

# Gesunde Gemeinde aktuell



Ausgabe 3 – 8/2003



**LAND  
OBERÖSTERREICH**

Eine Information für MitarbeiterInnen im Projekt „Gesunde Gemeinde“

**Bewegung als  
Gesundheitsbrunnen**

**Bluthochdruck**

**Gesundheits-  
förderungspreis**

## Inhalt

Gesundheitsvorsorge	3
Interview mit LSD Dr. Stefan Meusburger MSc	4
Neue Landes-Nervenklinik	5
Vorsorgemonat Oktober	5
Einladung Seminare	6-7
Gesunde Küche	8-9
Bluthochdruck und Sport	10
Bergwandern	11
Volkshochschule OÖ.	12
Stammtisch für pflegende Angehörige	13
Gesundheitsförderungspreis	14-21
Gesunde Gemeinden	22-23
Referentenpool der Ärztekammer	23
Infobox	24



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

Mehr als ein Drittel aller oberösterreichischen Gemeinden beteiligen sich an der Schwerpunktaktion „Blutdruck messen nicht vergessen“ mit attraktiven Aktionen und Programmen! Es freut uns, dass dieses wichtige Thema von über 150 Gemeinden umgesetzt wird. Viele Gemeinden werden auch den 6. September - den oberösterreichischen Blutdrucktag - nützen, und ihren Bürgern die Gelegenheit bieten, sich den Blutdruck messen zu lassen. Auch in Linz wird in Kooperation mit dem Roten Kreuz am 6. September der oö. Blutdrucktag beworben und Blutdruckmessmöglichkeiten angeboten. Bedanken möchten wir uns auch bei den Ärzten, die ihre Gemeinden und Arbeitskreise bei der Umsetzung des Jahresthemas Bluthochdruck tatkräftig unterstützen.

Als Fixpunkt im jährlichen Programm der Gesundheitsförderung soll heuer wieder der Vorsorgemonat Oktober beworben werden und somit viele Menschen animiert werden, die kostenlose Vorsorgeuntersuchung in Anspruch zu nehmen.

Die WHO hat das erste Dezenium des 3. Jahrtausends unter das Motto „Knochen und Gelenke“ gestellt. Wir werden dieses Thema für das Jahr 2004 aufgreifen und für die oö. Gesunden Gemeinden zum Schwerpunkt machen und bereits bei den Regionaltreffen im Herbst vorstellen. Wir möchten Sie sehr herzlich zu den Regionaltreffen einladen.

Auch zu unseren Fortbildungsangeboten „Beziehungsmanagement“ und „Von der Idee zur Umsetzung“, welche auf Anregung der MitarbeiterInnen in den Gesunden Gemeinden angeboten werden, laden wir herzlich ein.

Dr. Heinrich Gmeiner    Dr. Adelheid Gurtner



# G E S U N D H E I T S V O R S O R G E

## Bewegung ist Gesundheitsbrunnen

**Drei Viertel aller Krankheiten in Österreich entfallen auf die sogenannten Zivilisationskrankheiten, zu deren Entstehung mangelnde Bewegung einer der Hauptgründe ist. Um hier entsprechende Bewusstseinsbildung zu betreiben und Freude an der Bewegung zu wecken, bilden Aktivitäten zum Bereich Bewegung einen fixen Schwerpunkt der Aktion Gesunde Gemeinde. Von Wirbelsäulengymnastik über Lauftreffs bis zu Gesundheitslehrpfaden werden in vielfältiger Weise immer wieder Aktivitäten gesetzt.**

**„Bewegung ist die billigste und freudvollste Medizin, die ungeheuer viel zur Gesundheitsvorsorge beiträgt“, betont Landesrätin Dr. Silvia Stöger.**

Die Gesundheits-Landesrätin verweist darauf, dass Bewegung auch bei den verschiedenen Vorsorgeaktionen des Gesundheitsreferates des Landes eine entscheidende Rolle spielt. Auch diese Aktionen werden bekanntlich von der Landessanitätsdirektion in enger Zusammenarbeit mit den Gesunden Gemeinden durchgeführt, wie derzeit der Kampf gegen den „stillen Killer“ Bluthochdruck, das Anti-Diabetes-Programm oder die Brustkrebs-Vorsorgekampagne. Ein Beispiel dafür, was Bewegung dabei Positives zu leisten vermag: Studien belegen, dass das Brustkrebsrisiko für Frauen sogar um bis zu 70 Prozent verringert werden kann, wenn man sich pro Woche 3,5 bis 4 Stunden bewegt.

