wesentlichen Auswahlgründe sowie allgemein verständliche Zusammenfassung
 - Übersichtskarte und Übersichtslageplan (Unterlagen 2 und 3)
 - Straßenquerschnitte (Unterlage 14)
 - Lagepläne, Regelungsverzeichnis, Höhenpläne und Grunderwerbspläne (Unterlagen 5, 6, 10 und 11)
 - Schalltechnisches Gutachten (Unterlage 17)
 - Landschaftspflegerischer Begleitplan (Textteil) (Unterlage 19.1.1)
u.a. Beschreibung des Untersuchungsgebiets, Bestandserfassung, Vermeidungsmaßnahmen, Konfliktanalyse, Maßnahmenplanung, Angaben zu den Schutzgebieten und zum Artenschutz
 - Maßnahmenblätter zu den landschaftspflegerischen Maßnahmen, Tabellarische Übersicht zur Ermittlung des Kompensationsbedarfs (Unterlage 9.3 und 9.4)
 - Landschaftspflegerischer Bestands- und Konfliktplan (Unterlage 19.1.2)
 - Landschaftspflegerische Maßnahmenpläne (Unterlagen 9.1, 9.2 und 9.2a)
 - Unterlage zur speziellen artenschutzrechtlichen Prüfung und Tabellen zur Ermittlung des zu prüfenden Artenspektrums (Unterlage 19.1.3)
 - FFH-Vorprüfung für das FFH-Gebiet 7246-371 „Ilz-Talsystem“ (Unterlage 19.2)
 - Wassertechnische Untersuchungen mit Lageplan der Einzugsgebiete (Unterlage 18)
 - Bauphasenplan (Unterlage 16)



Freyung, 14.12.2019
Stadt Freyung

Dr. Olaf Heinrich
1. Bürgermeister

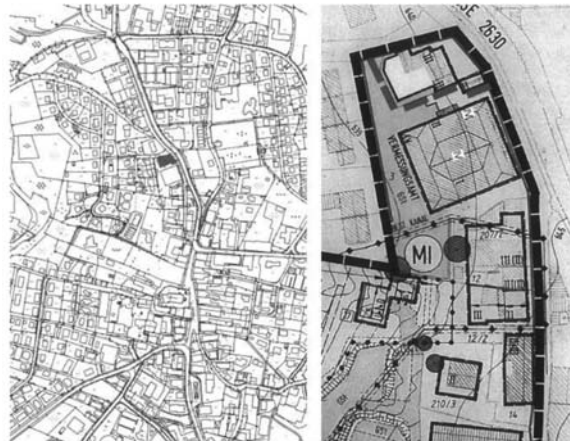
Anzeigenbuchung:
Tel. 08551/96290,
Druckerei Fuchs, Freyung

Impressum:
Verantwortlich für den Inhalt:
Stadt Freyung
Satz: Druckerei Fuchs, Freyung,
Druck: Druckerei Fuchs, Freyung



**Amtliche Bekanntmachung
der Stadt Freyung
Satzungsbeschluss Änderung Bebauungsplan "Hammerberg-West"
durch Deckblatt Nr. 3**

Der Stadtrat der Stadt Freyung hat mit Beschluss vom **18.11.2019** die Änderung des Bebauungsplanes "Hammerberg-West" durch Deckblatt Nr. 3 als Satzung beschlossen. Der Geltungsbereich ist nachfolgend dargestellt.



Dieser Beschluss wird hiermit gemäß § 10 Abs. 3 BauGB ortsüblich bekannt gemacht. **Mit dieser Bekanntmachung tritt die Änderung des Bebauungsplanes "Hammerberg-West" durch Deckblatt Nr. 3 in Kraft.** Jedermann kann den Bebauungsplan mit der Begründung sowie die zusammenfassende Erklärung über die Art und Weise, wie die Umweltbelange und die Ergebnisse der Öffentlichkeits- und Behördenbeteiligung in dem Bebauungsplan berücksichtigt wurden, und aus welchen Gründen der Plan nach Abwägung mit den geprüften, in Betracht kommenden anderweitigen Planungsmöglichkeiten gewählt wurde, im Bauamt der Stadt Freyung, Rathausplatz 1, 94078 Freyung, Zimmer 8.02, während der allgemeinen Dienststunden einsehen und über deren Inhalt Auskunft verlangen.

