

Gesunde Gemeinde aktuell



Ausgabe 1 – 2/2003



LAND
OBERÖSTERREICH

Eine Information für MitarbeiterInnen im Projekt „Gesunde Gemeinde“

**Impfen schützt
die Gesundheit**

**Blutdruck messen
nicht vergessen**

**Mann
und Gesundheit**

Inhalt

Schutzimpfung	3
Interview mit Landessanitäts- direktor Dr. Süss	4
Neuer Landessanitätsdirektor	5
Herzverband	6
Prostatavorsorge	7
Gesunde Küche	8
Termin Wellness-Tag	9
Pflegealltag	10
Grenzen setzen	11
Walking	12
Bluthochdruck	13-14
Gesunde Gemeinden	15-18
Infobox	19



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Gesunden Gemeinden!

Die Aufklärung über die Gefahren des Bluthochdruckes soll heuer in vielen Gesunden Gemeinden ein Schwerpunkt sein. Die Abhaltung eines sogenannten „Blutdrucktages“ kann auf relativ einfache Weise eine Großzahl von Personen erreichen, denen bisher die Wichtigkeit einer regelmäßigen Blutdruckkontrolle und consequenten Behandlung nicht bekannt war. Dass jeder bereits vorbeugend, aber auch bei einem bereits bestehendem Bluthochdruck durch Ernährung, Bewegung und richtigem Umgang mit Stress auf die Blutdruckwerte positiv Einfluss nehmen kann, muss noch viel bekannter gemacht werden. Es gibt in vielen Gemeinden bereits Angebote, die diesen Gesundheitsaspekt berücksichtigen. Auch in unserem Angebotsteil des neuen Handbuchs finden Sie Anregungen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit, die zum Thema Blutdruck passen.

Das Langsamlaufftreff-Grundseminar im April wird heuer auch zusätzlich auf das Walken eingehen. Walken ist eine Sportart, die für eine breite Bevölkerungsschicht geeignet ist.

Der Themenkreis „Psychosoziale Gesundheit“ wird auch 2003 ein Schwerpunkt in unserm Angebot sein. Wir hoffen, dass Sie dieses nützen und Vorträge und Aktionen durchführen.

Sehr erfreulich war die rege Teilnahme am Gesundheitsförderungspreis 2002. Es reichten 37 Gemeinden ein. Die ersten Preise gingen an die Gesunde Gemeinde Kirchdorf a.d. Krems mit „Männergesundheitstag“ und ex aequo an die Gesunde Gemeinde St. Konrad mit „Jugendprogramm“. Den dritten Platz erreichte die Gesunde Gemeinde Neumarkt im Mühlkreis mit „Mädchenpower - Powermädchen“. Ausführlich werden die Einreichungen in der nächsten Zeitung vorgestellt.

Dr. Heinrich Gmeiner

Dr. Adelheid Gurtner



S C H U T Z I M P F U N G

Impfen schützt die Gesundheit

Schützt Impfen die Gesundheit - oder ist durch negative Nebenwirkungen das Gegenteil der Fall? Eine Frage, die in der Öffentlichkeit immer öfter für Diskussionen sorgt.

Gesundheits-Landesrätin Dr. Silvia Stöger bezieht eindeutig Position:

„Impfungen sind eine der effektivsten Maßnahmen der Vorsorgemedizin. Eine hohe Durchimpfungsrate schützt nicht nur den einzelnen Geimpften, sondern die gesamte Bevölkerung durch Unterbrechung der Infektionsketten. So können auch jene geschützt werden, die nicht geimpft sind.“



Landesrätin Dr. Silvia Stöger appelliert, die Gefahren scheinbar harmloser Infektionskrankheiten nicht zu unterschätzen und rät eindringlich zu Schutzimpfungen.

Noch vor wenigen Jahrzehnten sind viele Kinder an Krankheiten wie Kinderlähmung oder Diphtherie gestorben oder wurden in Folge einer Masernerkrankung taub. Diese Infektionskrankheiten treten dank besserer hygienischer Verhältnisse, der Entwicklung wirksamer Medikamente und nicht zuletzt durch Impfungen in Österreich nicht mehr oder nur mehr abgeschwächt und seltener auf.

Sie haben daher für die meisten Menschen ihren Schrecken verloren, so dass der Sinn der Impfungen verstärkt zur Diskussion gestellt wird. Es wird

dabei oft leichten Nebenwirkungen der Impfungen mehr Bedeutung beigemessen als der Verhinderung der Krankheit. „Die sehr seltene Gefahr von schweren negativen Nebenwirkungen muss natürlich sorgfältigst beachtet werden, das Risiko durch Nicht-Impfen ist aber generell weitaus höher und gefährlicher“, betont Landesrätin Dr. Stöger.

Sehr aussagekräftige Daten zur Frage von Nutzen oder Schaden von Impfungen ergab eine überaus umfangreiche Studie einer finnischen Forschergruppe, wobei zwischen 1982 und 1996 insgesamt drei Millionen Impfungen einbezogen wurden. Dabei wurde ein Impfschadenrisiko von nur 0,005 Pro-

zent festgestellt. Dem steht als Nutzen die durch Schutzimpfungen erreichte enorme Verminderung des Risikos von Komplikationen bei scheinbar harmlosen „Kinderkrankheiten“ gegenüber: Bei Mumps werden 100 Gehirnhautentzündungen auf 100.000 Erkrankungen verhindert, bei Röteln 50 schwere embryonale Missbildungen pro Jahr. Und die Gefahr, ohne Impfung als Folge einer Masernerkrankung an Gehirnhautentzündung zu erkranken, liegt immerhin bei 1 zu 1000. Bei jedem vierten Kind endet diese Gehirnhautentzündung tödlich. Kinder, welche die schweren Komplikationen überleben, leiden häufig unter Dauerschäden bis hin zur schweren geistigen und/oder psychomotorischen Behinderung.



I N T E R V I E W

Von der Idee zur Perfektion

Die Gesunde Gemeinde aktuell führte ein Interview mit Landessanitätsdirektor Dr. Gernot Süß

Gesunde Gemeinde aktuell:

Herr Landessanitätsdirektor, wie ist die Idee für die Gesunde Gemeinde entstanden und wie hat alles angefangen?

Landessanitätsdirektor Dr. Süß:

Die Idee generell stammt aus der Steiermark. Frau Dr. Priglinger hat damals schon Wanderwege in einer Gemeinde vom gesundheitlichen Gesichtspunkt aus gestaltet.

Wir haben dann diese Idee der Steiermark aufgegriffen und haben gemeinsam unseren Weg entwickelt, der ja ein anderer ist, als in anderen Bundesländern. Am Anfang war alles eigentlich aus den Kapazitäten der Abteilung motivierend herausgeholt - ich sag immer "herausgequetscht" worden - natürlich ohne Zwang und freiwillig. Es hat eigentlich jeder mitgetan und es ist wirklich an die Grenze der Kapazität der Abteilung gegangen. Gott sei Dank haben wir Gesundheitsreferenten gehabt, die immer mehr die Sinnhaftigkeit der Prävention eingesehen haben und auch für uns mehr Möglichkeiten, mehr Werkzeug, sprich Geld und Personal zur Verfügung gestellt haben.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Heute gibt es mehr als 200 Gesunde Gemeinden. War diese positive Entwicklung vorauszusehen?

Landessanitätsdirektor Dr. Süß:

Wir haben gewusst, dass es schwierig werden wird, dass Aktionen, die die Vorsorge betreffen, angenommen werden. Auch der Arbeitsaufwand war enorm. Am Anfang ist alles noch sehr stark limitiert und mühsam angelaufen. Im Laufe der Zeit sind immer mehr Gemeinden dazugekommen. Ärzte, Arbeitskreisleiter und auch die Zahl unserer Mitarbeiter ist gestiegen und durch den gegenseitigen Kontakt konnten neue Wege begehbar gemacht

werden, neue Ideen entwickelt werden. Durch Publikationen in der Bürgermeisterzeitung, durch Gespräche mit den Bürgermeistern, und dann letztendlich durch die Übernahme durch Dr. Gmeiner, wo der Status entwickelt wurde bei dem wir heute stehen. 200 Gemeinden sind jetzt schon überschritten und mein Vergnügen ist, in der Post die Neuanmeldungen zu sehen, die gar nicht so selten hereinkommen. Die Gesunde Gemeinde ist ja auch ein von der Landesregierung anerkanntes und beschlossenes Gesundheitsziel. Absehbar, dass die Entwicklung so gut läuft, war es aber nicht. Das hat sich am Anfang sicher nicht der Kühnste da herinnen erträumen getraut.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Gibt es eine Art Erfolgskonzept?

Landessanitätsdirektor Dr. Süß:

Wir haben unseren eigenen Weg gefunden und wir sind ihn unter großem persönlichem Einsatz des gesamten Teams gegangen. Und wir gehen ihn heute noch mit viel Engagement. Wir dürfen auch nicht vergessen, wie viele ehrenamtliche Mitarbeiter in den Gemeinden draußen tätig sind.

