

Gesunde Gemeinde aktuell



Ausgabe 2 – Mai 2004



Eine Information für Mitarbeiter/innen im Projekt „Gesunde Gemeinde“



**Regional-
betreuung**

**Laien-
defibrillatoren**

**Gesundheits-
förderungspreis
2003**

Inhalt

Bereits 80 % der oö. Bevölkerung leben in Gesunden Gemeinden	3
Interview mit Uschi Christl	4
www.gesundheitsurlaub.at	5
Lehrgang für Migrant/innen	5
Termine zum Vormerken	6
Wellnesstage der Landessanitätsdirektion	7
Regionalbetreuung	8
Gelenkerkrankungen	9
Österreichischer Schwerhörigenbund	10
Laiendefibrillatoren	11
Gesunde-Küche-Betrieb	12
Infobox	13
Gesundheitsförderungspreis 2003	14-25
Aus den Gesunden Gemeinden	26-27
Gesundheitstipp	28



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Gesunden Gemeinden!

Bereits zum sechsten Mal konnten wir heuer den Gesundheitsförderungspreis an die Gesunden Gemeinden vergeben. Die Einreichungen spiegelten die Vielfältigkeit des Themas Gesundheitsförderung wider und reichten von Projekten im Kinderergarten bis zu den Senioren. Erfreulich ist, dass dabei immer versucht wird, viele Menschen in der Gemeinde einzubinden und für den Gesundheitsgedanken zu begeistern. Die Preise gingen heuer an die Gesunden Gemeinden Arreit und Lochen, die ex aequo den ersten Platz errangen und an die Gesunden Gemeinden Neukirchen am Walde und ebenfalls ex aequo an St. Johann am Wimberg, die die beiden dritten Plätze belegten. Da die Entscheidung sehr knapp war, wurden an die nächst gereihten Gemeinden noch zusätzlich Sonderpreise vergeben. Wir danken allen für die Einreichungen und gratulieren herzlich. Ein Hinweis für zukünftige Einreichungen: Wir können für den Gesundheitsförderungspreis nur mehr Einreichungen in die Wertung mit einbeziehen, die unter dem Logo Gesunde Gemeinde veranstaltet und beworben wurden.

Da es in den vergangenen Monaten in besonders vielen Gesunden Gemeinden einen Wechsel in der Arbeitskreisleitung gegeben hat, möchten wir uns auf diesem Wege bei allen Mitarbeiter/innen in den Gesunden Gemeinden ganz herzlich für Ihre Arbeit bedanken und begrüßen die neuen Arbeitskreisleiter/innen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Dr. Heinrich Gmeiner Dr. Adelheid Gurtner



V O R S O R G E N E T Z

Bereits 80 % der oberösterreichischen Bevölkerung leben in Gesunden Gemeinden

Mit der intensiven Unterstützung durch Gesundheits-Landesrätin Dr. Silvia Stöger hat die Aktion „Gesunde Gemeinde“ in Oberösterreich in den vergangenen Jahren einen enormen Aufschwung erlebt: Bereits 270 der insgesamt 445 oberösterreichischen Städte und Gemeinden mit rund 1,1 Millionen Einwohnern beteiligen sich an diesem Netzwerk. Das sind ca. 60 % der Städte und Gemeinden und 80 % der oberösterreichischen Bevölkerung. „Der eingeschlagene Weg, von Anfang an das Projekt von der Bevölkerung tragen zu lassen und die Aktivitäten den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anzupassen, hat sich voll bewährt“, freut sich Landesrätin Dr. Stöger.

Mit der Teilnahme aller 22 Gemeinden von Linz-Land hat sich auch schon ein ganzer Bezirk lückenlos der Aktion angeschlossen. „Ich bin davon überzeugt, dass bald weitere Bezirke dieses hochgesteckte Ziel erreichen werden“, zeigt sich Dr. Stöger optimistisch. Hohe Beteiligungsdaten gibt es auch schon in den Bezirken Kirchdorf/Krems (82 %), Urfahr-Umgebung (74 %), Rohrbach (69 %), Eferding (66 %) und Gmunden (65 %). Es folgen Steyr-Land (61 %), Perg und Vöcklabruck (53 %), Braunau (52 %), Grieskirchen, Scharding und Wels-Land (50 %), Ried (47 %) und Freistadt (44 %).

Verstärkter Ausbau der Regionalbetreuung

Mit der zunehmenden Zahl an teilnehmenden Gemeinden zeichnete sich die Notwendigkeit einer gezielten Strukturentwicklung durch verstärkte Regionalbetreuung ab. Seit Oktober 2002 steht für die Gemeinden des Bezirks Braunau eine eigene regionale Betreuung zur Verfügung. Seit dem 2. Halbjahr 2003 wird auch der Bezirk Vöcklabruck als ein Bezirk mit vielen Gemeinden, die sich schon seit längerer Zeit am Projekt beteiligen, regional betreut. Mit Beginn des Jahres 2004 wurde der PGA (Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit) mit der Betreuung des Bezirkes Linz-Land und das Regionalforum Steyr-Kirchdorf mit der Betreuung der Bezirke Steyr-Land und Kirchdorf beauftragt. Somit werden derzeit in Oberösterreich bereits 165 Gemeinden in fünf Bezirken im Rahmen

der Aktion „Gesunde Gemeinde“ regional betreut. „Es ist unser Ziel, nach erfolgter Evaluierung die regionale Betreuung auf ganz Oberösterreich auszuweiten“, erklärt Dr. Stöger.

Die Hauptaufgabe der Regionalbetreuung besteht in der regelmäßigen Kontaktaufnahme mit den Akteuren in den Gesunden Gemeinden, das heißt mit dem Bürgermeister, mit dem Arbeitskreisleiter und mit dem Bearbeiter für Gesunde Gemeinde am Gemeindeamt.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Regionalbetreuung sind

- bei der Planung von Veranstaltungen behilflich
- stellen die Programme, Angebote und Veranstaltungen der Landessanitätsdirektion vor



Gesundheits-Landesrätin Dr. Silvia Stöger freut sich über großen Erfolg des Vorsorgetztes

- beraten bei organisatorischen Fragen
- unterstützen bei der Dokumentation der Arbeit
- fungieren als Kontaktpersonen zur Landessanitätsdirektion
- und führen die notwendigen Erhebungen und Ergänzungen zur Dokumentation der Datenbank der Landessanitätsdirektion durch.



Mit sportlicher Betätigung an der frischen Luft leistet man einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit

I N T E R V I E W

Die Gesunde Gemeinde aktuell führte ein Interview mit Uschi Christl (ORF)



Gesunde Gemeinde aktuell:

Frau Christl, wie gelingt es Ihnen; berufliche Anspannung und Alltagsstress abzubauen bzw. wie halten Sie sich fit?

Uschi Christl:

Es gibt für mich zwei ganz wichtige Dinge: Erstens bin ich eine leidenschaftliche Schwimmerin, vor allem im Winter im Hallenbad. Schwimmen ist gut für den Rücken und zur Entspannung; neuerdings kraule ich auch und nach 60 Längen geht es mir dann richtig gut. Nach Möglichkeit 2- bis 3-mal in der Woche. Das ist seelisch und körperlich sehr wichtig für mich. Ich liebe das Wasser sehr. Zum Schwimmen, zum Trinken, aber auch zur Entspannung.

Im Sommer fahre ich außerdem mit dem Rad oder laufe eine Stunde - einfach Sportarten, bei denen ich zeitlich unabhängig bin, weil das in meinem Beruf wichtig ist.

Der zweite Fitnesssteil sind für mich Wanderungen im Mühlviertel. In der Gemeinde St. Martin im Mühlkreis hat mein Partner ein Haus, und dort dann zum Wochenende bergauf, bergab zu

wandern, das ist die Zeit für körperliche Entspannung und Anstrengung, das ist die Zeit für Gespräche. Da gehören auch die Gasthäuser der Umgebung dazu, mit durchaus bodenständiger Kost.

Entspannung finde ich auch im "redereifen Ort", in unserer Sauna; das ist dann etwas ganz Besonderes für mich, weil Reden sonst so sehr den Tag bestimmt, beruflich wie privat.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Wie sieht es mit der Ernährung aus?

Uschi Christl:

Ich achte darauf, mich halbwegs ausgeglichen zu ernähren. Ich trinke sehr viel Wasser, Tees, achte auf genügend Vitaminzufuhr. Ich trinke aber auch Wein und Bier in Maßen.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Frau Christl, Ihre Sendung „Wohlfühlen mit Uschi Christl“ gibt es seit nunmehr 1½ Jahren. Wie ist Ihr persönlicher Zugang zu Gesundheit und Wellness?

Uschi Christl:

Bei dieser Sendung gibt es eine sehr breite Themenvielfalt. Das reicht von Ayurveda bis zum Fasten, von Shiatsu-Massage bis zur richtigen Matratze. Das Schöne daran ist, dass ich die Themen selbst auswählen kann. Auf der Gesundheitsschiene muss man extrem auf seriösen Journalismus achten, deswegen versuche ich mit meiner Sendung, etwas in die Tiefe zu gehen. Das heißt, mit mindestens einem Arzt zu reden, mit mindestens 2-3 unterschiedlichen Anbietern, möglichst einen Test der Zeitschriften Konsument oder Stif-

tung Warentest zu besorgen. Ich lese viel zu den jeweiligen Themen, recherchiere auch im Internet. Ich versuche aufzuklären, aber nicht zu beeinflussen.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Was halten Sie vom Thema Vorsorge?

Uschi Christl:

Vorsorge im Sinne eines gesunden Lebens und abseits von Scharlatanerie ist sehr sinnvoll. Mit der Gesundheit steht und fällt alles, so banal das auch klingen mag. Unser Leben dreht sich darum und es ist g'scheit, daran zu denken solange man gesund ist. Mit einem positiven Ansatz, nicht mit Angstmacherei; eben was kann ich tun, damit ich gesund bleibe. Mit Mitteln, die angemessen sind - gesunder Ernährung und Bewegung; viele Sachen sind ohnedies nichts Neues.

Gesundheit ist etwas Schönes, etwas Lustiges - Zeit für sich selbst und in die eigene Gesundheit investieren.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Gibt es noch einen persönlichen Gesundheitstipp für unsere Leser?

Uschi Christl:

Mein Gesundheitstipp ist: wenn man zum Beispiel meine Sendung anschaut, nicht ein Packerl Chips dazu essen, sondern Gemüsedips!

Gesunde Gemeinde aktuell:

Frau Uschi Christl, wir danken für das Gespräch und wünschen Ihnen weiterhin viel Gesundheit und Erfolg.



WWW.GESUNDHEITSURLAUB.AT



Landesrat Viktor Sigl

Ein vielfältiges Angebot der Gesundheitsspezialisten präsentiert sich seit Jahresbeginn auf der Homepage www.gesundheitsurlaub.at.

Neben modernen Gesundheits- und Wellnessangeboten werden darauf auch Wohlfühl Tipps, eine Datenbank mit Ärzten der verschiedensten Fachbereiche, ein ABC der Gesundheit und vieles mehr angeboten. Die aktuelle Broschüre Gesund 2004 und der 35 Seiten starke Wellness-Katalog sind eine weitere touristische Plattform.

Gesundheit – ein Thema mit Zukunft

Das langfristige Ziel für Oberösterreichs Tourismus lautet, das Gesundheitsland Nr. 1 in Österreich zu werden. „Mit sechs starken Partnern als Zugpferd arbeitet der Oberösterreich-Tourismus auf Hochtouren an der Positionierung“, erklärt Tourismus-Landesrat Viktor Sigl das Vorgehen und wünscht sich gleichzeitig die Beteiligung von weiteren Gesundheitsexperten in Oberösterreich. „Denn im Gesundheitstourismus liegt nach wie vor ein großes wirtschaftliches Potenzial“,

weiß Sigl um die wachsende Bedeutung des Themas Gesundheit in der Gesellschaft.

Oö. Gesundheitspartner

In der Kooperation der „Oö. Gesundheits-Partner“ sind die 6 Top-Gesundheitsanbieter Oberösterreichs vertreten. Es sind dies jeweils Tourismusverband & touristischer Leitbetrieb aus Bad Hall, Bad Schallerbach, Bad Ischl, Bad Zell, Bad Leonfelden und Geinberg.