Auf die Voraussetzungen für die Geltendmachung der Verletzung von Verfahrens- und Formvorschriften und von Mängeln der Abwägung sowie der Rechtsfolgen des § 215 Abs. 1 BauGB wird hingewiesen.

Unbeachtlich werden demnach

1. eine nach § 214 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 bis 3 BauGB beachtliche Verletzung der dort bezeichneten Verfahrens- und Formvorschriften,
2. eine unter Berücksichtigung des § 214 Abs. 2 BauGB beachtliche Verletzung der Vorschriften über das Verhältnis des Bebauungsplans und des Flächennutzungsplans,
3. nach § 214 Abs. 3 Satz 2 BauGB beachtliche Mängel des Abwägungsvorgangs und
4. nach § 214 Abs. 2a im beschleunigten Verfahren beachtliche Fehler,

wenn sie nicht innerhalb eines Jahres seit Bekanntmachung des Bebauungsplanes schriftlich gegenüber der Gemeinde geltend gemacht worden sind; der Sachverhalt, der die Verletzung oder den Mangel begründen soll, ist darzulegen. Außerdem wird auf die Vorschriften des § 44 Abs. 3 Satz 1 und 2 sowie Abs. 4 BauGB hingewiesen. Danach erlöschen Entschädigungsansprüche für nach den §§ 39 bis 42 BauGB eingetretene Vermögensnachteile, wenn nicht innerhalb von drei Jahren nach Ablauf des Kalenderjahres, in dem die Vermögensnachteile eingetreten sind, die Fälligkeit des Anspruchs herbeigeführt wird.

Freyung, 14.12.2019
Stadt Freyung

Dr. Olaf Heinrich
1. Bürgermeister



Bekanntmachung

**B 12 Passau - Freyung - (Prag);
Planfeststellung für den dreistreifigen
Ausbau der B 12 südlich Freyung von
Bau-km 0+000 bis Bau-km 2+360, Ab-
schnitt 2200, Station 0,080 bis 2,440 im
Gebiet der Stadt Freyung (Landkreis
Freyung-Grafenau);
Planfeststellung nach §§ 17 ff. FStrG
i.V.m. Art. 72 ff. BayVwVfG
- Teileinstellung des Verfahrens -**

Das Staatliche Bauamt Passau hat mit dem Straßenbauvorhaben (B 12, Ausbau der Kreuzung mit der St 2132 bei Freyung Ort) die Maßnahme dreistreifiger Ausbau der B 12 südlich Freyung am Bauende auf etwa 410 m überplant. Das noch nicht abgeschlossene Planfeststellungsverfahren dreistreifiger Ausbau der B 12 südlich Freyung (Az. 31/32-4354.21-31/B12), dem die Planunterlagen vom 19.07.2013 zu Grunde liegen, wird deshalb im Bereich von Bau-km 1+950 bis Bau-km 2+360 eingestellt. Das bis Bau-km 1+950 verkürzte Verfahren dreistreifiger Ausbau südlich Freyung wird gesondert fortgeführt.



Freyung, 14.12.2019
Stadt Freyung

Dr. Olaf Heinrich
1. Bürgermeister

Rathaus und Bauhof geschlossen – Notdienst eingerichtet

Das Freyunger Rathaus sowie der Bauhof sind in der Zeit vom 23.12.2019 bis einschließlich 06.01.2020 geschlossen. Das Standesamt ist aber werktäglich von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr geöffnet und telefonisch unter der Nummer 08551/588-115 erreichbar. Für den Bauhof, das Wasserwerk und das Klärwerk wird jeweils ein Notdienst eingerichtet. Die Bevölkerung wird gebeten, dies zu beachten und dringende Angelegenheiten möglichst noch vor Weihnachten zu erledigen.

Nicht betroffen von dieser Regelung ist die Tourist-Info. Diese bleibt zwischen den Feiertagen regulär geöffnet und ist zusätzlich auch am 24., 26. und 31.12.2019 jeweils von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr besetzt.



LANDKREIS
FREYUNG-GRAFENAU



MEHR RAUM
UND ZEIT.

