

Gesunde Gemeinde aktuell



Ausgabe 1 – Feb. 2004



Eine Information für MitarbeiterInnen im Projekt „Gesunde Gemeinde“



Wellnesstag

Bewegung

Rheuma

Inhalt

LR Dr. Stöger warnt vor Alkoholgefahr	3
Interview mit Bürgermeister Kehrer	4
Schulsport	5
Langsam-Lauf-Treff-Grundseminar	6
Einladung Wellness-Tag	7
Fonds Gesundes Österreich: Bewegung	8
Forum Prostata	9
Österreichische Rheumaliga	10
Rheuma-Diät	10-11
Gesunde Küche	12-13
Stammtisch für Pflegende Angehörige	14
Gesundheitsförderungsprojekt Meander 1	15
Gesunde Gemeinden	16-22
Infobox	23
Übersichtskarte „Gesunde Gemeinden“	24



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Gesunden Gemeinden!

Das Jahr 2004 steht unter dem Motto „Knochen und Gelenke“. Wir haben dieses Thema aufgegriffen, da in einem weltweiten Projekt der WHO dieser Themenkreis in diesem Jahrzehnt Schwerpunkt ist.

Erkrankungen wie Osteoporose und zahlreiche Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises wie z.B. Arthritis und Arthrose sollen frühzeitig diagnostiziert und behandelt werden. Kreuzschmerzen, „Ischias“, Nackenbeschwerden, Muskelschmerzen betreffen fast jeden und können durch vorbeugende und gezielte Bewegung und Ernährung verhindert oder verbessert werden. Besonderes Augenmerk haben wir heuer auf die Bewegung als vorbeugende Maßnahme gelegt. Entsprechende Angebote und Ideen zur Umsetzung finden Sie auch in unserem Handbuch.

Als Abschluss des Schwerpunktjahres Bluthochdruck erfolgte die Verlosung der Gewinne unter den Gemeinden, die das Statistikblatt ausgefüllt retournierten. Das Los fiel auf die Gemeinden: Allerheiligen, Niederkappel, Pötting, Waldneukirchen und Weyregg. Wir bedanken uns bei allen für die Teilnahme.

Wir ersuchen Sie, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sind, uns Änderungen im Bereich Arbeitskreisleitung und Ansprechperson am Gemeindeamt schriftlich mitzuteilen. Vielen Dank für die Kooperation.

Dr. Heinrich Gmeiner Dr. Adelheid Gurtner



A L K O H O L G E F A H R



Landesrätin Dr. Stöger warnt vor unterschätzter Alkoholgefahr

Alkohol spielt in unserer Gesellschaft eine bedeutende Rolle, meist als Genuss-, für viele aber auch als Suchtmittel. Trotz rund 56.000 alkoholabhängiger Menschen in Oberösterreich ist nur rund jeder Siebte wirklich gut informiert. Die Gefahren werden massiv unterschätzt: So liegt mehr als die Hälfte der Befragten mit der Einschätzung jener Konsummenge, ab der Alkohol die Gesundheit gefährdet, falsch. Zehn Prozent der Männer befürchten zumindest gelegentlich, alkoholabhängig zu werden.

Ein gepflegtes Glas Wein oder eine erfrischende Halbe Bier gehören bei uns zum geselligen Zusammensein einfach dazu - in Maßen genossen ist das kein Problem. Doch Alkohol kann auch zum Suchtmittel werden: Rund 56.000 Oberösterreicher sind alkoholabhängig, wobei das Verhältnis zwischen Männern und Frauen knapp drei zu eins beträgt. Weitere 150.000 sind zwar nicht süchtig, konsumieren aber in Mengen, die als gesundheitsgefährdend einzustufen sind. Als Gefährdungsgrenze gelten bei Männern etwa drei Halbe Bier oder drei Viertel Wein oder drei kleine Schnäpse, bei Frauen jeweils ein Glas weniger.

- Laut Eigenangabe der Befragten konsumieren fünf Prozent der Frauen und neun Prozent der Männer in Oberösterreich über der Gefährdungsgrenze.
- Neun Prozent der Oberösterreicher haben in der vergangenen drei Monaten durchschnittlich an sechs oder sieben Tagen der Woche Alkohol getrunken. Zur Entgiftung der Leber werden aber mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche empfohlen.
- Jeder zehnte Mann (und jede fünfzigste Frau) in Oberösterreich hat zumindest gelegentlich die Befürchtung, alkoholabhängig zu werden. Das entspricht in Summe sechs Prozent der Bevölkerung.

Alkoholkonsum bei Jugendlichen besonders gefährlich

„Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist deshalb besonders heikel, weil der Körper von Jugendlichen noch nicht voll entwickelt ist und noch empfindlicher auf Alkohol reagiert“, betont Dr. Stöger. „Jugendliche entwickeln schneller eine Abhängigkeit als Erwachsene.“ Bei dem nicht ungewöhnlichen „Rauschtrinken“ - vor allem am Wochenende - steigen Unfallrisiko, Gewaltbereitschaft und die Gefahr einer Alkoholvergiftung rasant an. 2002 wurden in Oberösterreich 438 Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren mit akuter Alkoholvergiftung in Spitäler eingeliefert; das ist verglichen mit anderen Altersgruppen der höchste Wert.

Vorschläge zur Alkoholprävention

Um Alkoholabhängigkeit zu verhindern, müssen sich sowohl das Bewusstsein der Konsumenten und Anbieter, als auch die Rahmenbedingungen ändern. Folgende Ansätze, die vor allem der Jugend gelten, sind der Gesundheits-Landesrätin ein besonderes Anliegen:

- Anbieter wie Gaststätten, Bars und Supermärkte müssen die Altersgrenzen für Jugendliche ernster nehmen (16 Jahre für Bier und Wein, 18 Jahre für Spirituosen).

- Mehr attraktive, originelle und vor allem günstige Jugendgetränke ohne Alkohol anbieten. Limonade kostet immer noch mehr als Bier!
- Auf die Risiken von „Alko-Pops“, also süße alkoholische Mixgetränke, verstärkt hinweisen. Jugendliche wachsen mit Süßem auf. Während ihnen Bier und Wein oft noch nicht schmecken, gewöhnen sie sich durch Alko-Pops besonders früh und schnell an Alkohol.
- Angebote, die unkontrolliertes Trinken fördern, einschränken. Dazu gehören etwa Happy Hours, Aktionen unter dem Motto „All you can drink“, Trinkwettbewerbe, Mengenrabatte...

„Auch die Gesunden Gemeinden können bei der Alkoholprävention durch entsprechende Aufklärungsarbeit und Projekte viel beitragen“, verweist Dr. Stöger auf die zahlreichen Unterstützungsangebote der Landessanitätsdirektion für den Bereich der Psychosozialen Gesundheit.



Auch ohne Alkohol kann man jede Menge Spaß haben

I N T E R V I E W

Die Gesunde Gemeinde aktuell führte ein Interview mit Bürgermeister Rudolf Kehrer aus der Gemeinde Niederkappel (1.040 Einwohner)

Gesunde Gemeinde aktuell:

Herr Bürgermeister, Niederkappel ist seit November 1998 eine „Gesunde Gemeinde“. Wie sind Sie dazu gekommen?

Bürgermeister Kehrer:

Wir haben 1997 eine Ausschreibung von der Oö. Landesregierung erhalten. Ich habe mir das durchgelesen und eigentlich gleich Gefallen daran gefunden. Nachdem alle dafür waren, ist es nurmehr darum gegangen, wer sich um die Umsetzung annimmt. Und da ich von der Idee so überzeugt war, hab ich mich selber als Arbeitskreisleiter zur Verfügung gestellt.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Wie funktioniert die konkrete Umsetzung in einem kleinen Ort wie Niederkappel?

Bürgermeister Kehrer:

Es haben sich 14 - 15 Personen daraufhin bereit erklärt, beim Arbeitskreis mitzumachen und haben sich die Arbeitsschwerpunkte untereinander aufgeteilt.

In ersten Schritten wurde erarbeitet, was in der Gemeinde abgeht bzw. was alles gemacht werden soll. Was (finanziell) machbar gewesen ist, wurde auch gemacht. So zum Beispiel war die Asphaltierung der Straße im Ortsgebiet enorm wichtig, da durch das vorhandene Pflaster eine immense Lärmbelastung bestand.

Es hat sich auch herauskristallisiert, dass in unserem Ort viel mehr Bewegung angeboten werden soll. Und das läuft jetzt auch schon sehr gut.

Zweimal im Jahr gibt es fixe Arbeitskreis-Treffen, sonst treffen wir uns bei

Wellness-Tagen, Regionaltreffen oder anderen Terminen; je nach Bedarf.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Was wird da so alles angeboten?

Bürgermeister Kehrer:

Wöchentlicher Lauftreff von März bis Oktober, Oktober bis Dezember und Jänner bis März Aerobic, Wirbelsäulengymnastik von November bis Dezember und Jänner/Februar Gesundheitsturnen, Rückenschule. Eine Fackelwanderung im Jänner für Alt und Jung; wir veranstalten auch zwei Vorträge im Jahr, die sich am jeweiligen Schwerpunktthema der Gesunden Gemeinde orientieren. Zweimal war schon die Gesundheitsstraße bei uns im Ort. Da werden auch die Schüler und Senioren eingebunden. Das wird sehr gut angenommen. Ein Volleyballplatz wurde errichtet, der ebenfalls großen Anklang findet. Sogar die Bücherei ist in die Gesunde Gemeinde eingebunden.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Wie läuft die Zusammenarbeit mit Ärzten, Schule usw.?

Bürgermeister Kehrer:

Der Gemeindefirst Dr. Fürst aus Lembach ist auch im Arbeitskreis, ebenfalls die Kindergartentante, der Volksschuldirektor und die Seniorenbundobfrau. Dadurch sind die wichtigen Schlüsselstellen und Multiplikatoren immer bestens informiert.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Was machen Sie persönlich als Ausgleich zum Berufsalltag?



Bürgermeister Kehrer:

Ich laufe, gehe gern wandern, oder aber ich versuche, am Hometrainer und am Laufband mindestens dreimal in der Woche tätig zu sein. Und einmal die Woche nehme ich mir drei Stunden Auszeit für die Sauna. Mehr Zeit bleibt nicht.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Was nehmen Sie sich für die Zukunft vor?

Bürgermeister Kehrer:

Wir wollen das jetzige Tempo halten. Ich bin stolz darauf, dass so viel Bewegung in unseren Ort gekommen ist. Die Gesunde Gemeinde ist ein Thema geworden.