„Bereits von Kindesbeinen an sollte daher regelmäßiger Sport und Bewegung zur Gewohnheit werden, damit dieses Verhalten bis ins Alter als gesunde Selbstverständlichkeit mitgenommen wird“, ist es Stöger ein besonderes Anliegen, bei der Jugend Begeisterung für Bewegung zu wecken. Die Hälfte aller Schulkinder weisen heute bereits Haltungsschäden auf, jedes vierte Kind ist außerdem noch deutlich übergewichtig und immer öfter leiden sogar schon Volksschüler an „Alters-Diabetes“, Bluthochdruck und überhöhten Blutfettwerten. „Diese Krankheiten, die man bisher meist nur bei den Erwachsenen kannte, sind in hohem Maße auf Bewegungsmangel und falsche Ernährung zurückzuführen“, betont die Gesundheits-Landesrätin.

„Diesen Tendenzen entgegenzuwirken ist eine der größten Herausforderungen hinsichtlich der Volksgesundheit der Zukunft. Wenn nichts geschieht, treten



*Mit dem neuen Wanderführer will Landesrätin Dr. Silvia Stöger zu Bewegung in freier Natur motivieren.*

bei diesen Kindern spätestens im Alter von etwa 30 bis 40 Jahren massive und bestenfalls nur mehr operativ behandelbare Leiden oder oft unheilbare schwere Spätfolgen auf“, warnt Dr. Stöger vor dem großen individuellen Leid, aber auch vor den enormen volkswirtschaftlichen Kosten. Eine im Auftrag der Bundessportorganisation erstellte Studie („Sport und Gesundheit“) hat ergeben, dass in Österreich heute schon durch mangelnde Bewegung jährlich Krankheitskosten in Höhe von rund 835 Millionen Euro (11,5 Milliarden S) entstehen.

Aber Bewegung und Sport sind natürlich nicht nur für Kinder und Jugendliche, sondern für die Gesundheit der Menschen jeden Alters wichtig. Der große Vorteil besteht darin, dass Bewegung sehr leicht der jeweiligen Interessensneigung, dem individuellen Gesundheits- und Fitnesszustand und dem jeweiligen Alter angepasst werden kann. In richtiger Form betrieben, ist

der Gesundheitseffekt gleich: Die mehrstündige Wanderung eines Seniors ist gleichzusetzen mit dem Intensivtraining eines jungen Menschen. (Siehe dazu auch den Artikel „Bluthochdruck und Sport“ in dieser Ausgabe der Gesunden Gemeinde aktuell.)

### Wandern in Naturschutzgebieten

Eine der hervorragendsten Möglichkeiten, etwas gegen den ungesunden Bewegungsmangel zu tun, stellt das Wandern dar. Dabei stellen die heimischen Naturschutzgebiete eine besonders herrliche Erlebniskulisse dar. Landesrätin Dr. Stöger, die auch Naturschutzreferentin ist, ließ daher den neuen Wanderführer „Wandererlebnis OÖ. Naturschutzgebiete“ herausgeben, der sowohl zum aktiven Erleben der Natur motivieren soll als auch zu mehr Bewegung in frischer Luft.

### Warum Bewegung so wichtig ist ...

- sie reduziert das Herzinfarktrisiko
- sie reduziert das Krebsrisiko
- sie reduziert das Diabetesrisiko
- sie senkt Cholesterin und Triglyzeride
- sie hilft bei Gewichtsproblemen
- sie verbessert den Stoffwechsel
- sie verzögert die Arteriosklerose
- sie wirkt positiv auf den Muskelstoffwechsel
- sie wirkt positiv auf den arteriellen Blutdruck
- sie verbessert das Sauerstoffangebot
- sie verbessert den Hormonstoffwechsel
- sie fördert die Regeneration
- sie kräftigt das Immunsystem
- sie hilft bei Depressionen
- sie baut Stress ab

I N T E R V I E W

Seit 1. März 2003 ist Dr. Stefan Meusburger neuer Landessanitätsdirektor. Meusburger wurde 1962 in Salzburg geboren. Nach dem Medizinstudium in Innsbruck und Wien absolvierte er seine Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin und seine Ausbildung zum Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin. Darüber hinaus ist er akademisch geprüfter Krankenhausmanager und war als Organisationsberater im Gesundheitswesen tätig. 1997/98 absolvierte er ein Post-Graduate Studium „Health Services Management“ in London, das er mit dem „Master of Science“ abschloss. Es folgten Tätigkeiten als Facharzt für Anästhesie an der Universitätsklinik Innsbruck und am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz. Seit 1999 war Meusburger medizinischer Qualitätsmanager am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz und seit Jänner 2000 kooptierter Krankenhausvorstand. Meusburger ist verheiratet, Vater von zwei Kindern und wohnt in Linz.