Und dann die Vernetzung mit anderen Organisationen und Institutionen, die auch in der Prävention tätig sind und die gegenseitige Unterstützung und Benützung. Und das alles letztendlich auf einem Weg, der finanziell sehr günstig war, bis null gekostet hat.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Landessanitätsdirektor Dr. Süß:

Ich wünsche mir, dass diese Aktion so weiterläuft wie bisher. Die Mannschaft, die jetzt da ist, ist an der Grenze der Kapazität und das ist auch ein Wunsch



von mir, die entsprechend auszustatten, aber ich glaube, daran wird es nicht scheitern. Vielleicht wird in Zukunft der Zusammenschluss mehrerer Gemeinden möglich, um etwas gemeinsam auf die Füße zu stellen, sodass nicht jeder alles wieder neu erfinden muss. Das ist der Weg der Zukunft.

Es wird auch österreichweit zu einer Vernetzung kommen, mit einem Forum, das eine Führungsposition übernimmt und versucht, Aktionen zu koordinieren. Das führt zu mehr Effizienz und ist kostengünstiger.

Trotz allem werden wir die Mitarbeiter an der Basis der Gesunden Gemeinden brauchen, aber auch weiter eine Institutionalisierung bei der Entwicklung neuer Ideen und Entwicklung von Aktionen.

Es ist ein erhebendes Gefühl, wenn man mit dem Auto unterwegs ist, und auf einer relativ kurzen Strecke plötzlich durch drei Gesunde Gemeinden kommt.

Dieses Gefühl könnte ich in Zukunft noch viel öfter aushalten.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Herr Landessanitätsdirektor, ich bedanke mich für das Gespräch und wünsche Ihnen auf diesem Wege alles Gute für Ihren neuen Lebensabschnitt.



G E S U N D H E I T S T I P P

Salz – „Die Dosis macht das Gift“

Salz sparen kann das Risiko für Bluthochdruck und somit auch für Herz-Kreislaufkrankungen senken.

Der durchschnittliche Kochsalzverbrauch beträgt ca. 5 kg pro Kopf und Jahr - das sind 13,5 g pro Tag. Die Empfehlung dagegen lautet 5 - 7 g pro Tag!

Wussten Sie?

- 1 Prise Salz = ½ g
- 1 Messerspitze Salz = 1 g
- 1 gestrichener KL Salz = 5 g

Eine kaliumreiche Kost mit ausreichend Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, fettarmen Milchprodukten, Nüsse in Maßen, Geflügel und Fisch kann zur Blutdrucksenkung empfohlen werden.

Gewöhnen Sie den Gaumen in kleinen Schritten an weniger Salz!

Tipps dazu finden Sie auf unserer Homepage:

<http://www.ooe.gv.at/gesundheit/aktuelles>



Dr. Ludwig Scharinger
Generaldirektor der
Raiffeisenlandesbank OÖ

Mahlzeit

Was ich gerne esse

Der Arbeitstag beginnt bei mir sehr zeitig in der Früh und endet oft spät in der Nacht. Ein Termin folgt dem anderen. Da bleibt nicht immer viel Zeit, um sich ausgiebig dem Essen zu widmen. Um aber bei diesem dichtgedrängten Tagesprogramm gesund und fit zu bleiben, achte ich dennoch sehr auf eine gesunde Ernährung.

In der Früh esse ich immer eine Auswahl an Obst. Zu Mittag steht dann viel Salat auf dem Speiseplan. Am Abend esse ich möglichst wenig.

Dr. Stefan Meusburger – Neuer Landessanitätsdirektor in Oberösterreich



Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer hat am 13. Jänner 2003. Dr. Stefan Meusburger MSc. per 1. März 2003 zum neuen Landessanitätsdirektor ernannt.

Dr. Stefan Meusburger MSc. wurde 1962 in Salzburg geboren. Nach dem Medizinstudium in Innsbruck und Wien absolvierte er eine Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin und eine Ausbildung zum Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin. Darüber hinaus ist er akademisch geprüfter Krankenhausmanager und war freiberuflich als Organisationsberater im Gesundheitswesen tätig.

1997/98 absolvierte er ein Post-Graduate Studium „Health Services Management“ in London, das er mit dem „Master of Science“ abschloss. Es folgten Tätigkeiten als Facharzt für Anästhesie an der Universitätsklinik Innsbruck und am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz. Seit 1999 ist Meusburger medizinischer Qualitätsmanager am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz und seit Jänner 2000 kooptierter Krankenhausvorstand. Meusburger ist verheiratet, Vater von zwei Kindern und wohnt in Linz.

H E R Z V E R B A N D

Oberösterreichischer Herzverband

Der Oö. Herzverband ist eine Selbsthilfegruppe im Gesundheitswesen, welche den herzkranken und gefährdeten Menschen in den Mittelpunkt stellt. Überwiegend betreut der Herzverband Menschen, welche schon einen Herzinfarkt erlitten haben und solche, die sich bereits einer Herzoperation unterziehen mussten. Aber auch Menschen, die noch nicht ernsthaft herzkrank, jedoch gefährdet und bereits in ärztlicher Behandlung sind, sind beim Herzverband richtig.

Warum Herzverband?

Aus dem Bedürfnis Betroffener entstand bereits 1975 in Wien der Vorläufer des heutigen Österreichischen Herzverbandes. Ab diesem Zeitpunkt entstanden Landesverbände in allen Bundesländern. Der Oö. Landesverband wurde im Februar 1985 gegründet. Auch hier ging die Initiative von den Betroffenen aus, die nach einem Aufenthalt in einem Krankenhaus oder Rehabilitations-Zentrum auch zu Hause für ihre Gesundheit aktiv sein wollen.

Der Oö. Herzverband bietet seinen Mitgliedern ein reiches Programm an Bewegungstherapie an: Koronarturnen, geführte Wanderungen und Schwimmen finden in der Gemeinschaft einen größeren Anreiz. Das Koronarturnen wird von Physiotherapeuten geleitet, verschiedentlich auch unter ärztlicher Kontrolle. Dieses Angebot wird von vielen Herzpatienten gerne und zahlreich angenommen.

Verbandsabende mit Fachvorträgen, aber auch Großveranstaltungen wie Herztage oder Herzseminare mit namhaften Persönlichkeiten aus der Ärzteschaft werden abgehalten.



Auch im Winter trifft sich die Selbsthilfegruppe zum geselligen Austausch

Der Oö. Herzverband hat derzeit 12 Bezirksstellen (Herzgruppen): Linz, Wels, Steyr, Enns, Gmunden, Vöcklabruck, Ried/I., Freistadt, Rohrbach, Bad Schallerbach, Bad Ischl, Kirchdorf/Kr., sowie eine Gruppe Herztransplanterter und eine Kinderherzgruppe. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 22 Euro.

Unsere Informationsschrift „Herz-Journal“, worin Fachärzte über neue interessante medizinische Ereignisse referieren und über das Geschehen in den einzelnen Bezirksgruppen berichtet wird, erscheint vierteljährlich und ist für die Mitglieder kostenlos.

Hugo Leppelt

Landesobmann u. Leiter d. Bezirksgruppe Linz

Oö. Herzverband

Landesverband Oberösterreich

Kreuzstraße 7, 4040 Linz

Tel.: 0732/7341850 - Anrufbeantworter

Sprechtage: jeden Mittwoch im Büro Linz, Kreuzstraße 7, von 8.30 - 11.30 Uhr
Kontaktpersonen der einzelnen Bezirksgruppen können auf Wunsch gerne vermittelt werden.





P R O S T A T A V O R S O R G E

Mann und Gesundheit

Männer sterben im statistischen Durchschnitt um 6 Jahre früher als Frauen.

Männer haben ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken und daran zu sterben!

Der Prostatakrebs ist der häufigste Krebs des Mannes geworden, es erkranken immer jüngere Männer und die Aggressivität des Tumors hat zugenommen.

Oberösterreich hat von allen Bundesländern die höchste Rate an Prostatakrebs-Neuerkrankung und liegt auch seit 10 Jahren immer über dem österreichischen Durchschnitt.

Hier ist Handlungsbedarf gefordert!

Viele Männer wissen zwar, dass es bei frühzeitigem Prostatakrebs sehr gute Heilungschancen gibt; aber wie Prostatakrebs frühzeitig diagnostiziert werden kann, ist noch zu wenig bekannt. Hinzu kommt, dass Männer Vorsorgemuffel sind (und OÖ an drittletzter Stelle bei der Inanspruchnahme der Vorsorgeuntersuchungs-Einrichtungen von Österreich liegt).

Durch gezielte Aktivierungsmaßnahmen sollen nun Männer vermehrt zur Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt motiviert werden, bei welcher auch eine

entsprechende Untersuchung der Prostata durchgeführt und gegebenenfalls die Bestimmung des Prostata-Blutbefundes (PSA) veranlasst wird.



Denn nur durch eine Steigerung des männlichen Gesundheitsdenkens kann erreicht werden, dass mittelfristig Spätfolgen an Herz-Kreislauf-Lungen-erkrankungen, am Bewegungsapparat sowie von Stoffwechselerkrankungen (Zucker, Leber) vermindert werden und langfristig müsste damit eine Erhöhung der Lebenserwartung möglich sein.

„Prostatafrüherkennung in Oö.“

Es wurde von den oö. Urologen das Projekt „Prostatakrebsfrüherkennung in OÖ“ ins Leben gerufen; die Aufgabe des dazu bei der Ärztekammer gegründeten Vereins „Forum Prostata“ ist es, in Zusammenarbeit mit den maßgeblichen gesundheitspolitischen Stellen unseres Bundeslandes entsprechende Früherkennungsmodelle einzuführen.