Für heuer im Frühjahr ist die Überreichung der Gesunden Gemeinde - Orts- tafel im Zuge der Eröffnung des neuen Spielplatzes und der Badesaison geplant. Auch eine Ganztagswanderung entlang der Gemeindegrenzen steht auf dem Programm.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Herr Bürgermeister Kehrer, wir danken für dieses Interview.

Wir informieren

Immer wieder kommt es vor, dass sich jemand unter irreführender Bezugnahme auf die Landessanitätsdirektion an die Gemeinden wendet, um ein Produkt oder eine Leistung zu bewerben oder zu verkaufen.

Betrachten Sie derartige Schreiben kritisch.

Unsere Informationen finden Sie ausschließlich

- in der **Gesunden Gemeinde aktuell**,
- in der **Homepage des Landes OÖ.**,
- in **offiziellen Schreiben der Landessanitätsdirektion.**



S C H U L S P O R T



**Sportreferent
Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer**

„Ohne Breite keine Spitze“ ist die bewährte Erfolgsformel des Sportlandes Oberösterreich. Unser Bundesland bringt deshalb immer wieder eine Reihe von Spitzensportlern hervor, weil der Breitensport einen hohen Stellenwert in unserem Land hat. Dazu gehört zum einen die Arbeit der vielen Tausenden ehrenamtlichen Funktionäre in den Sportvereinen, denen man für ihr Engagement gar nicht genug danken

Schulsport bleibt wichtige Säule des Sportlandes Oberösterreich

kann. Eine weitere wichtige Säule ist und bleibt aber auch der Schulsport in unserem Land.

Gerade dieser Erfolgsfaktor ist in den letzten Wochen und Monaten in die öffentliche Diskussion gekommen.

Dazu ein klares Wort aus meiner Sicht: Die Forderung, die Gesamtstundentafel zu kürzen, damit die Kinder nicht überbelastet sind, ist eine alte Forderung aller Lehrervereine, Elternvereine usw. Ich teile diese Meinung, da ich überzeugt bin, dass Kinder und Jugendliche ausreichend Freiräume brauchen. Das darf aber nicht hauptsächlich zu Lasten des Schulsports gehen. Wir haben erhoben, was in Oberösterreich an Turnstunden tatsächlich gekürzt worden ist: In den Volksschulen nichts, in den Hauptschulen 7,1% von der Summe der zu kürzenden Stunden, 7% in den AHS, 17% in den Handelsakademien, 10% in den HTLs und 19% bei den höheren

Lehranstalten für wirtschaftliche Berufe. Das ist mir zu viel. Wir werden jetzt mit jeder Schule, die gekürzt hat, Kontakt aufnehmen und sie dringend bitten, diese Entscheidung zu überlegen. Unser Ziel muss sein, dass wir diese Kürzungen senken. Das sind wir zuallererst der Gesundheit der jungen Menschen in unserem Land schuldig.



Schulsport muss auch weiterhin eine Säule des Sportlandes Oberösterreich sein, vor allem im Interesse jedes einzelnen Kindes oder Jugendlichen



„Bewegt durchs Leben“

Neue Bewegungsausstellung der Landessanitätsdirektion für Gesunde Gemeinden!

Passend zu unserem Jahresschwerpunkt „Knochen und Gelenke“ haben wir eine neue 6-teilige Bewegungsausstellung gestaltet, welche ab Februar den Gesunden Gemeinden zur Verfügung steht.

Unter dem Motto „**Bewegt durchs Leben**“ sind ab sofort auch **Plakate** mit ausreichend Platz zur Beschriftung für die Ankündigung von Veranstaltungen, Aktivitäten, etc. bei uns kostenlos erhältlich.



LANGSAM-LAUF-TREFF-GRUNDSEMINAR



am Samstag, 28. Februar 2004

von 9.15 - 17.00 Uhr in Linz

(genauer Ort wird den Angemeldeten noch bekannt gegeben!)

- Veranstalter:** Landessanitätsdirektion OÖ in Kooperation mit dem Referat für Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ OÖ.
- Leitung:** Wolfgang Zellner, Referent LLT der 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
- Teilnahmevoraussetzung:** KEINE Ausbildungen notwendig
- Entsprechende körperliche Belastungsfähigkeit
 - 100% Teilnahme an allen Lehreinheiten
- ACHTUNG:** Für die Gründung eines NEUEN Langsam-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 LLTs kommen!



WELLNESS-TAG

eine Veranstaltung der Landessanitätsdirektion für MitarbeiterInnen in Gesunden Gemeinden am

Samstag, 28. Februar 2004, 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: • **„Motivation und Selbstwert“**
Dr. Wolfgang Pollany, Sportwissenschaftler, Psychologe, Mentalcoach
Lehrbeauftragter an der Uni Wien und an allen vier Bundesanstalten für
Leibeserziehung

12.30 - 14.30 **Mittagspause**

Nachmittagsprogramm I:

- 14.30 - 16.00: • **5 Tibeter**
Mag. Dominik Kaiser, Psychologe
Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme, warme Kleidung

Nachmittagsprogramm II:

- 14.30 - 16.00: • **„Die Kraft aus der Mitte“**
Hilde Zemliczka, Übungsleiterin für Wirbelsäulenturnen
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung

Nachmittagsprogramm III:

- 14.30 - 16.00: • **Qui Gong**
Helmut Zemliczka, Kursleiter VHS
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung

Nachmittagsprogramm IV:

- 14.30 - 16.00: • **Nordic Walking**
Markus Lehfellner, Nordic Walking Instructor
Mitzubringen: Der Witterung entsprechende Turnkleidung (Sport- oder
Freizeitkleidung), Sportschuhe
Bei (extremem) Schlechtwetter gibt es ein **Indoor Programm**
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke

- 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.

WELLNESS-TAG

am Samstag, 17. April 2004, Gästezentrum Bad Schallerbach

Nachmittagsprogramm IV:

- 14.30 - 16.00: • **Tao Walking**
Dr. Köttsdorfer, Dipl. Lebens-, Sozial- und Unternehmensberater,
Meditations- und Energytherapeut, Wellnesscoach
Mitzubringen: Der Witterung entsprechende Turnkleidung (Sport- oder
Freizeitkleidung), Sportschuhe
Bei (extremem) Schlechtwetter gibt es ein **Indoor Programm**
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke

Sonst Programm und Ablauf wie Wellnesstag Samstag, 28. Februar 2004

Anmeldeschluss: 27. März 2004

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun



Um die Österreicherinnen und Österreicher zu mehr Bewegung zu ermutigen, startete der Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem Gesundheitsministerium eine Informationskampagne. Schwerpunkt ist Bewegung im Alltag.

Stiegen steigen und auf den Lift verzichten, das Auto stehen lassen und in die Arbeit radeln, die Familie vom Fernseher weg zu einem Sonntagsspaziergang locken, Bildschirm-pausen im Büro für Lockerungsübungen nutzen - es gibt viele Beispiele, wie sich Bewegung in unseren Alltag integrieren lässt. Obwohl viele ÖsterreicherInnen wissen, dass Bewegung die Gesundheit fördert, machen sie in der Praxis zu wenig körperliche Aktivitäten. Mit einer vom Gesundheitsministerium unterstützten Kampagne will der Fonds Gesundes Österreich die Bevölkerung motivieren, verstärkt Bewegung als etwas Selbstverständliches in ihren Tagesablauf zu integrieren. „Unsere Kampagne soll speziell jene Menschen ansprechen, die praktisch keine oder zu wenig Bewegung machen“, erklärt Dennis Beck, Geschäftsführer des Fonds Gesundes Österreich. „Wir wollen Mut dazu machen, den ersten Schritt zu mehr Bewegung zu setzen und zeigen, dass sich bereits moderate körperliche Betätigung sehr positiv auf die Gesundheit auswirken kann.“ Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf das Herz-Kreislauf-System, auf Atmung und Stoffwechsel aus, sondern fördert auch das psychische Wohlbefinden.

Unter dem Slogan „Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun“ startete im Herbst die erste Welle an TV-Spots und Inseraten. Die zweite Werbewelle folgt im Frühjahr, wenn die Menschen wieder daran denken, nach den langen, dunklen Wintermonaten etwas für ihren Körper zu tun. Ab dem Frühjahr sind auch regionale Aktivitäten, auf kommunaler Ebene und in Betrieben geplant. Partner wird das aks austria, das Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise sein. Neben der Bewegung im Alltag soll auch die gesundheitsförderliche

Wirkung von „mäßig, aber regelmäßig“ betriebenen Ausdauersportarten betont werden. Dazu zählen Wandern, Rad fahren, Langsam-Laufen, Schwimmen und Aerobic. Als weitere Werbeträger kommen Aufkleber und speziell für jugendliche Zielgruppen gestylte Postkarten zum Einsatz. Ein Internet-Auftritt und begleitende Öffentlichkeitsarbeit sollen veranschaulichen, wie körperliche

che Aktivität in den Alltag integriert werden kann. Dennis Beck, Geschäftsführer des Fonds Gesundes Österreich: „Dabei wird speziell auch die wichtige soziale Dimension von gesunder Bewegung betont. In der Gruppe, gemeinsam mit FreundInnen fällt der Anfang leichter.“

Förderprojekte für mehr Bewegung im Alltag

Bewegung zählt auch zu den Schwerpunktthemen des Fonds Gesundes Österreich im Dreijahresprogramm 2003 - 2005. Neben der bundesweiten Kampagne ist es ein Ziel, potenzielle ProjektbetreiberInnen einzuladen, vermehrt innovative Projekte im Bereich Bewegung zu konzipieren und beim Fonds einzureichen. Neben dem Ziel, umfassende Bewegungsangebote in die verschiedenen Settings, etwa das Setting Gemeinde zu bringen, liegt ein besonderer Schwerpunkt im Bereich Alltagsbewegung. Hier sind auch Themen angesprochen wie alltagsbezogene Leistungsgrenzen und Herausforderungen spezieller Lebensabschnitte und damit einhergehender Wandlungsprozesse (Pubertät, Menopause, Bewegung im Alter).



Information:

Fonds Gesundes Österreich, Mariahilfer Straße 176, 1150 Wien, Tel. 01/ 89 504 00
E-Mail: gesund.es.oesterreich@fgoe.org <http://fgoe.org>

Aufkleber können bestellt werden unter: <http://www.gesundesleben.at>





F O R U M P R O S T A T A

Forum Prostata – Aktion Gesunde Gemeinde



Seit Jänner 2003 ist das Forum Prostata (eine Initiative der oö. Urologen zur Prostatakrebsfrüherkennung in Oberösterreich) in der Aktion Gesunde Gemeinde der Landessanitätsdirektion für OÖ vertreten, was in dieser Form bisher einzigartig für Österreich ist.