Tourismus in Verbindung mit Gesundheit und Wellness hat in Oberösterreich einen hohen Stellenwert

Lehrgang für Migrant/innen in Gesundheitsfragen

Ausländische Mitbürger/innen sind mit unserem Gesundheitswesen oft überfordert. Ein Lehrgang des PGA gemeinsam mit migrare (Zentrum für Migrant/innen) bildet Migrant/innen zu Ansprechpartner/innen für Gesundheitsfragen in Oö. aus. Das Wissen geben diese dann an Personen ihrer ethnischen Gruppe weiter. Dadurch können Schwierigkeiten der Migrant/innen mit Gesundheitsproblemen wesentlich rascher und individueller gelöst werden.

Nach dem großen Erfolg des ersten Lehrgangs (Abschluss Dezember 2003) erfolgt im September 2004 der Start der zweiten Staffel. Migrant/innen aus unterschiedlichen Ländern lernen wichtige Inhalte der Gesundheitsförderung kennen. Im Frühjahr 2005 geht es an die Umsetzung, wenn die Teilnehmer/innen in organisierten Gruppen, im

Familien- und Freundeskreis ihr Wissen weitergeben und so die Nutzung unseres Gesundheitssystems effizienter machen. Der Lehrgang soll Migrant/innen auch außerhalb von Linz ansprechen, um die überregionale Versorgung mit Multiplikator/innen zu fördern. Er ist für die Teilnehmer/innen kostenfrei und wird durch Finanzierungszusa-

gen von Landesrat Josef Ackerl und Landesrätin Dr. Silvia Stöger ermöglicht.

Migrant/innen mit guten Deutschkenntnissen und Interesse an Gesundheitsvorsorge melden sich beim Projektpartner des PGA, migrare - Zentrum für Migrant/innen OÖ bei Sonja Auer unter Tel. 0732/610861-18.



„BEZIEHUNGSMANAGEMENT“

2-Tagesseminar zum Thema Kommunikation

Die Zusammenarbeit im Arbeitskreis Gesunde Gemeinde ist vor allem im Bereich der Ehrenamtlichkeit eine große Herausforderung.

Das knappe Zeitpotenzial und Persönlichkeiten aus den unterschiedlichsten beruflichen und privaten Bereichen bringen genug Spannungsfelder mit sich.

Seminarinhalt:

- Wie ist meine Persönlichkeitsstruktur?
- Wie verringere ich Konfliktsituationen?
- Wie kann ich andere motivieren?
- Wie fördere ich ein gutes Arbeitsklima und ein erfolgreiches Team?

**Freitag, 17. Sept. 2004, ab 15.00 Uhr bis
Samstag, 18. Sept. 2004, 17.00 Uhr
im Bildungshaus Greisinghof, Tragwein**

Dies ist kein Folgeseminar der ersten Seminartage! (4.10.03 und 13.03.04)

Leitung: Rupert Wimmer, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger, EAK-Kommunikationstrainer, lizenzierter DISG-Trainer, Supervisor
Ulrike Hinterleitner, Lehrende in Gesundheits- und Pflegeberufen, Kommunikationstrainerin in Gesundheitsberufen

„VON DER IDEE ZUR UMSETZUNG“

Erfolgreich mitarbeiten und gestalten im Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“

Die Inhalte des Tagesseminars reichen von der Findung von Ideen einer möglichen Aktivität bis zur erfolgreichen Umsetzung einer geplanten Aktion. Methoden der Moderation und Gesprächsleitung sowie Prinzipien der Kommunikation werden an Beispielen aus der Praxis der Teilnehmer eingeübt.

**Samstag, 18. September 2004, Ried im Innkreis, Bildungszentrum St. Franziskus
und**

**Samstag, 25. September 2004, Attnang-Puchheim, Technologiezentrum
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr**

Leitung: Mag. Josef Preundler
Begleiter von Gemeindeentwicklungsprozessen und von Gesunden Gemeinden in der Start- und Durchstartphase



W E L L N E S S T A G E

Wellnesstage für Mitarbeiter/innen in Gesunden Gemeinden in der Eurotherme Bad Schallerbach

Am 28. Februar und 17. April fanden bereits das 4. Mal Wellnesstage der Landessanitätsdirektion für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Gesunden Gemeinden statt.

„Motivation und Selbstwert“

so lautete der Titel des Hauptvortrages am Vormittag.

Dr. Wolfgang Pollany, Sportwissenschaftler und Psychologe aus Wien, erläuterte sehr eindrucksvoll, wie über die Selbstbeobachtung („Was habe ich gemacht?“) Selbstachtung und in weiterer Folge Selbstwert aufgebaut werden kann. Auch dass „mit Humor vieles leichter geht“ und man oft sogar einen Teufelskreis durchbrechen kann, wurde den Zuhörern auf unterhaltsame Weise nahegebracht.



Das Nachmittagsprogramm stand heuer auch unter fernöstlichen Gesichtspunkten. Es bestand die Möglichkeit, die Übungen der „5 Tibeter“ kennen zu lernen und eine Schnupperstunde in Qi Gong fand ebenfalls begeisterte Anhänger. Nordic Walking überzeugt nun auch die letzten „Stockverweigerer“, und das Wirbelsäulen- und Beckenboden-Programm „Die Kraft aus der Mitte“ lud zu bewusster Haltung und Aktivität ein.



Wie schon in bewährter Weise sorgte das Restaurant Niedermair für das leibliche Wohl, und die Jugendlichen der „Barfuss Bar“ mixten köstliche alkoholfreie Drinks zur Begrüßung.

Es freut uns, dass nun die bereits das 4. Mal organisierten Wellnesstage mit jeweils an die 100 Teilnehmer und Teilnehmerinnen so guten Zuspruch finden. Die sehr guten Rückmeldungen bestätigen uns, dass das Programm das Interesse von Mitarbeitern und Verantwortlichen in den Gesunden Gemeinden trifft und sich, was uns besonders wichtig ist, die Teilnehmer wohlfühlen.



S T R U K T U R E N T W I C K L U N G

Regionalbetreuung

Die Zahl teilnehmender Gemeinden an der Aktion „Gesunde Gemeinde“ steigt und steigt. Mit der zunehmenden Zahl der Gemeinden zeichnet sich aber auch die Notwendigkeit einer Strukturentwicklung ab, um die gewohnt gute Zusammenarbeit zwischen der Landessanitätsdirektion und den Gesunden Gemeinden aufrecht zu erhalten.

Bereits im Mai 2001 wurden den Gesunden Gemeinden - nach Bezirken aufgeschlüsselt - Mitarbeiterinnen der Landessanitätsdirektion als primäre Ansprechpartner/innen bekannt gegeben. Ziel dieser ersten Stufe der Regionalbetreuung ist es, zumindest einmal pro Jahr telefonisch mit jeder Gesunden Gemeinde in Kontakt zu treten. Mit Mai 2005 ändert sich auch die regionale Zuteilung.

Bezirk	Ansprechpartnerin
Eferding	Dr. Adelheid Gurtner
Freistadt	Elisabeth Weberberger
Gmunden	Ulrike Hinterleitner
Grieskirchen	Dr. Adelheid Gurtner
Perg	Mag. Michaela Ferge
Ried i.l.	Dr. Adelheid Gurtner
Rohrbach	Elisabeth Weberberger
Schärding	Dagmar Zimmerbauer
Urfahr-Umgebung	Mag. Michaela Ferge
Wels-Land	Dagmar Zimmerbauer

Intensivierte Regionalbetreuung

In 5 Bezirken wird seit einigen Monaten eine intensivierete Regionalbetreuung erprobt. Regionalbetreuerinnen kontaktieren im Auftrag der Landessanitätsdirektion die Akteure in Gesunden Gemeinden zweimal pro Jahr vor Ort, in erster Linie die Arbeitskreisleiter/innen und Sachbearbeiter/innen für Gesunde Gemeinde an den Gemeindeämtern. Die Regionalbetreuerinnen beraten, informieren und stehen für Fragen rund um das Thema Gesunde Gemeinde zur Verfügung.

In den Bezirken Braunau und Vöcklabruck betreuen Frau Greta Hable bzw. Frau Sabine Stiebler die Gemeinden, beide haben in ihren Heimatgemeinden führend in den Arbeitskreisen mitgearbeitet. Im Bezirk Linz-Land haben Mag. Susanne Zidek und Mag. Sonja Kodelitsch vom PGA - Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, die Regionalbetreuung übernommen. In den Bezirken Steyr-Land und Kirchdorf betreut Frau Mag. Agnes Pauzenberger vom Regionalforum Steyr-Kirchdorf die Gesunden Gemeinden.

Die Tätigkeit der Regionalbetreuerinnen wird nach einem Jahr evaluiert, es soll dann überlegt werden, welche Angebote dann oberösterreichweit umgesetzt werden.

Intensivierte Regionalbetreuung

Braunau	Greta Hable
Linz-Land	Mag. Susanne Zidek und Mag. Sonja Kodelitsch
Kirchdorf	Mag. Agnes Pauzenberger
Steyr-Land	Mag. Agnes Pauzenberger
Vöcklabruck	Sabine Stiebler



Greta Hable



Mag. Susanne Zidek



Mag. Sonja Kodelitsch



Mag. Agnes Pauzenberger



Sabine Stiebler



G E L E N K E R K R A N K U N G E N

Gelenkerkrankungen erkennen und behandeln

In Österreich leiden rund 2 Millionen Menschen an rheumatischen Erkrankungen („Volkskrankheit Rheuma“). Entgegen der weit verbreiteten Meinung handelt es sich dabei jedoch nicht um eine einheitliche Krankheitsform, sondern um viele unterschiedliche Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.

*Prim. Dr. Franz Mayrhofer
Facharzt für Innere Medizin
und Rheumatologie*



Gelenke sind besonders häufig von rheumatischen Erkrankungen befallen, wobei wir hier unterscheiden zwischen einer sich meist langsam entwickelnden Schädigung der Knorpelschicht (Arthrose) und entzündlichen Gelenkerkrankungen, die in der Gelenkhaut beginnen und rasch zu schwerer Gelenkschädigung führen (Arthritis).

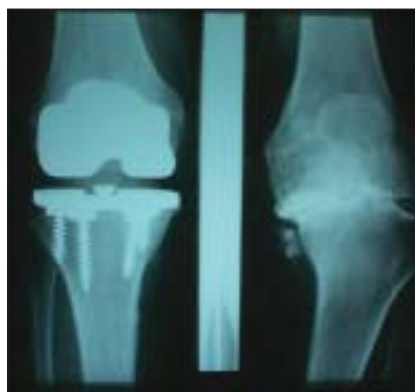
Ein frühzeitiger Arztbesuch mit der richtigen Zuordnung der Gelenkerkrankung und eine frühzeitig einsetzende Behandlung kann dem Fortschreiten einer solchen Gelenkerkrankung meist Einhalt gebieten.

Arthrose:

Diese Gelenkerkrankung verläuft meist schleichend, ist aber durch immer wieder auftretende Schmerzzacken („aktivierte Arthrose“) geprägt. Dabei kommt es häufig auch zum Auftreten von Gelenkschwellungen und Bewegungseinschränkungen. Am häufigsten betroffen sind Knie- und Hüftgelenke.

Behandlungskonzept der Arthrose aus heutiger Sicht:

- Entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente (NSAR) bei akuten Reizzuständen (Bewegungsschmerz und Schwellung = „aktivierte Arthrose“)
- Medikamente zur Verhinderung des weiteren Knorpelabbaus und zur Förderung der Wiederherstellung
- Physiotherapie zur Erhaltung des Bewegungsumfanges (besonderes Augenmerk auf Training von Kraft, Ausdauer und Koordination)
- Schulung und Aufklärung zum Verständnis des Krankheitsgeschehens, Anpassen des Lebensstils
- Aufgebrauchte Gelenke müssen ersetzt werden



Kniearthrose:
bei schwerer Kniearthrose hilft ein künstliches Gelenk verlässlich



Polyarthritis:
Die chronische Polyarthritis führt zu Gelenkschädigung und Funktionseinschränkungen, was durch Früherkennung und Frühbehandlung verhindert werden muss.

Chronische Arthritis:

Bei diesen Formen von entzündlichen Gelenkerkrankungen kommt es aus einer nicht bekannten Ursache zum Ablauf eines Entzündungsprozesses in der Gelenkhaut mit Freiwerden von Entzündungssubstanzen, die ungebremst die Gelenke zerstören. Diese Erkrankungen (z.B. chronische Polyarthritis) betreffen in typischer Weise die Hand- und Fingergelenke, Zehengelenke, aber auch große Gelenke.