Neben Gesundheitstagen in männerorientierten Betrieben, Zusammenarbeit mit den arbeitsmedizinischen Einrichtungen, Aktivierung der Männer über gezielte Information der Frauen, Vorträge, Bestimmung des Blutwertes PSA (=Prostata Spezifisches Antigen) und Beratung im Rahmen der größten oö. Gesundheitsmesse „Bleib g'sund“ im Design Center Linz (heuer: 21. bis 23. März 2003) ist ein ganz wesentlicher Punkt des Programms die Beteiligung im Projekt „Gesunde Gemeinde“ der Landessanitätsdirektion Oberösterreich.

Diese Veranstaltungen stellen ja einen ganz wesentlichen Beitrag im Rahmen der bevölkerungsorientierten Gesundheitsvorsorge dar. Daher werden wir hier bei Wunsch des Veranstalters in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Ärzten für Allgemeinmedizin durch Fachärzte für Urologie vertreten sein, welche in Form von Kurzvorträgen mit anschließender Diskussion das Thema männliche Gesundheit abhandeln; dazu bieten wir auch die Blutabnahme und Bestimmung des Prostatablutwertes PSA für interessierte Männer an. Der Mann wird von uns dann gesondert informiert und er erhält einen entsprechenden Prostatapass ausgefolgt, in welchen dann über Jahre hinaus der PSA-Wert eingetragen werden kann.

Dr. Walter Ullner



Informationen über die Aktion Prostatafrüherkennung finden Sie unter www.forum.prostata.at

Nähere Auskünfte telefonisch unter

0676/7073909

bzw. per E-Mail

verein@forum-prostata.at



G E S U N D E K Ü C H E

Ein Gesunde-Küche-Betrieb stellt sich vor



Walter und Carola Neulinger
Walter ist für das Service zuständig.
Carola ist für die Küche zuständig.

Unser Familienbetrieb befindet sich inmitten des Ortes Liebenau, auf der Mühlviertler Alm.

Hier auf 1000 m Seehöhe ist, wie man so schön sagt: „Die Welt noch in Ordnung!“

Wir waren und sind es nicht gewöhnt, große Erträge aus unserem Boden zu erwirtschaften, dafür aber wissen wir über die Qualität unserer Produkte Bescheid. 20% unserer Bauern sind Biobauern und auch wir betreiben eine kleine biologische Landwirtschaft, wenn auch fast ohne Tierhaltung. Nur unsere Mühlviertler Weidegänse grasen im Sommer und Herbst auf unseren Wiesen. Im November allerdings

sind sie auf den Tellern unsere Gäste. Hier können wir mit Überzeugung verkaufen und auch der Kunde weiß, was er isst.

Deshalb ist es für uns selbstverständlich, diese Einstellung auch in unserer Küche weiterzuführen und bei der „Gesunden Küche“ mitzumachen.

Wer nach Liebenau mit dem Rad oder zu Fuß kommt, der muss schon gut trainiert sein. Sportler, viele Erholungssuchende, Gesundheitsbewusste und ältere Menschen sowie unsere einheimischen Gäste schätzen diese gesündere Art zu Essen.

Wir bieten viel Abwechslung mit Gemüse, Fischspezialitäten, Vollwertgerichten aus unserem hauseigenen Dinkel zubereitet und allem was unsere Bauern und Betriebe zu bieten haben. Eigentlich mischen wir frisch und fröhlich nach Angebot und Laune. Sowohl die schlankere Version der Hausmannskost als auch Einflüsse aus aller Herren Länder finden in unserer Küche Einklang.

Wir haben das Glück, den reich gefüllten Topf der Natur direkt vor unserer

Haustür zu haben. Deshalb verwirklichen wir nun schon einige Jahre eine unserer Gegend angepasste und saisonale Küche. Erdbeeren und Paradeiser wachsen bei uns im Winter nicht, dafür haben wir aber feines Kraut, Erdäpfel und Wurzelgemüse eingelagert und alle herbstlichen Genüsse in Gläser gefüllt oder tiefgekühlt.

Heute noch beinahe alles selbst zuzubereiten bedeutet viel Arbeit und setzt viel Liebe und Verbundenheit zur Natur und unseren Produkten voraus. Unsere Säfte, Marmeladen und hausgemachten Kekse finden jedoch so großen Anklang bei unseren sehr treuen Gästen, dass sich alle Mühe lohnt.

Wir haben einen guten Weg gefunden, das Angebot zu nützen. Wir sind auch von einer „Gesunden Küche“ überzeugt und freuen uns immer auf die nächste Schmankerlpost, um wieder Neues bieten zu können.

*Die Wirtsleute
Carola und Walter Neulinger*

Die Termine für die nächsten
Grundseminare „Gesunde Küche für die Gastronomie“
stehen nun fest:

Dienstag, 29. April 2003

Dienstag, 7. Oktober 2003

Wie sich die gesundheitsbewusste Küche in der Gastronomie für die Gäste umsetzen lässt, wird in dem eintägigen Theorie- und Praxisseminar von erfahrenen Referenten vermittelt.

Die Absolvierung des Grundseminars ist Voraussetzung für die Teilnahmeberechtigung am Projekt „Gesunde Küche“.



Nähere Informationen:

Landessanitätsdirektion Linz
Sandra Stelzmüller
Tel.: 0732/7720-14363
E-Mail: sandra.stelzmueller@ooe.gv.at



WELLNESS-TAG



eine Veranstaltung der Landessanitätsdirektion für MitarbeiterInnen in Gesunden Gemeinden

am **Samstag, 17. Mai 2003**
im **Gästezentrum Bad Schallerbach**

Vorprogramm:

09.00 - 09.45: • **Besichtigung des Relaxiums** und der Therme Bad Schallerbach
Geschäftsführer Bgm. Gerhard Baumgartner

09.30 - 10.00: • **Begrüßungscocktail** an der **Barfuß Bar**
Anmeldung

Vormittagsprogramm:

10.00 - 12.30: • **„Grenzen setzen für Erwachsene“**,
DI Dr. August Höglinger, Management-Trainer und Buchautor

12.30 - 14.00: **Mittagspause**

14.00 - 14.15: • **Warm Up**
Hilde Zemliczka

Nachmittagsprogramm I:

14.30 - 16.00: • **Feldenkrais**
Ulla Aigmüller
Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme, warme Kleidung (Socken)

Nachmittagsprogramm II:

14.30 - 16.00: • **Ganz ICH**
(funktionelles Turnen mit dem Thera-Band und die „Egoscue-Methode“ schmerzfrei leben)
Hilde Zemliczka
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung

Nachmittagsprogramm III:

14.30 - 16.00: • **Aku-Yoga und Qui Gong:** Harmonie zwischen Körper und Geist
Helmut Zemliczka
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung

Nachmittagsprogramm IV:

14.30 - 16.00: • **Nordic Walking in Theorie und Praxis**
Markus Lehfellner
Mitzubringen: Der Witterung entsprechende Turnkleidung (Sport- od. Freizeitkleidung), Sportschuhe. Stöcke stehen zur Verfügung.

Bei (extremem) Schlechtwetter gibt es ein **Indoor Programm:**

• **Muskelfunktionstraining mit der Mental Trim Disc**
Mitzubringen: Sportschuhe, Freizeitkleidung

16.00 - 16.30: • **Gemeinsamer Abschluss im Kurhaus**

Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro und inkludiert Mittagessen, Getränke und einen Gutschein im Wert von 10 Euro, für einen Besuch des Relaxiums Bad Schallerbach.

„Pflege zuhause – Schwerarbeit, die gut vorbereitet sein will

Strategien für das Leben im Alter mit den Kindern gemeinsam und rechtzeitig entwickeln

Von der Selbständigkeit zur Unselbständigkeit

Wir Menschen werden während unseres Lebens - der eine mehr, der andere weniger - mit der Situation alter Menschen konfrontiert. Jene, die ihr Leben zusammen mit ihren Großeltern verbringen durften, verbinden mit diesem Lebensabschnitt bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen. Diese Bilder sind meist sehr einprägend und geben Aufschluss darüber, unter welchen Umständen die eigenen Großeltern, Tanten und Onkeln alt geworden sind. Wie haben sich die eigenen Eltern um die alten Leute gesorgt? Wie war der Umgang mit Hilfsbedürftigkeit, Pflegebedürftigkeit bis hin zum Tod? In welchem Ton wurde mit den alten Menschen gesprochen und umgegangen? War der Umgang belastend für sie? Heute sind Sie in einer ähnlichen Rolle wie damals Ihre Eltern. Sie haben eine gute Beziehung zu Ihren alten Eltern und empfinden eine gewisse Verantwortung für sie. Diese Entwicklung bis hin zur Übernahme persönlicher Verantwortung passiert allmählich. Sie muss wachsen und reifen.

Rollentausch zwischen Eltern und Kindern

Das Schlüpfen in die Rolle derjenigen, die Verantwortung an die erwachsenen Kinder übergeben und Unterstützung von ihnen brauchen, ist für alte Eltern nicht einfach. Sie müssen trotz ihres Alters noch umdenken lernen. Dieser Prozess ist begleitet von Bedenken und Ängsten, ohne Unterstützung nicht mehr existieren zu können und sich in ein direktes Abhängigkeitsverhältnis zu begeben. Diese Absolutheit muss von den alten Eltern verarbeitet werden.