**Die Gesunde Gemeinde aktuell führte ein Interview mit dem neuen Landessanitätsdirektor Dr. Stefan Meusburger:**

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Herr Dr. Meusburger, Sie sind der neue Landessanitätsdirektor; was hat Sie dazu bewogen, sich für diese Aufgabe zu bewerben?

**Dr. Meusburger:**

Ausschlaggebend war sicher die Herausforderung, in einer gestalterischen Position im Gesundheitswesen tätig werden zu können.

Ich war gerne Arzt, bin dabei aber immer wieder an Grenzen gestoßen, die nicht fachlicher Natur, sondern eher durch das System bedingt waren. Es ging mir immer mehr darum, die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Gruppen im Krankenhaus zu verbessern. Damit habe ich mich vom Arzt zum Management bewegt und war auch die letzten vier Jahre meiner Tätigkeit im Krankenhaus kaum mehr als Arzt, sondern als Qualitätsmanager unterwegs. Das heißt, ich habe mich von der Ebene Arzt-Patient-Beziehung weg bewegt. Ich bin mir bewusst geworden, dass man auch in der Ebene der Krankenhausorganisation durch strategisches Denken eine Menge bewegen kann. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Personen, viele Institutionen im Gesundheitswesen für sich genommen völlig folgerichtig und positiv handeln, aber dass das Zusammenwirken der einzelnen Institutionen manchmal nicht das Ziel bringt, das man für den

*Bürger will, dass da nicht erreicht wird, was erreicht werden könnte. Diese Ressourcen gilt es für mich zu bündeln und in geordnete Bahnen zu lenken.*

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Welche besonderen Ziele verfolgen Sie?

**Dr. Meusburger:**

Unser Leitspruch als Landessanitätsdirektion lautet: „Ein gesundes Oberösterreich ist unser Ziel!“

Unsere Aufgabe ist eine Aufgabe dem Kollektiv gegenüber. Alles was wir machen dient mittelbar oder unmittelbar einem größeren Anteil der Bevölkerung. Die Gesunde Gemeinde ist dafür genau das richtige Instrument, um im Gesundheitsbereich der Vorsorge die Eigenverantwortung der Leute zu mobilisieren. Wir bieten damit Hilfe zur Selbsthilfe. Wir können wichtige Themen an die Oberfläche holen, sie aufbereiten und die Arbeitskreise in den Gemeinden unterstützen.

Die Wirkung mancher präventiver Maßnahmen zeigt sich wahrscheinlich erst in 10 oder 20 Jahren. Das hat nur geringen tagespolitischen Stellenwert, ist aber trotzdem immens wichtig. In diesem Bereich sehe ich eine ganz wichtige Rolle für uns. Wir bringen wichtige Themen an die Oberfläche, die sonst nicht bearbeitet würden. Und wir kümmern uns auch um Randgruppen der Gesellschaft in speziellen medizinischen Belangen. Das fordert von den MitarbeiterInnen sehr viel Einsatz.

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Welche Wünsche gibt es hinsichtlich der Gesunden Gemeinde?

**Dr. Meusburger:**

Die Gesunde Gemeinde ist ein Instrument, das uns hilft, vorsorgemedizinische Aktivitäten rasch auch in den Gemeinden umzusetzen. Dabei liegen Strategie und Controlling in unserer Hand, das ist unsere Stärke. Wir sind froh über eine Zusammenarbeit mit den Gemeinden und privaten Organisationen bei der Umsetzung konkreter Projekte. Dort liegt deren Stärke. Ich wünsche mir, dass wir diese Zusammenarbeit noch weiter ausbauen können.

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Herr Dr. Meusburger, wo holen Sie sich den Ausgleich zu Ihrem Berufsalltag?