Vorträge über männerspezifische Probleme und Bestimmung des Blutwertes PSA (PSA: Prostataspezifisches Antigen - eine Substanz, die Hinweise auf Veränderungen in der Prostata geben kann) gab es bisher bei 28 Veranstaltungen. Bei 873 Männern mit einem durchschnittlichen Alter von 55 Jahren wurde PSA bestimmt, bei 94 fanden sich altersbezogen erhöhte bzw. grenzwertige Befunde.

Alle Männer mit normalem PSA-Wert erhielten einen Prostatapass und einen entsprechenden Befundbericht mit der Aufforderung, bei ihrem Hausarzt auch eine klinische Untersuchung der Prostata vornehmen zu lassen (denn nur Abtastung der Prostata und PSA-Bestimmung bieten ein höchstmögliches Maß an Sicherheit). Die Männer mit auffälligem PSA-Wert erhielten den Befundbericht eingeschrieben mit der Auffor-

derung, einen Facharzt für Urologie aufzusuchen.

Vorträge alleine über männerspezifische Probleme wurden in 13 Gemeinden abgehalten.

Dank der guten Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern der Landessanitätsdirektion ist die PSA-Bestimmung nach internationalen Standards was Abnahme, Handling und Weiterleitung der Blutproben betrifft, gegeben.

Angebot für Veranstaltungen in Gesunden Gemeinden in Absprache und Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen bei der Landessanitätsdirektion OÖ und mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den jeweiligen Gemeinden und mit dem Urologen des Bezirkes:

1. 1 - 2 Fachärzte für Urologie sind bei der Veranstaltung anwesend.
2. Es werden je nach Größe der Veranstaltung ein bis drei Vortragsblöcke mit Power Point Präsentation über Prostata und männliche urologische Erkrankungen (einschließlich das Thema Sexualität) mit anschließender Diskussionsmöglichkeit gehalten.
3. Blutabnahme (gesondert oder im Rahmen der Veranstaltung) zur Bestimmung des Prostatablutwertes PSA (=prostataspezifisches Antigen).
4. Information des Mannes über das Ergebnis der Blutbestimmung mit Ausstellung eines Prostatapasses (in welchen dann über Jahre hinaus der PSA-Wert eingetragen werden kann).
5. Kosten: a) Die Teilnahme der Urologen ist selbstverständlich kostenlos.
b) Ein bestimmtes Kontingent an PSA-Bestimmungen ist in der Landessubvention des Forum Prostata budgetiert.
6. Anmeldung über die Homepage www.forum-prostata.at; auf der Startseite findet sich ein Punkt „Aktion Gesunde Gemeinde“, welcher das Anmeldeformular enthält.
7. Ansprechpartner und Koordinierung: Dr. W. Ullner, Telefon 0676/707-3909.

ÖSTERREICHISCHE RHEUMALIGA

Die Österreichische Rheumaliga

Rheuma ist die „Volkskrankheit Nummer eins“. Rheuma ist keine Diagnose, sondern nur ein Überbegriff und kommt aus dem Lateinischen, was soviel wie Fluss = fließen bedeutet. Also der „ziehende Schmerz“. Rheuma ist keine „alte-Leute-Krankheit“, sogar schon Kleinkinder können an einer rheumatologischen Erkrankung leiden.

Wer ist die Österreichische Rheumaliga?

Wir sind eine österreichweite, ehrenamtlich arbeitende Selbsthilfeorganisation. Derzeit bestehen 5 Landesgruppen und über 20 Selbsthilfegruppen. Die ÖRL stellt eine Plattform zwischen Arzt und Patient dar. Eines unserer wichtigsten Anliegen ist, die Patienten „mündig“ zu machen und zu informieren. Da es über 400 verschiedene Krankheitsbilder im rheumatologischen Formenkreis gibt, ist die Aufklärung über die Diagnosestellung jedes einzelnen Patienten von großer Wichtigkeit. Je besser ein Patient über seine Krankheit informiert ist, desto leichter wird er gemeinsam mit dem Arzt im Team die bestmögliche Therapie erarbeiten können.

In den Selbsthilfegruppen finden die Betroffenen Unterstützung mit dem Umgang der Diagnose und Hilfestellung bei alltäglichen Problemen. Da bei jeder chronischen Erkrankung auch die Seele „mitleidet“, sehen wir es als Priorität, den Patienten wieder Lebensmut zu geben und dadurch eine positive Lebenseinstellung zu erreichen.

Weitere Schwerpunkte:

- Beratung von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten
- Hilfestellung beim Einreichen von Pflegegeldanträgen und Behindertenausweisen
- Vertretung der Anliegen in der Politik und den Krankenkassen
- Zusammenarbeit mit Rheumatologen, Therapeuten und Wissenschaftlern

- Veranstaltungen von Rheumainformationstagen in ganz Österreich
- gemeinsame Projekte mit anderen Selbsthilfeorganisationen

Wie wird man Mitglied und wie profitiert der Interessierte davon?

Durch den einmal jährlich zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag von 15 Euro erhalten die Mitglieder automatisch das vierteljährlich erscheinende Magazin „Aktiv mit Rheuma“, welches über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Therapien, sowie über die Tätigkeiten der Rheumaliga und ihrer Selbsthilfegruppen berichtet. Mitglieder können ihre persönlichen Anliegen und Probleme im rheumatologischen Bereich bei der ÖRL deponieren und unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter

Gibt es eine Rheuma-Diät?

Durch geeignete Medikamente und Ernährung können laut wissenschaftlichen Studien die Beschwerden bei entzündlichen Erkrankungen gelindert werden. Die Basis beim Essen bildet eine Kost, die arm an Arachidonsäure und reich an Omega-3-Fettsäuren ist, um die entzündlichen Prozesse abzuschwächen. Die Ernährungsempfehlungen sollten langfristig eingehalten werden, und stellen eine ergänzende Therapie zur meist notwendigen medikamentösen Behandlung dar.

Die Ernährungsempfehlungen bei Rheuma sind keine Diät im herkömmlichen

werden sich um eine Lösung bemühen. Wir freuen uns über jedes Mitglied und es ist keine Voraussetzung krank zu sein, um die Mitgliedschaft erwerben zu können.



ÖSTERREICHISCHE
RHEUMALIGA

www.rheumaliga.at

Kontaktadressen:



Daniela Loisl
Präsidentin der ÖRL
Oberlandshaag 52
4101 Feldkirchen
Tel.: 0664/5045242

Österreichische Rheumaliga
Mahlerstraße 3/2/7
1010 Wien
Tel.: 01/2036202
E-Mail: info@rheumaliga.at

Webseite: www.rheumaliga.at

Sinn, da sich die Empfehlungen an einer abwechslungsreichen Kost mit Schwerpunkt auf pflanzlichen Lebensmitteln, also reichlich Gemüse, Obst, Getreideprodukte und zweimal pro Woche Fisch, orientieren. Auch Milchprodukte und Käse, bevorzugt fettarme Varianten, sollten nicht zu kurz kommen und zweimal täglich im Speiseplan enthalten sein. Mageres Fleisch wird maximal zweimal pro Woche (à 8 - 10 dag) empfohlen.

Arachidonsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die ausschließlich über tierische Fette mit der Nahrung auf-



R H E U M A - D I Ä T

genommen wird und auch im menschlichen Organismus selbst gebildet wird.

Diese Menge ist umso größer, je geringer die Zufuhr an Linolsäure ist. Die Linolsäure ist ebenfalls eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die täglich zugeführt werden muss, da sie unser Körper nicht selbst herstellen kann. Sie kommt reichlich in pflanzlichen Ölen und Fetten wie z. B. Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim-, Walnuss-, Rapsöl vor. Der tägliche Bedarf kann mit 1 - 2 EL hochwertigem pflanzlichem Öl und 1 EL

einer linolsäurereichen Diätmargarine gedeckt werden.

Positive Effekte werden neben der Linolsäure auch den Omega-3-Fettsäuren, die vorwiegend im Fett von Fischen wie Makrele, Thunfisch, Hering, Lachs und Forelle sowie in einigen Pflanzenölen enthalten sind, zugeschrieben. Die entzündungshemmende Wirkung dieser Fettsäuren ist umso größer, je weniger Arachidonsäure vorhanden ist.

Fastenkuren führen auch zur Besserung der Beschwerden, allerdings nur vorüber-

gehend und das auch nur, weil dabei keine tierischen Lebensmittel und somit keine Arachidonsäure zugeführt werden. Anschließend sollte auf eine lactovegetabile Kost, wie oben beschrieben, umgestiegen werden.

DDA & EMB Sandra Stelzmüller

Nähere Informationen gibt es auch auf den neuen Merkblättern zum Thema „Rheuma“, „Gicht“ und „Osteoporose“ der Landessanitätsdirektion.

GEMÜSEROLLEN IM STRUDELBLATT MIT APFEL-KÜRBIS-CHUTNEY (4 PORT.)

Strudelblätter (1/2 Blatt pro Port.)

- 6 dag Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 6 dag Karotten
- 6 dag Kraut
- 6 dag Lauch
- 6 dag Zucchini
- 6 dag Kürbis
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eiklar

Chutney:

- 1/2 kg Äpfel süß-säuerlich
- 1/2 kg Kürbis (Hokkaido)
- 1 Zwiebel
- 1/4 l Apfelessig-Barrique
- ca. 6 dag Zucker (nach Geschmack)
- Salz, Cayennepfeffer
- 1 TL Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- unbehandelte Zitronen- u. Orangenzeste



- Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anschwitzen.
- Gemüse in feine Streifen schneiden und dazugeben.
- Würzen und kurz mitrösten.
- Für das Chutney Äpfel und Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Alle Zutaten und Gewürze in einen Topf geben und ca. 1 Stunde dünsten lassen.
- Immer wieder umrühren und dick einkochen lassen.
- Strudelblätter quadratisch schneiden, mit dem Julienne-Gemüse belegen, die Ränder mit Eiklar einstreichen und einschlagen bzw. einrollen.
- Im vorgeheizten Rohr auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 200°C goldbraun backen:
- Mit dem Chutney anrichten und servieren.

G E S U N D E K Ü C H E

Ein Gesunde-Küche-Betrieb stellt sich vor

Landgasthof DIEPLINGER



Fam. Langmayr
Brandstatt 4
A-4070 Eferding
Tel. +43 (0) 7272/2324
Fax: +43 (0) 7272/311153
www.langmayr.at
E-Mail:
landgasthof.dieplinger@eunet.at

Für unsere **sportlichen Gäste** bietet unser Haus den optimalen Ausgangspunkt für ihre Aktivitäten. Radler finden hier eine ideale Raststation und können an der Anlegestelle Brandstatt - Eferding aufs Schiff umsteigen. Neben den Radlern machen viele Nordic Walker, Skater, Jogger und Wassersportler Rast bei uns.