Die Beziehung zu den Eltern

In unserer Gesellschaft gibt es Einstellungen und Haltungen, die uns ungefragt verinnerlichen lassen, was wir zu tun und zu lassen haben. Eine dieser Normen besagt, dass Betreuungs- und Pflegearbeit Frauensache ist. Demzufolge sind es großteils Frauen, die sich mit einer möglichen Pflegeübernahme auseinandersetzen. Wenige von Ihnen wissen jedoch, was auf sie zukommt, wenn sie sich auf diese Hilfeleistung und Verantwortung einlassen. Deshalb ist es wichtig, dass die Verbindung zwischen den alten Menschen und seinen Angehörigen eine positive ist, ansonsten sollte Beziehungsarbeit im Vorfeld geleistet werden.



Gegenseitiges Vertrauen, Zuneigung, Achtung und Toleranz sind die Voraussetzung für eine gegenseitige Beziehungsarbeit

Die Kommunikation zwischen beiden Partnern muss gegeben sein. Beziehungen können sich auch verändern, d.h. verbessern oder verschlechtern. Beziehungen können unter extremen Belastungen wachsen oder auseinander gehen. Dazu gehört auch gegenseitige Konfliktbereitschaft wie Sicht-

weisen des anderen anzuhören und zu akzeptieren sowie die Bereitschaft, Kritik an der eigenen Person nicht als Angriff zu deuten. Die Bereitschaft, das eigene Denken und Handeln zu reflektieren und zu überarbeiten, ist in diesem zwischenmenschlichem Prozess von entsprechender Tragweite.

Somit kommt der gemeinsamen Lebensgeschichte eine wichtige Rolle zu. Um wesentliche Beziehungsaspekte den Eltern gegenüber zu ergründen, hierzu eine kurze Checkliste:

- Gibt es in der Beziehung zur betroffenen Person persönliche noch nie angesprochene Konflikte?
- Welche Gründe gibt es für die Pflegebereitschaft?
- Fühlen Sie sich dieser Verantwortung gewachsen?
- Können Sie Verantwortung (zeitweise) abgeben?
- Wie verkraften Sie körperliche und seelische Belastungen?
- Welches Verhaltensmuster zeigt sich, wenn Sie unter Belastung stehen?
- Können Sie sich die Kräfte einteilen, oder bürden Sie sich meist zu viel auf?
- Lässt sich die Pflegeübernahme mit dem eigenen Beruf verbinden?
- An welchen Punkt Ihres Lebens sind Sie gelangt? Welche Ziele haben Sie?
- Wie viel Zeit brauchen Sie für sich selbst?

Das Beleuchten dieser persönlichen Fragen im Vorfeld ist ein Schritt zum Gelingen einer Pflegesituation zuhause.

Hinterleitner Ulrike

DGKS der Gesunden Gemeinde



G R E N Z E N S E T Z E N

Zeit haben heißt „NEIN“ sagen

Ihr Zeitplan platzt aus allen Nähten? Sie werden ständig von Kleinigkeiten aufgehalten, Formalitäten nehmen überhand. Sie können Ihre Termine nicht mehr koordinieren? Dann sagen Sie öfter NEIN!

Zeit haben und Nein sagen gehören zusammen. Tatsächlich scheint es so, dass jeder von uns immer wieder sehr sorglos mit seiner Zeit umgeht, andererseits nicht genügend Zeit für die Dinge zu haben vermeint, die ihm wirklich am Herzen liegen. Unwichtige Dinge, zeitraubende Tätigkeiten ohne essenziellen Wert, ineffektives Arbeiten, ungeplantes Tun, Schreibtischchaos, Desorganisation, aber auch unangebrachte Forderungen von Mitmenschen sorgen in schöner Regelmäßigkeit dafür, dass uns wichtige Zeit abhanden kommt.



Schreibtischchaos und Desorganisation behindern - Ordnung bedeutet Zeitgewinn

NEIN sagen lernen

Absagen zu erteilen lernt man nicht von heute auf morgen:

- Wenn Sie plötzlich damit beginnen, Nein zu sagen, lösen Sie damit in Ihrem Umfeld Irritationen aus.
- Ihre Umgebung muss sich erst daran gewöhnen, dass Sie nicht jeden Wunsch erfüllen, nicht jeder Bitte nachkommen, nicht jede Aufgabe übernehmen, ohne andere abzugeben.
- Bleiben Sie konsequent, denn nur wer Nein sagt, kann auch Ja sagen und: Jedes Nein zum Anderen ist ein Ja zu mir selbst.

Nur allzu oft würden wir jemandem, der uns um einen Gefallen bittet, diesen lieber abschlagen - und sagen letztendlich doch wieder zu. Die Gründe für vorschnelle Zusagen sind verschieden, wer sie kennt, tut sich bei Absagen um einiges leichter. Wer glaubt, unersetzbar zu sein, bürdet sich zu viele Lasten auf, wer von Existenzängsten gequält wird, versucht über Gebühr hinaus, Kunden zu halten oder seine Position im Betrieb abzusichern.

Tatsächlich leidet aber die Arbeit darunter, dass man seine Energie nicht auf das Wesentliche konzentriert: Wichtige Tätigkeiten in eigenen Verantwortungsbereich werden überhastet und unkonzentriert durchgeführt.

Grenzen setzen

Das bewältigbare Arbeitspensum ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Wem die Arbeit zu viel wird, wer sich der Freundschaft zuliebe ausnutzen lässt, kennt die eigenen Grenzen nicht. Eine negative Reaktion - sei es Unmut, Müdigkeit oder eine auf ein Übermaß an Stress zurückzuführende Krankheit verdeutlicht oft, dass offenbar eine solche individuelle Grenze überschritten wurde. Wer weiß, wie weit er gehen kann, muss das auch klar kommunizieren.

Effizientes Zeitmanagement

Das Ordnung Zeitgewinn bedeutet, ist keine Neuigkeit - dennoch wird diese Grundregel effizienten Zeitmanagements nur allzu oft missachtet: Wer

regelmäßig seine Ablage ausmistet, und seinen Posteingang ständig einer kritischen Prüfung unterzieht - mit daraus resultierender Entscheidung, ob eine Unterlage sich für den Mistkübel oder für die Ablage qualifiziert - und so Nein zu zeitintensiver Unordnung sagt, erspart sich die langwierige Suche nach wichtigen Dokumenten. Effizientes Zeitmanagement erfordert auch, unnötige Unterbrechungen im Büroalltag hinten zu halten. Azyklische Arbeitszeiten, fixe Telefonzeiten, Jour fixe Termin für Gespräche und nicht zu 100 Prozent verplante Zeitpläne helfen, wertvolle Zeit für die „wirklich wichtigen Dinge des Lebens“ zu haben.

Das Buch ZEIT HABEN HEISST „NEIN“ SAGEN von Dr. August Höglinger ist ein Arbeitsbuch zur Selbstorganisation. Die 52 Arbeitsblätter für die Wochen des Jahres gehen vorwiegend auf den Berufsalltag ein.

L A N G S A M L A U F E N

**LANGSAM-LAUF-TREFF-GRUNDSEMINAR
NEU! ... MIT GRUNDLAGEN
WALKING (SPORTIVES GEHEN)**

am Samstag, 5. April 2003
von 9.15 - 17.00 Uhr in Linz



Veranstalter: **Landessanitätsdirektion OÖ in Kooperation
mit dem Referat für Fitness und Gesundheitsförderung
des ASKÖ OÖ**

Leitung: **Wolfgang Zellner**, Referent LLT des ASKÖ OÖ
Lehrkräfte: **Mag. Günter Schagerl**
ASKÖ Bundesorganisation, Referat für Fitness und
Gesundheitsförderung

Inhaltsschwerpunkte: • Ziele + Inhalte der Aktion Langsam-Lauf-Treff
• Auswirkungen des Langsam-Lauf-Treffs
• Werbung und Organisation
• Psychologie des LLTs
• Praxis + Erfahrung
• Grundlagen WALKING (sportives Gehen!)

Zielgruppe: Künftige Organisatoren und Laufgruppen-Betreuer
eines Langsam-Lauf-Treffs

Teilnahme-
voraussetzung: KEINE Ausbildungen notwendig
• Entsprechende körperliche Belastungsfähigkeit
• 100% Teilnahme an allen Lehreinheiten
ACHTUNG: • Für die Gründung eines NEUEN Lang-
sam-Lauf-Treffs ist die Anmeldung von
mindestens 3 Personen empfehlenswert!
• Teilnahme von Einzelpersonen nur
möglich nach Rücksprache mit dem
ASKÖ Landessekretariat oder wenn Sie
aus bestehenden Langsam-Lauf-Treffs
kommen.
• Mit der Teilnahme am Seminar wird
verbindlich bekundet, einen NEUEN
Langsam-Lauf-Treff zu gründen (wenn
nicht aus einem bestehenden Langsam-
lauf-Treff gekommen wird!)

Kosten: KEINE!