**Dr. Meusburger:**

Ich finde meinen Ausgleich bei und mit der Familie. Meine Kinder sind 4 und 6 Jahre alt und die Zeit mit ihnen vergeht eigentlich viel zu schnell. Darum versuche ich ganz bewusst, möglichst viel Zeit mit ihnen zu verbringen. Wir gehen viel in die Natur, wandern, baden - in Oberösterreich ist das ja ganz besonders schön. Falls noch Zeit bleibt lese ich auch gerne, und höre Musik.

**Gesunde Gemeinde aktuell:**

Herr Dr. Meusburger, wir bedanken uns bei Ihnen sehr herzlich für das Gespräch und wünschen Ihnen für die berufliche und private Zukunft alles Gute.



# LANDES - NERVENKLINIK NEU

## Neue Landes-Nervenlinik

Am 6. Juni 2003 wurde der Neubau der Landes-Nervenlinik Wagner-Jauregg offiziell eröffnet. 39.000 m<sup>2</sup> und ein Gesamtinvestitionsvolumen von 205 Millionen Euro sprechen für sich.

Eines der größten Hochbauprojekte in Oberösterreich ist Realität. 1.500 Mitarbeiter finden in diesem Kompetenzzentrum für Psychiatrie, Neurologie und Neurochirurgie modernste medizinische Bedingungen vor.

Primar Dr. Werner Schöny, LH Dr. Josef Pühringer,  
Landesrätin Dr. Silvia Stöger und  
Gespärg-Chef Dr. Maximilian Koblmüller (v.l.)



## Ausgezeichneter Befund für die Landes-Spitäler

Laut einer Umfrage haben 87 Prozent der befragten Oberösterreicher von ihrem Landeskrankenhaus einen sehr guten oder guten Eindruck.

„Das ist ein ausgezeichnetes Ergebnis“, freut sich Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer.

Das LKH Rohrbach ging mit 93 Prozent (52% „sehr gut“ und 41% „gut“) als Sieger hervor.

Mit dem oberösterreichischen Gesundheitssystem insgesamt sind 90 Prozent zufrieden oder sehr zufrieden. Aber auch 80 Prozent der Krankenhausmitarbeiter sind mit ihren Abteilungen zufrieden.

## Vorsorgemonat Oktober

### Vorsorgeuntersuchung – der Gewinn Ihres Lebens!

Auch heuer bewerben der Verein für Vorsorge- und Sozialmedizin der Ärztekammer für Oberösterreich, die Statutarstädte und das Land OÖ, Landessanitätsdirektion, den Vorsorgemonat Oktober.

Das alarmierende Ergebnis der Evaluierung der Vorsorgeuntersuchungen von 2002 sollte nachdenklich stimmen, denn nur 25 % der Personen, die eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nahmen, waren völlig gesund. Diese Tatsache sollte den letzten „Vorsorgemuffel“ mobilisieren und von der immensen Wichtigkeit der Vorsorgeuntersuchung überzeugen. Denn oft kann schon durch einfache Änderung der Lebensweise ein Ausbruch einer Krankheit vermieden werden. Der Arzt

kann aufgrund verschiedener Faktoren (Laborwerte, familiäre Disposition, Lebensweise etc.) eruieren, wer zu einer Risikogruppe gehört.

Da so manchem Oberösterreicher noch immer nicht bekannt ist, dass er 1 x im Jahr kostenlos die Gesundheitsvorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen kann, startet der Verein für Vorsorgemedizin im September 2003 mit einer Informationskampagne. Gemeinden und Statutarstädte, die sich an der Aktion Vorsorgemonat Oktober beteiligen, erhalten auf Wunsch den Vorsorgefolder „Gesund bleiben“ zur Verteilung an die Haushalte zur Verfügung gestellt, der über den Ablauf und die Bedeutung einer Vorsorgeuntersuchung informiert. Darüber hinaus wer-

den von der Ärztekammer auch die Arztpraxen mit Foldern und Plakaten zur Vorsorgeuntersuchung ausgestattet.

Der Monat Oktober wurde zum Vorsorgemonat deklariert. Die niedergelassenen Ärzte werden in diesem Zeitraum verstärkt die Patienten zur Vorsorgeuntersuchung motivieren.