Die „**Gesunde Küche**“ nimmt daher schon seit vielen Jahren immer einen großen Stellenwert in unserem Speisenangebot ein. Unser Landgasthof - Pension Dieplinger liegt mitten im Eferdinger Gemüselandl. Als Gründungsmitglied der Eferdinger Gemüselustwirte, ist es mir ein Anliegen, das erstklassige und erntefrische Gemüse als saisonales Schmankerl anzubieten.

Durchs Jahr hindurch zeichnet sich unser Haus durch Schmankerlwochen aus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Fam. Langmayr und Mitarbeiter

Wo das oberösterreichische Donautal den Blick ins Eferdinger Becken freigibt, liegt Brandstatt. Unser Familienbetrieb mit Gasthof, komfortabler Donaupension und Kastaniengastgarten, dessen Geschichte ins 16. Jahrhundert zurückgeht, lädt zum Urlaubmachen ebenso ein, wie zum Feste feiern und zu Fortbildungsveranstaltungen in erholsamer Umgebung.

Wir können den Erholungssuchenden, die Aktivurlaub vorziehen, einen besonders schönen Teil des **Donauwanderweges** anbieten. Der Erholungsraum Brandstatt hat sich zu einem beliebten Ziel für Wassersportler entwickelt. Aber auch Freunde des guten Essens und Trinkens kommen hier voll auf ihre Rechnung.

Mahlzeit

Was ich gerne esse



Vizepräsident Landesleiter Oö.
Alois Berger
vom Kneippbund

Direktor Berger ist ein Anhänger der gesunden Mischkost.

Seine fünf wichtigsten Credos lauten:

- wenig Fleisch
- wenig Fett
- wenig Zucker
- wenig Salz
- Freude und Genuss beim Essen

Teigwaren, Vollwertprodukte, Gemüse und immer eine Schüssel Salat sind die Hauptspeise bei den Bergers, dazu eventuell ein kleines Stück Fleisch, sozusagen als Beilage. Drei Mal die Woche gibt es allerdings überhaupt kein Fleisch.

Wenn eine Mehlspeise auf den Tisch kommt, so ist es ein Apfelstrudel mit sehr wenig Zucker.

Obst wird in rauen Mengen konsumiert, wobei der Apfel von der ganzen Familie bevorzugt wird.

Zum Trinken stehen in der Küche immer zwei Warmhaltekanne voll Tee, damit die 2-3 l täglich eingehalten werden.



G E S U N D E K Ü C H E

„Gesunde Küche für die Gastronomie“

Am 7. Oktober 2003 fand bereits zum 17. Mal das Grundseminar „Gesunde Küche“ in Linz statt. 21 interessierte Köche und Köchinnen aus verschiedenen Regionen Oberösterreichs nahmen daran teil.

Die Absolvierung des Grundseminars ist die Voraussetzung für die Teilnahme an der „Gesunden Küche“.

Anschließend können sich interessierte Betriebe mittels einem Formular anmelden.

Zu unserer Freude sind aktuell 71 Betriebe am Projekt „Gesunde Küche“ beteiligt. Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage des Landes OÖ <http://www.ooe.gv.at/gesundheit/beratung/gesku/>.

Aufgrund des großen Interesses ist geplant, die „Gesunde Küche“ auch im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung zu erweitern. Im Herbst dieses Jahres soll mit interessierten Schulküchen gestartet werden. Kontakt für nähere Informationen erhalten Sie in der Landessanitätsdirektion bei Frau Sandra Stelzmüller, Tel.Nr.: 0732/7720-14363.

Mit einem Streifzug durch die gesunde Ernährung und dem Schwerpunkt richtige Flüssigkeitszufuhr im Rahmen des „Jahr des Wassers“ vermittelten die Referenten viele Tipps und Tricks für die Praxis. Die Theorie wurde anschließend beim gemeinsamen Zubereiten saisonaler Gerichte wie zum Beispiel den Gemüse-Herbstrollen mit Kürbis-Chutney oder dem Mohnsoufflée auf Zwetschkenmus in die Praxis umgesetzt.



Die Termine für die nächsten Grundseminare sind:

Dienstag, 20. April 2004

Dienstag, 21. September 2004

Sandra Stelzmüller

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.

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.



Mein persönlicher Gesundheitstipp!

Ich habe immer wieder vergessen, ausreichend zu trinken. Um nun auf die notwendigen 1 1/2 - 2 l Flüssigkeit am Tag zu kommen, habe ich mir folgendes Schema zurechtgelegt: Pro Stunde, die ich wach bin, trinke ich ein Glas Wasser oder jetzt in der kalten Jahreszeit auch Kräutertees und Früchtetees, welche ich zumindest zu Hause immer in einer Thermoskanne bereit stehen habe. So komme ich leicht auf die geforderte Mindestmenge, ich trinke dadurch meist sogar mehr und ich schaffe das spielend.

Carmen Schnürer, Linz

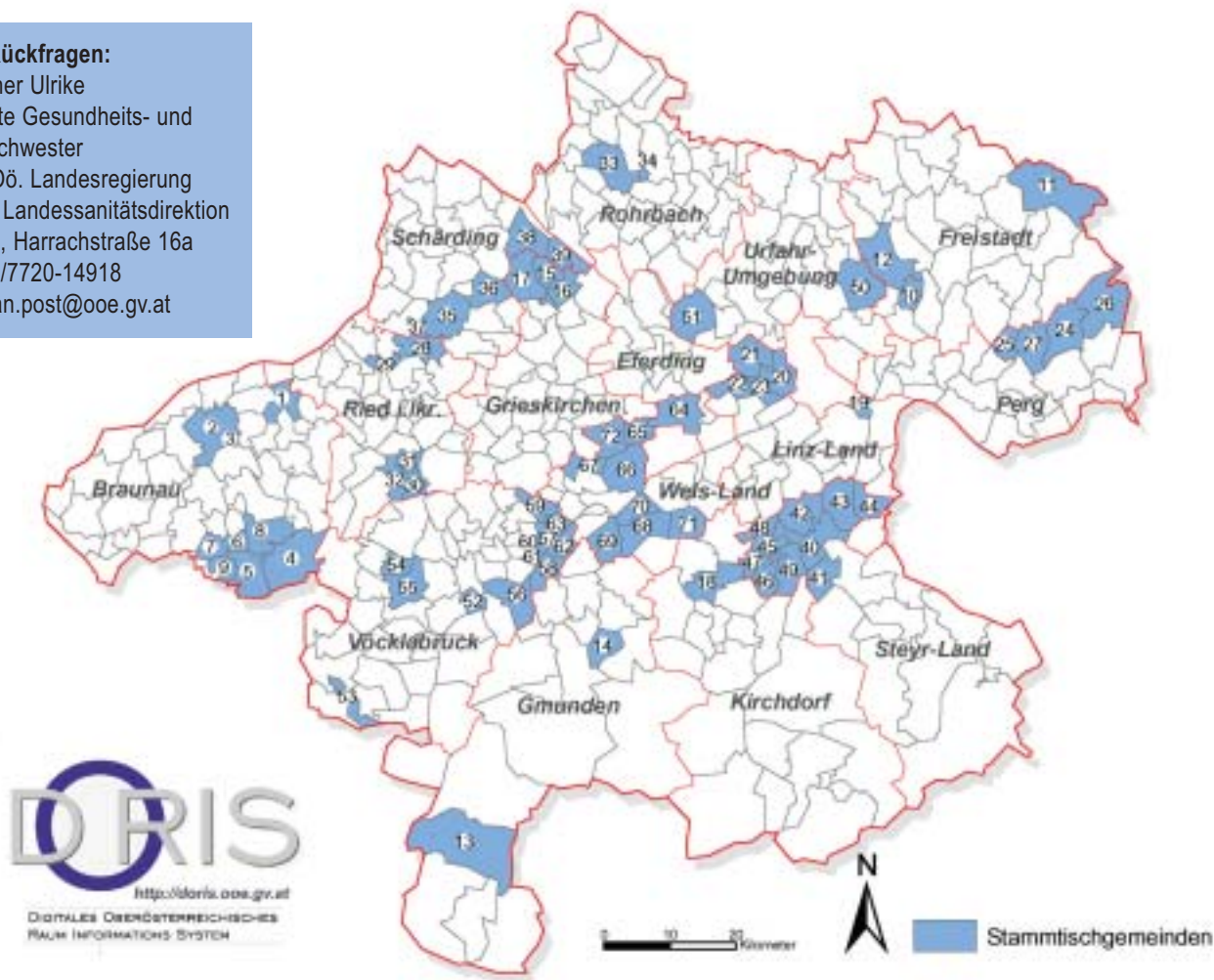
STAMMTISCH - PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Stammtisch für Pflegende Angehörige Gesundheitsförderungsprojekt für alle Gemeinden Oberösterreich

Das Projekt Stammtisch für Pflegende Angehörige umfasst mit 31.12.2003 34 „Stammtische“. Viele Stammtische erstrecken sich über mehrere Gemeinden.

Nähere Rückfragen:

Hinterleitner Ulrike
Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester
Amt der Oö. Landesregierung
Abteilung Landessanitätsdirektion
4021 Linz, Harrachstraße 16a
Tel.: 0732/7720-14918
E-Mail: san.post@ooe.gv.at



LEGENDE:

BRAUNAU:

- 1 Altheim
- 2 Burgkirchen
- 3 Mauerkirchen
- 4 Longau
- 5 Lochen
- 6 Jaging
- 7 Kirchberg
- 8 Munderling
- 9 Palling

FREISTADT:

- 10 Hagenberg
- 11 Liebenau
- 12 Neumarkt i.M.

GMUNDEN:

- 13 Bad Golsern
- 14 St. Konrad

GRIESKIRCHEN:

- 15 Neukirchen a.W.
- 16 Eschenau
- 17 Natteimbach

KIRCHDORF:

- 18 Wartberg a.d.Kr.

LINZ-LAND:

- 19 Asten
- 20 Leonding
- 21 Wilhering
- 22 Kirchberg
- 23 Pasching

PERG:

- 24 Pabneukirchen
- 25 Reebberg
- 26 St. Georgen a.W.
- 27 St. Thomas

RIED:

- 28 Lambrechten
- 29 St. Martin
- 30 Parnitz
- 31 Patzigham
- 32 Schaldorn

ROHRBACH:

- 33 Rohrbach
- 34 Sarkisbach

SCHÄRDING:

- 35 Andorf
- 36 Enzeskirchen
- 37 Mayhof
- 38 St. Ägid
- 39 Waldkirchen

STEYR-LAND:

- 40 Stieming
- 41 Aschach a.d.St.
- 42 Schiedberg
- 43 Wolfen
- 44 Distach
- 45 Bad Hall
- 46 Adlwang
- 47 Ptankirchen
- 48 Rohr
- 49 Waldeukirchen

URFAHR-UMGEBUNG:

- 50 Albernorf
- 51 Feldkirchen a.d.D.

