

# Gesunde Gemeinde aktuell



Ausgabe 4 – Nov. 2003



**LAND**  
**OBERÖSTERREICH**

Eine Information für  
MitarbeiterInnen im Projekt  
„Gesunde Gemeinde“



Noch mehr (für)  
Gesunde Gemeinden

Blutdruck messen  
nicht vergessen

Biologische  
Nahrungsmittel

## Inhalt

Pflegeberufe	3
Interview mit Frau Maria Karer	4
Erfolgreiche Biolebensmitteloffensive	5
Einladung Gesundheitsförderungspreis 2003	
Termine Wellnesstage	6
Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter	7
Jahresschwerpunkt Bluthochdruck	8-9
Weihnachten	10
Fortbildungsseminar Bio-Lebensmittel	11
Biologisch erzeugte Nahrungsmittel	12-13
Gesunde Gemeinden	14-19
Infobox	20



### *Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Gesunden Gemeinden!*

Rückblickend auf das Jahr 2003 können wir feststellen, dass es ein sehr intensives und erfolgreiches Jahr war. So freut es uns besonders, dass bereits im Frühjahr das oberösterreichische Gesundheitsziel - 50 % der Gemeinden und Städte sollen sich dem Netzwerk Gesunde Gemeinde / Gesunde Stadt anschließen - erreicht wurde.

Dank Ihrer aktiven und kreativen Umsetzung wurde das Thema Bluthochdruck vielen Menschen in Oberösterreich nähergebracht und durch die Möglichkeit zur Blutdruckmessung der erste Schritt in Richtung Gesundheit ermöglicht. 178 Gemeinden veranstalteten einen Blutdrucktag und händigten ca. 30.000 Blutdruckbroschüren aus.

Eine Rekordbeteiligung gab es auch bei der Bewerbung der Vorsorgeuntersuchung: In 238 Gemeinden wurden insgesamt 133.000 Exemplare des Folders „Vorsorgemonat Oktober“ an die Haushalte versendet.

Schwerpunkt für das kommende Jahr ist das Thema „Knochen und Gelenke“. Laut WHO leiden weltweit mehrere Hundert Millionen Menschen an Erkrankungen der Knochen und Gelenke. Möglichkeiten der Therapie, aber insbesondere Möglichkeiten der Prävention sollen den Menschen in den Gesunden Gemeinden näher gebracht werden.

Auch heuer laden wir Sie wieder sehr herzlich ein, sich an der Ausschreibung zum Gesundheitsförderungspreis zu beteiligen und Ihre Aktionen und Projekte bis 31.12.2003 einzureichen.

Dr. Heinrich Gmeiner    Dr. Adelheid Gurtner



P F L E G E B E R U F E



## Landesrätin Dr. Stöger will Jugendliche für Pflegeberufe motivieren:

### Internetplattform [www.care-4-you.at](http://www.care-4-you.at)

Um den steigenden Pflegepersonalbedarf in den nächsten Jahren decken zu können, ließ Gesundheits- und Spitals-Landesrätin Dr. Silvia Stöger Maßnahmen ausarbeiten, mit denen die Attraktivität dieses Berufsfeldes und das Interesse daran erhöht wird. „Es sollen insbesondere mehr junge Menschen für die Pflegeausbildung gewonnen werden, u.a. durch eine Imagekampagne in den Schulen sowie durch eine eigene Internet-Plattform“, erläutert Dr. Stöger. Dieses Informationsangebot im Internet ist unter [www.care-4-you.at](http://www.care-4-you.at) online abrufbar.

Alle Rechtsträger der öffentlichen Spitäler in OÖ haben sich bereit erklärt, an der Umsetzung und Weiterentwicklung der Plattform inhaltlich und finanziell mitzuwirken. Inhaltlich beteiligt sind auch die Arbeitsgemeinschaften der oö. Pflegedirektor/innen, der Schuldirektor/innen der Gesundheits- und Krankenpflegeschulen sowie die ARGE der Alten- und Pflegeheime, um eine breite Basis aller Systempartner sicherzustellen.

Die Internetplattform bietet Informationen über

- die Berufsbilder im Berufsfeld Pflege
- Ausbildungsstätten für die einzelnen Ausbildungswege (Pflegeschulen der verschiedenen Träger, Fachschulen für wirtschaftliche Berufe und sonstige Berufe, Lehranstalten für wirtschaftliche Berufe, Fachhochschulen, Universitäten und deren relevante Angebote)
- aktuelle offene Stellenangebote

- die Möglichkeit für Stellensuchende, sich zu präsentieren
- Einrichtungen und Dienstgeber im oö. Sozial- und Gesundheitswesen

„Pflege ist ein Beruf für Menschen, die helfen wollen. Aber Pflege ist auch ein Beruf mit Zukunft, mit Entwicklungsmöglichkeiten und mit Abwechslung sowie mit einer Fülle von Karrieremöglichkeiten“, wirbt Landesrätin Dr. Stöger für den Besuch der neuen Internetseite.

In Oberösterreichs Gesundheits- und Sozialwesen werden künftig rund 7.800 Vollzeitkräfte in der Diplompflege benötigt. „Um diesen Bedarf decken zu können, müssen wir jährlich rund 650 Ausbildungsplätze besetzen können“, betont Landesrätin Dr. Stöger. Da erfahrungsgemäß jedoch nur 50 Prozent der Interessierten tatsächlich eine Pflegeausbildung beginnen, müssen etwa 1400 junge Menschen angesprochen werden.

Dieses Ziel steuert Dr. Stöger auf zwei Schienen an: Einerseits mit der neuen Internetplattform und andererseits mit einer Imagekampagne, die sich speziell an Schulabgänger wendet. Dabei werden Profis aus dem Pflegebereich in Form von Exkursionen, Praktika und Vorträgen über ihre Erfahrungen und Erlebnisse berichten.



I N T E R V I E W

**Die Gesunde Gemeinde aktuell führte ein Interview mit der Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde Wolfern, Frau Maria Karer.**

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Frau Karer, Sie haben vor 10 Jahren das Projekt Gesunde Gemeinde in Wolfern ins Leben gerufen. Wie kam es dazu?

**Frau Karer:**

*In einer Landeszeitung wurde das Projekt von Frau Dr. Priglinger vorgestellt. Ich dachte mir, das wäre auch etwas für unsere Gemeinde. Gesagt, getan. Im Oktober 1993 habe ich damit gestartet.*

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Was ist Ihr Erfolgskonzept?

**Frau Karer:**

*Zum einen, wir sind ein engagiertes Team. Von unserem Arbeitskreis ist in den 10 Jahren noch niemand ausgeschieden. Alle AK-Mitarbeiter sind nach wie vor mit Feuereifer bei der Sache. Unser Gemeindefarmer Dr. Leeb und Fr. Dr. Hauser unterstützten uns ganz wunderbar. Zum anderen, wir haben mit ganz einfachen Themen angefangen, wie Ernährung und Bewegung. Daraus ist ein ganz großes Bewegungsprogramm, eine Sparte Gesundheitssport mit acht Bewegungsgruppen, entstanden: Kinderunter-HALTUNGS-turnen, Tanzen, Langsamläufen, Nordic Walking, Funktionsgymnastik für Wirbelsäulen und Osteoporosevorsorge, FIT-Seniorengymnastik und Schwimmkurse. Unsere Vorträge sind stets gut besucht. Wir laden uns dazu kompetente Referenten ein. In unserem Amtsblatt, in den Regionalzeitungen und im ORF leisten wir hervorragende Öffentlichkeitsarbeit, sowie viel, viel Mundpropaganda. Die Zusammenarbeit mit der Gemeinde unter Bürgermeister Franz Schillhuber funktioniert ebenfalls bestens.*

*Dieses Buch wurde speziell zur 10-Jahres-Feier Gesunde Gemeinde Wolfern herausgegeben und ist beim Gemeindeamt um den Unkostenbeitrag von 5 Euro käuflich zu erwerben. Darin enthalten sind gesunde und köstliche Rezepte, Tipps und bewährte Hausmittel.*

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Fr. Karer, was machen Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden?

**Frau Karer:**

*Ganz regelmäßig gehe ich dreimal in der Woche Nordic Walken und in die FIT-Gymnasik. Auch das Rad fahren kommt nicht zu kurz. Außerdem achte ich auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, wenngleich das in meiner Familie nicht immer so gut ankommt.*

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

**Frau Karer:**

*Ich wünsche mir, dass es in der Gesunden Gemeinde so gut weiterläuft wie bisher. Für meine Familie und mich vor allem Gesundheit.*

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Was sind so die Arbeitsschwerpunkte?