„Investieren Sie 1 x im Jahr ein wenig Zeit für Ihren Körper und gehen Sie zur Gesundheitsvorsorgeuntersuchung, denn diese Investition kann der **Gewinn Ihres Lebens** sein.“

MR Dr. Wolfgang Marks

Mag. Dr. Ilona Schöppl, VVS





## „BEZIEHUNGSMANAGEMENT“

### Einladung zum Tagesseminar

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

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

Dieses Seminar zielt darauf ab, mittels DISG Persönlichkeitsprofil, sich selbst und andere besser kennen und verstehen zu lernen, sich und andere besser einzuschätzen und somit durch wirkungsvolle Motivation die Teamfähigkeit zu verbessern.

#### Seminarinhalt:

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

#### Angesprochene Zielgruppe:

- MitarbeiterInnen in Arbeitskreisen
- LeiterInnen von Projektgruppen und Arbeitskreisen in Gesunden Gemeinden
- Interessierte in Gesunden Gemeinden

am Samstag, 4. Oktober 2003, 9.00 - 17.00 Uhr

Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels

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

**Kosten:** 25 Euro, incl. Mittagessen und Pausengetränke.

Mit 20 Personen begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung ist per Post, Fax oder Internet möglich. Eine schriftliche Einladung ergeht an alle ArbeitskreisleiterInnen und Gesunde Gemeinden!

## EINLADUNG ZUM REGIONALTREFFEN 2003

### „Was ist gut für meine Knochen?“

Weltweit leiden mehrere Hundert Millionen Menschen an Erkrankungen der Knochen und Gelenke. Aus diesem Grund wurde im Jahr 2000 von der WHO das „Jahrzehnt der Knochen und Gelenke“ proklamiert. In diesem Sinne wollen wir dieses Thema auch für die Gesunden Gemeinden in Oberösterreich aufgreifen und werden das Jahr 2004 unter das Schwerpunktthema „Knochen und Gelenke“, wobei auch Rheuma ein Thema sein wird, stellen.

**Mit dem Vortrag „Was ist gut für meine Knochen?“ wollen wir Sie dazu informieren.**

Der zweite Teil des Regionaltreffens beschäftigt sich mit neuen Angeboten der Landessanitätsdirektion und natürlich dem wichtigen Erfahrungsaustausch zwischen den Gesunden Gemeinden.

**Termine:** 6.10.2003: Linz, Landwirtschaftskammer, Auf der Gugl 3

7.10.2003: Altheim, Stadtamt

9.10.2003: Grünburg, Gemeindeamt

13.10.2003: Regau, Kindergarten

14.10.2003: Taufkirchen/Trattnach: Gasthaus Kalteis, „Kirchenwirt“

Alle Termine von 19.00 - 21.30 Uhr



## „VON DER IDEE ZUR UMSETZUNG“

### Erfolgreich mitarbeiten und gestalten im Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“

Von der Idee bis zur Umsetzung in gelungene Aktionen ist oft ein mühsamer Weg. Mitarbeiter finden und zur Mitarbeit motivieren - das ist oft der springende Punkt.

Teamfähigkeit, Partnerschaftlichkeit und richtiger Zeiteinsatz sind gefordert.

Leitung, Delegation und Arbeitsaufteilung sind wichtige Erfordernisse eines erfolgreichen Engagements in der Aktion „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.

Nützen Sie die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten zu vertiefen und neue Methoden und Hilfsmittel kennen zu lernen.

#### Angesprochene Zielgruppe:

- MitarbeiterInnen und LeiterInnen in Arbeitskreisen von neu in die Aktion „Gesunde Gemeinde“ aufgenommenen Gemeinden
- LeiterInnen von Projektgruppen und Initiativen
- Interessierte in den Gesunden Gemeinden

#### „Von der Idee zur Umsetzung“

am Samstag, 11. Oktober 2003

9.00 - 16.00 Uhr

Betriebsseminar, Kapuzinerstraße 49, Linz

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

**Kosten:** 25 Euro, inkl. Mittagessen und Pausengetränken

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung ist per Post, Fax oder Internet möglich. Eine schriftliche Einladung ergeht an alle ArbeitskreisleiterInnen und Gesunde Gemeinden!

# Blutdruck

messen nicht vergessen

Bluthochdruck der stille Killer

## Oö. Blutdrucktag am 6. September 2003

Alle oö. Gemeinden sind eingeladen, am 6. September 2003 einen Blutdrucktag in ihrer Gemeinde zu veranstalten und Vorträge zum Thema Bluthochdruck und Blutdruckmessungen anzubieten.