Symptome, die zum Arzt führen sollen:

- Steife Gelenke (Fingergelenke, besonders morgens nach dem Aufstehen)
- Schmerzhaftes Schwellen an den Fingergelenken, die über Wochen anhalten
- Müdigkeit, Appetitlosigkeit, rasche Ermüdung

Wesentlich ist die frühzeitige Erkennung, weil heute mit dem Einsatz neuer hochwirksamer Medikamente die oft rasch eintretende Gelenkzerstörung verhindert werden muss.

Behandlungskonzept:

- Entzündungshemmende Medikamente (NSAR) einschließlich Cortison als rasch wirksame Medikamente zur Entzündungshemmung
- Sogenannte Basistherapie, die die Gelenkzerstörung verhindern soll
- Physiotherapie und Ergotherapie um die Funktion zu erhalten
- Schulung und Aufklärung zum Verständnis des Krankheitsgeschehens

Es ist nach den heutigen Erkenntnissen sowohl für die entzündlichen Gelenkerkrankungen als auch für die sich oft langsam entwickelnden Abnutzungsercheinungen an den Gelenken notwendig, frühzeitig eine richtige Zuordnung zu treffen und aktiv Maßnahmen gegen die Gelenkerkrankungen zu veranlassen. Nur so kann eine nachfolgende schwere Schädigung verhindert werden. Um dies zu erreichen, gibt es heutzutage wirksame und erfolgversprechende Behandlungsmöglichkeiten.

ÖSTERR. SCHWERHÖRIGENBUND

Von OHR zu OHR

Das Projekt „Von OHR zu OHR“ ist eine Initiative des Österreichischen Schwerhörigenbundes - Landesstelle Oberösterreich, welche im Rahmen der Beschäftigungsoffensive der österreichischen Bundesregierung vom Bundessozialamt, Landesstelle Oö., gefördert wird.



Das Angebot richtet sich an schwerhörige Menschen mit oder ohne Hörgeräteversorgung sowie Cochlea-Implantat (CI) Träger:

- Beratung und Begleitung der Betroffenen im Umgang mit der Hörbehinderung. Das Erstgespräch klärt die speziellen Bedürfnisse des Betroffenen. Wir erarbeiten Möglichkeiten zur Verbesserung der Hörsituation. Zudem begleiten wir Sie während der schwierigen Zeit des Hörgeräte-Anpassungsprozesses. Auch Angehörige finden bei uns Verständnis und Unterstützung.
- Hilfestellung zum Einsatz technischer Hilfsmittel für die soziale und berufliche Alltagswelt. Wir informieren Sie über den Stand der modernen technischen Hilfsmittel für Schwerhörige.
- Aufklärungsarbeit für Personen im Umfeld der Betroffenen, Informationsarbeit in Betrieben und Firmen. Wir ermitteln den Bedarf an technischen Hilfsmitteln auch in Betrieben. Durch Gespräche sorgen wir für Aufklärung bei Firmenleitung, Mitarbeitern und Kollegen. Öffentliche Institutionen und Einrichtungen sind ebenfalls angesprochen!
- Öffentlichkeits- und Sensibilisierungsarbeit zum Thema Schwerhörigkeit. Auf Messen, bei Konferenzen, in Seminaren und durch Vorträge machen wir die Öffentlichkeit aufmerksam, damit schwerhörige Menschen wieder mehr DAZUGEHÖREN!

Wir gehen neue Wege!

Wir belassen es nicht bei Beratungen alleine. Wir verstärken die Bewusstseinsbildung für Schwerhörige. Wir motivieren sie für den selbstständigen Weg.

Wir ermutigen, fördern und unterstützen die Bildung von Selbsthilfegrup-

pen. Gemeinsam mit dem Österreichischen Schwerhörigenbund werden Veranstaltungen und interessante Seminare für Mitglieder abgehalten.

Wir verbinden und bündeln Schwerhörige zu einer gemeinsamen Austauschplattform!

Viele Schwerhörige haben bereits den Weg zu uns gefunden! Kontaktieren auch SIE uns!

ÖSB - Landesstelle Oö.

Projekt „Von OHR zu OHR“

Hauptstraße 59, 4040 Linz

Sprechtag: Montag 8 bis 12 und 15 bis 18 Uhr

Dienstag bis Freitag: Termine nach Vereinbarung, Beratungen vor Ort möglich

Telefon: 070 700 833, Fax: 070 700 844, <http://www.vonohrzuohr.at>

E-Mail: vonohrzuohr@oesb.or.at

Auf unserer Homepage finden Sie aktuelle Informationen und Veranstaltungshinweise.

Im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ wird in der Gemeinde Ohlsdorf/Gmunden der erste Aktionstag über das Hören stattfinden. Details und Termin werden auf der Homepage publiziert bzw. erfragen Sie in unserem Büro!

Der Österreichische Schwerhörigenbund bietet eine hochkarätige 7-reihige Info-Folderserie zum Thema Schwerhörigkeit an. Die Folder können in unserem Büro bezogen werden.

Jeder Folder kostet 0,90 Euro. Alle sieben Folder verschicken wir um 7,50 Euro inkl. Versand!

Folder 1: Kommunikation ist nicht einseitig - Der Umgang mit schwerhörigen Menschen

Folder 2: Geheimsache Hörgeräte

Folder 3: Trauen Sie noch Ihren eigenen Ohren?

Folder 4: Hören braucht Zeit - Sinn und Zweck einer Rehabilitation

Folder 5: Dennoch Hören - Über das Cochlea-Implantat

Folder 6: Hören braucht Raum - Raumakustik und die Hörsamkeit in Räumen

Folder 7: Nicht laut - sondern DEUTLICH - Höranlage für Schwerhörige



L A I E N D E F I B R I L L A T O R E N

Lebensrettender Elektroschock – schon 380 Defis in Oö.



Die Diagnose lautet „Plötzlicher Herztod“. 15.000 jährliche Sterbefälle in Österreich verbergen sich hinter diesen beiden Wörtern. Ein aus verschiedensten Ursachen schlagartig nicht mehr funktionstüchtiges Herz ist die häufigste dokumentierte Todesursache in der Alpenrepublik.

Die gute Nachricht: für viele Opfer steigt künftig die Überlebenschance. An 380, übers ganze Land verstreuten Plätzen, stehen in Oberösterreich nun schon Laiendefibrillatoren, kurz „Defi“ genannt, als lebensrettende Waffe gegen den Herztod bereit. Eingesetzt durch einen ausgebildeten Ersthelfer verzehnfacht sich die Überlebensrate nach einem Kreislaufstillstand. Denn selbst in rettungsdienstlich optimal angeordneten Regionen erreicht kaum ein Notarzt oder Sanitäter innerhalb der „magischen“ 3 Minuten, in welchen das Gehirn ohne Sauerstoff bleiben kann, den Einsatzort. Mit dem Defi kann diese Zeit überbrückt werden und der oft lebensrettende Elektroschock frühzeitig auch durch Laienhelfer verabreicht werden.



380 „Defis“ stehen in ganz Oö. als Waffe gegen den Herztod bereit.

Ermöglicht wird dies durch den hohen technischen Entwicklungsgrad der Geräte, der falsche Verwendung oder Missbrauch vollständig ausschließt. Der Defi erstellt selbstständig ein EKG des Patienten und verabreicht den Stromschlag nur, wenn alle Kriterien dafür 100-prozentig erfüllt sind. Ebenso sicher ist seine Bedienung: Einfache und klare Sprachanweisungen leiten den Ersthel-

fer zum richtigen Verhalten an. Um einen Schock auszulösen, muss nur eine gut gekennzeichnete (blinkende) Taste gedrückt werden. Grund genug für das Rote Kreuz, in einer groß angelegten Kampagne 2003 vor allem Firmen und den öffentlichen Bereich zur Anschaffung eines Defis zu motivieren. Mit Erfolg, wie sich zeigt.

Bei den bisher ausgewerteten Defi-Anwendungen bietet sich ein klares Bild: In mehr als 60 Prozent der Fälle haben Laien als Ersthelfer den lebensrettenden Schock verabreicht. Mit beeindruckendem Erfolg: 62,5 % der Patienten überlebten den Kreislaufstillstand, fast alle sogar ohne bleibende neurologische Schäden. Diese Argumente haben viele Firmen und öffentliche Institutionen überzeugt. In Schwimmbädern genauso wie auf Bahnhöfen, in Gemeindeämtern und Banken, im Kaufhaus genauso wie im Industriebetrieb - überall kommen Knotenpunkte im Netzwerk des Überlebens dazu. Mit den 380 derzeit schon installierten Defis befindet sich fast ein Viertel dieser Geräte in Oberösterreich.

Gerade Gemeinden können viel beitragen: Einerseits, indem sie selbst ein solches Gerät anschaffen und an einer zentralen, gut zugänglichen Stelle installieren. Umfassende Informationen über die angebotenen Geräte, Preise, Einschulung und Wartung gibt es bei

den eigens dafür ausgebildeten Defi-Beratern im Landessekretariat des Oö. Roten Kreuzes (Kontakt nachstehend), die auch gerne direkt zur Beratung vor Ort kommen.

Andererseits ist auch die Ausbildung von möglichst vielen Gemeindegürgern in Erster Hilfe ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Der Umgang mit dem Defi ist Bestandteil in den 16-stündigen Ersthilfe-Grundkursen, welche allen Interessierten offen stehen und von allen Rotkreuzstellen veranstaltet werden. Auch eigene Kurse für Firmen, Vereine oder Institutionen können flexibel vereinbart werden. Es gilt: Je mehr ausgebildete Ersthelfer, desto höher die Chance zum Überleben. Denn auch die beste Waffe gegen den Herztod bleibt wirkungslos, wenn keiner sich zutraut, sie zu bedienen. Das Netz der Hilfe kann durch Engagement und Vorbild der Gemeinden dicht geknüpft werden - und alle profitieren davon.



Möglichst viele Bürger/innen sollten sich als Ersthelfer ausbilden lassen.

Alle Informationen zum Defi-Projekt für interessierte Gemeinden

OÖ Rotes Kreuz

Tel.: 0732/7644-531, 532, Fax: 0732/7644-520, E-Mail: defi@o.rotekruz.at

Generelle Infos zur seit vorigem Jahr laufenden Defi-Kampagne finden Sie auch unter <http://defi.rotekruz.at>

G E S U N D E K Ü C H E

Ein Gesunde-Küche-Betrieb stellt sich vor



HERZOG TASSILO KURHOTEL

Parkstraße 4, 4540 Bad Hall

Tel: +43 72582611-0

Fax: +43 72582611-5

herzog@tassilo-kurhotel.at

www.tassilo-kurhotel.at

www.tassilo-kurhotel.ru

Nach dem Motto „Natürlich Gesund & Schön“ bietet das HERZOG TASSILO KURHOTEL (bestes Gesundheitshotel in Oberösterreich - Relax Guide 2004) seinen Gästen ein exklusives Ambiente inmitten des 32 Hektar großen Kurparks. Ein umfangreiches Gesundheits-, Vital- und Thermalangebot mit Hoteltherme + 32 °C, eigener Kurmittelabteilung, neu errichteter „Tassilo Gesundheitsoase“ mit Finnsauna, Kräuterdampfbad, Infra-Relaxarium, Hot Whirlpool + 35 °C, Vital Lichttherapiebad, Solarium, Vitabar mit Granderwasser, Vitalcenter, Vitaloase

mit Römerbad sowie Beauty-Verwöhnbehandlungen mit Thalag-Kosmetik bieten Regeneration und Wohlbefinden.

Der „GESUNDEN KÜCHE“ wird im **HERZOG TASSILO KURHOTEL** von seinen geschulten Mitarbeitern besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Sei es durch die Verarbeitung regionaler und biologischer Lebensmittel, welche von den ausgesuchten Lieferanten der Umgebung stets frisch zugestellt werden, oder durch die ausgefeilten Rezepturen, die unser Küchenteam stets neu erarbeitet.

In unsere à la carte Speisekarte, die das ganze Jahr über sowohl für unsere Tagesgäste als auch für unsere Hausgäste zur Verfügung steht, lassen wir

stets saisonelle Gerichte (Wild, Spargel, Bärlauch,...) einfließen.

Unser kulinarisches Angebot für die Hotelgäste wird durch ein ganztägiges vitaminreiches Obstbuffet sowie in unserer neu errichteten Gesundheitsoase mit den täglichen „Highlights zur Gesunden Stunde“ (wie z.B. Vollkornhäppchen, Vitaminshakes, etc.), abgerundet.