**Frau Karer:**

*Wir stecken uns langfristige Ziele. Jahresschwerpunkt ist heuer Bluthochdruck, 2004 ist unser Schwerpunkt Rheuma.*



*Wir achten auch, dass für jede Altersgruppe etwas dabei ist. Was sehr gut ankommt, ist das Gedächtnistraining „Spaß am Denken“. Im November startet ein Behindertenprojekt. Die Einführung mit Prim. Dr. Emhofer erfolgt zum Thema: „Die Entwicklung im Säuglings- und Kleinkinderalter - was ist normal, was ist krankhaft? Mit der Tagesheimstätte der Lebenshilfe starten wir ein Projekt zur Integration von Menschen mit Beeinträchtigungen.*

*Besonders stolz sind wir auf unser Projekt „Alt werden wir alle - gemeinsam fällt es leichter“. Damit haben wir im Jahr 2000 den 3. Platz beim Gesundheitsförderungspreis gewonnen. Dieses Projekt läuft auch heute noch ganz prima.*

*Im Herbst bieten wir wieder die Feldenkraismethode an. Wir veranstalten Erste-Hilfe-Kurse für Jugendliche und Erwachsene, sowie einen Jugendgesundheitstag.*

*Das Pilotprojekt Stammtisch für pflegende Angehörige läuft seit zwei Jahren gemeinsam mit einer Nachbargemeinde.*

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Besonders hervorheben möchten wir, dass Frau Karer diese ehrenamtliche Tätigkeit als Arbeitskreisleiterin seit 10 Jahren mit Freude und Elan ausübt. Wir wünschen ihr noch viel Erfolg und bedanken uns für das Gespräch.





# BIOLEBENS MITTELOFFENSIVE



## Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer: Erfolgreiche Biolebensmitteloffensive und mehr Biobauern

Mit dem Einsatz einer eigenen Biolebensmittelberaterin wird in Oberösterreich der Einsatz von Biolebensmitteln in den landeseigenen Küchen und anderen Großküchen forciert. Die Personalkosten trägt das Land Oberösterreich. „Die bei Bio Ernte Austria OÖ eingerichtete Biolebensmittelberatung und Großküchenbetreuung hat zum Ziel, den Anteil von Biolebensmitteln in den landeseigenen Küchen und Großküchen zu heben. Der Bioanteil in den landeseigenen Küchen konnte innerhalb eines Jahres um rund 13 % gesteigert werden“, berichtet Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer.

Die Bio-Fläche in Oberösterreich übersteigt heuer erstmals die 50.000 Hektar-Grenze. Die Zahl der Biobauern ist seit 1997 von 2.652 um 388 auf 3.040 gestiegen. Österreichs erste Bioschule in Schlägl ist im zweiten Schuljahr.



Die Biobauern erhalten überproportional viele Mittel aus dem landwirtschaftlichen Umweltprogramm ÖPUL. So sind 9 % der am ÖPUL teilnehmenden Bauern Biobauern, nach einer aktuellen Auswertung erhalten sie mit 19,5 Millionen Euro aber 17,4 % der gesamten ÖPUL-Mittel.

„Wir setzen im Biobereich weiter auf intensive Beratung und Bewusstseins-



bildung. Ziel ist ein weiterer Aufschwung der Biolandwirtschaft und ein eigenes Biomenü in noch mehr Großküchen“, so Agrarreferent Pühringer. Durch die gute regionale Versorgung mit Bioprodukten kann höchste Qualität und Frische gewährleistet werden. Den heimischen Biobauern wird durch langfristige Verträge ein gesicherter Umsatz ermöglicht.

## Noch mehr (für) Gesunde Gemeinden Oö. Gesundheitsziel 10: Gesunde Gemeinden

Das Oö. Gesundheitsziel „bis zum Jahr 2005 sollten sich mindestens 50 % aller Städte, städtische Ballungsgebiete und Gemeinden aktiv an einem Netzwerk gesunder Städte bzw. Gemeinden beteiligen“ ist bereits erfüllt.

Der Arbeitskreis „Gesunde Städte und Gemeinden“ beschäftigt sich im Rahmen der Oö. Gesundheitskonferenz mit der Frage, welche zusätzlichen Möglichkeiten den Gemeinden geboten werden können. Daher erhebt der Arbeitskreis zur Zeit bei landesweit tätigen Institutionen, welche weiteren Gesund-

heitsangebote sie Gemeinden und Städten anbieten können. Befragt werden dabei alle großen Institutionen, die auch im Handbuch „Gesunde Gemeinde“ schon bisher ihre Angebote präsentiert haben.

Mit dem Ergebnis dieser Befragung soll für die Gesunden Gemeinden noch mehr Angebot und noch mehr Qualität für die Arbeit in der lokalen Gesundheitsförderung zur Verfügung stehen. Ziel ist natürlich auch, noch mehr Gemeinden für die Teilnahme an der Aktion „Gesunde Gemeinde“ zu gewinnen.

**Noch nicht  
Gesunde Gemeinde?**

**Wir informieren  
Sie gerne!**

Unsere Kontaktadresse:  
Amt der Oö. Landesregierung  
Abteilung Landessanitätsdirektion  
Harrachstraße 16a, 4021 Linz  
Tel.: 0732/7720-14133  
E-Mail: san.post@ooe.gv.at



Wir laden Sie ein zur Teilnahme am Bewerb



## GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS 2003

- Sie haben 2003 in Ihrer Gesunden Gemeinde eine innovative Idee, eine erfolgreiche Veranstaltung, eine Aktion, ein Projekt zum Thema Gesundheit verwirklicht?
- Dann schicken Sie uns eine Beschreibung bis spätestens 31. Dezember 2003. Unsere Jury (= die Landesplattform) prämiert im Frühjahr 2004 die besten Gesunde Gemeinde Aktivitäten.
- Ihre Einreichung sollte mindestens eines dieser Kriterien erfüllen:
  - Kreativ und erfolgreich
  - Innovativ
  - Langfristig angelegt
  - Jahresprogramm zu einem Schwerpunktthema
  - Jahresprogramm für eine Zielgruppe
  - Vernetzung innerhalb der Gesunden Gemeinde
  - Vernetzung über Gemeindegrenzen hinaus
  - Logo Gesunde Gemeinde wurde verwendet
- **Die besten Ideen werden belohnt.**  
Drei Gemeinden winkt ein „Extra-Budget“ für ihren Arbeitskreis in Höhe von
  - € 2.000,- (1. Preis)
  - € 1.500,- (2. Preis)
  - € 1.000,- (3. Preis)

Die Siegerprojekte sowie erfolgreiche Ideen und Aktivitäten von teilgenommenen Gesunden Gemeinden werden in einer Ausgabe der Gesunden Gemeinde aktuell publiziert.

Senden Sie Ihre Unterlagen - möglichst mit Fotomaterial (keine Videos) - bis 31. Dezember 2003 an die Landessanitätsdirektion, z.Hd. Fr. Dr. Adelheid Gurtner, Harrachstraße 16a, 4021 Linz.

**Teilnahmeberechtigt sind alle oö. Gesunden Gemeinden.**

## WELLNESSTAGE

am

**Samstag, 28. Februar 2004 und Samstag, 17. April 2004**

im Gästezentrum Bad Schallerbach

Hauptreferent: Dr. Wolfgang Pollany zum Thema „**Motivation und Selbstwert**“  
(Dr. Pollany ist freier Sportwissenschaftler und Mentalcoach,  
Betreuer von österreichischen Spitzensportlern, Lehrbeauftragter,  
Studium der Germanistik, Leibeseziehung, Sportwissenschaften und Psychologie.)

Nachmittags: Entspannungs- und Bewegungsprogramm nach Wahl.

*Eine Veranstaltung der Landessanitätsdirektion für MitarbeiterInnen in Gesunden Gemeinden. Eine Einladung und das genaue Programm ergeht an alle ArbeitskreisleiterInnen und Gesunde Gemeinden.*



## Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter

OA Dr. Hannes Mühleder  
(Kinderabteilung AKH Wels)



In Österreich erkranken jährlich etwa 170 Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren an einem insulinpflichtigen Diabetes Typ 1. Die Anzahl von Ersterkrankungen mit Diabetes mellitus nimmt durchschnittlich um 2 - 3% pro Jahr zu. Bei den Ursachen dieser Entwicklung werden derzeit Umwelteinflüsse (u.a. geänderte hygienische Verhältnisse mit daraus resultierenden Veränderungen im Immunsystem) aber auch Ernährungseinflüsse (u.a. schützende Wirkung des Stillens auf die Diabetesentstehung, veränderte Ernährungsgewohnheiten) diskutiert und untersucht.

Nach dem derzeitigen Kenntnisstand kann man den Ausbruch der Erkrankung weder verhindern noch verzögern. Um jedoch schweren Stoffwechsellentgleisungen beim Auftreten des Diabetes vorzubeugen, ist es wichtig Symptome zu erkennen, die das Auftreten eines Diabetes vermuten lassen.

### Mit welchen Symptomen macht sich der Diabetes bemerkbar?

Das erste Auftreten der Erkrankung (Erstmanifestation) kann in Verbindung mit Infektionen stehen. Die Symptome entwickeln sich im Laufe von einigen Tagen bis Wochen. Es kommt zu:

- starkem Durst
- häufigem Wasserlassen
- verringertem Appetit und Gewichtsverlust
- Müdigkeit und Leistungsabfall

Diese Zeichen sollten daran denken lassen, dass eine Zuckerkrankheit vorliegt, und sollten Sie veranlassen, mit Ihrem Kind einen Arzt aufzusuchen!