Pflegeeltern gesucht - Informationsveranstaltung



Veranstalter: Kreisjugendamt Freyung-Grafenau
Wann: Freitag, 24.01.2020 um 09.30 Uhr
Wo: Landratsamt Freyung-Grafenau
Taverne (Schloss Wolfstein)
Wolfkerstraße 3
94078 Freyung
94078 Freyung

Wenn Sie folgende Fragen beschäftigen...

Wollen wir einem Pflegekind auf Dauer oder zeitlich befristet ein Zuhause bieten?

Wie werden wir Pflegeeltern?

Wie verläuft der Alltag mit einem Pflegekind?

... dann sind Sie bei unserer Informationsveranstaltung genau richtig. Hier erfahren Sie von langjährigen Pflegeeltern und den Fachkräften des Kreisjugendamtes was es heißt „eine Pflegefamilie zu sein“.

Veranstalter:

Kreisjugendamt Freyung-Grafenau, Pflegekinderfachdienst, Grafenauer Str. 44,
94078 Freyung, Tel.: 08551/57-313 oder 08551/57-317.



SENIORita

DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

29. FEB + 1. MRZ 2020
DEGGENDORFER STADTHALLEN

Schirmherrschaft
2020:
Ministerpräsident
Dr. Markus Söder

DIE ERLEBNIS & INFORMATIONEN MESSE

in SÜDOSTBAYERN

**SENIORita –
die Messe für die besten Jahre im Leben –
zeigt alles zum Thema „Älter werden“.**

THEMENWELTEN

- > GESUNDHEIT & PRÄVENTION
- > RECHT & SOZIALES
- > AKTIVITÄT & LEBENSFREUDE
- > INNOVATION & ZUKUNFT

FREUEN SIE SICH AUF ...

Hochkarätige Aussteller, wissenschaftliche Fachvorträge, spannende Podiumsdiskussionen und tolle Gäste u.a. Schauspielerin **Monika Baumgartner**, **Verena Bentele**, Präsidentin VdK Deutschland, **Bernd Sibler**, Minister für Wissenschaft und Kunst, **Roboter Pepper** u.v.m.

UNTERHALTSAMES RAHMENPROGRAMM

Line Dance, Seniorengymnastik zum Mitmachen, Schaukochen, Schmankerlecke, Gedächtnisparcours, Therapiehunde, Roulette u.v.m.

WANN: Sa. 29.02. und So. 01.03.2020 - täglich 10:00 - 17:00 Uhr
WO: Deggendorfer Stadthallen, Edlmaierstraße 2, Deggendorf
EINTRITT: 5 EUR, Schwerbehinderte frei, VdK + Ehrenamt 2 EUR
SHUTTLE-SERVICE: Der Doppeldecker „Berolina“ fährt kostenlos vom Bahnhof Deggendorf zu den Hallen und zurück (Ein- und Ausstiegsmöglichkeit auch am Stadtplatz)

Weitere und aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage und auf facebook.

www.senior-ita.de

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN



LIEBE BESUCHERINNEN & BESUCHER

Senioren sind fit wie nie zuvor, engagiert im Ehrenamt und eine Stütze für die Familie. Ein selbstbestimmtes Leben und ein hohes Maß an Lebensqualität sind erstrebens- und wünschenswert. Vorstellungen und Bedürfnisse sind bei jeder Seniorin und jedem Senior anders. Dennoch gibt es Fragestellungen, die für viele in der älteren Generation wichtig und interessant sind. Die Messe SENIORita möchte Ihnen dazu einen Überblick zu den unterschiedlichsten Themen geben. Gesundheit, Wohnen, Recht und Soziales oder auch Reisen seien beispielhaft dafür genannt. Daneben können Sie sich mit Hilfe von Fachvorträgen und Podiumsdiskussionen weiterführend informieren.