Wie es die Tradition eines altherwürdigen Hauses verlangt, wird das Angebot täglich am Vormittag mit einer Kaffecke sowie nachmittags mit einer gut sortierten Teebar abgerundet, welche für unsere Hausgäste ebenfalls kostenlos zur Verfügung stehen.

Mahlzeit



Foto Spiess

Was ich gerne esse

Hans Pum ist seit 1977 Schitrainer im Österreichischen Skiverband und seit 1996 Sportdirektor Alpin. Ihm verdankt der österreichische Schisport zahlreiche Erfolge.

„Mein Essverhalten ist naturgemäß sehr unterschiedlich. Wenn ich daheim bin, kocht natürlich meine Gattin - und das ausgezeichnet! Sie versucht nicht nur gutes, sondern auch gesundes Essen auf den Tisch zu bringen.

Das Frühstück ist meistens gleich: Brot mit Butter und Marmelade, dazu einen „Muntermacher“ in Form von Kaffee.

Beim Mittagessen wird's schon etwas schwieriger, das nehme ich oft im Hotel ein. Vorzugsweise genieße ich die italienische Küche mit viel Nudeln, aber auch einem Kaiserschmarrn bin ich nicht abgeneigt.

Beim Abendessen habe ich eigentlich nur eine Prämisse: es soll eine leichte Kost sein. Dabei ist mir Fisch am liebsten.

Grundsätzlich bin ich ein „pflegeleichter“ Esser und vor allem nicht heikel.

Ein Geheimnis meiner Vitalität habe ich trotzdem: Ich trinke jeden Tag auf nüchternen Magen ein Glas Wasser mit einer Solelösung. Ich glaube, das steigert mein allgemeines Wohlbefinden.“



I N F O R M A T I O N

NEU IM PROJEKT GESUNDE GEMEINDE

- Aspach
- Attersee
- Fornach
- Gschwandt
- Lembach im Mühlkreis
- Losenstein
- Mattighofen
- Niederneukirchen
- Perg
- Pilsbach
- Redlham
- Steegen
- Schörfing am Attersee
- Taiskirchen
- Unterach am Attersee
- Vöcklabruck
- Wallern a. d. Trattnach
- Weißenkirchen im Attergau

Stand 15. April 2004: 273 Gesunde Gemeinden in OÖ.

NEUE ARBEITSKREISLEITER/INNEN IN GESUNDEN GEMEINDEN

Brigitte Jelinek und Herta Wamser, Allhaming
 Stadträtin Angelika Starl, Attnang-Puchheim
 Claudia Heiml, Dietach
 GV Christine Horn, Ebensee
 Marianne Zimmermann, Fornach
 Ernestine Wiener, Frankenmarkt
 Conny Wernitznig und Bettina Schramm, Freistadt
 Dr. Peter Zielbauer, Garsten
 Anton Höfer, Geboltskirchen
 Bernhard Hofer, Goldwörth
 Andreas Eitenberger und Ingrid Klopff, Gutau
 Maria Hinterberger, Heiligenberg
 Elisabeth Wolkerstorfer, Helfenberg
 GR Rosa Waibel, Inzersdorf im Kremstal
 Johanna Wimmer, Julbach
 Stadtrat Franz Leisch, Kirchdorf a. d. Krems
 Alois Doblhamer, Lambrechten
 Stadtrat Reinhard Gantner, Marchtrenk
 Maria Schnetzinger, Mauthausen
 Anita Rammer, Mitterkirchen
 Christine Grabner, Mondsee
 Bgm. Ing. Johann Scharf, Moosbach
 Claudia Tiefenthaler, Mühlheim am Inn
 Vzbgm. Gertraude Hermann-Stöger, Ottnang a. H.
 Gertraud Etzinger, Ort im Innkreis
 Vzbgm. Heinz Felbermair, Pettenbach
 GV Annemarie Keuschnigg, Pichl bei Wels
 GR Gertraud Ensberger, Pilsbach
 Herta Schopf, Pregarten
 Eva Pippan, St. Georgen a. d. Gusen
 Heini Schrems, St. Georgen bei Obernberg am Inn
 Ferdinand Aigner, St. Georgen im Attergau
 Anton Höglinger, St. Martin im Mkr.
 Regina Piermayr, St. Stefan am W.
 Stadtrat Günter Streicher, Schärding
 Martin Rauch, Schenkenfelden
 Vzbgm. Josef Böck, Thalheim bei Wels
 Dr. Christian Strihavka, Wallern a. d. Trattnach
 Hildegard Standfest, Weißkirchen a. d. Traun

Wir begrüßen die neuen Gesunden Gemeinden sowie die neuen Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleiter und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit. Gleichzeitig bedanken wir uns bei den ausgeschiedenen Arbeitskreisleiter/innen für ihr Engagement im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde“.

TERMINE DER LANDESSANITÄTSDIREKTION

„Beziehungsmanagement“

2-Tagesseminar zum Thema Kommunikation
 17. und 18. September 2004, Greisinghof in Tragwein

„Von der Idee zur Umsetzung“ - Erfolgreich mitarbeiten und gestalten im Arbeitskreis Gesunde Gemeinde

18. September 2004, 9.00-16.00 Uhr
 Bildungszentrum St. Franziskus, Ried im Innkreis
 25. September 2004, 9.00-16.00 Uhr
 Technologiezentrum Attnang-Puchheim

Regionaltreffen 2004

Zell/Pram, 28. September 2004
 Hagenberg, 28. September 2004
 Steinbach/Steyr, Oktober 2004
 Gampern, 4. Oktober 2004
 Arnreit, 5. Oktober 2004
 Mattighofen, 5. Oktober 2004
 Ansfelden, 11. Oktober 2004

„Burn Out“ - Tagesseminar

13. November 2004, Linz

TERMINE AUS DEN GESUNDEN GEMEINDEN

Gesunde Gemeinde Mauthausen

Männergesundheitstag mit Schwerpunkt Prostata
 mit Dr. Krammer, Dr. Waldenberger u. FA Dr. Said
 Termin: Samstag, 5. Juni 2004, Beginn 10.00 Uhr
 Ort: Betreubares Wohnen Mauthausen

Hauttag im Freibad Mauthausen

Hautuntersuchung Dr. Krammer, Dr. Waldenberger
 Apotheker Mag. Aichberger: Hautcremeberatung
 Termin: Samstag, 3. Juli 2004, ab 9.00 Uhr

Gesunde Gemeinde Raab

Vortrag „Burn Out“

Referentin: Mag. Ingeborg Meister
 Termin: Mittwoch, 14. Juni 2004, 20.00 Uhr
 Ort: Pfarrheim Gurten

AKTUELLER TERMIN

Rheumatag

26. Juni 2004, 9.00 - 15.00 Uhr, Neues Rathaus Linz
 Veranstalter: Österr. Rheumaliga (ÖRL), Eintritt frei

INTERNETTIPPS

www.jetztaufhoeren.at: Das Netzwerk „österreich. Ärzteschaft gegen Rauchen“ möchte jedem entwöhnungswilligen Raucher die Möglichkeit bieten, rasch einen Experten zu finden. Der Test „Sind Sie süchtig“ sowie ein online Forum ermutigen zusätzlich zum Aufstieg.

www.rauchfrei2004.de - Eine Nichtraucherkampagne des Deutschen Krebsforschungszentrum. Möglichst viele Raucherinnen und Raucher sollen dazu bewegt werden, mindestens vier Wochen lang nicht zu rauchen.

Unter www.isch.at, erhalten Sie Informationen zur Kampagne „Innerer Schweinehund“ des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen und des Fonds Gesundes Österreich sowie Tipps und Beiträge zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressvermeidung, Unfallprävention und Vorsorge. Wie sieht es mit dem eigenen iSch aus? Der „Isch-Test“ bringt es ans Tageslicht. Regelmäßige Post mit Tipps soll helfen den eigenen iSch zu besiegen.



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesundheitsförderungspreis 2003 des Landes Oö. für Gesunde Gemeinden zum 6. Mal vergeben!

37 Gesunde Gemeinden reichten insgesamt 44 Projekte und Aktivitäten zum Wettbewerb

„Gesundheitsförderungspreis 2003“

ein. Die Einreichungen zeichneten sich durch Kreativität, Engagement und erfolgreiche Umsetzung aus. Die Themen reichten von Gesundheits- und Aktionstagen, Ernährungsprojekten bis Raucherentwöhnung und gemeinsames Wandern. Mit der Verleihung des Gesundheitsförderungspreises wollen wir diese gelungenen Aktionen vor den Vorhang holen, sie auszeichnen und würdigen. Gleichzeitig können sie Anregung für andere Gesunde Gemeinden sein.

Im Rahmen der Landesplattformsetzung unter Vorsitz von Landessanitätsdirektor Dr. Stefan Meusburger MSc und Vertretern aus Gesunden Gemeinden wurden die Preisträger ermittelt.

1. Preis: Gesunde Gemeinde Arnreit

ex aequo

1. Preis: Gesunden Gemeinde Lochen

3. Preis: Gesunde Gemeinde Neukirchen am Walde

ex aequo

3. Preis: Gesunde Gemeinde St. Johann am Wimberg

An 10 weitere Gemeinden wurde von der Jury ein Sonderpreis vergeben:

Aigen i. Mkr. und Schlägl (gemeinsames Projekt)	Micheldorf
Gosau	Ottensheim
Großraming	Pötting
Hartkirchen	Pregarten
Kirchdorf/Krems	Unterweikersdorf

Wir gratulieren den Siegern des „Gesundheitsförderungspreises 2003“ sehr herzlich und bedanken uns für die rege Beteiligung aller Gesunden Gemeinden mit ihren ausgezeichneten und vielfältigen Einreichungen.

Doch machen Sie sich selbst ein Bild! Alle Projekte und Einreichungen können Sie in dieser und in der nächsten Ausgabe der Gesunden Gemeinde aktuell nachlesen (in alphabetischer Reihung)!



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Arnreit:

1. Preis des „Gesundheitsförderungspreises 2003“ „Bausteine für ein Gesundes Leben“ – Kindergartenprojekt

Die Gesundheitsförderung im Kindergarten ist als komplexer Aufgabenbereich zu betrachten, welche sich an der Lebenssituation und der Entwicklungsphase der Kinder und an ihren individuellen Bedürfnissen und Interessen orientiert.

Das Ziel des Projektes war, einen Beitrag für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder in der Gesunden Gemeinde Arnreit zu leisten. Fast alle Aktivitäten des Kindergartens standen 2002/2003 unter dem Motto „Gesundheit“.

Im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung wurden folgende Themen behandelt:

- Hygiene: wie zum Beispiel Hände waschen vor dem Essen, nach der Benützung der Toilette, ...
- Unfallverhütung: Umgang mit dem Feuer - z. B. Kerzen am Adventkranz anzünden; Gefahren im Haushalt erkennen mit dem Clown „Ronald Mac Donald“
- Spiele zum Abbau von Spannungszuständen wie Konzentrationsmangel, Aggressivität und Nervosität
- Bewegungserziehung mit Vermittlung eines umfassenden Körperbewusstseins und Aufenthalt im Freien.

Weitere „Gesundheitsthemen“ waren: Verkehrserziehung, Krankenhaus, Arzt, Rettung, Sehtest, Zahngesundheitserziehung.

Ein besonderer Schwerpunkt im Bereich Gesundheitserziehung war die „**Gesunde Ernährung**“. Mit Hilfe der Eltern wurden gesunde Rezepte, welche den Kindern auch wirklich gut schmecken, gesammelt. Im Kindergarten wurde nach diesen Rezepten gekocht und in weiterer Folge ein Kochbuch gestaltet. Mitte April wurden die Eltern und die Kinder zu einer **Kräuterwanderung** zum Thema „Essbare Kräuter“ mit der



Kräuterwanderung



Wohlverdiente Rast



Wie schmeckt Löwenzahn



Gesund kochen ist ganz einfach

Biologin Mag. Doris Laudert eingeladen. Die Kinder waren sehr interessiert, hörten aufmerksam zu und begannen gleich selber mit der Suche nach den Kräutern. „Deaf i des essn?“ war die wichtigste und meistgestellte Frage. Sie kosteten Gänseblümchen, Klee und Löwenzahn und gewannen so neue Geschmackserfahrungen. Frau Laudert war es wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass sie nicht jede Pflanze essen durften, da auch ungenießbare und giftige Pflanzen auf unseren Wiesen wachsen. Auch die Gemütlichkeit, das Plaudern, die Freude und das Lachen fehlten nicht bei dieser Kräuterwanderung.