### Was ist Diabetes?

Diabetes ist eine Stoffwechselstörung, bei der das Hormon Insulin fehlt und die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe (vor allem Kohlehydrate wie Glukose, aber auch Fett und Eiweiß) nicht mehr richtig verwertet werden können.

Man hat heute ziemlich genaue Vorstellungen über die Entstehung des Typ 1 Diabetes. Drei Ursachen wirken auf komplizierte Weise zusammen:

- Erblichkeit
- Viruserkrankungen
- körpereigene Abwehrprozesse

Diese können zu einer Zerstörung der insulinproduzierenden  $\beta$ -Zellen in der Bauchspeicheldrüse führen. Es entwickelt sich der sogenannte Insulinmangel- oder Typ 1 Diabetes. Glukose (Zucker) entstammt der Nahrung und dient der Zelle als Energielieferant. Glukose für die Zelle ist wie Benzin für das Auto - Insulin wirkt wie ein Startschlüssel beim Auto. Insulin sperrt wie ein Schlüssel die Zelle auf und liefert so der Zelle den wichtigsten Energieträger. Fehlt Insulin, kann Zucker aus der Nahrung nicht verwertet werden und der Blutzuckerspiegel steigt an.

Hat sich bei der ärztlichen Untersuchung die Diagnose Diabetes bestätigt, muss das nicht mehr im eigenen Körper produzierte Insulin von außen zugeführt werden. Dies geschieht durch Spritzen, welches ein Leben lang gemacht werden muss.

Durch mehrmaliges tägliches Blutzuckermessen und Insulininjektionen versucht man den Blutzuckerspiegel, in Anlehnung an die Insulinsekretion beim Nichtdiabetiker, in den Normbereich zu bringen. Das klingt einfach, ist aber mit Aufwand und Schmerzen verbunden. Trotz intensiver Bemühungen gelingt es nicht immer den Blutzucker optimal einzustellen, sodass diabetische Spätschäden an Augen, Nieren, Gefäßen und Nerven drohen. Eine groß angelegte Studie mit über tausend Diabetikern (DCCT), die über einen längeren Zeitraum beobachtet worden sind, hat gezeigt, dass Spätschäden durch eine gute Diabeteseinstellung deutlich verringert werden!

### Kann man in Zukunft den Ausbruch der Diabeteserkrankung verhindern, oder gar heilen?

Die größten Hoffnungen ruhen darauf, einen bestehenden Diabetes heilen zu können. Eine Heilung wäre nur möglich, wenn es gelingen würde, funktionsfähige, das heißt Insulin produzierende  $\beta$ -Zellen in den Körper eines Patienten mit Typ 1 Diabetes zu bringen. Drei Wege werden dazu heute beschriftet:

- die Transplantation einer vollständigen Bauchspeicheldrüse
- die Transplantation isolierter  $\beta$ -Zellen
- die genetische Manipulation von Stammzellen

Es wird sicherlich noch einige Zeit dauern, bis eine Heilung des Typ 1 Diabetes realisiert werden kann. Trotzdem sollte es bis dahin möglich sein, Kinder und Jugendliche mit Diabetes so zu betreuen, dass sie das sein können, was sie sein wollen, nämlich Kinder und Jugendliche wie ihre Alterskollegen ohne Diabetes.

### Wo erfahre ich etwas über Diabetes mellitus?

Regelmäßig werden diverse Schulungen in den OÖ Krankenhäusern angeboten. Eine zusätzliche Unterstützung bieten die OÖ Diabetiker-Selbsthilfgruppen.



Der Dachverband OÖ besteht derzeit aus 12 Gruppen, die alle ehrenamtlich geführt werden und die es sich zum Ziel gemacht haben, Diabetikern mit Rat und Tat zu Seite zu stehen. Bei den monatlich stattfindenden Treffen werden Vorträge von Fachärzten angeboten und es gibt Informationen über die neuesten Geräte, Insuline etc. und natürlich viele Freizeitveranstaltungen (auch für Kinder!). Selbsthilfgruppen finden Sie in Braunau, Enns, Fraham, Gmunden, Leonding, Linz, Putzleinsdorf, Ried, Steyr, Vöcklabruck, Wels.

Wenn Sie mehr wissen wollen, rufen Sie mich einfach an. Gerhard Reisinger/Präsident, Tel: 0664/8319166 oder senden Sie uns ein E-Mail unter [office@diabetiker-linz.at](mailto:office@diabetiker-linz.at) oder besuchen Sie unsere Homepage [www.diabetikerooe.at](http://www.diabetikerooe.at).



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

## Bluthochdruck, der stille Killer - Blutdruckmessen nicht vergessen

Dieser Aufforderung sind im Blutdruckjahr mehrere tausend Personen nachgekommen. 178 Oö. Gemeinden machten es ihren Bürgern leicht, sich den Blutdruck messen zu lassen und sich entsprechend über die Gefahren und Möglichkeiten vorbeugender Maßnahmen bei Bluthochdruck zu informieren. Sie veranstalteten einen sogenannten Blutdrucktag mit Blutdruckmessung für jedermann und einem Vortrag, eingebettet in einen Gesundheitstag, eine Gemeindeveranstaltung oder einfach an einer gut frequentierten Stelle. Manche Gemeinden boten die Blutdruckmessung auch bei vielen ihrer anderen Veranstaltungen an oder besuchten die Menschen an ihrem Arbeitsplatz. Die Ideen und die Umsetzung dieses Themas waren in den Gemeinden wieder sehr kreativ und effektiv. Es wurden insgesamt 30.000 der neu erstellten Blutdruckbroschüre an interessierte Personen verteilt und über 100 Mal das Blutdruckvideo verwendet.



Auch in Linz wurde, wie in 66 anderen Gemeinden in Oberösterreich, der 6. September als der Öö. Blutdrucktag begangen und eine Veranstaltung in der Linzer Arkade organisiert. Neben der Blutdruckmessung, die von Mitarbeitern des Roten Kreuzes angeboten wurde, konnte man sich gleich medizinische Beratung bei Prim. Dr. Hans Joachim Nesser und Dr. Wolfgang Zillig (OBGAM - Oberösterreichische Gesellschaft für Allgemeinmedizin) holen. Gesundheitslandesrätin Dr. Silvia Stöger betonte in ihrem Statement, wie wichtig normale Blutdruckwerte in der Prävention sind. Roland Brunhofer (ORF) entlockte auch der Ernährungsberatung verschiedene Tipps. Bei der Blutdruckmessung prominenter Personen gab es so manche Überraschung.

Im Rahmen der Blutdrucktage wurden auch statistische Daten erhoben. Die ersten Auswertungen der Blutdruckwerte von 3320 Personen ergaben:

- In 56 Prozent der Fälle wurde ein über dem Normwert liegender Wert gemessen
- Dabei waren vor allem Männer mit 63,7 % viel stärker betroffen als Frauen mit 51,7 %



- Die Gruppe der über 60-Jährigen wies mit 76,1 % den höchsten Hypertonieverdacht auf
- Aber sogar bei der Altersgruppe 20 bis 39 Jahre bestand schon bei 31,3 % überhöhte Blutdruckwerte
- Nur 42,3 % der Personen mit Hypertonieverdacht wussten von ihrer Gesundheitsgefährdung
- 23,9 % jener Personen, denen ihre Bluthochdruckerkrankung sogar bekannt ist, befinden sich in keiner Behandlung

Diese Zahlen zeigen, dass Bluthochdruck auch weiterhin ein Thema in der Gesundheitsförderung bleiben muss, denn er ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen, wie Schlaganfall und Herzinfarkt, Herzschwäche; Erkrankungen, an denen rund 6.000 Menschen in Oberösterreich jährlich versterben. Im Vergleich: An Krebs als zweithäufigste Todesursache sterben rund 2.800 Menschen. Das Motivierende jedoch ist, dass die vorbeugenden Maßnahmen wie richtige Ernährung, regelmäßige Bewegung, Entspannung und Verzicht auf die Zigarette sowohl vorbeugend auf die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen wie auch auf Krebs wirken.



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

## „Blitzlichter“ des Jahresschwerpunktes

Im Rahmen des Jahresschwerpunktes wurden bei diversen Veranstaltungen (Freibad Garsen, Pfarrfest, Familienfest) Blutdruckmessungen durchgeführt. Bei der Schlussveranstaltung am 21. Mai 2003 im Festsaal der Landesmusikschule (sehr hohe Teilnahme) fand ein Vortrag über Bluthochdruck und Blutdruckmessung statt: Referenten: AKL Dr. Maximilian Eckhard und Dr. Wühl.



Schon zum 4. Mal führte Feldkirchen einen Blutdruckmesstag durch. Der ASB richtete anlässlich des am 7. September 2003 abgehaltenen „Tag der offenen Tür“ eine Blutdruckmessstation ein.



Thalheimer Blutdrucktag mit Blutdruckmessung, Blutzuckertest, Vortrag zum Thema „Bluthochdruck“ mit Dr. Rudolf Scharinger.