Mit den besten Wünschen grüßt Sie herzlich

Sebastian Gruber
Landrat von Freyung Grafenau und
Vorsitzender der ILE Bayerwald

BAYERISCHER WALD
DIE HEIMATREGION

Integrierte Ländliche
Entwicklung ILE Bayerwald
mit 5 Landkreisen



DEGGENDORF



FREYUNG
GRAFENAU



PASSAU



REGEN



STRAUBING
BOGEN



AOK-Gesundheitstipp

Süße Verführungen: Wo Zucker sich überall versteckt

Die Menschen in Deutschland lieben Zucker und verzehren viel zu viel davon. Auf etwa 90 Gramm Haushaltszucker kommt ein Bundesbürger pro Tag, das sind etwa 30 Stück Würfelzucker. „Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, maximal 50 Gramm zugesetzten Zucker täglich zu sich zu nehmen, und noch einmal die Hälfte davon, nämlich 25 Gramm pro Tag, gilt als optimal“, sagt Maria Schmid, Diplom-Oecotrophologin von der AOK-Direktion Bayerwald für die Landkreise Regen und Freyung-Grafenau. 25 Gramm – das entspricht sechs Teelöffeln oder acht Zuckerwürfeln. Zu viel Zucker schadet der Gesundheit: Er verursacht nicht nur Karies, sondern geht mit Übergewicht und Fettleibigkeit einher. Und Übergewicht kann wiederum Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauferkrankungen nach sich ziehen. Dass Menschen weniger Süßigkeiten essen sollten, liegt nahe. Doch wem ist schon bewusst, dass auch in herzhaften Produkten oft jede Menge Zucker steckt? Eine Fertigpizza kann mit fünf Würfeln (15 Gramm) aufwarten, ein 700-Gramm-Glas Rotkohl gleich mit 77 Gramm Zucker, das sind etwa 25 Würfel. Weitere Zuckerfallen sind zum Beispiel Heringssalat, Gewürzgurken, Ketchup oder Leberwurst. In fast allen Fertigprodukten versteckt sich Zucker, denn diese süß schmeckenden Kohlenhydrate verstärken den Geschmack und binden Wasser – andere teurere Zutaten können damit eingespart werden.

Verständliche Kennzeichnung notwendig
Verbraucher, die sich über den wahren Zuckergehalt der Lebensmittel informieren wollen, haben allerdings schlechte Karten. Obwohl sie immerhin gleich an zwei Stellen nachschauen können: Seit 2016 müssen die Hersteller den Gesamtzuckergehalt pro 100 Gramm oder Milliliter in der Nährwertabelle angeben. Und in der Zutatenliste tauchen alle Inhaltsstoffe auf, und zwar in der Reihenfolge der Menge, die im Produkt enthalten ist. „Doch Zucker versteckt sich hinter vielen Zutaten beziehungsweise Namen“, warnt Maria Schmid. Für den Süßmacher gibt es nämlich zahlreiche unterschiedliche Begriffe, zum Beispiel Glukose-Fruktose-Sirup, Maltodextrin, Dextrose, Laktose, Molkenerzeugnis oder Vollmilchpulver. Doch das Wort Zucker, das nur Rüben- und Rohrzucker bezeichnet, taucht oft erst im hinteren Mittelfeld der Zutatenliste auf und suggeriert, dass gar nicht so viel davon enthalten ist.

Tipps gegen Zuckerfallen

Die süßen Fallen kann man am besten umgehen, indem man auf Fertigprodukte verzichtet und möglichst viele unverar-

beitete und frische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte zu sich nimmt. „Diese ballaststoffreichen Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel sanfter ansteigen und absinken als zuckerreiche Produkte“, so Maria Schmid. Sie sättigen besser und liefern gleichzeitig noch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Wer mit weniger Zucker durch den Tag kommen möchte, kann statt Schokoriegel Äpfel, getrocknete Feigen oder Nüsse essen, statt fertige Müsli-mischungen zu verwenden selber mischen. Fruchtsäfte oder

Limonade mit zwei Drittel Wasser verdünnen oder gleich auf Wasser oder Tee umsteigen. Übrigens: Eine Heißhunger-Attacke dauert meist nur 15 bis 20 Minuten: Die kritische Phase kann oft auch mit Wassertrinken überwunden werden. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.aok.de, AOK > Gesundes Leben > Vorsorge > Ratgeberforum Ernährung. Weitere Informationen enthalten auch die Broschüren „Goodbye Zucker?“ und „Achtsam süßen“, diese sind unter Tel. 09921 603-154 kostenlos erhältlich.

**TREFFPUNKT
BÜCHEREI**
PFARR- UND STADTBÜCHEREI FREYUNG

Entdecke deine Phantasie...

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN: MO BIS FR VON 14 - 17 UHR
RATHAUSPLATZ 2 IN FREYUNG, TEL: 08551-914231
RIESENAUSWAHL AN BÜCHERN, CDs, DVDs, ZEITSCHRIFTEN
ZUM AUSLEIHEN