Nähere Informationen unter:  
Landessanitätsdirektion,  
Aktion "Gesunde Gemeinde",  
Tel.: 0732/7720-14109,  
E-Mail: san.post@ooe.gv.at



G E S U N D E K Ü C H E

## Ein Gesunde-Küche-Betrieb stellt sich vor



Familie PEINBAUER

4121 Altenfelden, Marktplatz 5

Tel.: 07282 6151, Fax: DW 4

E-Mail: info@veldnerhof.at

Unser Betrieb, ein Cafe-Restaurant, liegt im Herzen des Mühlviertels, ganz in der Nähe des Wildparks Altenfelden (1 km entfernt).

Unser Haus ist ein kinderfreundlicher Betrieb am Ortsplatz gelegen mit sonniger Terrasse, Restaurant, Café und Marktstube.

Und wir wären nicht im Mühlviertel, wenn nicht der Erdapfel eine große Rolle bei uns spielen würde. Wir haben uns auf Erdäpfelgerichte spezialisiert, was sehr gut ins Konzept der „Gesunden Küche“ passt. Mit viel Gemüse, ver-

schiedenen Salaten und Fischgerichten bringen wir Abwechslung auf den Tisch. Die „Gesunde Küche“ wird von unseren Gästen sehr gerne und gut angenommen, da sie leicht und gesund ist.

Wir verwöhnen unsere Gäste mit saisonellen Produkten, die natürlich aus unserer Region und der Umgebung stammen.

Wir freuen uns, ein Mitgliedsbetrieb der „Gesunden Küche“ zu sein und versuchen auch die Anregungen in unserem Betrieb umzusetzen.

*Fam. Peinbauer und Mitarbeiter*

## Kräuter und Gewürze



Kräuter und Gewürze sind die Seele der Kochkunst. In kleinen Mengen und gut aufeinander abgestimmt, machen sie jedes Gericht zur Gaumenfreude. Betrachtet man die kleinen Helferlein aber nur als geschmackliche Verfeinerungsmittel, verkauft man sie weit unter ihrem Wert. Die Verwendung von Kräutern zur Gesundheitsförderung lässt sich bis zu Hippokrates (460 - 370 v. Chr.) zurückverfolgen. Sie enthalten neben Mineralstoffen und Vitaminen auch **bioaktive Pflanzenstoffe**, die sehr vielfältige Wirkungen haben:

- Fördern die Verdauung und den Appetit
- Hemmen Entzündungen
- Beugen Krebs vor
- Wirken gegen Blähungen
- Senken den Cholesterinspiegel
- Regulieren den Blutdruck
- Fördern die Durchblutung
- Wirken schmerzlindernd

### Ernte und Kochen mit Kräutern und Gewürzen

Kräuter werden am besten an trockenen Tagen am Vormittag geerntet. Blüten nur, wenn sich die Blüte gerade frisch geöffnet hat. Blätter und Triebe werden in der Regel vor der Blüte geerntet. **Frische und zarte Kräuter** sollen nicht erhitzt werden oder nur ganz kurz mitgedünstet werden - sonst verlieren sie ihr Aroma, und die wertvollen Inhaltsstoffe werden zerstört. **Gewürze und getrocknete Kräuter** entfalten erst durch den Garprozess ihr volles Aroma.

Die **Kunst des Würzens** besteht darin, nur soviel zu verwenden, dass der Geschmack der Speisen unterstützt, aber nicht völlig überdeckt wird. Gemahlene Gewürze verlieren schnell ihr Aroma. Daher gibt man sie erst während der letzten 20 Minuten vor dem Servieren dazu. Nimmt man frische Kräuter und



möchte einen ähnlichen Geschmack wie mit getrockneten Kräutern erzielen, braucht man ca. die doppelte Menge. Der Geschmack von frischen und getrockneten Kräutern unterscheidet sich jedoch stark.

Die Vielfalt an Kräutern und Gewürzen hilft unter anderem, **Salz zu sparen**. Speziell für Menschen mit Bluthochdruck oder mit der Neigung zu Wassereinlagerungen (Ödemen) wirkt sich eine sparsame Verwendung von Salz in der Küche günstig aus. Wenn man sich aber die Verzehrsmengen der österreichischen Bevölkerung ansieht (ca. 15g Kochsalz pro Kopf/Tag im Gegensatz zur Empfehlung von nur 5 - 7g Kochsalz pro Kopf/Tag!), ist jeder gefordert, mit Salz sparsamer umzugehen.