Blutdruckmessung beim Rot-Kreuz-Frühschoppen in der Gesunden Gemeinde Liebenau durch AKL und DGKS Brigitte Wurm



Brigitte Posch, DKS, beim Blutdruckmessen anlässlich des Nordic Walking Vortrages in Gosau



Bei allen Veranstaltungen der GG Eggelsberg wurde heuer der Blutdruck gemessen und jeder Teilnehmer erhielt einen Blutdruckausweis. 3 Blutdruckmessgeräte wurden von der Gemeinde Eggelsberg angekauft und sind beim Gesundheitsnachmittag mit Thema Bluthochdruck am 6. September 2003 verlost worden.



Bürgermeister Gerhard Gamsjäger geht mit gutem Beispiel voran und lässt sich den Blutdruck von seiner Gattin Sonja, Altenfachbetreuerin, messen.

W E I H N A C H T E N

## Die hohe Kunst des Lebkuchenbackens



Das erste weihnachtliche Aroma, das einem aus den Küchen in die Nase steigt, ist der würzige Duft des Lebkuchens. „Du musst ihn früher, viel früher backen!“, nörgelte meine Tante Anna immer, wenn sie Weihnachten bei uns zu Hause den nach einem alten Familienrezept hergestellten Lebkuchen verkostete. Schließlich hatte sie das Rezept preisgegeben und so fühlte sie sich für die Qualität verantwortlich. „Der Lebkuchen muss ordentlich abliegen, er muss daher vor allen anderen Weihnachts-süßigkeiten schon am Beginn des Advents gebacken werden.“

Das sagte uns die Tante jedes Jahr, aber zufrieden war sie mit dem Produkt aus meiner Mutter Küche nie. Lebkuchenbacken konnte nur sie, davon war sie überzeugt. Lebkuchenbacken war nach ihrer Meinung eine heilige Handlung, das musste eine Hausfrau erst einmal begreifen. Die Sache mit dem Abliegen schien aber das Um und Auf ihrer Lebkuchenphilosophie zu sein. So sicher, wie der Heilige Abend ins Haus kam, kam auch die Tante. Jahr für Jahr wiederholte sich das selbe Ritual. Tante Anna fischte mit spitzen Fingern ein Lebkuchenherz aus der Gebäckschüssel, biss mit ebenso spitzen Zähnen hinein und schnaubte zornig durch die Nase: „Wieder zu

spät gebacken, nicht ordentlich abgelegt, schade um das gute Rezept!“ Beinahe hätte sie auch uns Kindern die Freude am Genuss dieser Köstlichkeit verleidet.

Meine Mutter bemühte sich jahrelang redlich, die Tante zufrieden zu stellen. Sie wandte die verschiedensten Tricks an, versuchte andere Rezepte, fing bereits Mitte November oder gar gleich nach Allerheiligen mit dem Lebkuchenbacken an. Doch nichts half, die Tante war und blieb unzufrieden.

Dann kam jenes denkwürdige Weihnachtsfest, an das ich mich sehr genau erinnere. Natürlich hat Mutter den Lebkuchen wieder gebacken, bereits Mitte November, und wir haben schon den ganzen Dezember lang davon heimlich genascht. Als sie die leeren Keksdosen aus dem Küchenkasterl kramte, um sie mit verschiedenen Weihnachtskekse zu füllen, siehe da, da fand sie in der Dose Lebkuchen aus dem Vorjahr. Also, wenn der nicht abgelegt genug war. Erwartungsvoll setzte sie ihn auf einem extra Tellerchen der Tante am Heiligen Abend vor. Die biss hinein, schüttelte zornig den Kopf und sagte: „Wieder zu spät gebacken, gar nicht abgelegt!“ Uns verschlug es die Sprache. Was wird Mutter jetzt darauf sagen? Sie sagte gar nichts. Sie ging hoch erhobenen Hauptes in die Küche, kam wieder mit dem alten Familienrezept. Sie schwenkte den vergilbten und mit Fettflecken und Teigspritzern garnierten Zettel, der in Schönschrift mit Haar- und Schattenstrichen verziert beschrieben war, wie eine Fahne.

Vor den Augen der Tante riss sie ihn der Länge und der Quere nach durch, gab ihn ihr zurück und sagte: „Dieses Rezept taugt gar nichts. Wir beenden hiermit feierlich die Lebkuchenfamiliendition.“

Der Heilige Abend war so friedlich wie man ihn sich nur wünschen konnte, denn der Tante hatte diese Aktion die Rede verschlagen. Ja, so kann ich dieses wertvolle Rezept unserer Tante Anna jetzt nicht mehr weitergeben. Es ist aber nicht schade darum, es gibt so viele gute Lebkuchenrezepte. Die Zubereitung des Lebkuchens ist heute für keine Hausfrau ein Geheimnis. Wohl aber ist das Lebkuchenbacken doch immer noch eine etwas feierliche Handlung in der Küche, da bin ich mit Tante Anna einer Meinung.

Anneliese Ratzenböck



# G E S U N D E K Ü C H E



## Mahlzeit

### Was ich gerne esse

Ich achte vor allem darauf, dass die Nahrungsmittel aus biologischem Anbau kommen. Das heißt allerdings nicht, dass ich kein Fleisch esse, ich bin kein Vegetarier! Auf meinem Speisezettel stehen an oberster Stelle Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, und ich liebe die italienische Küche mit Pasta, Pizza oder Fisch. Wenn es meine Zeit irgendwie erlaubt, koche ich am liebsten selbst. Ich finde das sehr entspannend. Zum Frühstück gibt's meistens ein Vollkornweckerl mit Käse oder auch ein Müsli, mittags dann eine Kleinigkeit Obst und Joghurt und abends dann eine „richtige“ Mahlzeit, die ich allerdings nicht nur mit der Familie genieße, sondern auch mal mit Freunden oder als sogenanntes „Geschäftsessen“. In netter Atmosphäre und bei einem guten Glas Wein entstehen doch oft die besten Ideen.

Landesrat Rudi Anschober

## Fortbildungsseminar Bio-Lebensmittel – Ein Trend mit Zukunft im Rahmen des Projektes „Gesunde Küche“



Am 15. September dieses Jahres besuchten 26 VertreterInnen der „Gesunde Küche“ - Betriebe das Fortbildungsseminar „Bio-Lebensmittel - Ein Trend mit Zukunft“ in den Räumlichkeiten der OÖ Landwirtschaftskammer in Linz. Dabei wurde den Teilnehmern/innen Wissenswertes zu Bioprodukten und Biolieferanten sowie die rechtlichen Rahmenbedingungen vermittelt. Weiters gab es einen Erfahrungsbericht aus der Praxis und anschließend ein Schaukochen.

Frau Monika Sohneg-Achorner zauberte leckere Bio-Schmankerl passend zur Saison, z. B. Erdäpfel-Topfensuppe oder Marinierter Forellenmops auf Gurkennudeln, und sie gab den Teilnehmern/innen viele persönliche Tipps und Tricks für die Zubereitung der Speisen, z. B. wie man am besten Fett sparen kann oder was Kinder besonders gerne essen.

Die Verleihung der Urkunden „Gesunde Küche“ an die neuen „Gesunde Küche“-Betriebe 2003 durch Frau Landesrätin Dr. Silvia Stöger brachte den Seminartag mit einem anschließenden geselligen Beisammensitzen und der Verkostung der Gerichte zum Ausklang.

DDA&EMB Sandra Stelzmüller

### ERDÄPFEL-TOPFENSUPPE

- 1 kleiner Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 1 Pkg. Topfen mager
- 4 Erdäpfel

Kerbel, Petersilie, Schnittlauch  
Muskatnuss, Salz, Pfeffer weiß



- Zwiebel fein hacken und in Öl glasig anlaufen lassen und mit Suppe aufgießen.
- Rohe, klein geschnittene Erdäpfel, fein gehackte Kräuter und Gewürze zugeben und kochen lassen, bis die Erdäpfel weich sind.
- Anschließend Topfen dazugeben, passieren, abschmecken und mit dem Mixer aufmixen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen.
- Mit feingeschnittenem Schnittlauch anrichten und servieren.

**Beilagenempfehlung:** frisches Kornweckerl oder Bauernbrot

### Folgende Betriebe wurden ausgezeichnet:

Pfandwirt, Gaflenz • Braugasthof Wurmhöringer, Altheim • Landwirt. Berufs- und Fachschule Mauerkirchen • Gasthaus Schachlwirt, Schneeeggatten • Bäckerei-Konditorei-Cafe Mayer, Ried i. I. • Arcus Sozialnetzwerk - Wohnheim St. Severin, Sarleinsbach • Wirt z'Herbstheim, Höhnhart • Fernreither Hof, Gunskirchen • Gasthof Schinagl, Klaus • Landwirt. Berufs- und Fachschule Burgkirchen • Strandbuffet Ibm, Eggelsberg • Brauwirtshaus Ritterbräu, Neumarkt/H.

G E S U N D E K Ü C H E

## Biologisch erzeugte Nahrungsmittel – Ein Trend der Zukunft?

Mit dem Trend zu höherem Gesundheitsbewusstsein steigt auch der Konsum an biologischen Lebensmitteln. Die Nachfrage nach Bioprodukten ist in Österreich im Vergleich zu anderen europäischen Ländern sehr hoch, das Angebot ständig im Steigen.

