

SERVICE

DIENSTE

DIENST 13./14. MÄRZ

Gründ, Großdietmanns:
3. und 14. März:
 Dr. Georg Vitovec,
 Gründ, Tel.
 2852/53737.
 jeweils von 7 bis 19 Uhr,
 nachts rufen Sie 141.

Gründ, Hoheneich, Wal-
enstein, Kirchberg,
Gründsbach:

3. und 14. März:
 Dr. Martin Grubök,
 Gründsbach, Tel.
 2853/76780.
 jeweils von 7 bis 19 Uhr,
 nachts rufen Sie 141.

Gründsbach, Amalien-
orf-Aalfang, Eggern:

3. und 14. März:
 Dr. Alexander Gabler,
 Heidenreichstein, Tel.
 2862/52525.
 jeweils von 7 bis 19 Uhr,
 nachts rufen Sie 141.

Gründsbach, Brand-Nagelberg,
Gründsbach, Reingers, Haug-
schlag:

3. und 14. März:
 Dr. Franz Ölzant, Rein-
 ers, Tel. 02863/8244.
 jeweils von 7 bis 19 Uhr,
 nachts rufen Sie 141.

Gründsbach, Unserfrau-Altweitra,
Gründsbach, Harbach,
Gründsbach, Martin:



Unter dem Motto „Interregionale Mobilität – Mobilität grenzelos“ kooperieren die Schmalspurbahnen des Waldviertels und Jindrichuv Hradec. Dazu findet am 16. März von 14 bis 17 Uhr ein Workshop in der Stadtgemeinde Litschau statt. FOTO: JHMD, a.s.

13. und 14. März:
 Dr. Peter Pinter jun., Bad
 Großpertholz, Tel.
 02857/2245.
 Jeweils von 7 bis 19 Uhr,
 nachts rufen Sie 141.

TIERÄRZTE 13./14. MÄRZ

Litschau, Heidenreichstein:
13. März:
 Tzt. Dr. Wolfgang Küh-
 treiber, Litschau, Tel.
 02865/5900.
14. März:
 Tzt. Dr. Franz Weibold,
 Heidenreichstein, Tel.
 02862/52252.

Bad Großpertholz: Dipl.-Tzt.
 Dr. Karl Schätz, Bad
 Großpertholz, Tel.
 02857/2662.

Gründ: Dipl.-Tzt. Mag. Kat-

ja Vogelsinger, Gründ,
 Tel. 02852/54311.

Gründ: Dipl.-Tzt. Mag.
 Gerd Tomasch, Tel.
 02852/52870.

Schrems: Dipl.-Tzt. Mag.
 Bernhard Kammerer,
 Schrems, Tel.
 02853/77320 und Dr.
 Gerhard Hiess, Schrems,
 Tel.: 02853/72228 oder
 unter der Telefonnummer
 0664/3566020.

APOTHEKEN 13./14. MÄRZ

Apothekengründ I, Stadt-
platz, Tel. 02852/52304.
Stadtapotheke Heidenreich-
stein, Stadtplatz, Tel.
02862/52228-2.

Stadtapotheke Weitra, Tel.
02856/2350.

ZAHNÄRZTE 13./14. MÄRZ

Gründ: An diesen Tagen
 hat jeweils von 9 bis 14
 Uhr Dr. Lothar Kern,
 Zwettl, Tel. 02822/51888
 Bereitschaftsdienst.

NACHTDIENST- BEREITSCHAFT

Die ärztliche Versorgung-
zum Wochenende erfolgt
 von 7 bis 19 Uhr wie bis-
 her durch die jeweils ein-
 geteilten Sprengelärzte.
 In der Zeit von 19 bis 7
 Uhr Früh erreichen Sie
 ärztliche Hilfe unter der
 Nummer 141.