VÖCKLABRUCK:

- 52 Lenzing
- 53 Mondsee
- 54 Pfaffing
- 55 Vöcklamarkt
- 56 Regau
- 57 Schwanenstadt
- 58 Desselbrunn
- 59 Niederthalheim
- 60 Oberndorf
- 61 Redlham
- 62 Riedhof
- 63 Schlägl

WELS-LAND:

- 64 Bachkirchen
- 65 Krongbach
- 66 Gamskirchen
- 67 Offenhausen
- 68 Steinerkirchen a.d.Tr.
- 69 Bad Wimsbach-Neudorfing
- 70 Fischham
- 71 Sattledt
- 72 Pichl b.W.



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPROJEKT MEANDER 1



MEANDER 1



MEANDER 1



Gesundheitsförderungsprojekt
für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen

unterstützt von:



4. Gesprächsrunden zu Fragen des familiären Zusammenlebens

Oft gibt es im Zusammenleben mit Kindern/Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen Konflikte. Auch die weitere Entwicklung des Kindes sowie der Umgang mit den speziellen Verhaltensweisen sind Fragen, die Eltern beschäftigen. Diese Gesprächsrunden können zu diversen Spezialthemen (ADHS, Legasthenie usw.) gebildet werden, um gemeinsam mit den Betroffenen ihre Anliegen und Fragen zu klären.

5. Reflexionsgruppe für Alleinerziehende

Alleinerziehende Mütter und Väter von behinderten Kindern und Jugendlichen haben es doppelt so schwer. Sie müssen die Sorgen, Ängste, Entscheidungen aber auch die Konflikte und Probleme für beide Elternteile übernehmen. Sie stehen oft alleine und haben wenig Austausch oder Unterstützung. Für diese Eltern gibt es die Reflexionsgruppe, die einen solchen Austausch bietet und die Möglichkeit gibt, die eigene Lebenssituation zu reflektieren, in einer Runde - "in der man nicht alleine ist".

6. Vorträge/Seminare zu gesundheitspsychologischen Themen

Die Inhalte der Vorträge / Seminare werden auf Anfragen zusammengestellt.

Meander 1 ist ein Projekt zur **Erhaltung und Förderung der seelischen Gesundheit von Familien mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen.**

Ein Kind mit Behinderung stellt für viele Familien eine große alltägliche Herausforderung dar und führt auch an die **Grenze ihrer Belastbarkeit.**

Gerade in diesen Zeiten braucht die Familie eine **"Tankstelle"**, um Unterstützung zu finden, Belastungen zu reflektieren und um **Kraftreserven aufzufüllen.** Eine solche "Tankstelle" versucht Meander 1 zu sein.



7. Schulungen von Eltern und Angehörigen

Ziel ist es, Eltern und Angehörige von Menschen mit Behinderungen zu informieren, zu beraten sowie zu unterstützen. Sie werden geschult, um wiederum anderen Betroffenen weiterhelfen zu können. In diesem Sinne wird Hilfe zur Selbsthilfe gefördert.

8. Kreative Gestaltungsgruppe für Geschwisterkinder

Ebenso wie die Eltern brauchen auch Geschwisterkinder von behinderten Kindern/Jugendlichen Zeit und Raum, um mit der familiären Situation zurecht zu kommen.

Auch sie haben Sorgen, Ängste, Wut oder sind ratlos im Umgang mit der Behinderung des Geschwisterkindes.

Um ihnen die notwendige, oft zurückgesetzte Aufmerksamkeit zu schenken und dadurch eine Aurlastung ihrer Familiensituation zu ermöglichen, bieten wir diese Gruppe an.



9. Beratungsgespräche

Aufgrund der besonderen Situation gibt es spezielle Fragen zur Entwicklung des Kindes mit Behinderung bzw. zur Begleitung der Geschwisterkinder. Meander 1 bietet daher Einzel- sowie Paargespräche an, um die Familien in diesen Bereichen zu unterstützen.

2. Elternrunden/Elterntreff

Fortlaufende Gruppe, in der sich Eltern und Angehörige von Kindern/Jugendlichen mit Behinderungen austauschen. Meander 1 stellt die Räumlichkeiten und bei Bedarf (auf Wunsch der Gruppenteilnehmer/innen) stundenweise eine Gesundheitspsychologin zur Verfügung. In erster Linie ist hier an einen Austausch im Sinne einer Selbsthilfegruppe gedacht.

3. Entspannungsgruppen für Eltern/Angehörige

Die Pflege, Betreuung und Sorge um ein behindertes Kind kostet Eltern und Angehörigen viel Kraft und Energie. Sie leben teilweise in einer angespannten, kraftraubenden Situation. Die Entspannungsgruppe hat zum Ziel, diese Spannungen mittels diverser Techniken abzubauen und die eigene Energie wieder zu finden und zu aktivieren.

Kontakt

Mag. Elisabeth Kuhn, Gesundheitspsychologin
Tel.: 0732-6791-7263
E-Mail: elisabeth.kuhn@coritas-linz.at
Homepage: www.coritas-linz.at

Ort

Kinderdorf St. Isidor
Haus 20
4060 Leonding

Einzelne Angebote können bei entsprechender Nachfrage auch in St. Pius/Peuerbach und in Wels/Heilpädagogischer Kindergarten angeboten werden.



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

Gesunde Gemeinde Arnreit: Großer Erfolg bei Nichtraucheraktion!

Ein Ziel der Gesunden Gemeinde Arnreit ist es, den Raucherinnen und Rauchern die Möglichkeit zu bieten, sich unter fachlicher Anleitung das Rauchen abzugewöhnen.

In einer ersten kostenlosen Infoveranstaltung zum **QUIT! - Nichtraucherseminar** von Anton Pleimer stand Aufklärung und Information zum Thema sowie Vorstellung der Seminarmethode im Vordergrund.

Es bildeten sich zwei Seminargruppen. Die erste Gruppe war eine reine Männergruppe, die sich Ende November in der Schihütte Arnreit zum ersten Seminar traf. Die Teilnehmer gingen äußerst konzentriert und motiviert zu Werke. Obwohl im Nachhinein von einigen Teilnehmern ausgeplaudert wurde, dass sie am Gelingen gezweifelt haben, hat in den ersten vier Wochen nach dem Seminar noch kein (!!!) Teilnehmer wiederum zu rauchen begonnen. Laut Anton Pleimer kommen solche

100 % Gruppen immer wieder vor und sind äußerst erfreulich; längerfristig liegt der Gesamtschnitt jedoch bei immer noch sehr guten 80 %!

Die zweite Gruppe bestand aus Männern und Frauen, aber auch hier erwiesen sich die Männer als besonders engagiert und erfolgreich. Bei den Frauen hat es leider Rückfälle gegeben. In diesem Fall können Nachschulungen in Anspruch genommen werden.

Gefeiert wurde der bisherige Erfolg auch. Es gab ein gemeinsames, geselliges Treffen in der Schihütte und das Angenehme dabei war, dass keine einzige Zigarette geraucht wurde und alle trotzdem ihren Spaß hatten. Wenn das kein gutes Zeichen ist...

Deshalb werden auch im neuen Jahr in der Gesunden Gemeinde Arnreit wieder Nichtraucherseminartermine angeboten.



1. Auroldmünsterer Bewegungstag

Am 26. Oktober fand im Rahmen der Gesunden Gemeinde Auroldmünster der 1. Auroldmünsterer Bewegungstag statt. Es gab zwei verschieden lange Wegstrecken zur Auswahl, damit Groß und Klein daran teilnehmen konnte. Weiters teilten sich diese zwei Gruppen nochmals in Wanderer/Spaziergeher und Nordic Walker auf.

Um die Veränderung des Pulses beobachten zu können, wurde dieser beim Start sowie bei der Endstation durch das extra zusammengestellte medizinische Team gemessen. Zur Freude der Veranstalter herrschte so großer Andrang der Bevölkerung, dass es zu momentanen Engpässen bei der Blutdruckmessung kam, was aber der guten Stimmung keinen Abbruch tat.



Ca. 80 Erwachsene und Kinder nahmen an unserem 1. Bewegungstag teil und marschierten gemeinsam vom Marktgemeindeamt weg. Natürlich teilte sich diese Gruppe schon nach kurzem auf, und nach einer Stunde kamen die ersten Spaziergänger in der Labstation bei der Familie Parzermair an. Die Nordic Walker, die eine längere Route zurückgelegt hatten, erreichten nach ca. 1 ¾ Stunden das Ziel. Der 1. Auroldmünsterer Bewegungstag fand bei der Jausenstation Parzermair in Lauterbrunn seinen Ausklang beim gemütlichen Beisammensein. Das Team der Gesunden Gemeinde Auroldmünster bedankt sich bei allen Teilnehmern und freut sich schon aufs nächste Jahr, zum 2. Auroldmünsterer Bewegungstag!



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

Gesunde Gemeinde Eggerding: „DINOSPASS im Kindergarten“

Im ersten Jahr der Aktivitäten der Gesunden Gemeinde Eggerding stand die Bewegung im Vordergrund. Neben Nordic Walking, Frauen- und Kinderturngruppen, wurde speziell auf die kleineren Gemeindebürger geachtet.

Für Kinder von 1 - 3 Jahren wurde ein Mutter-Kind-Turnen angeboten. An 10 Nachmittagen lernten die Kleinen neben dem Spiel in der Gruppe auch mit Dingen wie Decken, Zeitungen, Bällen, Matten, Kastanien, Seilen usw. zu turnen. Ein wichtiger Teil waren auch Bewegungsbaustellen, die bei den Kleinen besonders gut angekommen sind.

Die Schulanfänger des Kindergartens kamen in den Genuss des Projektes DINOSPASS.



Bei einem Elternabend wurde das Projekt von der Bewegungstrainerin Berta Aigner vorgestellt. Dinospaß hat sich zur Aufgabe gesetzt, ein neues Bewusstsein für eine ganzheitliche Bewegungseinstellung und eine positive Haltung zu schaffen. Ziel war es, unseren Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln und dabei den eigenen Bewegungsapparat besser kennen zu lernen. Die Strukturen und Funktionen des eigenen Körpers wurden den

Kindern mit Bewegungsgeschichten und Spielen nahe gebracht. Mit allen Sinnen wurden Begriffe wie Knochen, Muskeln, Wirbelsäule und Bandscheiben erfasst.

Die Kinder haben mit viel Engagement und Spaß an diesem Projekt teilgenommen.

Infos zum Projekt Dinospaß gibt es unter www.dinospass.at oder bei Eva-Maria Schneider unter 07586/7701.