Österreich zählt zu den Spitzenreitern in Europa, was die Dichte der Biobetriebe betrifft. Biobetriebe machen 9,3 Prozent der landwirtschaftlichen Betriebe aus (EU-Durchschnitt liegt bei 2 Prozent), und sie bewirtschaften rund 11 Prozent (EU-Durchschnitt 3,3 Prozent) der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche (ohne Almen).

Die größten biologisch bewirtschafteten Flächen liegen in den Bundesländern Salzburg (28,2 %) und Tirol (23,2 %), Oberösterreich (4,9 %) liegt im österreichischen Mittelfeld.

(<http://www.biolebensmittel.at/aktuelles> acc. 24.3.2003).

### Wo Bio draufsteht, ist auch Bio drin

Bioprodukte sind richtig gekennzeichnet mit der Aufschrift: „aus biologischer Landwirtschaft“, „aus biologischem Anbau“, „aus biologischem Landbau“. Das Wort „biologisch“ kann durch „ökologisch“, „organisch-biologisch“ oder „biologisch-dynamisch“ ersetzt bzw. ergänzt werden. Abkürzungen wie kbA oder kBL stehen für kontrolliert biologischen Anbau bzw. Landwirtschaft.

**Ergänzend**, aber nicht vorgeschrieben kann das geschützte **Markenzeichen** eines Bio-Verbandes, des Handels oder das staatliche Bio-Kontrollzeichen der AMA vorhanden sein.

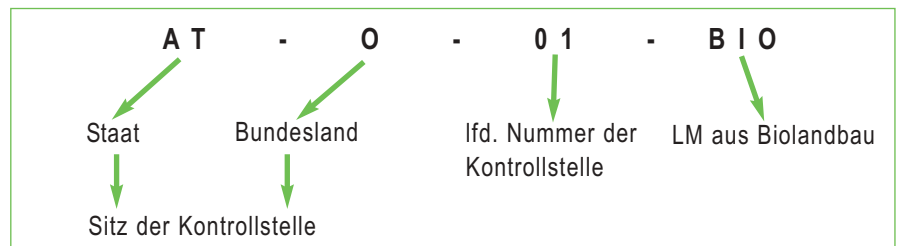
Die EU hat ein einheitliches Bio-Logo für alle Mitgliedsstaaten entworfen (EU-Verordnung 331/2000), deren Anwendung freiwillig ist und von staatlich autorisierten Stellen vergeben wird:



Österreichisches EU-Logo:  
Austria Biologische Landwirtschaft

Biolebensmittel werden über drei Verkaufskanäle vermarktet: die Direktvermarktung (Ab Hof Verkauf, Bauernmärkte, Zustelldienste - 12 % des Bio-

### Woran erkenne ich Bio?



lebensmittelumsatzes), den Fachhandel (Bioläden, Naturkostläden, Reformhäuser- etwa 22 %) und Supermärkte und Drogerien (66 % des Biolebensmittelumsatzes; einige Supermarkketten ein eigenes Bio-Logo).

Für den Konsumenten sprechen neben dem Gesundheitswert, Genusswert, ökonomischen Wert und der ernährungsphysiologischen Qualität viele andere Gründe für oder gegen „bio“. Subjektive Vorlieben in der Sensorik (Farbe, Geschmack, Geruch, Aussehen und Konsistenz) sind da ein entscheidender Punkt bei der Auswahl. Die Qualitätsklassen geben nicht unbedingt Aufschluss über die für den Verbraucher interessanten Qualitätsmerkmale, denn sie beurteilen in erster Linie die sog. „äußeren Qualitäten“ von Lebensmitteln, d. h. Form, Größe und Farbe.

Beachten Sie bitte, dass viele biologisch hergestellte Lebensmittel nicht als Qualitätsklasse I oder „Extra“ ausgewiesen werden können, weil sie gewisse äußere Kriterien nicht erfüllen - wie etwa die vorgeschriebene Größe oder die Form.

### Im Vergleich zu konventionellen Lebensmitteln sind Bio-Lebensmittel

- **Streng kontrolliert**  
Bioprodukte werden durch Behörden und unabhängige Kontrollstellen streng kontrolliert. Grundlage der Kontrolle ist die EU-Verordnung 2092/91 und der österreichische Lebensmittel-Codex. Mindestens 1x jährlich werden auf jedem Biobauernhof und Verarbeitungsbetrieb von einer staatlich anerkannten Stelle Kontrollen durchgeführt.  
Aber nicht nur die landwirtschaftlichen Bio-Betriebe werden überprüft. Jeder, der in der Folge auf dem Weg zum Endverbraucher mit Bioprodukten in Berührung kommt, wird kontrolliert. Auch Handel und Verarbeiter müssen über den Warenfluss der Bioprodukte genau Buch führen.
- **Bio-Produkte sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen und voll im Geschmack, sind im Eigengeschmack intensiver, haben eine höhere Trockenmasse und Anteil an bioaktiven Substanzen, einen natürlichen Geschmack und natürliches Aroma, höhere Vitamin- und Mineralstoff-**



# G E S U N D E K Ü C H E

dichte, geringeren Nitratgehalt, geringere Pestizidbelastung, keine vorbeugenden Antibiotika.

- Fleisch hat eine kürzere Garzeit und geringeren Garverlust (gebraten und gekocht).
- Nicht bestrahlt.
- Bio hat ein Gentechnikverbot - Biolebensmittel dürfen nicht mittels gentechnischer Hilfen produziert werden und dürfen auch keine gentechnisch veränderten Zusatzstoffe beinhalten.

Die Qualität von Bioprodukten wird anhand verschiedener Parameter bestimmt, die nicht nur das Lebensmittel an sich, sondern auch seine Auswirkungen auf die Umwelt betreffen.

### Mein Tipp für „Bio-Einsteiger“:

Es muss ja nicht alles „Bio“ sein, aber ein schrittweises Vorgehen beim Komponenten-Austausch (Milchprodukte, Gemüse, Obst, Fleisch ...) am Tages Speiseplan kann der Beginn für ein neues Geschmackserlebnis sein.

### Links:

<http://www.umweltberatung.at>

<http://www.biolebensmittel.at>

<http://www.genfood.at>

<http://www.fairtrade.at>

<http://www.bioinformation.at>

<http://www.5amtag.de>

Mag. Michaela Ferge  
Landessanitätsdirektion

## Bioprodukte für Großküchen und Gastronomie

### ERNTEN Sie Begeisterung bei Ihren Gästen

Viele Konsumenten/innen greifen beim täglichen Einkauf nach Bioprodukten. Der Wunsch nach Biolebensmitteln auch beim Essen außer Haus steigt, die Gäste erwarten mehr Geschmack und Sicherheit bezüglich ihrer Nahrung.

Die erfolgreiche Einführung von Bioprodukten in Großküchen erfordert hochwertige Rohstoffe und know-how. Der Einstieg in die Bioküche gelingt am besten mit regionalen Bioprodukten. Diese sind geschmackvoll und gesund, schonen die Umwelt und stärken die Wirtschaftskraft in der Region. Es profitieren vor allem die Gäste, die wertvolle Lebensmittel erhalten, aber auch die österreichischen Biobauern.



che Beratung zum Thema "Biologische Lebensmittel für große Küchen". Die Einkäufer und Küchenverantwortlichen werden bei der Lieferantenauswahl für Bioprodukte und der Bewerbung der Gäste unterstützt.

Dipl.-Ing. Susanne Maier  
Bio Ernte Austria  
Auf der Gugl 3 • 4020 Linz  
Tel. 0732-6902-1418  
Fax: 0732-6902-1478  
E-Mail: [susanne.maier@ernte.at](mailto:susanne.maier@ernte.at)  
[www.ernte.at](http://www.ernte.at) • [www.biokueche.at](http://www.biokueche.at) •  
[www.biohotels.at](http://www.biohotels.at)

### Einstiegsprodukte Milch und Erdäpfel

Die beliebtesten Bioprodukte in großen Küchen sind Milch und Milchprodukte, Erdäpfel und saisonale Salate. Hier überzeugen sowohl der Geschmack, als auch die Küchentauglichkeit und der Preis. Außerdem sind diese Produkte ganzjährig in ausreichender Menge verfügbar.

Bio Ernte Austria bietet allen interessierten Großküchen und Gastronomiebetrieben Oberösterreichs umfangrei-

## GESUNDHEITSTIPPS GESUCHT!

### Wir suchen Ihren ganz persönlichen Gesundheitstipp.

Sie haben ein altbewährtes Hausrezept, ein Wundermittel für Morgenmuffel oder eine traumhafte Einschlafhilfe; egal aus welchem Bereich, schicken Sie Ihren Gesundheitstipp an:

Landessanitätsdirektion, Aktion „Gesunde Gemeinde“, Harrachstraße 16a, 4021 Linz oder per E-Mail: [san.post@ooe.gv.at](mailto:san.post@ooe.gv.at).

Die beste Einsendung wird veröffentlicht und mit einem Gutschein im Wert von 35 Euro für ein Essen bei einem „Gesunde Küche“-Wirt in Ihrer Nähe honoriert.