Den Abschluss zum Projekt „Gesunde Gemeinde“ bildete ein **Gesundheitsfest**, welches gleichzeitig ein Familienfest war. An Hand von acht Stationen sollten die Familien nochmals kennen lernen, was für ihr Wohlbefinden wichtig sein kann. Es wurden sehr einfache Übungen ausgesucht, zum Beispiel „Schmecken mit Genuss“, „Augen zu! Ohren auf“, „Mit dem Stethoskop den Herzschlag hören“, „Da hoppelt was auf deinem Rücken“, und viele Bewegungsspiele (mit Flossen laufen, doppelte Füße,...). Ein Stempel auf dem Gesundheitspass bestätigte den Besuch jeder Station. Alle freuten sich über das von den Kindern und der Kindergartenleitung gestaltete Kochbuch mit den gesammelten Rezepten. Es war ein spannendes und fröhliches Fest und auch der Schlusspunkt zum Projekt „Gesunde Gemeinde“.

Ansprechpartner/innen:

Projektleiterin Anna Maria Fenkhuber,
Kindergartenleiterin in Arnreit
Bgm. Johann Reiter
AKL Roland Leitner
4122 Arnreit

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Lochen:

1. Preis des „Gesundheitsförderungspreises 2003“ „Kräuter im Dorf“

Die Gemeinde Lochen ist seit Oktober 2001 Gesunde Gemeinde. Im Zuge eines Workshops bildeten sich 5 Themengruppen; eine dieser Gruppen beschäftigt sich mit Kräutern.

Das Wissen über heimische Naturpflanzen, über ihre Verwendbarkeit in der Küche, ihr Vorkommen und ihre Anwendungsmöglichkeiten möchte die Kräutergruppe der Gesunden Gemeinde in der Bevölkerung verankern. Sie setzt sich folgende Ziele:

- Bei der Bevölkerung wieder Interesse an der Artenvielfalt, der Verwendbarkeit und der Auffindbarkeit von Kräutern wecken.
- Die Bevölkerung dazu motivieren, Kräutergärten, bzw. -ecken anzulegen.
- Vergessene Kräuter wieder ins Bewusstsein rücken und in der heimischen Küche die Speisen vermehrt mit Kräutern zu verfeinern.
- „Beziehung“ zu Kräutern wieder herstellen, die Eigenverantwortlichkeit der Bürger für gesunde Lebensweise fördern, die Beziehung zur Natur erhöhen.

In der Gemeindezeitung werden regelmäßig **Rezepte** mit Kräutern **veröffentlicht**. Eine Liste mit „**Gesunden Lebensmitteln im Raum Lochen**“ wird ½-jährlich aktualisiert und verlautbart.

Die **Kräutertauschbörse** fand bei der Bevölkerung großen Anklang und wird auch in den nächsten Jahren geplant. Um bei der Lochener Bevölkerung das Wissen über Kräuter zu erhöhen, wurden **Exkursionen** nach Andorf, nach Kirchberg/M. und in die Steiermark durchgeführt. Aber auch die heimischen Weg- und Feldränder von Lochen wurden aufgesucht und so manch als Unkraut bezeichnetes Kräutlein stellte sich als essbar heraus ...



Die Schülerinnen der 3. Kl. HS Lochen stellten im Biologieunterricht eine **Kräuterspirale** im Schulgarten her. Unter Mithilfe der Turnlehrer wurden Steine besorgt, Humus abgetragen, die Steine platziert und mit passender Erde befüllt. Nach der Bepflanzung wurden Tonschilder mit den Kräuternamen angefertigt und zu den jeweiligen Pflanzen gesteckt. Die Kräuter werden in der Schulküche für die **Gesunde Schuljause** verwendet. Ein Modell der Kräuterspirale wurde bei der „**1100 Jahre Lochen**“ Feier ausgestellt.

Beim **Familienwandertag** führte die Route über Wald- und Wiesenwege. Neben dem lustvollen Erleben der Natur und der gesunden Bewegung gab es selbstgemachte Kräuteraufstriche und Säfte. Ein Mitglied der Kräutergruppe gestaltete den Hausgarten liebevoll mit **getrockneten Kräutern** und Stroh puppen.

Damit die Kräuter auch Einzug in die örtliche Küche halten können, wurde ein **Kochkurs** „Kochen und Würzen mit Kräutern“ veranstaltet.

Bei den verschiedenen Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde Lochen gab es **Anleitungen** für diverse Rezepte mit Kräutern (Kräuteröl, Estragonessig, usw.)

Ein altes Brauchtum wurde wieder wachgerufen: die **Kräutersegnung** am Fest „Maria Himmelfahrt“.

Die Früchte der Bemühungen der Kräutergruppe sind in Lochen schon sichtbar. Es wurden **Hausgärten mit Kräutern** neu gestaltet. In diesen Gärten sind Blumen eher die Farbtupfer, dafür verströmen die Kräuter einen herrlichen Duft und sie dienen der Versorgung der Familien. Die „Kräuterfeen“ von Lochen wünschen sich auch, dass das Wissen um die Wild-, Heil- und Wiesenkräuter in der Bevölkerung wächst.

Das Konzept „Kräuter im Dorf“ war in der kurzen Zeit ein voller Erfolg.



Ansprechpartner/in:

Bgm. Johann Schweiberer
AKL Greta Hable
Kräutergruppe Lochen
5221 Lochen



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Neukirchen am Walde: 3. Preis des „Gesundheitsförderungspreises 2003“ „Leben – Lernen – Lachen“ „Pilotprojekt für Trauernde Angehörige“, Gesamtbewertung

Im europäischen Jahr der Menschen mit Behinderung war es den Mitarbeitern der Gesunden Gemeinde Neukirchen in Zusammenarbeit mit einer Schulklasse der HBLA Elmerg ein Anliegen, Frohsinn, Lichtblicke und angenehme Erlebnisse in den Alltag von behinderten Menschen zu bringen. Aus diesem Bedürfnis heraus wurde das Projekt „Leben - Lernen - Lachen“ ins Leben gerufen. Die Kinder aus St. Isidor, St. Pius und der Martin Boos-Schule wurden zu zwei Projekttagen auf den Bauernhof von Arbeitskreisleiterin Brigitte Obernhumer eingeladen. Die Kinder gingen mit in den Stall, wo sie melken, frische Milch verkosten, füttern und die Tiere streicheln durften. Mittags wurde für die Kinder gekocht und nachmittags ging es in den Wald, um Natur und Bäume zu erleben und auch Wissenswertes darüber zu erfahren. Es entstanden richtige Freundschaften zwischen den behinderten Kindern, den Schülerinnen der Schulklassen und den Mitarbeitern der Gesunden Gemeinde. Auch fürs Leben wurde gelernt: sich Zugang zu behinderten Menschen schaffen, Hochachtung vor Menschen, die sich die Behindertenbetreuung zur Aufgabe gemacht haben sowie Wertschätzung der eigenen Gesundheit.

Aus diesen Freundschaften heraus ergab es sich, den 2. Gesundheitstag der Gesunden Gemeinde Neukirchen unter das Motto „Jahr der Behinderten“ neben den „Tag des Blutdrucks“ zu stellen. Die Jongleurgruppe Caritas, Menschen mit Behinderung, die Sportgruppe St. Pius sowie die Gruppe „Leben - Lernen - Lachen“ gestalteten den Tag mit verschiedenen Vorfürhrungen mit. Der Reinerlös dieses Tages wurde einem Kind, das an der seltenen Krankheit des „Rett-Syndroms“ leidet, gespendet.



Waldspaziergang



Faszination im Stall



Besuch der Sportgruppe von St. Pius beim 2. Gesundheitstag in Neukirchen



Behinderte am Bauernhof Obernhumer

„Pilotprojekt für Trauernde Angehörige“

Der Gesunden Gemeinde Neukirchen ist es ein Anliegen, Trauernden beizustehen, ihnen Hilfe und Halt zu geben, wenn ein geliebter Mensch verloren wurde.

Die Gemeinde bietet für diese Menschen einen Gesprächskreis für Trauernde an, geleitet von Elisabeth Klaffenböck, einer Mitarbeiterin der Gesunden Gemeinde, im Rahmen einer Trauerelbsthilfegruppe. Eine Sozialberaterin unterstützt die Selbsthilfegruppe professionell. Die Menschen sind sehr dankbar über diese Hilfe, über die Unterstützung und Anregung beim Weg durch die Trauer.

Dieses Pilotprojekt wurde inzwischen ein Projekt des ganzen Bezirkes Grieskirchen, die Gruppe trifft sich einmal monatlich in Neukirchen.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Dr. Kurt Kaiserseder
AKL Brigitte Obernhumer
4724 Neukirchen/Walde

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde St. Johann am Wimberg: 3. Preis des „Gesundheitsförderungspreises 2003“ „Gesundheitszentrum im Hansbergland“

St. Johann am Wimberg ist eine kleine Gemeinde im Hansbergland mit ca. 1000 Einwohnern. Es gibt nur wenige Arbeitsplätze in St. Johann am Wimberg. Deshalb ist die Gemeinde bemüht, innovative Projekte und Arbeitsplätze zu schaffen. Sehr wichtig ist der Gemeinde auch eine nachhaltige Entwicklung im Bereich „Gesunde Gemeinde“.

Mit dem „Gesundheitszentrum im Hansbergland“ konnte die Gemeinde eine Verbindung zwischen Gesundheit und Arbeitsplatzschaffung erzielen. Derzeit ist es mit 9 Mitarbeitern aufgebaut, es gibt Bemühungen, immer wieder neue Mitarbeiter einzubeziehen.

Im April 2003 wurde die Idee - ein Gesundheitszentrum in St. Johann am Wimberg zu schaffen - von der Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde, Ute Gattringer, geboren.

Über die Gemeindezeitung und auch die der Nachbargemeinden wurden Mitarbeiter für das Gesundheitszentrum gesucht.

Bestimmte Räumlichkeiten sollten geteilt werden, um eine bessere Auslastung zu erreichen. Nach ersten Zusammenkünften, Besprechungen und Vorschlägen und geringen Miet- und Betriebskosten fiel es den Mitarbeitern leicht, sich für die Selbstständigkeit zu entscheiden. Den Sommer über wurde renoviert und im September 2003 bezog eine Logopädin als Erste ihre Räumlichkeiten im neuen Gesundheitszentrum. Im Oktober waren es bereits acht Mitarbeiter, d.h. acht Arbeitsplätze in St. Johann am Wimberg.

Am 10. Oktober 2003 fand die große Eröffnungsveranstaltung und die Präsentation der einzelnen Mitarbeiter und



Das Startteam

ihrer Arbeit statt. Diese Veranstaltung wurde von den Gemeindebewohnern sehr gut besucht. Ein Zeichen für „Gesundheit geht uns alle an!“

Das „Gesundheitszentrum im Hansbergland“ ist u.a. ein Zentrum für Logopädie, Lebens- und Sozialberatung, Kinesiologie, Ernährungsberatung und Massage. Die Mitarbeiter bieten neben Einzelsitzungen auch Vorträge und Seminare zu verschiedenen Themen an.



Malerarbeiten

Ansprechpartner/in:

Bgm. Albert Stürmer
AKL Ute Gattringer
4172 St. Johann am Wimberg



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Aigen im Mühlkreis und Gesunde Gemeinde Schlägl: „Rundum Xund“ – Aigen/Schlägler Gesundheitstage

Die Zusammenarbeit und die gemeinsame Planung der direkt aneinander grenzenden Gemeinden Aigen im Mühlkreis und Schlägl ermöglichte im September 2003 erst die Durchführung der sehr erfolgreichen Veranstaltung „Rundum Xund“ - Aigen/Schlägler Gesundheitstage.

Das Angebot dieser 3 Tage reichte von Vorträgen durch Ärzte und Therapeuten der Region bis hin zu einem vielfältigen Bühnenprogramm, welches von Radio OÖ moderiert wurde. Ein Auszug aus den Gesundheitsthemen: Unfallverhütung für Kleinkinder, Bluthochdruck, Vorsorge beim Frauenarzt, Raucherentwöhnungsvortrag, Möglichkeiten der Homöopathie bei Wechselbeschwerden, Kritische Auseinandersetzung mit handelsüblichen Babygeräten aus physiotherapeutischer Sicht u.v.m. Auf der Bühne gab es Tipps aus der Rückenschule, außerdem Nordic Walking, Schaukochen, Step Aerobic, Wollwickel, Aktive Wellness für die Augen. Am Freitag

Abend lockte der Podiumsvortrag „Aus dem Trott ausbrechen, gesünder leben, sich ändern - Wie geht das?“ und am Samstag Abend das Kabarett mit dem Titel „Hurra wir ferblöden“.