Diabetikerschulung in der Gesunden Gemeinde Feldkirchen an der Donau

Im Rahmen des Diabetikerprojektes in Zusammenarbeit von OÖ GKK, Land OÖ und OÖ Gesellschaft für Allgemeinmedizin fand im Herbst 2003 an drei Terminen in der Gemeinde Feldkirchen unter ärztlicher Aufsicht von Dr. Heinz Schiller eine Diabetikerschulung mit Ernährungsberatung statt.

Für die 18 Teilnehmer wurden u.a. folgende Themen geboten: richtiges Verhalten bei erhöhten Blutzuckerwerten, Bewegung und Gymnastik, Fußpflege, richtige Ernährung.

Als Referentinnen fungierten Leopoldine Bichler und Dipl. Diätassistentin Gabriele Eckelmayr; beim abschließenden Kochabend wurden geeignete Rezepte ausprobiert und die Speisen verkostet.

Die Teilnehmer haben viel Wissenswertes mit nach Hause genommen und



wollen versuchen, möglichst viel in die Praxis umzusetzen. Gerade Diabetiker können durch ihr Verhalten enorm dazu beitragen, ihre gesundheitliche Situation zu verbessern.

Gabriele Eckelmayr, DDA und EMB



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

Aktion „Gesunde Schuljause“ in der Gemeinde Geretsberg: „Des schmeckt oba guat“



Unter der Leitung von Frau Andrea Reisinger lernten alle Klassen der Volksschule Geretsberg, eine „Gesunde Schuljause“ zuzubereiten.

Eifrig beteiligten sich die Kinder der Volksschule und mischten und kneteten mit vollem Ehrgeiz. Der Erfolg ließ sich sehen. Mit den Worten: „Des schmeckt oba guat“, wurden die selbsterzeugten Produkte verzehrt.

Weiterführend soll nun an einem Tag in der Woche von den Eltern selbst eine „Gesunde Schuljause“ für die Kinder zubereitet werden.

Gesunde Gemeinde Gosau: „G`undheit“, ein Abend mit Dr. Thomas Huemer und dem Kabarettisten Ingo Vogl

Unter dem Motto „Lachen ist gesund“ feierte die „Gesunde Gemeinde Gosau“ am 18. Oktober im neuen Kulturzentrum ihr 5-jähriges Bestehen.

Mit einem kurzen treffenden Referat zum Thema Blutdruck beeindruckte Dr. Huemer, Internist aus Bad Ischl, die Besucher und motivierte sie, auf ihren Blutdruck aufzupassen. Wie schon bei anderen Veranstaltungen konnten sich die Gäste an diesem Abend auch den Blutdruck messen lassen.

Doch das Wichtigste dieses Abends war alles, „was Spaß macht“: „Rauchen, Saufen, Fressen, Sex und Drogen“ wurden unter einen Hut gebracht.

Am Beginn seines Kabarets „G`undheit“ wurde Ingo Vogl quasi von Edith Klinger auf köstliche Art und Weise vorgestellt.

Der Kabarettist erzählte aus seinem Leben und von seinen Erfahrungen als Sanitäter und Sozialarbeiter im Krankenhaus.

Seine Pantomimik nach einer durchgehoffenen und durchgerauchten Nacht ließ die Lust auf die nächste Zigarette und nach Alkohol vergehen.

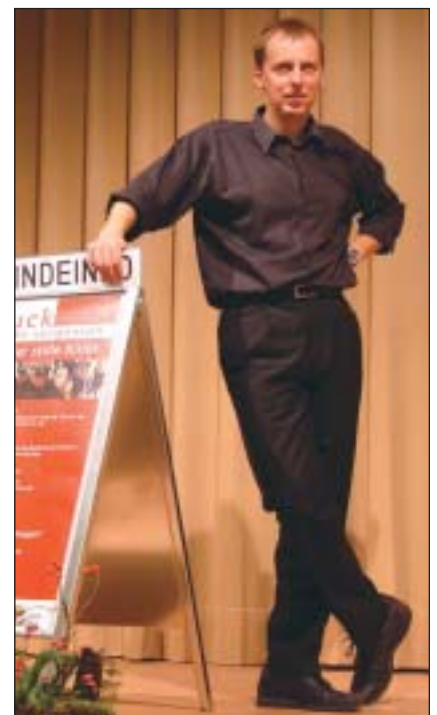
Köstlich die Schilderung, wie der Sanitäter mitten auf dem Mirabellplatz in Salzburg den verwirrten Drogensüchtigen mit seinen virtuellen Engerln doch noch in den Rettungswagen bringt.

Mäuschenstill wird es im Saal, als der besoffene Autofahrer das tödlich verunglückte Opfer als seinen Freund erkennt.

Der Höhepunkt des Abends wird mit dem Thema Sex erreicht. Wie erklärt der Vater seinem Sohn den Umgang mit dem Gummi. Als ideal erweist sich die Sockenmethode - Erklärung dazu kann nicht gegeben werden, dazu muss man Ingo Vogl schon selbst erleben.

Diese Chance haben einige Gosauer und viele Besucher aus den umliegenden Gemeinden genutzt und dabei viel gelacht und manches gelernt.

Der Abend endete mit der Ziehung der Gewinner des Gesundheitsquiz. Die Gemeinde Gosau spendierte Hallenbad Tages- und Jahreskarten und Dr. Ringer stellte als Preis ein Blutdruckmessgerät zur Verfügung. Doch gewonnen haben alle, die nach diesem Abend gesunde



Ingo Vogl

Information und Motivation mit nach Hause nehmen.

Nachzulesen auch unter www.gosau-net.at.



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

Gesunde Gemeinde Hofkirchen im Traunkreis: Übergabe der Ortstafel Gesunde Gemeinde

Die Übergabe der Tafel „Gesunde Gemeinde“ erfolgte am 4.10.2003 im Rahmen der Gesundheitsstraße. Diese wird alle zwei Jahre durchgeführt und war heuer wieder sehr gut besucht.

Bgm. Lachmair begrüßte seine Amtskollegin aus Kematen an der Krems, die in Vertretung der zuständigen Gesundheitslandesrätin Stöger gekommen war. Er verwies auf die vielfältigen Möglichkeiten, in Hofkirchen gesunden Sport zu betreiben und die vielen Aktivitäten, die in diesem Rahmen getätigt werden. Sigenot Hartl erläuterte kurz die Voraussetzungen für den Erhalt dieser Tafel und gab einen Überblick über die im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ durchgeführten Veranstaltungen. Frau Landtagsab./Bgm. Peutlberger-Naderer überbrachte die Grüße von LR Dr. Silvia Stöger, wünschte viel Erfolg bei den weiteren Tätigkeiten für die Gesundheit der Hofkirchner und überreichte die Tafel „Gesunde Gemeinde“.

Diese Tafel wurde beim Zugang zum Gemeindeamt angebracht.



*V.l.n.r.: Sigenot Hartl, Mag. Franz Kiesel,
Bgm. Johann Lachmair, Bgm. Gisela Peutlberger-Naderer.*

11 Jahre Gesunde Gemeinde Lenzing: Vielfältiges Programm bei den Gesundheitstagen 2003

Drei Tage lang konnte man sich im September in Lenzing zum Thema 'Gesundheit erhalten' informieren. Die Lenzinger Gesundheitstage 2003 boten für alle Altersgruppen Informatives und Aktives:

Am ersten Tag konnten die Bürger ihren Körper bei der Gesundheitsstraße durchchecken, Blutdruck messen lassen, eine Prostata-Wertebestimmung durchführen lassen. Ergänzend wurden sie zu sportlicher Aktivität (wie z.B. Nordic Walking, Langsam-Laufen oder Aqua Aerobic) animiert. Mit einem Vortrag über Bluthochdruck weckte Lenzings Gemeindefarmer Dr. Klaus Kritzinger in den Besuchern das Interesse an einer gesunden Lebensweise.

Als einer der Höhepunkte der Gesundheitstage ist die Verleihung der Tafel „Gesunde Gemeinde Lenzing“ durch die OÖ. Gesundheitsreferentin, Frau Landesrätin Dr. Stöger, zu nennen. Sie ist ein sichtbares Zeichen dafür, dass Gesundheit einen hohen Stellenwert in der Gemeinde Lenzing hat.

Der zweite Tag stand im Zeichen der Jugend: Die drei Lenzinger Schulen, Jugendclub, Schülerhorte gestalteten den zweiten Tag für Kinder und Jugend. Streetworker standen für Jugendliche und Eltern Rede und Antwort und die Gruppe „Ikarus“ zeigte sich mit Information und Beratung in Jugend- und Suchtfragen präsent.



*V.l.n.r.: Roland Stiebler Bürgermeister i.R.,
Gemeindefarmer Dr. Klaus Kritzinger,
Landesrätin Dr. Silvia Stöger,
Bürgermeister Walter Geisberger.
Gemeindefarmer Dr. Kritzinger steht der
Gesunden Gemeinde Lenzing stets
mit Rat und Tat zur Verfügung!*

Am dritten Tag stand die „Zufriedenheit im Alter“ im Vordergrund.

Informationen und Beratungen erhielt man über den OÖ. Pensionistenverband, den Stammtisch für Pflegenden Angehörige sowie über die Sozialberatungsstelle. Aktivecken für die körperliche und geistige Fitness wurde angeboten beim: Seniorentanz, Nordic Walken, SelbA. In der Entspannungsecke konnte man sich mit ausgesuchter Musik und Literatur entspannen.

Zur Stärkung bei sog. 'Gesunden Inseln' sorgten an diesen drei Tagen die Ortsbauernschaft Lenzing sowie die SPÖ-Frauen Lenzings mit selbst gemachten Produkten.

Dass Lachen in manchen Fällen immer noch die beste Medizin ist, zeigte der volle Saal beim Kabarett „Anleitungen zum Herzinfarkt“ von Bernhard Ludwig.

Lenzing wird sich auch künftighin für die Gesundheit einsetzen und immer wieder mit Vorträgen und Veranstaltungen versuchen, die Bevölkerung auf den Weg zur Gesundheit zu führen.

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

Gesunde Gemeinde Meggenhofen

Die Gemeinde Meggenhofen beteiligt sich erst seit Mai 2003 beim oberösterreichischen Gesundheitsförderungsprogramm „Gesunde Gemeinde“.

Tag des Apfels: Am Freitag, dem 14. November 2003 besuchten Bürgermeister Max Hiegelsberger sowie Arbeitskreisleiterin Albine Streicher den Kindergarten und die Volksschule. Gemeinsam mit den Kindern wurde das Gute und Gesunde am Apfel besprochen und erarbeitet; anschließend wurden Äpfel an alle Kinder, aber auch an das Ausbildungs- und Lehrpersonal verteilt. Die Begeisterung der Kinder war groß.