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

## „Gesunde Gemeinde“ – Regionaltreffen 2003

Eine Rekordzahl von 111 ArbeitskreisleiterInnen und Mitarbeitern aus 61 Gesunden Gemeinden nahmen wieder die Möglichkeit der Information und des Erfahrungsaustausches bei den Regionaltreffen wahr. Heuer fanden die Treffen in Linz, Altheim, Grünburg, Regau und in Taufkirchen/Trattnach statt. Wir freuen uns, dass auch sehr viele Vertreter von neuen Gesunden Gemeinden dabei waren.

Unser Jahresschwerpunkt 2004 steht unter dem Thema „Knochen und Gelenke“. Impulsvorträge von Referenten des Verbandes der Physiotherapeuten stimmten auf diesen Schwerpunkt ein. In den Vorträgen wurden die Zusammenhänge und Funktionsweise der Knochen und Gelenke sowie der umgebenden Strukturen sehr anschaulich demonstriert.

Wir von der Landessanitätsdirektion konnten wiederum zahlreiche Angebote für das kommende Jahr vorstellen, die Sie im

neuen Handbuch 2004 finden werden. Sehr intensiven Erfahrungsaustausch und viele Ideen gab es wie immer bei den Gruppenarbeiten. Diese werden in einer Ideenliste gesammelt und ergänzt und werden ebenfalls ab 2004 den Arbeitskreisen zur Verfügung stehen.

Die Zusammenfassung der Regionaltreffen sowie die Ergebnisse und Anregungen aus den Arbeiten werden wie immer den Teilnehmern zugesandt.



## Rekord beim 1. Buchkirchner Familiengesundheitstag!

Über 700 Personen besuchten im VZ-Buchkirchen die Ausstellung zum „1. Buchkirchner Familiengesundheitstag“.

170 Besucher ließen einen Gesundheitstest durchführen.

Erst vor einigen Monaten im Gemeinderat beschlossen, und schon gibt es einen tollen Erfolg der „Gesunden Gemeinde Buchkirchen“.

Am 20. September 2003 von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr fanden die Besucher im Veranstaltungszentrum Buchkirchen Aussteller wie das Rote Kreuz, Optiker, Psychotherapieberatung, Sportberatung und ärztliche Beratung vor.

Die regionalen Direktvermarkter oder auch die Landung des Sanitätshubschraubers des Bundesheeres waren Attraktionen, wie sie nur selten in dieser Dichte zu finden sind. Auch wurden von einem Hautarzt dermatologische



Untersuchungen angeboten und stark in Anspruch genommen.

Eine eigene Gesundheitsstraße des Vereines PGA, zur Bestimmung von Blutwerten, Blutdruck und auch einem Fit-Check stand den Besuchern zur Verfügung. Unter allen Teilnehmern an der Gesundheitsstraße wurden tolle Preise verlost. Als Hauptpreis stand ein 3-tägiger Wellnessaufenthalt für 2 Personen zur Verfügung!

Die Vorträge zu den wichtigsten Themen der Gesundheit und Vorsorge waren großteils überfüllt.

Einer der Höhepunkte: der Besuch von Gesundheitslandesrätin Dr. Silvia Stöger. Die Landesrätin stand den Besuchern ab 15.00 Uhr für Diskussionen und Gespräche zur Verfügung.

Die Gemeinde stellte gratis und den ganzen Tag eine Kinderbetreuung zur Verfügung, welche während der Vorträge rege in Anspruch genommen wurde!



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

## Ennser Gesundheitstag ein voller Erfolg

**Der am 6. September 2003 vom Sozialreferat der Stadtgemeinde Enns gestaltete Gesundheitstag am Ennser Hauptplatz war ein voller Erfolg.**

Vom Wettergott begünstigt nahmen hunderte Ennser BürgerInnen und auch viele Gäste unserer Stadt die angebotenen Dienstleistungen und Vorträge gerne an.

Knapp 40 Vereine, Organisationen und Firmen schufen einen aktuellen Überblick über die Leistungskraft der heimischen Gesundheitseinrichtungen und Vorsorgemöglichkeiten.

Anlässlich des Oö. Blutdrucktages wurden vom LKH Enns, vom Herzverband und vom Roten Kreuz hunderte Blutdruck-, Harnsäure- und Cholesterinmessungen durchgeführt.

Am Stadtamt Enns gab es Gesundheitsvorträge und auf der Hauptbühne Vorführungen über Erste Hilfe-Maßnahmen

nach einer Verbrennung im Haushalt, weiters Seniorengymnastik und Nordic Walking-Vorträge.

Für die Kinder gab es eine Hüpfburg sowie Fruchtsäfte und Luftballons.

Ein Höhepunkt war sicherlich der Besuch von Landesrätin Dr. Stöger mit dem Lovetour-Bus, den Clini Clowns und einer Sambatruppe.

Am Ende der Veranstaltung fand dann die Verlosung der Preise beim Gesundheitsquiz statt. Der Hauptpreis, ein Wellnesshotelgutschein für 2 Personen - 3 Tage/2 Nächte, wurde von Sozialstadträtin Monika Dreer und Mag. Michael Grims an Helga Achleitner aus Enns überreicht.

Im Zuge des Gesundheitstages wurde auch ein neues Zustellfahrzeug für die Aktion „Essen auf Räder“ vom Bürgermeister der Stadtgemeinde Enns an den Sozialdienst des Roten Kreuzes Enns übergeben.



Dieser Erfolg konnte nur dadurch erzielt werden, weil sich viele Vereine, Organisationen und Firmen mit der Präsentation ihres Angebotes der Dienstleistungen und gesunder Produkte daran beteiligten.

Manfred Kirchberger  
Sozialberatungsstelle Enns  
Mauthausner Straße 4, 4470 Enns  
Tel. 07223/82181-21, Fax DW 72

## Gesunde Gemeinde Großraming: Unser Beitrag zum Jahr des Wassers

Die Nationalparkgemeinde Großraming war im Juli 2003 Gastgeberin für die 1. Österreichische Kulturlandschaftsmesse, deren klingender Name „Kalkalpen Heufest“ eine große Anzahl von Gästen in das oberösterreichische Ennstal gelockt hat.

An die 7000 BesucherInnen kamen und sie alle konnten spüren, wie innovativ und attraktiv diese Region um den Nationalpark Kalkalpen ist. Über 130 Erlebnispunkte zeigten spielerisch, interaktiv und medial, wie wichtig es ist, einen Beitrag zum Schutz unseres Lebens- und Erholungsraumes zu leisten.

Als Beitrag zur Kulturlandschaftsmesse plante das „Gesunde Gemeinde-Team“ anlässlich des „Jahres des Wassers

2003“ ein breites Bewusstsein für dieses kostbare Geschenk der Natur zu schaffen. Denn für die meisten Menschen in Österreich ist das Lebenselixier Wasser eine ganz normale Selbstverständlichkeit. Selten denken wir daran, welche sensible Ressource das Lebensmittel Wasser eigentlich ist.

Am Infostand der „Gesunden Gemeinde“ wurde neben diversen Broschüren auch auf die Wichtigkeit des Wassertrinkens für die Gesundheit hingewiesen. Dazu wurden prickelndes Quellwasser und „Belebtes Wasser“ angeboten, was zu einem großen Andrang an durstigen Kehlen führte...

Die Hauptschule Großraming hatte sich in einem Schulprojekt mit dem Thema eingehend auseinandergesetzt und 500



Wassergläser in Frosttechnik hergestellt, die verkauft wurden. Der Erlös ging an die Schule und die „Gesunde Gemeinde“, um damit wieder verschiedene Projekte finanzieren zu können.

Dr. Silvia Zenta

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

## Offizielle Übergabe der „Gesunde Gemeinde Tafeln“ im Rahmen des Wasserfestes in Gosau



Ein Fest, wie es schöner nicht sein könnte, war das „Heimat des Wassers“-Fest am 9. und 10. August 2003 in Gosau. An die 1000 Menschen kamen bereits Samstag abends zur Eröffnung und Einstimmung an den Gosausee und zeigten sich begeistert vom Spiel der Musikkapelle und einem grandiosen Feuerwerk.

Am Sonntag erfolgte die offizielle Eröffnung im Maschinenhaus der Energie AG durch Hausherrn DI Lämmerer von der Energie AG, Landesrat Achatz und Bürgermeister Gerhard Gamsjäger. Viele Menschen besuchten die von der Energie AG, Bundesforste, Wildbachverbauung und Hornspitzquelle gestal-

teten Ausstellungen zum Lebenselixier Wasser.

Frau Landesrätin Dr. Silvia Stöger erläuterte die Wichtigkeit des Wassers für den Menschen. Doch der eigentliche Grund ihrer Anreise waren die Aktivitäten der „Gesunden Gemeinde“ Gosau. Gosau ist bereits seit 5 Jahren aktive Gesunde Gemeinde und wurde dafür mit der Verleihung der Ortstafel ausgezeichnet. Der Bürgermeister und die Landesrätin bedankten sich bei der Arbeitskreisleiterin Anni Ringer und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde für ihr Engagement. Im Gelände des Freilichtmuseums zeigte das Team der

Gesunden Gemeinde Kneippanwendungen unter fachkundiger Leitung von Dir. Berger und Gattin vom OÖ. Kneippbund. Viele Besucher ließen sich auch wieder kostenlos den Blutdruck messen. Besonders köstlich schmeckte das frische Brunnenwasser aus der Messingkelle, so wie es früher der Brauch war.