**Eine Einladung mit Anmeldekarte ergeht an alle Arbeitskreisleiter
und Gesunde Gemeinden!**

**Lets WALK!
WALKING oder
„sportives Gehen“**

**Willst du besonders schonend Deine
Ausdauer trainieren?
Dann „geh spazieren“ - aber sportiv!**

Die junge Sportart Walking eignet sich
hervorragend, um Ausdauertraining zu
betreiben. Der Begriff kommt aus dem
Englischen und bedeutet frei übersetzt
„sportives Gehen“ in den verschiedens-
ten Variationen. Walking ist irgendwo
zwischen zügigem Wandern und Jog-
ging angesiedelt. Walken ist einfach
und ohne schwierige Technikausfüh-
rung erlernbar. Dennoch handelt es
sich um eine empfehlenswerte Bewe-
gungsform, um seiner Fitness „auf die
Sprünge“ zu helfen.

Die Gründe:

- jede Altersgruppe ist angesprochen,
es ist eine gesellige Sportart, Über-
lastung ist eher ausgeschlossen
- eine teure Ausrüstung ist nicht
notwendig
- feste Sportstätten werden nicht be-
nötigt
- es lässt sich zu jeder Tageszeit in
den Alltag einbauen

Jeder kann dabei etwas für seine
Gesundheit, seine Kondition und sein
Wohlbefinden tun, ohne Gefahr zu lau-
fen, sich dabei zu übernehmen.

Walking ist gelenkschonend, da die
Flugphase wie beim Jogging fehlt. Vom
althergebrachten Wandern unterscheidet
es sich vom deutlich höheren Tempo
und der Technik. Beim Walking werden
die Arme meist etwas angewinkelt.
Außerdem gibt es noch einige andere
Vorteile vom Walken zu anderen Sport-
arten. Walking spricht vor allem Lauf-
anfänger, Wiedereinsteiger, Senioren
sowie Läufer, die nach einer Verlet-
zung wieder langsam trainieren wollen,
hervorragend an. Auch ist Walking der
ideale Einstieg und Basistraining in die
verschiedensten Ausdauersportarten.

Bernhard Niedermair
Referat Fitness und
Gesundheitsförderung ASKÖ OÖ



B L U T H O C H D R U C K

Bluthochdruck und Lebensstil



Dr. Erwin
Rebhandl
Arzt für Allgemeinmedizin
4170 Haslach

Viele Patienten, bei denen der Hausarzt hohen Blutdruck (arterielle Hypertonie) feststellt, fragen, ob es unbedingt notwendig ist, sofort Medikamente einzunehmen. Diese Frage ist nicht eindeutig mit ja oder nein zu beantworten, sie kann nur im Einzelfall nach Feststellung des Grades der Hypertonie und Abklärung zusätzlicher Risikofaktoren beantwortet werden.

Wir wissen heute, dass nichtmedikamentöse Behandlungen im Sinne einer Lebensstiländerung grundsätzlich in allen Stadien der Hochdruckkrankheit zu einer Senkung des Blutdrucks beitragen. Bei milden Formen können derartige Maßnahmen ausreichen, um die durchschnittlichen Blutdruckwerte in den Zielbereich von unter 135/85 zu senken. Bei mittleren bis schweren Formen der Hypertonie können Maßnahmen der Lebensstiländerung durchaus helfen, langfristig Medikamente einzusparen.

Verbessern Sie Ihren Lebensstil!

In welchen Bereichen können wir mit unserer Lebensstiländerung ansetzen? Eine der wichtigsten Maßnahmen ist die Gewichtsabnahme. Eine dauerhafte Reduktion des Körpergewichtes ist einerseits durch eine Umstellung der Ernährung und andererseits durch vermehrte körperliche Aktivität zu erreichen.

Entspanntes lockeres Ausdauertraining ist eine wichtige Maßnahme im Kampf gegen Bluthochdruck

Bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten ist es wichtig die zugeführte Energiemenge (Kalorien oder Joule) zu senken.

Dies erreicht man am besten durch Senkung des Fettanteils in der Nahrung. Auch die Reduzierung des Kochsalzkonsums wirkt sich meist günstig auf den Blutdruck aus.

Oft ist es hilfreich, sich einer Gruppe (z.B. in der Gesunden Gemeinde) anzuschließen, die gleiche Ziele verfolgt. Regelmäßige körperliche Aktivität in Form von richtig dosiertem Ausdauertraining senkt langfristig den erhöhten Blutdruck und fördert natürlich auch die Gewichtsabnahme.

Trainieren sollte man nach dem Prinzip „nicht zu wenig aber auch nicht zuviel und zu intensiv“. Mit 30 Minuten an mindesten 5 Tagen in der Woche hat man einen ausreichenden Effekt. Zum Ausdauertraining eignen sich insbesondere Sportarten wie Wandern, Laufen, Radfahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern und Schwimmen.

Bevor man mit dem Training beginnt, sollte man sich einer Vorsorgeunter-

suchung beim Hausarzt unterziehen und sich entsprechend beraten lassen.

Eine weitere Säule der nichtmedikamentösen Hochdrucktherapie stellt die Stressbewältigung dar. Ständiger Zeitdruck kann den Blutdruck erhöhen und sollte daher vermieden werden. Phasen der Erholung sind wichtig und sollten eingehalten werden.

Auch Entspannungsübungen wie Autogenes Training, die Übung nach Jacobson, Yoga und Meditation bewirken eine messbare und dauerhafte milde Blutdrucksenkung.

Die angeführten Möglichkeiten der Lebensstiländerung tragen alle zur Senkung des erhöhten Blutdrucks bei. Den größten Effekt erreicht man natürlich durch Kombination der einzelnen angeführten Maßnahmen. Wenn Medikamente dadurch auch nicht gänzlich ersetzt werden können, so ist es doch möglich, den Medikamentenkonsum zu reduzieren.

Als „Nebenwirkung“ kommt es unter anderem zu einer Senkung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos und auch das allgemeine körperliche Wohlbefinden wird sich in relativ kurzer Zeit merkbar verbessern.



B L U T H O C H D R U C K

Blutdruck messen nicht vergessen „Blutdrucktag“ in Gesunden Gemeinden

Herzkreislauferkrankungen wie Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall sind mit über 50 % die häufigste Todesursache in Österreich. Einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung dieser Krankheiten ist Bluthochdruck (Hypertonie).

In Österreich haben ca. 1,5 Millionen Menschen zu hohe Blutdruckwerte, doch viele wissen es nicht. Bluthochdruck ist meist lange Zeit symptomlos, macht jedoch bereits in dieser Phase Schäden an den Gefäßen und Organen. Die einzige Möglichkeit, die Krankheit rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, ist die Blutdruckmessung.

Die Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie, die OBGAM und die Landessanitätsdirektion möchten im Jahr 2003 das Problem der unbekanntenen und unbehandelten Hypertoniker aufgreifen.

Um möglichst vielen erwachsenen Personen, die bisher ihren Blutdruckwert nicht kennen und somit auch nicht wissen, ob sie diesen Hauptrisikofaktor haben, die Gelegenheit zur Blutdruckmessung zu bieten, wurden die Gesunden Gemeinden aufgefordert, im Jahr 2003 einen „Blutdrucktag“ in ihrer Gemeinde abzuhalten. Es soll an diesem „Blutdrucktag“ für einige Stunden an einem gut frequentierten Ort oder im Rahmen einer größeren Gemeindeveranstaltung, die von allen Altersgruppen besucht wird, von fachkundigen Personen der Blutdruck gemessen werden. Die Daten werden in ein von uns zur Verfügung gestelltes Statistikblatt eingetragen, das wissenschaftlich ausgewertet wird. Unter allen beteiligten Gemeinden werden am Jahresende 5 x 1.000 Euro verlost.

Wir stellen den teilnehmenden Gemeinden kostenlos ein Blutdruckplakat, ein Video und Blutdruckbroschüren zur Verfügung. Als Ergänzung wäre ein Vortrag zum Thema Hypertonie eventuell am Vorabend optimal. Den Vortragenden Ärzten können wir kostenlos Unterlagen in Form von Folien oder einer Powerpoint-Präsentation zur Verfügung stellen.

Zum Thema Bluthochdruck passende Angebote aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit finden Gesunde Gemeinden auch in unserem Handbuch.

Einladung
an alle Oö. Gemeinden,
am 6. September 2003
einen „Blutdrucktag“ in ihrer
Gemeinde zu veranstalten und
Vorträge zum Thema Bluthochdruck und Blutdruckmessungen anzubieten.
Die Gemeinden erhalten in
einem Schreiben noch
genauere Informationen.

Blutdruck messen nicht vergessen
Bluthochdruck der stille Killer

Blutdruck optimal: 120/80 mm Hg
Das bedeutet der systolische (obere) Blutdruckwert liegt bei 120 mm Hg und der diastolische (untere) Wert liegt bei 80 mm Hg

Bluthochdruck (Hypertonie)
Eine Blutdruckabklärung ist notwendig, wenn der Blutdruck bei mehreren Messungen im Durchschnitt über 135/85 mm Hg liegt

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

- Hypertonie ist meistens lange Zeit **symptomlos**
- Hypertonie ist einer der **wichtigsten Risikofaktoren** für die Entstehung von
 - ☐ Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzüberlastung
 - ☐ Schlaganfall, Hirnblutung
 - ☐ Nierenschädigung
 - ☐ Augenhintergrundscheidung

Was kann ich zur Blutdruckregulierung beitragen?