Die Veranstalter konnten sich über etwa 2000 begeisterte Besucher freuen.



Ansprechpartner/innen:

Bgm. Johann Peter (Aigen) und
Bgm. Ing. Josef Moser (Schlägl)
AKL Gertrude Kellerer-Pirklbauer
und AKL Elisabeth Höfler
4160 Aigen / 4160 Schlägl



Gesunde Gemeinde Altheim: „Kostenlose psychologische Beratung im Stadtamt Altheim“ „Raucherentwöhnung“

Im Rahmen der Gesunden Gemeinde Altheim wurde in den Stadtnachrichten vom Juli 2003 erstmals kostenlose psychologische Beratung angekündigt. Diese findet seither jeweils am 1. Mittwoch eines Monats im Stadtamt statt und ist langfristig angelegt. Die Tätigkeit wird durch die Klinische- und Gesundheitspsychologin Mag. Gertraud Reitter (Teammitarbeiterin der Gesunden Gemeinde Altheim) durchgeführt.

Psychologische Beratung wird der Bevölkerung als einfühlsame, absolut vertrauliche und professionelle Klärungshilfe angeboten. Unter dem Motto: Wer über Probleme nicht spricht, der hat ein Problem! Diese Aktion soll vor allem sozial schwächeren Menschen ermöglichen, über psychische Probleme zu kommunizieren.

Raucherentwöhnung

Erstmals wurde in Altheim, auf Initiative von Mag. Gertraud Reitter, im Rahmen der Gesunden Gemeinde eine Gruppen-Raucherentwöhnung mit sechs wöchentlichen Treffen angeboten.

Bei allen Teilnehmern kam es reaktiv zu einer drastischen Reduktion des Zigarettenkonsums. So war dann auch am Ende der Veranstaltung eine hohe Erfolgsquote zu verzeichnen. Das Feedback der Teilnehmer war äußerst positiv. Zitate der Teilnehmer: „Mein Selbstwertgefühl ist enorm gestiegen!“ „Ich hätte es ohne Gruppe nie geschafft!“



Ansprechpartner/innen:

Bgm. LAbg. Franz Weinberger, Mag. Gertraud Reitter, Elisabeth Lobe
(Gemeindeamt) 4950 Altheim

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Andrichsfurt: „Fit bleiben durch Bewegung und gesunde Ernährung“

Anlässlich der Sparwoche startet die Gesunde Gemeinde Andrichsfurt die Aktion „Fit bleiben, durch Bewegung und gesunde Ernährung“ in Zusammenarbeit mit der örtlichen Raiffeisenbank Andrichsfurt. Das Team der Gesunden Gemeinde organisierte einen Stepper zum Testen - aus den Testpersonen wurde ein Preis verlost - und die Frauen des Teams bereiteten gesunde Aufstriche, Kuchen und Säfte, die sie den Besuchern in der Raika servierten. Die Aktion fand sehr großen Anklang, vor allem auch das Blutdruckmessen am Freitag, 31. 10. 2003. Die Gesunde Gemeinde konnte dafür einen namhaften Betrag von der Raiffeisenbank entgegennehmen.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Johann Brandstetter
Ferdinand Lechner (AK-Mitglied)
AKL Rosemarie Hauser



Gesunde Gemeinde Buchkirchen: „1. Buchkirchner Familiengesundheitstag“

Die Marktgemeinde Buchkirchen beschloss am 13.2.2003 die Beteiligung am Projekt "Gesunde Gemeinde". Als erste, große Startveranstaltung galt der Familiengesundheitstag im September, organisiert vom Arbeitskreis Gesunde Gemeinde. Etwa 700 Besucher stürmten diese Veranstaltung mit ihrem umfangreichen Programm - von Bewegungsberatung über verschiedenste Infostände (Krebs-hilfe, Suchtprävention, Gruppe Umwelt und Verkehr, Tagesheimstätte Buchkirchen, PGA,...) bis zu Vorträgen zu Gesundheitsthemen: Mobbing, Qi Gong,

Zivilschutz, Suchtprävention, Kinderkrankheiten, Entwicklungspsychologie u.m. Bei der Gesundheitsstraße ließen etwa 170 Besucher einen Gesundheitstest durchführen.

(Nachzulesen auch in der Novemberausgabe 2003 der Gesunden Gemeinde aktuell.)

Ansprechpartner/in:

Bgm. Gerhard Rauscher
AKL Marianne Höftberger
4611 Buchkirchen

Gesunde Gemeinde Burgkirchen: „Jahresprogramm“

Im ersten Jahr der Gesunden Gemeinde Burgkirchen standen die Themen gesunde Ernährung, richtige Bewegung, Gesundheitsvorsorge und die Pflege älterer Personen im Mittelpunkt.

Ernährung: Mit dem Vortrag „G'sund sein - g'sund bleiben“ von Dipl.DA & EMB Andrea Reisinger, zu dem fast 100 Besucher kamen, starteten die Burgkirchner im Bereich gesundes Essverhalten. Die Burgkirchner Bäuerinnen stellten zur Kostprobe „gesunde“ belegte Brote bereit.

In der Gemeindezeitung erscheint die Serie „Mahlzeit - was ich gerne esse“ und es gibt ständig Informationen über

aktuelle Themen zur Ernährung. Die Köchinnen der zwei landw. Fachschulen haben die Ausbildung zur „Gesunden Küche“ absolviert. Weiters gab es einen Brotbackkurs mit Aufstrichen und einen Kochkurs zum Thema Kürbis. Die „Gesunde Jausenzubereitung“ machte den Kindern im Kindergarten viel Spaß. Die „gesunde Schuljause“ war in der Volksschule schon immer präsent. Neben Äpfeln gibt es auch das Angebot des „Gesunden Jausenpakets“, geliefert von den Innviertler Hoflieferanten.

Bewegung: Das bereits bestehende Angebot an Sportmöglichkeiten wurde erweitert mit Wirbelsäulengymnastik



„Kürbis“-Kochkurs in der
Haushaltungsschule Burgkirchen



Diätassistentin Andrea Reisinger im
Kindergarten Burgkirchen
„GESUND ESSEN - KINDERLEICHT“



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

und zwei Nordic-Walking-Kursen, aus denen sich eine sehr aktive Gruppe gebildet hat. In der Volksschule wurde die „aktive Pause“ eingeführt. Der „Familien-Wander-Walk-Lauf-Tag“ lockte 110 Teilnehmer zum Mitwandern, Walken oder auch zum Lauf auf der Fünf- bzw. Zehn-Kilometer-Route. Die Kinder suchten sich den Weg anhand einer Schatzkarte, auf deren Verlauf es in Schatzkisten Luftballons, Traubenzucker und Lose zu finden galt.

Gesundheit: In Burgkirchen wurde der „Gesunde-Gemeinde-Aktiv-Pass“ eingeführt. Für jede besuchte Veranstaltung, Kurs, Vortrag usw. erhält der Besucher einen Stempel in den Pass. Wer 10 Eintragungen erreicht hat, erhält zur Anerkennung für sein aktives Gesundheitsbewusstsein einen Vitalkorb, welcher mit regionalen Schmankekn von Vollkornbrot bis Honig und



Gemeindegwandertag mit Schatzsuche, September 2003

Obst gefüllt ist, überreicht. Auch der „Stammtisch für pflegende Angehörige“ wurde in Burgkirchen gestartet.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Georg Ellinger, AKL Anita Gerner
5274 Burgkirchen



Blutdruckmessungen durch Rotes Kreuz Braunau am Inn

Gesunde Gemeinde Eggelsberg: „Jahresschwerpunkt Bluthochdruck“

In der Gesunden Gemeinde Eggelsberg stand das Jahr 2003 unter dem Motto „Hypertonie“. Das Ziel war es, die Gemeindebevölkerung nicht nur über die Ursachen und Gefahren des Bluthochdrucks aufzuklären, sondern auch möglichst viele Menschen zu begeistern, aktiv etwas dagegen zu tun.



Unter diesem Aspekt wurde eine Reihe von Veranstaltungen durchgeführt und den Teilnehmern ein Blutdruckpass ausgestellt. Die Gemeinde kaufte 3 Blutdruckmessgeräte an, bei jeder Veranstaltung wurden den Teilnehmern der Blutdruck gemessen und am 6. September 2003, dem oberösterreichweiten Blutdrucktag, wurden die Apparate an die Inhaber eines Blutdruckpasses verlost.



Folgende Veranstaltungen wurden im Rahmen dieses Schwerpunktes durchgeführt:

- „Gesunde Ernährung“
- „Heilfasten mit Freude“
- „Nordic Walking“ mit 4 Anfängerkursen
- Vertreter aus zwei Gastronomiebetrieben nahmen am „Gesunde Küche“-Grundseminar teil
- Vortrag „Heilkraft der Bewegung“ - Qi Gong - Fortführung mit 3 Gruppen
- Neueröffnung des Fitnessparcours
- „Wandern für Frauen und Männer“ mit regelmäßiger Fortsetzung bis in den Herbst
- Höhepunkt des Jahresschwerpunktes war am 6.9.2003 der „Gesundheitsnachmittag“ mit Fit Check, Nordic Walking, Diätberatung, Körperfettmessung, Bücherausstellung und „Gesunder Jause“. Gemeindegarzt Dr. Peter Schwarz hielt einen Vortrag über Bluthochdruck und anschließend fand die Verlosung der Blutdruckmessapparate statt.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Christian Kager
AKL Dr. Gudrun Schwarz
5142 Eggelsberg

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Fraham: „Schwerpunkt Diabetiker“

Das Thema Diabetes bildete den Schwerpunkt der Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde Fraham im abgelaufenen Jahr. Jeden 3. Donnerstag im Monat fanden im Gasthaus Lindenhof in Fraham Diabetiker Infoabende statt. Die Gemeinde bemühte sich, zu für Diabetiker wichtige Themenbereiche kompetente Referenten zu gewinnen. Die Infoabende zum „Blutzuckermessen“, „Diabetisches Fußsyndrom“, „Augenerkrankungen“, „Die Niere des Diabetikers“, „Bluthochdruck“, „Mit Diabetes in den Urlaub“, „Diabetes und seine Spätfolgen“, „Gesunde Ernährung“ (dafür wurden



Broschüren mit Rezepten zusammengestellt), „Gesundheitsvorsorge“,.... fanden reges Interesse, pro Abend wurden 20 - 30 Besucher gezählt. Nicht nur Frahamer Bürger nahmen daran teil, sondern auch Diabetiker mit ihren Angehörigen aus anderen Gemeinden besuchten diese interessanten Veranstaltungen.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Erwin Hartl
AKL Vzbgm. Ingeborg Hofer
4070 Fraham

Gesunde Gemeinde Geboltskirchen: „1. Nordic.Fitness.Park in Oberösterreich“

Nordic Walking kann ganzjährig und von allen Bevölkerungsgruppen unabhängig vom Alter ausgeübt werden. Es ist leicht erlernbar und aktiviert bis 90 % aller Muskeln. Gründe für die Gesunde Gemeinde in Zusammenarbeit mit dem Verein der Naturfreunde Geboltskirchen einen Nordic.Fitness.Park zu errichten.

Der Nordic Walking Park besteht aus 4 Teilrouten mit 2,7 km / 7,0 km / 8,2 km / 11,7 km. Die Gesamtstreckenlänge ist 29,7 km und führt großteils auf öffentlichem Gut. Die geografische Lage der Gemeinde (3 Seiten vom Hausruckwald umgeben) und die bestehenden Wege waren ausschlaggebend für die Umsetzung dieses Vorhabens. Inzwischen



haben 7 Personen der Naturfreunde Geboltskirchen die Ausbildung zum Nordic Walking Instruktor absolviert.

Der Nordic.Fitness.Park wird über die Gemeindegrenzen hinaus beworben und ist frei zugänglich. Gleichzeitig ist er eine Angebotserweiterung zur touristischen Belebung der Gemeinde Geboltskirchen und exakt auf das Konzept des Gesundheits- und Erholungstourismus der Vitalwelt Hausruck abgestimmt.