Für jüngere Besucher war die Fahrt mit dem Feuerwehrboot auf dem Stausee besonders interessant oder auch das Floßbauen und das anschließende Wett rudern. Beim „Pfadfinder Wasserball“ unterhielten sich auch die Kinder an diesem heißen Sommertag prächtig.

Für volksmusikalische Unterhaltung sorgten neben den Ischler Tanzbläsern auch die Jagdhornbläser, die Klarinettenmusik und die Geigenmusik von Gosau.

Für das leibliche Wohl sorgten die Gosauer Bauern, Fischer, Metzger, der Heimatverein und die Dorfwirte.

Ein schönes Fest für alle Sinne rund ums Wasser, aus Anlass des internationalen Jahr des Süßwassers.

Nachzulesen auch unter [www.gosau-net.at](http://www.gosau-net.at) unter Gosauseite/Neuigkeiten.

## Hinterstoder feiert „die g'sunde Gmoa“

Alle Kinder der Volksschule Hinterstoder, viele Eltern und Lehrkräfte sind dem Aufruf der Aktion „Gesunde Gemeinde“ gefolgt um an der Rückenschule teilzunehmen. In einem anschaulich-bildhaften Gespräch, mit spielerisch leichten rhythmischen Bewegungen und gezielten Übungen brachte die Therapeutin aus dem Team von Primaria Dr. Ramach (LKH Kirchdorf/Krems) allen Beteiligten die „BANDIS“ (Bandscheiben und die daraus resultierenden Haltungsschäden) einprägsam näher.

Das reichhaltige Abendprogramm wurde zur Feierstunde in der Hösshalle.

Nach einem satirischen Gedicht „die g'sunde Gmoa“ von Edith Kniewasser wurde unsere Gemeinde von Frau Landesrätin Dr. Silvia Stöger als ehrenvolles Zeichen die „Gesunde Gemeinde“ Ortstafel verliehen. In ihrer Festansprache betonte Frau Landesrätin Dr. Stöger die große Bedeutung der örtlichen gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Den Festvortrag zum Thema „Der Mann um 40 und darüber“ von Herr Dozent Dr. Kerbel sorgte besonders bei den männlichen Zuhörern für Nachdenklichkeit und langanhaltende Diskussion. Abgerundet wurde dieser ereignisreiche

Abend mit einem reichhaltigen und besonders g'sunden Buffet gestaltet von der Bauernschaft Hinterstoder, bei dem sich die Diskussion noch lange fortsetzte.

GR Monika Schoisswohl





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

## Gesunde Gemeinde Hargelsberg: Gesundheitstag für Groß und Klein

Der Jahresschwerpunkt „Bluthochdruck“ bestimmte die Angebote und Aktivitäten des Gesundheitstages in Hargelsberg. Viele fanden sich ein, um ihren Blutdruck, Blutzucker- und Cholesterinwert messen zu lassen. Regen Anklang fand auch die Bestimmung des „Stressfaktors“ und das Schnell-EKG. Im Vortrag von Dr. Freynhofer wurde sehr eindringlich auf die Gefahren des Bluthochdrucks hingewiesen. Ein Fitnesstrainer verdeutlichte in seinem Referat die Notwendigkeit, auf unsere Wirbelsäule besser zu achten und gab dazu hilfreiche Tipps. Die zahlreichen Informationsstände über verschiedene Natur-, Gesundheits- und Wellnessartikel (z.B. Bachblüten, Wasserbelebung, Kosmetik, Gesundheitsbücher, Köstliches vom Bauernhof u.v.m.) boten Gelegenheit zu Beratung und intensivem Meinungsaustausch. Die Katholische Frauenbewegung verwöhnte die BesucherInnen mit Brennesselsuppe und Vollkornbrot. Engagierte Jugendliche betreuten den Anti-Raucher-Stand und schenkten



„Kinder-Brezellauf“ beim Gesundheitstag

Milchmix-Getränke aus. Die Kindergärtnerinnen luden die kleinen Kinder zu einem „Fest der Sinne“ ein.

Die größeren Mädchen und Buben bekamen beim Jugendrotkreuz-Schnupperkurs Einblicke in die Erste-Hilfe-Maßnahmen.

Den Abschluss des Gesundheitstages bildete ein Vortragsabend des Ehepaares Kainberger unter dem Motto „Für alles ist ein Kraut gewachsen“.

**Bewegung** als wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung wird in Hargelsberg

groß geschrieben: So gibt es schon seit mehr als einem Jahr einen regelmäßigen Lauftreff für Anfänger und Fortgeschrittene sowie eine Nordic-Walking-Gruppe - mit großer Begeisterung wird jeden Donnerstag, auch im Herbst und Winter, trainiert. In den Mini-, Midi- und Maxi-Gruppen turnen die Kinder jeden Mittwoch; die Erwachsenen versuchen, durch die Rückengymnastik am Dienstag „lockerer“ durchs Leben zu gehen.

Mag. Vera Francz, AKL

## Aktion „plan.quadrat“ in der Gesunden Gemeinde Kirchham

Spannend wurde es für den Arbeitskreis Gesunde Gemeinde am 31. Mai in Kirchham. Es fanden die alljährlichen Feuerwehr-Festtage statt, wobei im Vorjahr erstmalig die „Barfuss-Bar“ des Instituts für Suchtprävention alkoholfreie Getränke als Alternative angeboten hat.

Heuer versuchten es die engagierten Kirchhamer auf eigene Faust. Sie zimmerten eine flotte Bar zurecht und nannten sie „PLANQUADRAT“. Sechs freiwillige und äußerst kompetente Jugendliche konnten gewonnen werden. Sie entpuppten sich beinahe als Profishaker und unterhielten so nebenbei ganz ausgezeichnet die Zielgruppe der Jugendlichen.



Große Unterstützung fand die Arbeitskreisleiterin Andrea Eder bei Frau Broda vom original „Barfuss“-Team, die hilfreich zur Seite stand und Rezepte und eine Einkaufsliste zusammenstellte. Die Bar wurde für 250 Cocktails gerüstet, welche für 1 Euro pro Drink abgegeben wurden und war um 2.00 Uhr restlos ausverkauft.

Die Bar war von Anfang an stark frequentiert.

Positive Resonanz bekamen die engagierten Mitarbeiter auch von vielen Eltern, die mit der Alkohol-Problematik der Jugendlichen bereits konfrontiert wurden und sehr dankbar für solche Alternativen waren.

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

## Grenzwanderung in der Gesunden Gemeinde Lengau

Im 2. Jahr des Bestehens der Wandergruppen in der „Gesunden Gemeinde Lengau“ nahm sich die Gruppe Friedburg unter der bewährten Führung von Gottfried Haghofer die Begehung der Gemeindegrenzen vor. Alle Teilnehmer aus Friedburg, Lengau und Schneegattern überstanden das große Vorhaben gut.

Die fröhliche Abschlussfeier fand im Gasthaus Schachlwirt in Schneegattern statt. Er ist der erste Wirt im Bezirk Braunau, der die Plakette „GESUNDE KÜCHE“ führen darf.

**D a t e n**

- Gemeinde Lengau:**
- Länge der Gemeindegrenze:** 50 km
- Tatsächlich gewanderte Kilometer:** 60
- Etappen:** 6
- Gehzeit:** je 2-3 h pro Wandertag
- Teilnehmer im Durchschnitt:** 23
- Wandertag:** montags
- Wetter:** 3-mal schön, 1-mal Sturm, 1-mal Regen, 1-mal bewölkt



**Ansprechpartner:**  
Bürgermeister Hans Trischitz  
AKL: Ing. Erich Stütz  
5212 Schneegattern

## Erfolgreiches Laufseminar in Liebenau

Liebenau ist weit über seine Grenzen hinaus bekannt für seinen jährlichen Triathlon; Laufen ist daher für viele LiebenauerInnen die „gängigste“ Sportart.

In Zusammenarbeit mit der Sportunion konzipierte der ortansässige Shiatsu-Praktiker Helmut Doppelhofer den Workshop „**Vom Bewegen zum Laufen**“, welcher am 27. und 28. Juni stattfand. Der Freistädter Orthopäde Peter Führlinger beriet die Teilnehmer zum passenden Schuhwerk, Mag. Schönfeld (Trainer der Crosscountry Nationalmannschaft) nahm während der Trainingsläufe Laktattests und referierte über die umfassende Trainingslehre. Mit der Videolaufanalyse machte Markus Lehfellner Spannungsmuster und Blockaden sichtbar, die Helmut Doppelhofer mit Shiatsu wirksam korrigieren konnte. Die Druckplattenanalyse ließ erkennen, wie persönliche Bewegungseigenheiten den Fuß belasten und ein unökonomischer Laufstil entsteht. Da waren Mag. Schönfelds individuelle Trainingspläne gefragt, um die Bewegung bewusst zu ändern und gute Trainingseffekte zu erzielen.

Der Workshop übertraf mit seiner Reichhaltigkeit und mit der Zusammenarbeit kompetenter Fachleute die Erwartungen aller deshalb ist an eine Wiederholung im nächsten Jahr gedacht.