- ☐ **Körpergewichtsreduktion**
- ☐ **Regelmäßige körperliche Bewegung (Ausdauertraining)**
- ☐ **Änderung der Ernährungsgewohnheiten**
- ☐ **Mäßigung des Alkoholkonsums**
- ☐ **Entspannung**
- ☐ **Werden sie Nichtraucher**
- ☐ **Konsequente Einnahme der verordneten Medikamente**
- ☐ **Regelmäßige Blutdruckkontrolle**

Logos: obgam, Land Oberösterreich



G E S U N D E G E M E I N D E N

Gesunde Gemeinde Dietach

Jugendbegegnung in Italien

Jugendliche und JugendarbeiterInnen aus ganz Europa waren eingeladen, vom 2. - 11. September 2002 an einem Jugendaustauschprojekt in Italien teilzunehmen.

Aus Österreich waren neun junge Leute mit dabei - davon drei Teilnehmer aus der Gesunden Gemeinde Dietach. Sie trafen auf Jugendgruppen aus Italien, Portugal und Irland. Ein wichtiger Bestandteil des Austauschprogrammes war die Vorstellung verschiedenster

Sozialprojekte der jeweiligen Länder. Die österreichischen Jugendlichen stellten das Gesundheitsprojekt aus Oberösterreich, die „Gesunde Gemeinde“, vor und weckte damit großes Interesse.

Maria Schindlauer

Gesunde Gemeinde Kirchdorf* veranstaltet den 1. Kremstaler Männergesundheitstag



Fast zu klein wurde das Kirchdorfer Rathaus beim 1. Kremstaler Männergesundheitstag. Mehr als 600 Besucher informierten sich ausführlich zu verschiedensten männerspezifischen Gesundheitsfragen und auch bei den Vorträgen platzte das Atrium aus allen Nähten.

Eine regelrechte Diagnose- und Beratungsstraße erwartete die Besucher: Körperfettmessungen mit entsprechenden Ernährungs- und Bewegungsberatungen, Tipps zur Alkohol- und Nikotinentwöhnung, psychologische Tests für den Hausgebrauch, Entspannungsübungen und Stresstest mit einem Biofeedbackgerät, Leistungstests am Fahrrad-

ergometer mit gezielten Tipps zur Verbesserung der körperlichen Fitness und natürlich auch die obligaten Blutdruckmessungen standen am Programm. Der größte Ansturm herrschte aber bei den Blutabnahmen zur Bestimmung des PSA-Wertes zur Erkennung des Prostatakrebsrisikos, wo sich den ganzen Tag über eine lange Warteschlange bildete.

Unter den Begriffen „Angriff und Verteidigung der Männlichkeit“ beleuchteten die ganztägig durchgeführten Vorträge verschiedenste Aspekte der Männergesundheit: Prostatakrebs, Lebensstil-Risiko, Herz, Beweglichkeit, Potenz, Leistungsfähigkeit, nervliche Belastbarkeit und männliche Identität. Jeweils eine abschließende Schlussrunde bot den Besuchern die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen und es war bemerkenswert, mit welcher Offenheit pressante Themen angesprochen wurden.

Ein Feuerwerk an Pointen brachte das Kabarettistinnen-Duo „Freda und Frieda“ beim abschließenden Höhepunkt des Männergesundheitstages. Unter dem Motto „Lebensfreude ist auch Männerfreude“ brachten sie die Männer diesmal auch in Begleitung ihrer Frauen zum gesundheitsstiftenden Lachen im vollbesetzten Atrium des Rathauses.

Für das Gelingen des Männergesundheitstages war das hohe Engagement des Koordinatorenteams Univ. Doz. Dr. Kurt Kerbl (Urologe) und StR. Jonny Wimmer ganz entscheidend.

Als Nachfolgeprojekte sind seitens des Kirchdorfer Gesunde Gemeinde Teams ein Gesundheitsfestival 2003 und regelmäßige Männergesundheitsgespräche mit Seminarcharakter in Überlegung.

* Die GG Kirchdorf mit dem Projekt „Männergesundheitstage“ ging kurz vor Redaktionsschluss als Sieger des Gesundheitsförderungspreises 2002 hervor.

G E S U N D E G E M E I N D E N

Gesunde Ernährung im Mittelpunkt der Gesunden Gemeinde Großraming

Projektstage „Gesund essen – kinderleicht“ im Caritas Kindergarten Großraming

Im Jänner wurde von den Kindergartenverantwortlichen ein Langzeitprojekt gestartet, bei dem jeden Freitag mit den Kindern eine gesunde Jause zubereitet wurde. Den Kindern wurden möglichst lustbetont viele Informationen durch Sachgespräche, Bilderbücher, Spiele und Rätsel vermittelt und die Kindergartenantanten machten die erfreuliche Erfahrung, dass die Kinder mit großem Interesse die Informationen aufnahmen und manche statt ihrer traditionellen Jause eine gesunde Jause mit in den Kindergarten brachten. Womit sich ganz offensichtlich auch die Mütter daheim sehr kooperativ gezeigt haben.

Zum Abschluss der Projektstage „Gesund essen - kinderleicht“, gab es täglich einen speziellen Schwerpunkt mit Getreide, Obst, Gemüse und Milch sowie einen Abschlusstag mit Buffet und Elternabend, an dem auch über das Projekt informiert wurde.



Ziel war es, aktuelles Ernährungswissen kindgerecht umzusetzen, neue Ideen für abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten anzubieten und in praktischer Arbeit die Kinder erfahren zu lassen, dass Selbermachen viel Freude bereitet. Das konnten sie ausgiebig bei der Herstellung einfacher Gerichte wie Müsli, Vollkorngebäck, Topfenaufstriche, Milchmixgetränke etc. ausprobieren. Kurzerhand wurde der Kindergarten in eine Großküche umfunktioniert, jeweils eine Gruppe kochte an drei Tagen eine gesunde Jause für alle Kinder, die anderen gestalteten eine „Ernährungskollage“ und gemeinsame Spiele zum Thema machten tollen Spaß.

„Gesunde Ernährung macht Schule“

In den Lehrplänen der Volks- und Hauptschule Großraming hat das Thema ebenfalls einen wichtigen Stellenwert gefunden: So liefen in der Volksschule in den 4. Klassen zwei Projekte als unverbindliche Übung. Hier ging es hauptsächlich um das Kochen vollwertiger, saisonaler Nahrungsmittel und die Anregung, auch daheim den Speisezettel zu reformieren. Jeweils einmal monatlich bereitete eine Klasse die „**Gesunde Jause**“ in der Schulküche für die ganze Schule, d.h. ganze 140 Personen wurden mit Vollwertweckerln, Aufstrichen etc. versorgt. Dabei halfen auch Mütter und Lehrerinnen und die 50 Cent, die pro Stück eingenommen wurden, kamen der Klasse zugute.

Kochbuch, „Kochhits der 4. Kl. VS“

wurde von den Schülern der 4. Klassen unter der Leitung von Christine Schoißengeyr gestaltet und beim Elternsprechtag verkauft.

Auch die Schulausspeisung schloss sich dem „gesunden“ Trend an, und dass bei den Elternsprechtagen u.a. besonders fruchtige Mixgetränke zur Stärkung angeboten werden, hat sich bereits herumgesprochen ...

Damit aber nicht nur die Großraminger Jugend auf den Geschmack kommt, bot Christine Schoißengeyr über die VHS Kochkurse für Gemüse- und Vollwertgerichte an.

Die Polytechnische Schule hat mit dem Projekt „Freche Früchtchen“ einen Obsttag für die gesamte Hauptschule und Polytechnische Schule organisiert. Ziel war es, die Schüler über bekannte und exotische Obstarten, über deren Inhaltsstoffe, die bevorzugten heimischen Obstarten sowie über gesunde Zubereitungsarten zu informieren. Von den Schülern wurden neben den Früchtespießen auch Plakate gestaltet.



Zum zweiten Mal leitete DDA & EMB Monika Steinparzer das **Ernährungstraining „Genussreiches Essen für DiabetikerInnen und Angehörige“**. An drei Abenden wurden in Theorie und Praxis die neuesten Ernährungsempfehlungen berücksichtigt; im praktischen Teil nach geschmackvollen Rezepten gemeinsam gekocht und natürlich auch gespeist.

Dr. Silvia Zenta



G E S U N D E G E M E I N D E N

Vier auf einen Streich

Seit mehr als zehn Jahren arbeiten die Gemeinden Afiesl, Ahorn, Helfenberg und Schönegg für die Aktion „Gesunde Gemeinde“.

Alle vier Gemeinden bekamen am 18.10.2002 als sichtbares Zeichen „Gesunde Gemeinde“-Ortstafeln überreicht, die am Gemeindeamt bzw. am Straßenrand angebracht werden. Im Rahmen einer Feierstunde übergab Landesrätin Dr. Silvia Stöger die Tafeln an die Bürgermeister.