Seniorenturnen: Einmal in der Woche trifft sich die ältere Generation zum Seniorenturnen. Hier wird von gut geschultem Personal die Freude an der Bewegung gefördert. Neben der für die



Gesundheit sehr wichtigen Bewegungstherapie steht die Geselligkeit gleich an zweiter Stelle.

Dass diese Veranstaltung zu einem besonderen Höhepunkt geworden ist, beweist eine gleichbleibend hohe Teilnehmerzahl an Pensionisten.



Friedenslicht-Marathon für „Licht ins Dunkel“ auch nach Molln



Am Montag, 22. Dezember holten 8 Läufer vom Lauftreff Molln in 4 Staffeln das Friedenslicht vom Stift Kremsmünster nach Molln. Jeweils zwei Staffelläufer mussten etwa 10 km zurücklegen. Der Weg führte über Wartberg nach Schlierbach, weiter

durch Kirchdorf und Micheldorf bis nach Molln. Großteils konnten Radwege benutzt werden, ein Teil musste aber auf der Landesstraße absolviert werden. Zwei Begleitfahrzeuge waren ebenfalls mit unterwegs. Ab der vorletzten Etappe kam

starker Schneesturm auf, die Läufer aber ließen sich nicht aus der Ruhe bringen und hatten auch noch Spaß daran.

Hobbyläufer, WalkerInnen vom Lauftreff Molln, Kinder und GeherInnen, insgesamt mehr als 150, warteten auf das Friedenslicht. Pünktlich um 18.00 Uhr trafen die Staffeln ein mit einer Delegation des Lauftreffs Kremsmünster. Gemeinsam starteten alle zum Lichterlauf und die leuchtende Menge bewegte sich weiter zur Kirche. Bläser vom Musikverein Molln unterstrichen den festlichen Akt bei der Überreichung des Lichtes an Dechant Mag. Karl Gruber.

Rettenegger Renate vom GESUNDE GEMEINDE-Team bedankte sich bei allen und überreichte einen Scheck in der Höhe von 900 Euro an Gruber Gerhard, Initiator des Friedenslicht-Marathon Kremsmünster. „Eine wirklich gelungene Veranstaltung, bei der sich alle aktiv beteiligen konnten und Menschen, die unsere Hilfe benötigen, Unterstützung bekommen“, freuten sich die Veranstalter.



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

Ganz Neumarkt ist in Bewegung

Man soll es nicht glauben, aber in Neumarkt i.M. waren pro Saison im letzten Jahr (Frühjahr bzw. Herbst) ca. 370 bis 400 Personen in aktiven Bewegungsprogrammen integriert. Manche Angebote haben sich schon institutionalisiert, andere kommen wieder trendmäßig neu dazu. Da bleibt keine Altersgruppe verschont - alle werden eingeladen, mitzumachen. Damit ist die Gemeinde Neumarkt i.M. ein Vorbild für so manche andere „Gesunde Gemeinde“.

Anfangen im Kindesalter ...

Schon die ganz Kleinen werden von ihren Müttern bei der **Babymassage** und Übungen für die Verdauung verwöhnt.



Im „Treffpunkt Miteinander“ sind von Montag bis Freitag auch die regelmäßigen Treffen der **Eltern-Kind-Spielgruppen** für Eltern mit ihren 0-3-jährigen Kindern. Auch dort kommt die Bewegung unter Anleitung nicht zu kurz. Die Mütterrunde bietet jährlich in den Wintermonaten ein **Turnen für Kinder** ab dem Kindergartenalter bis Ende der Schulzeit in drei Gruppen an. Besonders beliebt ist bei den Schulkindern der jährliche **Reit-, Eislauf- und Schwimmkurs**. Für Jugendliche ab 10 Jahren geht es dann schon etwas rhythmischer zu, beim **Hip Hop und Modern Dance** mit der Tanzstudentin Katharina Binder. Für die Wintersportfans gibt es noch die **Kinderschichtigymnastik** zur Vorbereitung auf die Schisaison. Mit diesem Angebot wird auch der letzte Muffel vom Ofen hervorgeholt!

Festigen in der Jugend ...

Jugendliche sind bekanntlich nicht sehr aufnahmefähig für alles was „gesund“ ist. Aber auch für diese Gruppe gibt es attraktive Angebote. Zur Verbesserung der Kondition und Koordination wird bei **Fit for fun** zu flotter Musik geturnt. Bei **Stepaerobic** geht es in erster Linie um die Straffung von Oberschenkeln und Po. Beim Projekt „**Mädchenpower-Powermädchen**“ ist auch jedes Mal ein **Tanzworkshop** integriert.



Beweisen im Mittelalter ...

Das ist bei weitem die aktivste Altersgruppe und da wiederum besonders die Frauen. Bei den **Langsam-Laufgruppen** und dem **Nordic-Walking-Treff** treffen sich die Sportbegeisterten wöchentlich. Die **Winter-Nachtwanderungen** erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Bei der **Funktionsgymnastik und Aerobic für „...XL Frauen“** sowie bei der **Wirbel-**

säulengymnastik sprengen die Gruppengrößen bereits den Rahmen. Der **Yoga-Anfängerkurs** sowie der Kurs **Orientalischer Tanz** zu verschiedenen Elementen werden in diesem Jahr mit Fortsetzungskursen weitergeführt. Aber auch für diese Altersgruppe wird ein **Bewegungs- und Ausdauertraining** speziell für Wintersportarten angeboten.

Herausforderung im Alter

Auch unsere Senioren kommen nicht zu kurz. Eine ausgebildete Seniorentanz-Leiterin bemüht sich die Beweglichkeit der Gelenke, Gedächtnisleistung und Koordination im Alter durch **aktiven Seniorentanz** (auch im Sitzen lässt es sich vergnüglich tanzen) zu fordern. Angepasste Bewegungsübungen gibt es auch beim **Seniorenturnen**. Mit jenen, die aufgrund ihres Alters oder einer Krankheit nicht mehr so beweglich sind, macht unsere Altenfachbetreuerin Emilie Barth leichte Übungen beim regelmäßigen **Senioren-Treff**.

Bei allen Angeboten steht nicht der sportliche Ehrgeiz im Vordergrund, sondern der Spaß an der Bewegung, die Geselligkeit in der Gruppe und das Miteinander von verschiedensten Bevölkerungsschichten und Gruppen. Viele Teilnehmer an den verschiedenen Angeboten haben dabei den Spaß an der Bewegung erlernt und setzen ihre Kenntnisse auch im Alltagsleben um.



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

Gesunde Gemeinde Rainbach im Innkreis: Tag des Apfels am 14. November 2003

In unserer Volksschule verteilten wir am Tag des Apfels als kleinen Beitrag zur Gesunden Jause Äpfel. Die Äpfel spendete uns wie jedes Jahr Alois Boxrucker. Elternvereinsmitglied Anni Niedermaier begleitete uns ebenfalls. Direktorin Pauline Glück und die Kinder bedankten sich ganz herzlich für diese Aufmerksamkeit.

Anschließend gingen wir in unseren wunderschönen neugebauten Kindergarten.

Wir wurden schon erwartet und im Turn-

saal des Kindergartens von den Kindern ganz herzlich empfangen. Unsere beiden Kindergartenpädagoginnen (Leiterin Helga Berger und Jutta Wiesenberger) haben sich die Mühe gemacht und den Vormittag ganz im Rahmen des Apfels gestaltet. Jedes Kind durfte sich Äpfel nehmen, wir teilten diese und aßen die guten Früchte mit den Kindern. Die Kinder hatten Apfeltaschen gebacken und Fragen für uns auf Äpfel aus Papier geschrieben. Diese sollten wir alle beantworten, was uns nicht gelang. Die Kinder hatten die größte Freude dabei, uns



alles ganz genau zu erklären. Dann erzählten sie uns Geschichten vom Apfel. Wir waren ganz gerührt, wie intensiv sich die Kleinen damit beschäftigten. Abschließend sangen sie uns noch Lieder und bedankten sich nochmals ganz herzlich. Helga Berger lobte unsere Aktion und sagte ebenfalls herzlich Danke!

AKL Ingrid Schmid

Jugendraum Wolfsegg für 11- bis 16-Jährige

Im Rahmen der „Gesunden Gemeinde Wolfsegg“ entstand der Arbeitskreis „Jugend“. Anfang des Jahres 2002 zeigte eine Erhebung unter Jugendlichen, dass ein Jugendraum fehlt. Spontan erklärte sich die Gemeinde bereit, Räumlichkeiten im Kulturhaus zur Verfügung zu stellen. Zur selben Zeit stellte der Sozialarbeiter Andreas Pöll sein Projekt „Beratung, Planung und Durchführung von kommunalen Jugendprojekten“ vor. Daraufhin fanden regelmäßige Treffen mit interessierten Jugendlichen statt, bei denen die Wünsche, die Raumgestaltung, die Öffnungszeiten und die Hausordnung erarbeitet wurden. Parallel dazu erklärten sich einige Erwachsene bereit, den sogenannten „Schlüsseldienst“ zu übernehmen. Dieser sorgt für das Auf- und Zusperrern des Jugendtreffs, schaut zwischendurch vorbei und ist für die Jugendlichen telefonisch erreichbar.



Wir, die Jugendlichen von Wolfsegg, möchten euch gern danken für den großartigen Raum!

Eine Beschreibung unserer Räume:

- Wenn du den Raum betrittst, siehst du unser Logo auf dem oberen Torbogen.
- Unser Hauptraum ist in den Reggae-Farben ausgemalt (grün-gelb-rot) und in der Mitte ist ein Billardtisch.

- Eine weitere Attraktion unseres Raumes ist unsere Stereoanlage.
- Im Nebenzimmer befindet sich eine PlayStation 2 und ein Fernseher (inkl. Homeshopping-Kanal)
- Unser Logo JRW bedeutet Jugend-Raum-Wolfsegg

JRW ist ein beliebter Treffpunkt für uns.

Die Jugendlichen des JRW



Am 5. Juli 2003 starteten wir einen Probetrieb mit einem Raum, ausgestattet mit dem „Highlight“ Billardtisch, Musikanlage und Sofa. In den Sommerferien folgten weitere Aktionen, wie das Raumausmalen mit einer professionellen Malerin, die Gestaltung des Eingangsbereiches, der Entwurf des Logos „JRW“, die Adaption weiterer Räumlichkeiten, sowie das Beschaffen von zusätzlichen Einrichtungsgegenständen. Viele Jugendliche waren mit großer Begeisterung und Elan bei der Sache.

So konnten wir am 20. September 2003 den Jugendraum feierlich eröffnen.