Ansprechpartner:

Bgm. Alois Kastner
AKL Anton Höfer und
Mag. Wilfried Zweimüller (ehem. AKL)
4682 Geboltskirchen

Gesunde Gemeinde Gosau: „Projekt – Blutdruckmessen nicht vergessen“

2003, das Jahr der Hypertonie, war Anlass, für dieses Thema in Gosau zu sensibilisieren, zu informieren und auch praktische Angebote zu schaffen.

Es wurden sehr bewusst verschiedene Zielgruppen zum Thema angesprochen. Beim Seniorennachmittag „Ein Nachmittag für Ihre Gesundheit“ hatte die medi-



kamentöse Behandlung der Hypertonie einen besonderen Stellenwert. Für die Gemeinderäte als Multiplikatoren waren die Informationen zur Hypertoniefrüherkennung und Lebensstiländerung von Gemeindearzt Dr. Norbert Ringer anlässlich einer Gemeinderatssitzung wichtig. Bei den Angestellten der Firma Laserer, einer Tischlereifirma, konnte



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

auf die Themen Alkohol und gesündere Jause besonders eingegangen werden. Frauen sind in der Regel besser informiert, hier hat sich die persönliche Beratung und Information in der kleinen Gruppe sehr bewährt. Gemessen und informiert wurde anlässlich des Umtauschbasars und dem „G'sunden Frauenfrühstück“. Ein Höhepunkt des Veranstaltungsjahres war der Kabarettabend „G'sundheit“ mit Ingo Vogl. Damit wollten die Goiserer besonders Menschen ab 20 - 60 ansprechen. Das kurze Referat von Dr. Thomas Huemer, Internist aus Bad Ischl, zum Thema Hypertonie beeindruckte alle Besucher.

Im Rahmen dieses Schwerpunktes entstand auch die erste Nordic Walking Gruppe in Gosau. Um einen positiven Trainingseffekt zu erhalten, wurden gleich 10 Einheiten zu je 120 Minuten angeboten. Selbstverständlich wurde auch wieder gekocht. In diesem Jahr standen Kräuter und Gemüse auf dem Speiseplan, damit vor allem weniger gesalzen dafür mehr gewürzt wird.



Infostand zum Thema Kneipp

Berichte und Informationen zum Thema Hypertonie in der Ortszeitung und in anderen Blättern sowie im Internet und die Gestaltung des Schaufensters der Raika sowie Gewinnspiele, bei denen es Blutdruckmessgeräte, Eintritte für das Hallenbad und Nordic Walking Stöcke zu gewinnen gab, ergänzten die Veranstaltungen.

Das Blutdruck messen wurde bei jeder Veranstaltung gerne genutzt. Auch in Zukunft wird die Blutdruckmessung bei Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde beibehalten.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Gerhard Gamsjäger
AKL Anni Ringer
4824 Gosau

Gesunde Gemeinde Großraming: „Gesundheitswochenende“ „Medi-Zynisches“ – Lachen ist gesund

Unter diesem Motto stand das 1. Großraminger Gesundheitswochenende am 10./11. Oktober 2003.

Mit dem Kabarett „Medi-Zynisches“ hatte am Freitag OA Dr. Rezanka Großraming bestens auf das Thema „Gesundheit“ eingestimmt. Tolle Stimmung herrschte im Großen Pfarrsaal und ca. 300 Tränen lachende Kabarettbegeisterte bedankten sich mit großem Applaus für den Abend, der mit einem köstlichen Buffet, das Mitarbeiter/innen des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“ vorbereitet hatten, ausklang.

Am Samstag herrschte großer Andrang und Interesse an der Gesundheitsstraße, dem Fit-Check, den diversen Ausstellungen und Vorträgen. Sehr viele Männer interessierten sich auch für den Vor-

trag „Prostata-Krebsfrüherkennung“ und die PSA-Bestimmung. Die Vorträge zu Bluthochdruck, Alzheimer und Meditation waren ebenfalls Volltreffer sowie für Jugendliche die First-Love-Beratung.

Wirbelsäulengymnastik, Seh- und Hörtests, Fuß- und Laufanalysen waren ebenso überlaufen wie die Infopoints für Ernährungsberatung, Physiotherapie, Massagetechniken, Impfaufklärung und Geburtsvorbereitung. Eingebunden waren auch die örtlichen Firmen sowie der Elternverein der VS und HS Großraming sowie die Ortsbäuerinnen, welche die Gäste mit gesunden Schmankerln, Kaffee und Mehlspeisen versorgten. Die ganztägige Kinderbetreuung, durchgeführt von der Leiterin der Spiegelgruppe, war besonders gefragt.



Ansprechpartner/in:
Bgm. Leopold Bürscher
AKL Dr. Walter Schreiner
Dr. Silvia Zenta
4463 Großraming

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Hartkirchen: Jahresprogramm mit „Jedermanntriathlon“

Die Gesunde Gemeinde Hartkirchen wählte Bewegung als Jahresschwerpunktthema 2003, weil dieser Aspekt auch sehr gut zum Jahresthema Bluthochdruck der Landessanitätsdirektion passte. Im Jänner traf sich der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde mit allen Vereinsvertretern um die entsprechenden Schritte mit deren Unterstützung zu planen. Subarbeitskreise zu den Themen Bewegung, Ernährung, Geistige Gesundheit, Schwangerschaft und Jugend wurden installiert.

Der Arbeitskreis Bewegung trug im Jahr 2003 die Hauptaktivitäten aus. Ein Gemeindefest wurde gemeinsam mit dem Schiclub Raika Hartkirchen organisiert, an dem eine Schauübung des Roten Kreuzes mit Annahme einer Verletzung auf der Piste sowie ein Quiz mit einem „Pistenregelnlückentext“ für zusätzliche Attraktivität sorgten.

Ein Falter zum Thema „Bewegung in der Gemeinde Hartkirchen“ wurde erarbeitet.

Der Lauffest wurde gegründet und ein weiterer Höhepunkt war der Radtag am 4. Mai, die „Tour de Gmoa“.



Die Hauptveranstaltung jedoch war die Durchführung des **1. Hartkirchner Jedermanntriathlon** am 15. August gemeinsam mit dem Judoverein, der Feuerwehr und dem Schiclub mit etwa 150 Teilnehmern. Gestartet wurde in der Gemeinde Feldkirchen mit dem Schwimmen über eine Distanz von 200 bzw. 400 m. Dann folgte eine Radstrecke nach Hartkirchen, welche 8 bzw. 20 km aufwies. Abschließend musste noch eine Laufstrecke von

4 bzw. 8 km absolviert werden. Es gab eine Einzelwertung für Damen und Herren, sowie eine Wertung für die 3-er Staffel jeweils für die kurze und für die lange Distanz. Die Veranstaltung hat schon im Vorfeld viele Hartkirchner zu mehr Bewegung motiviert.

Gemeinsam mit dem Roten Kreuz wurden auch 4 Blutdrucktage durchgeführt. Nordic Walking war ebenso ein Thema wie Wirbelsäulen- und Gesundheitsturnen.

Es gab auch zahlreiche Aktivitäten der Subarbeitskreise Ernährung sowie „Geistige Gesundheit“. Zwei „Mitanand“ Seniorennachmittage zu den Themen „Hilfe im Alter“ und „Bewegung im Alter“ fanden großen Anklang unter den älteren Menschen in Hartkirchen. Der Vortrag von Ing. Günther Tuppinger „Die Kraft des positiven Denkens“ überzeugte auch mit einer überwältigenden Besucheranzahl.

Ansprechpartner:

Bgm. Wolfgang Schöppl
AKL Dipl.-Ing. Dr. Helmut Holl
4801 Hartkirchen

Gesunde Gemeinde Katsdorf: „Schule zum Wohlfühlen“

Die VS Katsdorf versucht seit dem Schuljahr 1997/98 die Idee einer „Schule zum Wohlfühlen“ in der täglichen Praxis umzusetzen. Bereits im Schuljahr 1998/99 verlängerten die Schulverantwortlichen die Schulverantwörtlichen die 10-Uhr-Pause auf 20 Minuten, um allen Kindern einen „Frischluftaufenthalt“ mit mehr Bewegung im Grünareal rund um das Schulhaus zu ermöglichen. Im laufenden Schuljahr bildete der Gedanke der „Bewegten Schule“, entwickelt von VD Wimmer von der VS Pram, einen wesentlichen Schwerpunkt in der schulinternen Fortbildung und in der schulischen Arbeit.

Zu den Zielen des Projektes gehört unter anderem:

- Bewegtes und aktives Pausenverhalten von Schülern anregen und fördern
- Ausloten von Möglichkeiten einer aktiven Pause an der eigenen Schule sowie

- Bewegung als Lebensprinzip bewusst machen.

Auch das Sitzverhalten der Schüler sollte verbessert werden.

Die Ausstattung der beiden 3. Klassen mit Sitzkissen und Schrägpulten wird in einem Langzeitversuch über zwei Schuljahre durch spezielle, begleitende Wirbelsäulenuntersuchungen ergänzt und soll erhoffte positive Veränderungen dokumentieren. Diese professionelle Begleitung übernahm Sporttherapeut Hans Beham, der mit einem neuen Wirbelsäulen-Analysegerät, der sogenannten „Medi Mouse“ Abweichungen sichtbar machen konnte. Die Analysen wurden unter Aufsicht von Gemeindearzt Dr. Zeilinger durchgeführt. Karin Wieland, Dipl. Physiotherapeutin, führte eine manuelle Befunderhebung. Die begleitende Beratung für Eltern, Lehrer, Kinder und Interessierte war von großer



Wichtigkeit. Je Schulkind wurde ein Analysebogen erstellt und mit den Eltern ein spezifisches Trainingsprogramm besprochen. Die Ergebnisse zeigen bis dato, dass sich das Sitzempfinden der Schüler deutlich verbesserte. Die Wirbelsäulenwinkel zeigten bereits nach vier Monaten eine Verbesserung. Zusätzlich zu diesen Bemühungen ist jeden Mittwoch Apfeltag. Die Gemeinde



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

stellt kostenlos für jedes Kind einen Apfel zur Verfügung. Am Montag gibt's jeweils die gesunde Schuljause, organisiert vom Elternverein.

Durch dieses Projekt gelingt es, dem „Schuldreieck - Kinder - Eltern - Pädagogen“ den Stellenwert von Bewegung, Haltung und Ernährung näher zu bringen.



gen. Durch Kreativität und relativ geringem finanziellen Aufwand entstand ein Gesundheitsprojekt mit Modellcharakter.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Ernst Lehner
AKL Paula Hannl
VS Katsdorf

Gesunde Gemeinde Kirchdorf an der Krems: „Kirchdorf unhandicaped“

Der Arbeitskreis „Kirchdorf unhandicaped“ ist eine Vereinigung von Menschen mit und ohne Handicaps im Rahmen der Aktion „Gesunde Stadt Kirchdorf“, die sich zum Ziel gesetzt haben, eine behindertenfreundliche und behindertengerechte Bezirkshauptstadt zu entwickeln. Ziel ist es, mehr Verständnis für die Anliegen und Probleme von Menschen mit Behinderungen zu schaffen, die Lebensqualität aller Kirchdorfer/innen zu verbessern und Barrieren, sowohl baulicher als auch solcher ‚in den Köpfen und Herzen‘, abzubauen helfen. Der Arbeitskreis „Kirchdorf unhandicaped“ bereitete für 13. Juni eine Präsentation von Positivbeispielen zum Thema Barrierefreiheit vor, ebenso wurden Schwachstellen aufgezeigt und

Anregungen zur Beseitigung von Hindernissen im öffentlichen wie privaten Bereich gegeben. Anschließend daran fand noch eine Lesung „Mein 2. Leben - eine Geschichte, die das Leben schrieb“ mit Edith Grünseis-Pacher statt.

Am 14. Juni 2003 Vormittag startete der Aktionstag „Erfahrung - Handicap“, in dessen Rahmen anhand verschiedener Stationen Behinderungen auch für Menschen ohne Handicaps erlebt und erfahrbar gemacht wurden. „Vom und ins Bett ...“ war das Thema des Mobilen Dienstes des Roten Kreuzes. Wie man „Trotz Handicap MOBIL“ sein kann, vermittelte der Verein Mobil mit Handicap.

Diesen Bewusstseinsbildungsprozess gilt es nun weiter zu entwickeln.