DISKOBUS

Gründ-Vitis: jeden Freitag
 Diskobus nach Vitis, Ab-
 fahrt: 20.45 Uhr von Hör-
 manns, 20.50 Uhr Ge-
 meindehaus Dietmanns,
 21 Uhr Schubertplatz,
 21.03 Uhr Bahnhofstraße,
 21.05 Uhr BH Gründ,
 21.10 Uhr Hoheneich,
 21.15 Uhr Schrems Bus-
 bahnhof.
 Der Diskobus fährt um 2
 Uhr wieder zurück.

ZAHNÄRZTE

Niederösterreichweit haben
 acht Zahnärzte an den
 Wochenenden (Samstag
 und Sonntag) Dienst, die
 bei akuten Zahnproble-
 men von 9 bis 14 Uhr
 helfen.

Übrigens: Wer abends un-
 ter der Woche von Zahn-
 schmerzen gequält wird,
 kann von 18 bis 22 Uhr
 ins Zahnambulatorium
 der NÖ Gebietskranken-
 kasse nach St. Pölten
 fahren. Anmeldung ist
 keine erforderlich, anläu-
 ten genügt.

E-Card nicht vergessen!
Info: Welche nächstgele-
 genen Zahnärzte Dienst ha-
 ben, erfährt man übers
 Internet: noe.zahnaerzte-
 kammer.at oder über den
 Ärztenotruf 141.

RAT VOM ARZT



DR. STEFAN
HAMMER,
 praktischer
 Arzt,
 Heiden-
 reichstein.

„Fange nie an aufzuhö-
 ren und höre nie auf an-
 zufangen!“

Fit durch den Winter

Sport verbessert den
 gesamten Orga-
 nismus: die
 Durchblutung, Sauer-
 stoffversorgung, Organ-
 funktionalität, körperli-
 che und geistige Leis-
 tungsfähigkeit, Immun-
 stärkung (!), Knochenbil-
 dung, Knorpelaufbau
 (Arthroseverhinderung)
 und die Blutbildung.

Sport senkt das Risiko
 der Krebsentstehung so-
 wie zahlreicher Erkrän-
 kungen wie Alzheimer
 und Parkinson, Altersz-
 uckerkrankheit, verhin-
 dert Herzinfarkte durch
 Senkung der gefährlichen
 Blutfette, Blutdruckregu-
 lation und Verhinderung
 von Übergewicht und
 Potenzschwäche. Durch
 die Produktion und Aus-
 schüttung von Glücks-
 hormonen verhindert
 Sport auch Depressionen
 und verbessert die Ner-
 ven- und Gehirnfunkti-
 on. Wer „sportelt“ hat
 mehr vom Leben – durch
 Freude und Lustempfin-
 dung an der eigenen Le-
 bendigkeit.

Als Kinder hatten wir
 doch auch Spaß an der
 Bewegung, schon daraus
 ist die Wichtigkeit er-
 kennbar. Ein anderes
 Beispiel ist das Lachen,
 Studien belegen, dass
 Kinder zirka 300-mal pro
 Tag lachen, während Er-
 wachsene nur noch bis
 zu 15-mal pro Tag la-
 chen, Tendenz fallend!

AM & IMPRESSUM

Redaktion: gmuend@noen.at 141. Jahrgang
 52 Gründ, Weitraer Straße 104,
 Telefon 02852/52419, Fax-Durchwahl 3322
 24-Stunden-Hotline: 02742/802-1802

Redaktion: Dr. Daniel Lohninger
 anzeigen: Andrea Em
 Sekretariat: Karin Pollak

IMPRESSUM: NÖN Unabhängige Wochenzeitung
 Niederösterreich. Medieninhaber und Her-
 uler: Niederösterreichisches Pressehaus
 gk- und Verlagsges mbH, Gutenbergstraße
 3100 St. Pölten. Mitglied des VÖZ. Dem
 24-Stunden-Hotline: 02742/802-1802

PRESSE
 DOKUMENTATIONS
 NUTZUNG PARTNER



Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 Urheberrechts-
 gesetz, sind vorbehalten.
 Anzeigen-Zweijahres-Abo: 190 €, Jahres-Abo: 109 €, Schnupper-Abo: 18 €.