Der Arbeitskreis „Jugend“





I N F O R M A T I O N

NEU IM PROJEKT GESUNDE GEMEINDE

- Gurten
- Heiligenberg
- Klaffer am Hochficht
- Königswiesen
- Ort im Innkreis
- St. Johann am Walde
- Wendling

Stand 15. Jänner 2004: 255 Gesunde Gemeinden in OÖ.

NEUE ARBEITSKREISLEITER/INNEN IN GESUNDEN GEMEINDEN

Mag. Michael Hammer, Altenberg
 Vzbgm. Ing. Franz Hauser, Berg im Attergau
 Barbara Feßl, Edlbach
 Bernhard Kaimbacher, Feldkirchen
 Josef Falkner, Gaspoltshofen
 Gertraud Schrotshammer, Gurten
 Mag. Franz Kiesel, Hofkirchen im Traunkreis
 Franz Bader, Hohenzell
 Edeltraud Guggi, Kremsmünster
 Erika Leithenmayr, Langenstein
 Helga Schneeberger, Lenzing
 Ludwig Hehenberger, Lichtenau i. M.
 Elfriede Buchberger, Luftenberg
 Liselotte Kisch, Neuhofen im Innkreis
 Gertraud Humenberger, Öpping
 Susanne Obermaier, Pischelsdorf am Engelbach
 DI Theobald Lummerstorfer, Pucking
 Anita Radinger, Ried im Traunkreis
 Erika Kreindl, St. Oswald b. Fr.
 Margit Buchberger, Saxen
 Elisabeth Höfler, Schlägl
 Richard Sommerauer, Tarsdorf
 Hedwig Rauschenberger, Vorderstoder
 Bgm. Ulrich Baumgartner-Flotzinger, Wendling

Wir begrüßen die neuen Gesunden Gemeinden und die neu nominierten Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleiter sehr herzlich und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit. Gleichzeitig bedanken wir uns bei den ausgeschiedenen ArbeitskreisleiterInnen für ihr Engagement im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde“ und die gute Zusammenarbeit mit dem Gesunde Gemeinde-Team der Landessanitätsdirektion.

TERMINE DER LANDESSANITÄTSDIREKTION

Wellnesstage 2004

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

Langsam-Lauf-Treff - Grundseminar

Samstag, 28. Februar 2004, 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, 20. April 2004 und Dienstag, 21. September 2004

Fortbildungsseminar der Gesunden Küche Betriebe

„Schaukochen“ - Schmankerl von heimischen Fischen & Spargel
 Dienstag, 11. Mai 2004

TERMINE AUS DEN GESUNDEN GEMEINDEN

Gesundheitsstraßen in Gesunden Gemeinden

Organisiert in Zusammenarbeit mit der Landessanitätsdirektion
 Stand: 31. Jänner 2004

Franking: 30. Jänner 2004, 14.00 - 18.00 Uhr
 Lochen: 7. Februar 2004, 9.00 - 13.00 Uhr
 Scharnstein: 3. März 2004, 9.00 - 13.00 Uhr
 Zell an der Pram: 5. März 2004, 14.00 - 18.00 Uhr
 Waldzell: 12. März 2004, 14.00 - 18.00 Uhr
 Ungenach: 13. März 2004, 9.00 - 13.00 Uhr
 Burgkirchen: 19. März 2004, 13.00 - 17.00 Uhr
 St. Johann am Wimberg gemeinsam mit
 Niederwaldkirchen: 20. März 2004, 9.00 - 13.00 Uhr
 Vöcklamarkt: 27. März 2004, 9.00 - 13.00 Uhr
 Marchtrenk: 21. April 2004, 14.00 - 18.00 Uhr
 Brunnenthal/Schärding: 23. April 2004, 14.00 - 18.00 Uhr
 Kronstorf: 24. April 2004, 14.00 - 18.00 Uhr
 Pischelsdorf: 8. Mai 2004, 9.00 - 13.00 Uhr
 Klaffer: 21. Mai 2004, 14.00 - 18.00 Uhr
 Auroldmünster: 4. Juni 2004, 13.00 - 17.00 Uhr
 Pfaffing: 19. Juni 2004, 9.00 - 13.00 Uhr

Gesunde Gemeinde Lichtenberg

Vortrag und Diskussion: „Hormone - Fluch oder Segen“
 Referent: Dr. Thomas Bohaumilitzky, FA für Gynäkologie und Geburtshilfe
 Montag, 8.03.2004 um 19.30 Uhr
 Ort: Musikprobenraum der Turnhalle Lichtenberg
 In Zusammenarbeit mit Frauentreff Lichtenberg

Gesunde Gemeinde Liebenau

„1. Gesundheitsmesse auf der Mühlviertler Alm“
 Sa., 20. März, 13.00 - 18.00 Uhr und So., 21. März, 9.00 - 18.00 Uhr
 im Gasthaus Neulinger in Liebenau

Gesunde Gemeinde Pfarrkirchen i. M.

Vortrag: „Brustkrebsvorsorge“
 Referent: Dr. Andreas Lehner, Frauenarzt
 23. April 2004, 20.00 Uhr im Aufenthaltsraum des Musikheimes Altenhof

Gesunde Gemeinde Raab

„Positives Denken“
 Referent: Ing. Günther Tuppinger
 Di., 9. März 2004, 19.30 Uhr
 Musikschulsaal Raab

Vortrag „Männergesundheit“

Referent: Priv. Univ.-Doz. Dr. Bauer, KH Wels
 Mi., 21. April 2004, 20.00 Uhr
 Musikschulsaal Raab

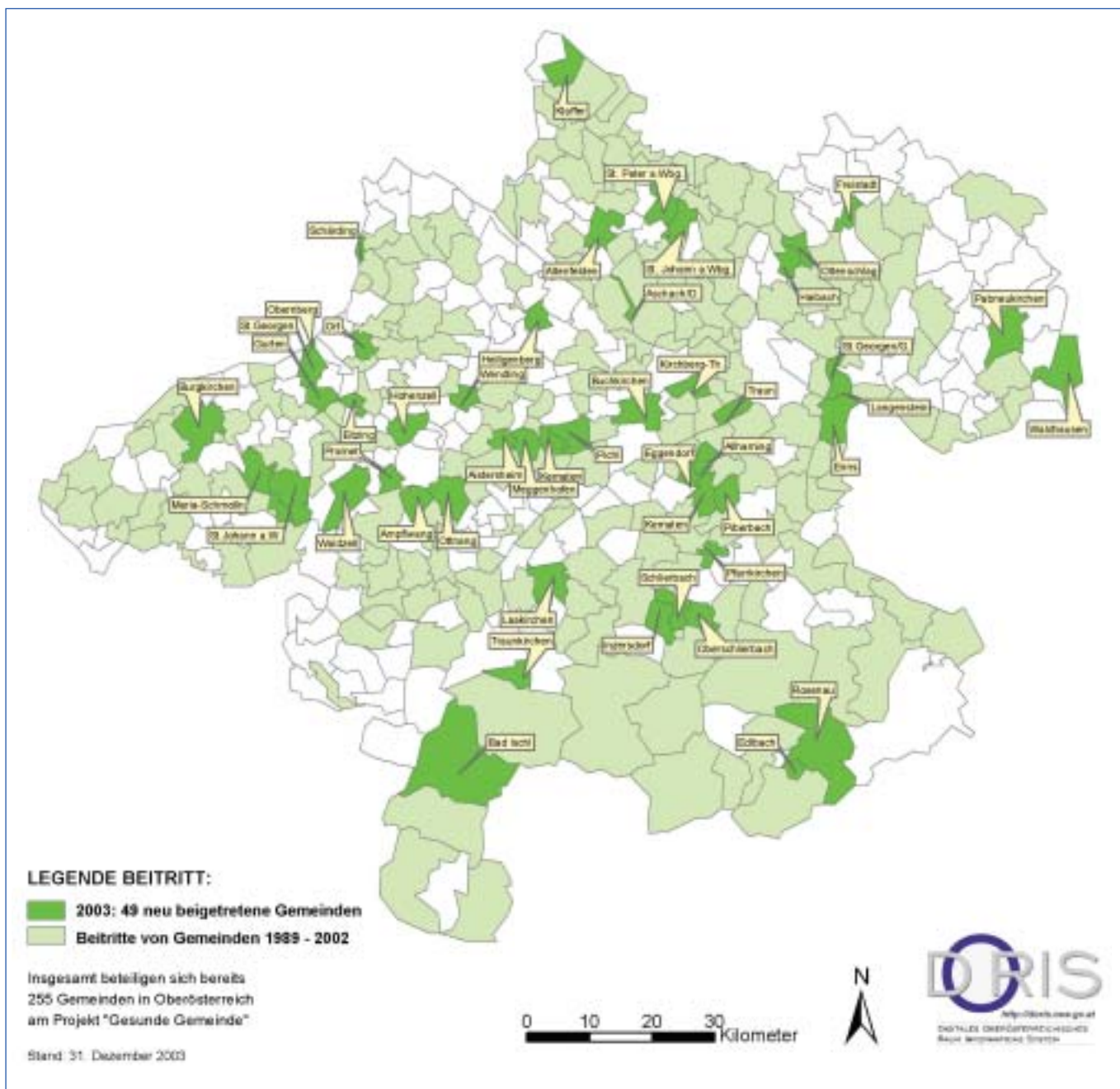
Gesunde Gemeinde Zell an der Pram

Vortrag: „Gesunde Ernährung“
 Referent: Mag. Christian Putscher, Ernährungswissenschaftler
 Mi., 3. März 2004, 20.00 Uhr, in der VS Zell an der Pram

BILDDATEN AN DIE REDAKTION

Digitale Fotos für die „Gesunde Gemeinde aktuell“ müssen eine Mindestauflösung von 250 Pixel/Inch haben und eine Bildgröße, die annähernd der Größe in der Publikation entspricht. Um die Datengröße so gering wie möglich zu halten müssen diese Bilddaten als JPG, komprimiertes TIF oder als ZIP-FILE gesendet werden. Natürlich werden Fotos in Papierform genommen.

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



Impressum: Gesunde Gemeinde aktuell 1/2004 (2004180)

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 Hasenöhl, 4021 Linz, Klosterstraße 7

Hersteller: Landesverlag Druckservice, Linz

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

Fotoinweise: Seite 1: Bilderbox, Seite 2: Grillnberger, Linschinger, Seite 3: Landespresse, Grillnberger, Seite 4: privat, Seite 5: Kraml, Linschinger Steuer-Medienhaus, MEV Verlag, Seite 10: Foto Roth, Seite 11: Landespresse, Seite 12: privat, Foto Werk-gartner, Seite 13: Bilderbox, Seite 16-22: privat

Briefsendung bar freigemacht