Die vier Gemeindevertreter mit LR Silvia Stöger und AKL Dir. Marion Schweighofer

Ein reichhaltiges Programm unterhielt die zahlreich gekommenen Gäste. Medizinalrat Dr. Karl Weichselbaumer sorgte mit seinem Festvortrag für viel Diskussionen und Nachdenklichkeit über medizinische Maßnahmen und Behandlungen. Ein Bläserensemble der Musikkapelle Helfenberg und der



Bewegte Schule - Jonglierende Schülerinnen und Schüler

Chor der Volksschule Helfenberg gaben den musikalischen Rahmen. Anleitung zur richtigen Ernährung (besonders für Männer) erteilte unsere Mundartdichterin Fanny Theinschnak. Die Kinder der Volksschule Schönegg zeigten fünf Sketches zum Thema Gesundheit.

Der Höhepunkt aber war wohl die Vorstellung der „Bewegten Pause“ Jonglieren mit Bällen, Tüchern und dem Diabolo, Springen mit Schnüren, Reifen und Gummihupfen, Pedalofahren, Stelzgehen und noch viel mehr Geschicklichkeitsübungen zeigten die Kinder der Volksschule Helfenberg und rissen die Besucher zu Beifallsstürmen hin.

Was so manchen Besucher zu der Bemerkung veranlasst:

„Da möchte ich auch noch in die Schule gehen!“

Jubiläumsfeier „10 Jahre Aktion Gesunde Gemeinde Oberndorf“

Am 26.9.2002 feierte die Gemeinde Oberndorf im Gemeindesaal das Jubiläum über 10 erfolgreiche Jahre „Gesunde Gemeinde“. Diese Aktion wurde am 1.6.1992 ins Leben gerufen. Seither wurden vom eingerichteten Arbeitskreis viele Veranstaltungen für die Gemeindebevölkerung, wie Vorträge, Fitnessmöglichkeiten, Kurse, Wanderungen usw. zur Gesundheitsvorsorge angeboten.

Bei der Jubiläumsfeier begrüßte Bürgermeister Rupert Imlinger unter den Besuchern die Gesundheits-Landesrätin Dr. Silvia Stöger, welche die offizielle Ansprache und gleichzeitig die Verleihung der Ortstafel „Gesunde Gemeinde Oberndorf“ vornahm. Ein besonderer Dank erging an das Arbeitsteam unter der neuen Leitung von Frau Gertrude Hinterleitner sowie auch an die langjährige Vorsitzende Frau Elfriede

Hofstadler. Die musikalische Umrahmung gestalteten Schülerinnen von der Musikschule Schwanenstadt.

Nach der offiziellen Feier hielt Frau LR Dr. Stöger einen Vortrag über „Diabetes-Vorsorge als OÖ Gesundheitsziel“ mit Diskussionsmöglichkeit.

Weiters konnten die Besucher eine Ausstellung über die bisherigen Veranstaltungen bzw. Angebote der Aktion „Gesunde Gemeinde“ besichtigen.

Die Ortsbauernschaft gestaltete das abschließende Buffet.

Gesundheitsstraße - 4. Oberndorfer Gesundheitstag

Im Zusammenhang mit der Jubiläumsfeier „10 Jahre Gesunde Gemeinde Oberndorf“ fand am 27.9.2002 die Gesundheitsstraße als 4. Oberndorfer Gesundheitstag statt.

Die Gemeindebevölkerung war eingeladen, bestimmte Untersuchungsangebote, wie Blutdruckmessung, Feststellung der Cholesterin-, HDL- und Glucose-Werte, Blutzuckerbestimmung, Fitnessstest, Ernährungsberatung und Vorsorge- bzw. Risikoberatung im Interesse ihrer Gesundheit zu nutzen.



V.l.n.r.: Frau Hofstadler, Frau Landesrätin Dr. Silvia Stöger, Bürgermeister Imlinger und Frau Hinterleitner

G E S U N D E G E M E I N D E N

10 Jahre Gesunde Gemeinde Seewalchen

Zur 10-Jahres-Feier der Gesunden Gemeinde luden wir in den Kultursaal der Marktgemeinde Seewalchen a.A. ein. Wir konnten 120 Gästen einen chronologisch erfassten Rückblick der letzten Jahre unseres Arbeitskreises vermitteln.

Unser Bürgermeister Mag. Reiter fand lobende und anerkennende Worte hin-

sichtlich unserer Arbeit zum Wohle unserer Mitbürger.

Als Vertreter der Landessanitätsdirektion Oberösterreich gab Dr. Heinrich Gmeiner einen Überblick über zahlreiche Aktionen sämtlicher Gesunden Gemeinden in ganz Oberösterreich.

Als Höhepunkt der Veranstaltung referierte Frau Dr. Andrea Zauner-Dungl

über das Thema „Wohlbefinden im Winter“. Sämtliche Tipps und Anregungen dieses interessanten Vortrages gaben uns Aufschluss über einfache Methoden, leichter durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Zum Abschluss unserer Feier verwöhnten uns die Ortsbäuerinnen mit einem Buffet aus selbstgemachten Köstlichkeiten.

Gesunde Gemeinde Wartberg an der Krems Es läuft noch immer ...

Der erste Impuls zur Gründung einer Laufgruppe erfolgte vor 7 Jahren nach einem Seminar beim Start der „Gesunden Gemeinde“. Eine kleine Damen-Gruppe traf sich daraufhin regelmäßig, um beim Laufen vor allem das Kreislaufsystem zu stärken und körperlich fit zu werden bzw. zu bleiben.

Anlässlich des Jahresschwerpunktes „Bewegung“ vor 2 Jahren wurde bei Vorträgen, Informationen und durch ärztliche Unterstützung reges Interesse geweckt. Auf den gesundheitlichen Wert eines ausreichenden Bewegungstrainings wurde besonders hingewiesen.

Für viele „Neulinge“ waren der Start einer Schnellgehgruppe im Frühjahr 2000 und ein Laufseminar mit Frau Mag. Marlene Innauer der willkommene Einstieg in regelmäßige Bewegungsaktivitäten. Gelaufen und gegangen wird ganzjährig montags und donnerstags am Abend gemeinsam mit der Laufgruppe. Beim Aufwärmen und abschließenden Dehnen sind alle Teilnehmer beisammen.

Die Beständigkeit der Laufgruppe ist der langjährigen Leiterin Gerda Hauer zu verdanken. Gabi Neubauer ist ihre verlässliche Vertretung und gewährleistet ebenfalls eine stets fachliche Betreuung der Gruppe.



Schnell gehen oder Walken ist für alle Anfänger und Personen, die nicht laufen wollen oder können, ideal. Im Vordergrund steht das gemeinsame Erleben der Natur und die Gemeinschaft in der Gruppe. Ziel ist es nicht in kürzester Zeit viele Kilometer zu „walken“, sondern die Freude und das moderate Kreislauftraining.

Die Sommerlaufstrecke führt durch die landschaftlich reizvolle Wartberger Au. Im Spätherbst und Winter hat sich bisher der Kremstal-Radweg am besten für diese Aktivitäten bewährt. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen. Es

ist erfreulich, dass die Anzahl jener Personen, die einzeln oder in privaten Gruppen unterwegs sind, ebenfalls zugenommen hat.

Im März 2001, beim „Lauf in den Frühling“, erhielt die Marktgemeinde Wartberg nach 6-jähriger Beteiligung am Projekt „Gesunde Gemeinde“ von Frau Gesundheitslandesrätin Dr. Silvia Stöger die Ortstafel „Gesunde Gemeinde“ überreicht. Die 1. Wartberger Fitness-Meile wurde mit Unterstützung örtlicher Betriebe eröffnet und kann ganzjährig für Bewegungsaktivitäten genutzt werden.



I N F O B O X

NEU IM PROJEKT GESUNDE GEMEINDE

- Eggelsberg
- Mühlheim am Inn
- Mettmach
- Reichenau i. M.
- Pfarrkirchen i. M.
- Arnreit
- Raab
- Hörsching
- Schalchen
- Waldzell
- Haibach i.M.
- Traunkirchen
- Langenstein
- Pramet

Derzeitiger Stand: 208 Gesunde Gemeinden in OÖ.

NEUE ARBEITSKREISLEITER/INNEN IN GESUNDEN GEMEINDEN

Johann Bock, Lichtenau im Mühlkreis
 Josef Fellhofer, Rohrbach
 Josef Speckner, Schwand im Innkreis
 Brigitte Wurm, Liebenau
 Maria Wimmer, Mühlheim am Inn
 Thomas Schröckelsberger, Höhnhart
 Karl Reiter-Stranzinger und Beate Priewasser,
 Polling im Innkreis
 Brigitta Zauner und Ingrid Seilinger,
 Neukirchen a.d. Enknach
 Manuela Maier, Scharnstein
 Christine Haselbauer, Reichraming
 Mag. Vera Francz, Hargelsberg
 Franz Leblhuber, Weißkirchen a. d. Traun
 Hedwig Pennewieser, Schwand i. I.
 Waltraud Welkhammer, Feldkirchen bei Mattighofen
 Susanne Braunsteiner, Oftering
 Mag. Sabine Freilinger, Hörsching

TERMINE DER LANDESSANITÄTSDIREKTION

Wellnesstag 2003

Samstag, 17. Mai 2003
 Im Gästezentrum Bad Schallerbach

Langsam-Lauf-Treff-Grundseminar

Samstag, 5. April 2003, 9.15 - 17.00 Uhr, in Linz
 In Zusammenarbeit mit dem Referat für Fitness und Gesundheitsförderung des ASKÖ OÖ.