**Hypertonietag im Rahmen des traditionellen Rot-Kreuz-Frühschoppens**

**Hypertonietag im Rahmen des traditionellen Rot-Kreuz-Frühschoppens**

Etwa dreihundert Personen lauschten dem Vortrag von Dr. Bernhard Schlosser beim Rot-Kreuz-Frühschoppen über Früherkennung und Therapie des Bluthochdrucks, über die ersten Symptome und einer möglichen Gegensteuerung durch Veränderung des Lebensstils.

## Gesunde Gemeinde Lochen Arbeitsgruppe Kräuter

An der 1100-Jahr-Feier in Lochen am 5. und 6. Juli 2003 beteiligte sich auch die Gesunde Gemeinde aktiv an der Gestaltung. Die Arbeitsgruppe „Kräuter“ gestaltete eine Kräuterecke, zu der die Kinder der Hauptschule das Modell der Kräuterspirale anfertigten. Die Originalkräuterspirale befindet sich im Garten der Hauptschule Lochen. Sie wurde von den Kindern im Laufe des Schuljahres gebaut und bepflanzt.





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

## 2. Neukirchner Gesundheitstag zum „Jahr der Behinderten“ und „Tag des Blutdrucks“

Am 30. August 2003 fand in der Aula des Josef Ratzenböck Schulzentrums in Neukirchen am Walde der 2. Neukirchner Gesundheitstag statt.



Durch die Veranstaltung führten unter anderem die Waldkirchner Seniorentanzgruppe, die Jongleurgruppe Caritas, Menschen mit Behinderung, Sportgruppe St. Pius und die St. Pius Gruppe „Leben - Lernen - Lachen“.

20 Aussteller präsentierten ihre Produkte. Interessante Vorträge über Sport und Gesundheit, das diabetische Fußsyndrom und Nordic walking wurden gehalten.

Der Höhepunkt der Veranstaltung war die Übergabe der Tafel „Gesunde Gemeinde“ durch Landesrätin Dr. Sylvia Stöger. Dadurch wird nun das Enga-

gement der Gemeinde auch nach außen sichtbar gemacht.

Ein besonderes Dankeschön gilt der Arbeitskreisleiterin Brigitte Obernhumer und ihren engagierten Arbeitsgruppenleiterinnen Renate Weissenböck, Elisabeth Klaffenböck und Katharina Zauner.

Die Veranstaltung war mit Einnahmen von 700 Euro ein voller Erfolg. Der Reinerlös wurde der Familie Baumgartner - die Tochter leidet an der seltenen Krankheit des Rett-Syndroms - übergeben. Mit den Einnahmen wird eine Therapie für die Tochter ermöglicht.

## Erfreulicher Rückblick: Puchkirchner Gesundheitswoche 2003 „Lass dir deinen Blutdruck messen“

**Insgesamt fanden 6 Veranstaltungen großen Anklang bei der Bevölkerung.**

- Am 3. und 4. September sprachen mit den beiden Primärärzten Dr. Heide Markut und Dr. Lothar Schiller aus dem LKH Vöcklabruck sehr namhafte Referenten zu den Themen „Schlaganfall“ und „Bluthochdruck“.
- Der Höhepunkt der Gesundheitswoche war am 6. September mit der feierlichen Veranstaltung zur Überreichung der „Ortstafel Gesunde Gemeinde Puchkirchen am Trattberg“ durch Landesrätin Dr. Silvia Stöger.
- Der Discoabend für Kids mit Barfußbar fand als Parallelveranstaltung im Pfarrheim statt.
- Bei der Aktion „Gesunde Schule - Gesunder Kindergarten“ zu Schulbeginn nach dem Schulgottesdienst,

gab es einen Tisch mit Anschauungsboxen, wie eine „Gesunde leckere Jause“ aussehen könnte. Natürlich waren viele Schlemmer-Mäulchen-Brote und auch Süßes zur Stärkung fürs neue Schul- und Kindergartenjahr für Kinder und Eltern angerichtet. Getrunken wurde köstlich klares Wasser. Die Kinder freuten sich über die „Gesunde Gemeinde Sackerln“ mit Luftballons, Aufklebern und Broschüren vom Land OÖ.

- Beim Radwandertag der FF Puchkirchen am 14. 9. nützten wieder zahlreiche Teilnehmer das Angebot des Blutdruckmessens vor und nach dem Radfahren.

**Die Möglichkeit des Blutdruckmessens bei den einzelnen Veranstaltungen wurde insgesamt ca. 130 Mal genutzt.**

Maria Fürtbauer, AKL





# I N F O B O X

## NEU IM PROJEKT GESUNDE GEMEINDE

- Traun
- Schärding
- Pfarrkirchen bei Bad Hall
- Edlbach
- Oberschlierbach
- Aistersheim
- Inzersdorf im Kremstal
- Schlierbach
- Rosenau am Hengstpass
- Kirchberg/Thening
- Pabneukirchen
- Allhaming

Stand 15. Oktober 2003: 247 Gesunde Gemeinden in Öö.

## NEUE ARBEITSKREISLEITER/INNEN IN GESUNDEN GEMEINDEN

Gertraud Heinzl, Kleinzell  
 Getrude Grininger-Reiter, St. Peter am Wimberg  
 Vzbgm. Ing. Günther Hochreiter und GV Annemarie Keuschnigg, Pichl bei Wels  
 Kons. Dir. Walter Wührer, Mettmach  
 Manfred Berger-Söllinger, Kematen am Innbach  
 StR Renate Prammer, Traun  
 Vzbgm. Erwin Zepetzauer, Ebensee  
 Bgm. Josef Reingruber, Haibach im Mühlkreis  
 Tanja Cellnigg, Mauthausen  
 Wilhelmine Hellstern, Maria Schmolln  
 Gertraud Eckerstorfer, Neuhofen an der Krems  
 Maria Benedetter, Rosenau am Hengstpass  
 Alexandra Reszneki und Regina Hirschmann, Laakirchen  
 Monika Jungmaier und Dr. Barbara Luger, Kirchberg/Thening

Wir begrüßen die neuen Gesunden Gemeinden und besonders auch die neu nominierten Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleiter sehr herzlich und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

## TERMINE DER LANDESSANITÄTSDIREKTION

**Supervision** für LeiterInnen des Stammtisches für Pflegende Angehörige  
 Samstag, 6. Dezember, 9.00 - 13.00, Landessanitätsdirektion, Harrachstraße 16a, 5. Stock.

**Wellnesstage** am Samstag, 28. Februar 2004 und Samstag, 17. April 2004 im Gästezentrum Bad Schallerbach.

## TERMINE

### AUS DEN GESUNDEN GEMEINDEN

#### Gesunde Gemeinde Feldkirchen

##### „Laienpflegekurs“

In Kooperation mit der Ärztekammer und der Aktion Gesunde Gemeinde wird in diesem Kurs in einem Umfang von 6 Abenden die besondere Möglichkeit geboten, sich Wissen über die verschiedensten Krankheiten und entsprechenden Verhaltensregeln anzueignen, welches durch fachkompetente ReferentInnen vermittelt wird.

**Themenauszug:** Recht und finanzielle Unterstützung, Gesundheits- und Krankheitslehre, Ernährungslehre und Diätenkunde, Pflegehilfsmittel, rückschonendes Arbeiten, praktische Krankenpflege, Gerontopsychiatrie: Umgang/ Pflege und Rehabilitation bei Depression, Manie, Morbus Parkinson, Herzinfarkt,... u.v.m.

**Termine:** Donnerstag, 22. und 29.1.2004, 5., 12. und 26.2.2004, 4.3.2004

**Zeit:** jeweils von 19.00 bis 22.00 Uhr

**Ort:** Amtshaus der Gemeinde Feldkirchen

**Kosten:** 22 Euro

Um Anmeldung bis Fr., 9.1.2004 bei Fr. Raab, Tel. 07233/7255-46, Gemeindeamt Feldkirchen wird gebeten.

## WEITERE AKTUELLE TERMINE:

#### WHO - Weltgesundheitstag 2004

Der am **7. April 2004** stattfindende Weltgesundheitstag 2004 wird dem Thema „**Road Safety**“ gewidmet sein. Im Mittelpunkt des Interesses steht dabei die Prävention von Verletzungen im Straßenverkehr.

**Impressum:** Gesunde Gemeinde aktuell 4/2003 (2003675)

**Medieninhaber:** Land Oberösterreich

**Herausgeber:** Landessanitätsdirektion (Aktion Gesunde Gemeinde) und Presseabteilung

**Leiter:** LSD Dr. Stefan Meusburger, 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:** Landesverlag Druckservice, Linz

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

**Fotoinweise:** Seite 1: Laresser, Seite 2: Grilnberger, Linschinger, Seite 3: Landespresse, Seite 4: privat, Seite 5: Landespresse, Kraml, Seite 7: privat, Seite 8, 9: privat, Sanitätsdirektion, Seite 10: Bilderbox, Seite 11: Landespresse, Leitgeb, Seite 13: Bio Ernte Austria, Seite 14-19: privat

Briefsendung bar freigemacht