Ansprechpartner:

Bgm. Ferdinand Kaineder
Ehem. AKL Stadtrat Johann Wimmer
AKL Stadtrat Franz Leisch

Gesunde Gemeinde Lasberg Jahresprogramm „Fit und Aktiv in Lasberg von Jung bis Alt“

Die Gesunde Gemeinde Lasberg nahm sich mit einem umfangreichen Bewegungsangebot unter dem Motto „Bewegung bedeutet Gesundheit - Gesundheit bedeutet Wohlbefinden“ der Gesundheit aller Lasberger an. Die Angebotspalette reichte vom Mutter-Kind-Turnen bis Damen-Turnen, Turnen 40- bis 60-jähriger Frauen und Männer, Seniorentanzen und Seniorenturnen, Volleyball und Schigymnastik. Neu im Angebot war das Langlaufen. Das gemeinsame Radfahren jeden Montag in den Sommermonaten, das gemeinsame Joggen aber auch Power Walking, Langsames Walking und Nordic Walking fanden Interesse. Ein Selbstverteidigungskurs für Frauen

und ein „Feldenkraisseminar“ sowohl im Frühjahr als auch im Herbst vervollständigten das vielfältige Angebot. Von der „Gesunden Gemeinde“ Lasberg wurden 2 Pulsmessgeräte angekauft, welche den einzelnen Fitness-Gruppen zur Verfügung stehen.

Als weitere Aktivitäten gab es die Möglichkeit des gemeinsamen Abnehmens und auch Tagesfahrten nach Geinberg für die Bäuerinnen und die Senioren wurden organisiert. Im Schwimmkurs für Kinder im Vorschulalter lernten 17 Kinder mit Begeisterung das Schwimmen. Der Familienschitag sowie der Familienwandertag förderte die Gemeinschaft unter den Lasberger Familien.

Am Laienpflegekurs in der Altenbetreuung nahmen 40 interessierte Lasberger/innen und Personen aus den Nachbargemeinden teil. Sehr gut besuchte Vorträge gab es weiters zu den Themen „Brustkrebsvorsorge“, „Verwirrt nicht die Verwirrten“, „Wie gesund ist unser Nahrung wirklich?“ und „Bluthochdruck“, welcher gemeinsam von einer Ärztin und einer Diätassistentin gestaltet wurde.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Josef Brandstätter
AKL Gerlinde Tucho
4291 Lasberg

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

Gesunde Gemeinde Ampflwang: Gesunde Jause in der Volksschule für die 3. und 4. Klassen

Gerade in der Schule ist es wichtig, dass die Kinder eine vollwertige, gesunde und ausgewogene Zwischenmahlzeit zu sich nehmen. Wichtig nicht nur für die Entwicklung, sondern auch für die Konzentration.

Neben Theorie, wie Kohlenhydrate, Nährstoffe, ... wurden unter der Anleitung von Birgit (Diätassistentin des Landessanitätsdienstes) Aufstriche zubereitet, Brote geschmiert und garniert, Obst und Kräuter zerkleinert, Eistee zubereitet und natürlich die Schokosauce gerührt. Der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt.

Da jede der 3. und 4. Klassen entweder eine 1. oder 2. Klasse zum Buffet „gesunde Jause“ einluden, hatte auch die Gastklasse eine Menge zu tun. Servietten wurden gefaltet, der Tisch fest-



lich gedeckt und „Ernährungsmäuse“ als Geschenk für die Gastgeber gebastelt.

Für die Kinder waren diese Tage nicht nur gesund und lehrreich, sondern auch ein besonderes Vergnügen.

Dieses Projekt wurde von der „Gesunden Gemeinde“ organisiert und aus dem Budgettopf der „Gesunden Gemeinde“ finanziert.

Auch Naschenist manchmal erlaubt:

Gesunde Bonbons:

Du brauchst für ca. 40 Stück:

- 10 dag Haferflocken
- 5 dag fein geriebene Mandeln
- 5 dag fein geriebene Haselnüsse
- 5 dag Kokosflocken
- 5 dag Sesamkörner
- 4 Esslöffel Hagebuttenmarmelade
- 2 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Kakao
- Saft von einer Orange

Gib alle Zutaten in eine große Schüssel! Vermenge alles gut und gründlich!

Forme aus der Masse kleine Kugeln und lege sie in kleine Konfektformen aus Papier!

Lasse deine Bonbons ein wenig trocknen!

Gesunde Gemeinde Ansfelden „Frauengesundheitstag“

Im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde Ansfelden“ fand am 27.2. ein „Frauengesundheitstag“ statt. Insgesamt besuchten ca. 1.500 Personen diesen Gesundheitstag. In Vertretung von Frau LR Dr. Stöger nahm Herr LR Dr. Kepplinger die Ortstafelverleihung vor. Diese Tafel wurde neben dem Eingang zum Stadtamt angebracht.

Es herrschte ein riesiger Andrang bei der Knochendichtemessung, und das Interesse der Bevölkerung bei allen Ausstellern war großartig.

Weitere Höhepunkte: Verlosung, Frauenkabarett „Lottis Schwester“.



**Bürgermeister Walter Erhard,
Vizebürgermeisterin Ilona Heupler,
Landesrat Dr. Ernst Kepplinger**

Gesunde Schuljause für Pfarrkirchner Volksschulkinder

Die „Gesunde Schuljause“ ist in Pfarrkirchen im Mühlkreis ein voller Hit. Einmal im Monat organisiert der Elternverein der Volksschule Pfarrkirchen im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde“ eine besondere Schuljause. So standen zB selbst zubereitete Müslis mit Obst ebenso am Speiseplan wie verschiedene gesunde Aufstriche. Die Kinder sind von der angebotenen Jause begeistert. Bereits im Vorfeld hatte der Gemeindefarmer Dr. Alfred Fegerl die Eltern in einem Vortrag über die Vorzüge einer gesunden Ernährung informiert.

Der Arbeitskreis hat seit dem Beitritt zur Landesaktion „Gesunde Gemeinde“ bereits einige sehr gut besuchte Vorträge über die Themenbereiche „Hypertonie - Bluthochdruck“, „Heben und Tragen“ sowie „Brustkrebsvorsorge“ organisiert.

Für den 12. November 2004 ist bereits die Durchführung einer Gesundheitsstraße geplant.



Es schmeckt köstlich



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

Gesunde Gemeinde Pötting ist eine der ersten Gemeinden, die einen Defibrillator besitzt!

„Zu einer wichtigen Veranstaltung der Gesunden Gemeinde Pötting mit nur 550 Einwohnern wurde 2004 das Abhalten eines 16-stündigen Erste-Hilfe-Kurses mit Schwerpunkt „Umgang mit einem Defibrillator“. Für Bgm. Peter Oberlehner und die Gemeindevertretung war der Ankauf eines Defibrillators selbstverständlich, weil nichts mehr wert ist, als ein Menschenleben. Zur Freude des Bürgermeisters haben sich die „Gesunde Gemeinde“ und andere Verei-

ne aus Pötting mit einer Spende an der Finanzierung beteiligt. Im Februar 2004 hat Bgm. Oberlehner mit den Worten „Hoffentlich brauchen wir ihn nie!“ von Rot-Kreuz-Präsident Leo Pallwein-Pretner den Defibrillator in Pötting entgegengenommen. Die Gemeindebevölkerung wurde im März 2004 zu einem Einschulungsabend eingeladen, wo für jeden Besucher die Möglichkeit bestand, den Notfall mit dem Defibrillator zu üben.



Der „Defi“ ist nun im Gemeindehaus neben dem Bankomaten stationiert und wird hoffentlich nie zum Einsatz kommen.

Gesunde Gemeinde Ungenach: Übergabe der Ortstafeln „Gesunde Gemeinde“ und Abhaltung einer Gesundheitsstraße

Am 13. März 2004 war Frau Landesrätin Dr. Silvia Stöger in Ungenach und übergab die Ortstafeln Gesunde Gemeinde an Bürgermeister Ing. Johann Hippmair und Vizebürgermeisterin Marianne Stockinger-Dollhäupl.

Frau Vzbgm. Stockinger hat das Projekt seit 1998 gemanagt und zahlreiche Veranstaltungen organisiert. Unser Gemeindearzt Dr. Bernhard Panhofer steht voll und ganz hinter den Aktivitäten.

Gleichzeitig mit der Überreichung der Ortstafeln wurde eine Gesundheitsstraße mit Schwerpunkt Nordic Walking abgehalten. Diese Veranstaltung wurde von der Gemeindebevölkerung sehr gut angenommen.



Gesundheitslandesrätin Dr. Silvia Stöger überreichte der Gemeinde Ungenach die Ortstafeln „Gesunde Gemeinde“.

Vizebürgermeisterin Marianne Stockinger-D. leitet dieses Projekt seit 1998 sehr engagiert und erfolgreich.



Gemeindearzt Dr. Bernhard Panhofer und OMR Dr. Othmar Panhofer begeisterten die Besucher der Gesundheitsstraße mit ihrem Vortrag über „Medizin einst und jetzt“ (Rückschau - Vorschau!)

Vor allem die Erlebnisse aus den 50er und 60er Jahren sind sehr beeindruckend. Aber auch die moderne Sichtweise des Allgemeinmediziners fand bei den Zuhörern guten Anklang.



125 Ungenacher wollten es ganz genau wissen, wie es um ihre Gesundheit und Fitness steht. Sie absolvierten die Gesundheitsstraße der Landessanitätsdirektion Linz.

Die Gemeinde hat die Kosten für alle Untersuchungen übernommen, weil Krankheit teurer ist als Gesundheit.

Sehr gut angenommen wurde auch die Knochendichtemessung, sowie bei den Männern die PSA-Bestimmung (Prostatablutwertbestimmung), die vom Gesundheitsdienst im Rahmen der Blutuntersuchung durchgeführt wurde.

Als Stargast konnten wir den Olympiasieger Herrn Ernst Vettori gewinnen. Ernst Vettori beteiligte sich aktiv mit Gemeindevorstand Dr. Oskar Steinmair als Trainer für Nordic Walking an der gelungenen, gesunden und sportlichen Veranstaltung.

Weiters wurden noch angeboten:

- Fit-Check (Herz- und Kreislaufausdauer, Beweglichkeit- und Muskelfettmessung)
- Ernährungsberatung
- Blutdruckmessung
- Gemeindearzt Dr. Bernhard Panhofer überprüfte die Impfpässe
- INFO-Stand Sucht (Rauchen und Alkohol)
- AIDS-Information
- Der Bienenzüchterverein Ungenach stellte seine Produkte vor - es wurden auch Honigkostproben verteilt.
- Die Turn- und Sportunion zeigte einfache Übungen für die Wirbelsäule und für die Entspannung im Alltag und Büro.
- Bewegungsecke für Kinder alles rund um die Wirbelsäule, mit Spiel und Spaß für Kinder im Volksschulalter.

Für Stärkung sorgte das Ortsbäuerinnenteam von Ungenach mit gesunden, selbstgemachten Produkten.

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



Mein persönlicher Gesundheitstipp!

Frischzellen am Fensterbrett:

Nichts vitalisiert unsere Körper- und Nervenzellen mehr als die kleinen, potenten und rasch wachsenden Lebensspender der Natur. Gemeint sind Sprossen und Keimlinge am Fensterbrett. Abgesehen vom gesundheitlichen Wert macht es den Kindern großen Spaß, Kresse, Alfalfa oder Sojakeimlinge etc. selbst heranzuziehen.

So wird gekeimt: Keimsaat gründlich waschen, 8 Stunden in reichlich Wasser einweichen, die Saat in ein Keimgefäß geben, im Dunkeln ankeimen (1-2 Tage), 2 x täglich spülen. Ernte nach ca. 5-6 Tagen.

Kresse lässt sich auch auf stets feucht gehaltener Watte heranziehen - einfach draufstreuen und los gehts. (Meine Tochter ist immer wieder mit viel Spaß bei der Sache!)

Sabine Zweymüller, Aurolzmünster

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.

Impressum: Gesunde Gemeinde aktuell 2/2004 (2004403)

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)

Fotohinweise: Seite 1: Dinospaß, Seite 2: Grünberger, Linschinger, Seite 3: Landespresse, Oö. Werbung/Himsl, Seite 4: ORF, Seite 5: Landespresse, Oö. Werbung/Himsl, Seite 7: privat, Seite 8: Költringer, privat, privat, Anton Rußkäfer, Alois Humer, Seite 9: privat, Seite 11: Rotes Kreuz, Seite 12: Herzog Tassilo Kurhotel, Spiess, Seite 16-28: privat.

Briefsendung bar freigemacht