Grundseminare Gesunde Küche für die Gastronomie:

Dienstag, 29. April 2003 und
 Dienstag, 7. Oktober 2003
 In den Räumlichkeiten der HBLA Elmberg

WEITERE WICHTIGE TERMINE

5. Internationales Stottertherapie-Sommercamp für Kinder und Jugendliche (8 - 19 Jahre) in Navis/Tirol 20. Juli - 9. August 2003

Naviserhof, Navis am Brenner/Tirol

Bei Spiel und Spaß im Umgang mit Gleichaltrigen lernen Kinder und Jugendliche sich und ihr Stottern besser kennen und erproben einen neuen Umgang mit ihrer Sprechproblematik und mit anderen Menschen.

Nähere Info über **Österreichische Selbsthilfe-Initiative Stottern**, Brixner Straße 3, 6020 Innsbruck, Tel. + Fax 0512/584869, <http://www.stotternetz.at> und www.sommercamp.de

TERMINE AUS GESUNDEN GEMEINDEN

Gesunde Gemeinde Aigen im Mühlkreis:

Vortrag: **Allergien**
 Referentin: Dr. Karin Graf
 Termin: 24.3.2003, 19.30 Uhr im Vereinshaus-Cafe

Gesunde Gemeinde Wartberg/Krems:

Vortrag: **Brustkrebsvorsorge**
 Referent: Prim. Grenzfurter
 Termin: 12.3.2003, 20.00 Uhr im Pfarrsaal Wartberg

Gesunde Gemeinde Puchkirchen/Trbg:

Vortrag: **„Gute Kommunikation ist kein Zufall“**
 Referentin: Ulrike Lukas, Psychotherapeutin
 Termin: 12.3.2003, 20.00 Uhr im Pfarrheim Puchkirchen

Gesunde Gemeinde Walding:

Vortrag: **„Selbstwertgefühl - eine Energiequelle für meinen Körper“**
 Referent: Dr. Karl Stoxreiter
 Termin: 23.4.2003, 19.30 Uhr im Mehrzweckraum der VS Walding

Vortrag: **„Baby-Blues - eigentlich sollte ich glücklich sein“**

Referentin: Mag. Annelies Weber-Bakule
 Termin: 21.5.2003, 19.30 Uhr im Mehrzweckraum der VS Walding

Vortrag: **Sucht und Suchtvorbeugung im Kindergarten**

Referent: Herr Wögerbauer, Inst. f. Suchtprävention
 Termin: 26.6.2003, 20.00 Uhr im Mehrzweckraum der VS Walding

Gesunde Gemeinde Wolfern:

Gesundheitskabarett mit „Freda und Frieda“
 Termin: 14.3.2003, 19.30 Uhr, Gasthaus Faderl in Wolfern

In folgenden Gesunden Gemeinden finden im Frühjahr

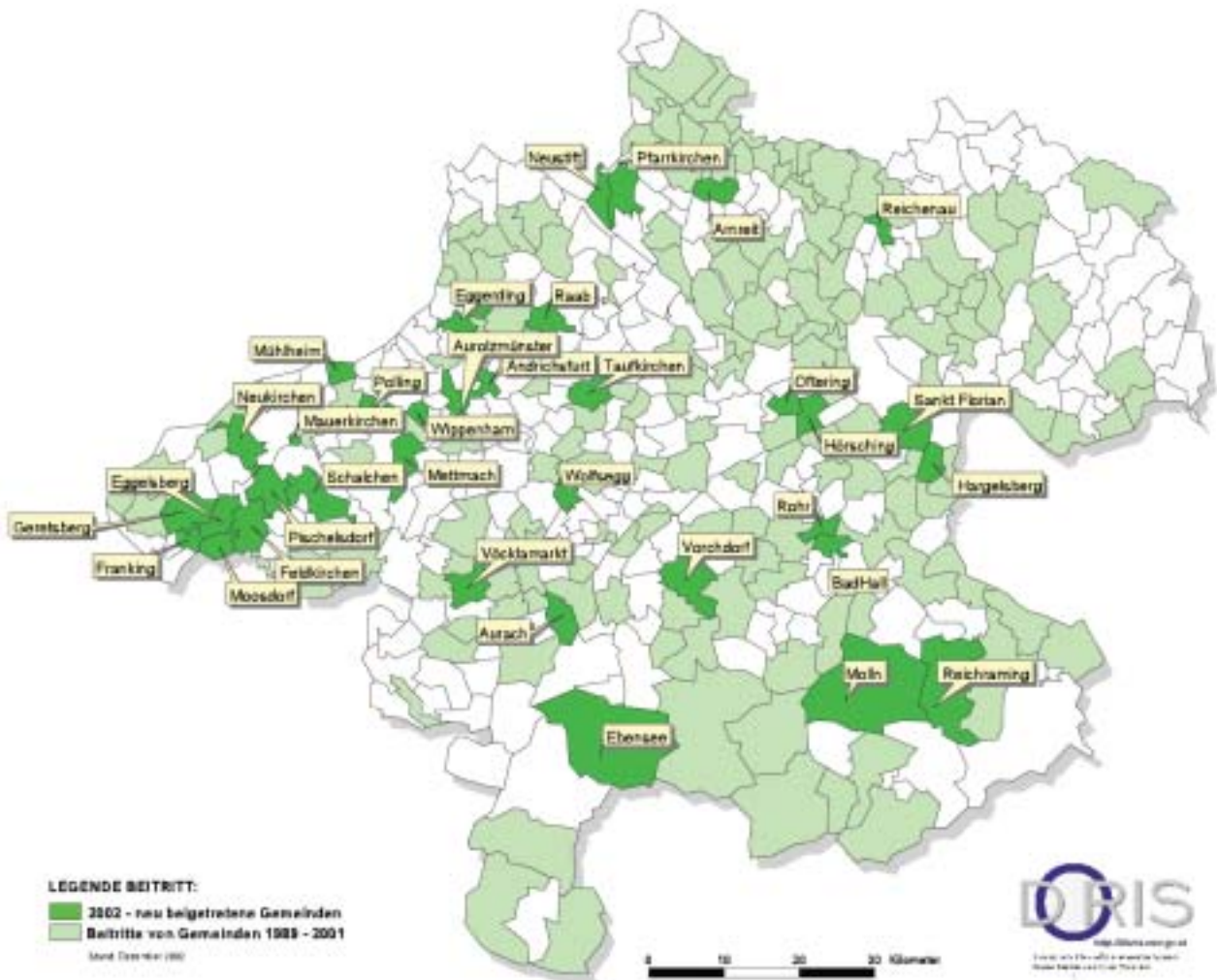
Gesundheitsstraßen statt:

Pötting: 15.02.2003, 9.00 - 13.00 Uhr
 Rainbach im Innkreis: 1.03.2003, 9.00 - 13.00 Uhr
 Seewalchen: 7.03.2003, 14.00 - 18.00 Uhr
 Mauerkirchen: 15.03. und 16.03.2003, nur Fit-Check
 Wolfern: 15.03.2003, 9.00 - 13.00 Uhr
 Vöcklamarkt: 22.03.2003, 9.00 - 13.00 Uhr
 Taufkirchen: 29.03.2003
 St. Martin im Mühlkreis: 4.04.2003, 13.00 - 17.00 Uhr
 Regau: 5.04.2003
 Wippenham: 12.04.2003
 Ansfelden: 25.04.2003
 Neukirchen a.d. Enknach: 26.04.2003
 Niederwaldkirchen: 3.05.2003
 Großraming: 10.05.2003
 Asten: 30.05.2003

INTERNETTIPPS:

Unter www.walking.or.at, der Internetadresse des Österreichischen Walking Instituts, gibt es für Walking-interessierte viele Informationen über das Walken, die Walking Technik, Gesundheitsaspekte und Trainingsempfehlungen.

Gesunde Gemeinden in Oberösterreich



Impressum: Gesunde Gemeinde aktuell 1/2003 (2003172)

Medieninhaber: Land Oberösterreich

Herausgeber: Landessanitätsdirektion (Aktion Gesunde Gemeinde) und Presseabteilung

Leiter: LSD W. HR Dr. Gernot Süß, 4021 Linz, Harrachstraße 16a,
 Tel.: (0732) 7720-14129, Fax: (0732) 7720-14396, E-Mail: san.post@ooe.gv.at
 Unsere Homepage der „Gesunden Gemeinde“: <http://www.ooe.gv.at/gesgem>
 Leiter Presseabteilung: Gerhard Hasenöhr, 4021 Linz, Klosterstraße 7

Hersteller: Friedrich VDV

Redaktion: Dr. Heinrich Gmeiner, Dr. Adelheid Gurtner, Elisabeth Weberberger (Landessanitätsdirektion), Elke Leitgeb (Presseabteilung)

Fotoinweise: Seite 1: Laesser, Seite 2: Grünberger, Linschinger, Seite 3: Landes-
 presse, Laesser, Seite 4: Linschinger, Seite 6: Herzverband, Seite 7: Forum Prostata,
 Seite 9: Raiffeisenlandesband, Kraml, Seite 10: Grünberger, Seite 11: Bilderbox,
 Seite 13: privat, Bilderbox, Seite 15-18: privat

Briefsendung bar freigemacht