Für Experimentierfreudige ist eine große Auswahl an verschiedenen Kräutern in der Küche unerlässlich. Die einfachsten Speisen können verfeinert, eigene Gewürzmischungen können kreiert und so manche neuen Geschmackserlebnisse können gefunden werden.

*DDA & EMB Sandra Stelzmüller*



# G E S U N D E K Ü C H E

## Mahlzeit

### Was ich gerne esse

Müsli und Tee zum Frühstück sind meine idealen Energiespender für einen guten Start in den Morgen, variiert wird dabei nur bei der Obstbeigabe. Abwechslungsreich und ausgewogen versuche ich hingegen die tägliche Hauptmahlzeit zu halten, wobei ich Gemüsegerichte und Salate bevorzuge. Meine absolute Liebesspeise - überbackene Schinkenfleckerl - genieße ich hingegen nur sehr selten. Wahrscheinlich deshalb blieb dieses Schmanckerl für mich seit den Kindheitstagen eine Spezialität. Einmal wöchentlich steht auch Fisch auf dem Speisezettel, wobei es meist Forelle, Reinanke oder Saibling ist.

Für zwischendurch steht in meinem Büro immer frisches Obst (bevorzugt Äpfel) bereit. Worauf ich besonders achte, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: mindestens 2,5 Liter in Form von Wasser, Tee und aufgespritzten Frucht- und Gemüsesäften.



Gesundheits-Landesrätin  
Dr. Silvia Stöger

## LAMMKOTELETTE MIT ROSMARINSAFT'L DAZU PIKANTE HIRSESCHNITTEN UND GEFÜLLTER ZWIEBEL

Rezept für 4 Personen

Ca. 800 g Lammkotelette  
Rosmarin, Salz, Pfeffer  
0,5 l Rindsuppe  
Olivenöl  
Knoblauch  
Etwas Maizena zum Binden

170 g Hirse  
340 ml Milch  
Salz, Gemüsebrühwürfel  
40 g Butter  
2 Eier  
Petersilie  
130 g geriebenen würzigen Käse  
¼ Paprika  
¼ Zucchini  
1 Tomate  
30 g Champignons  
¼ Zwiebel  
30 g Schinken  
Basilikum, Oregano, Thymian

2 mittelgroße Zwiebeln  
1 roter Paprika  
1 Frühlingszwiebel  
Etwas Käse zum Gratinieren



Hirse 2x gründlich spülen, mit Milch, Brühwürfel und Salz ca. 7 Minuten kochen, abkühlen lassen. Die weiche Butter mit Dotter schaumig rühren, ausgekühlte Hirse, Petersilie und die Hälfte des Käses unter die Masse mengen, Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Hirse-Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech strei-

chen. Darauf klein geschnittenen Paprika, Tomaten, Zucchini, Champignons, Zwiebel, Schinken und restlichen Käse verteilen, mit Kräuter bestreuen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Zwiebel schälen, halbieren und aushöhlen, so dass ein Korb bleibt. Blanchieren, Zwiebelreste, Paprika und Frühlingszwiebel fein schneiden und in Olivenöl ansautieren. Würzen, Thymian und Rosmarin dazu, in die Zwiebel einfüllen, mit Käse bestreuen und gratinieren.

Lammkotelette anbraten, Rosmarinzwig und Knoblauch beigegeben, dann würzen, wenn rosa herausnehmen und in einer Folie rasten lassen, Bratenrückstand mit Suppe aufgießen, mit Maizena binden, Rosmarin dazu und abschmecken.

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

## Bluthochdruck und Sport

Erhöhter Blutdruck (Hypertonie) ist wesentlicher Risikofaktor für frühzeitige arteriosklerotische Gefäßveränderungen (Gefäßverkalkung). Folgeerkrankungen arteriosklerotischer Gefäßveränderungen sind coronare Herzkrankheit (KHK, Angina pectoris), Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Organveränderungen wie z.B. Nierengefäßveränderungen.

**Die WHO erklärte bereits 1999 Bewegungsmangel zum Risikofaktor Nummer 1 für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen!**

### Was muss nun ein Hypertoniker bei körperlicher Aktivität beachten?

#### Sportarten

Für Hypertoniker sind dynamische Sportarten - sogenannte Ausdauersportarten - wie zügiges Gehen, (Langsam-)Laufen, Rad fahren, rhythmische Gymnastik günstiger als Belastungen mit hohem Kraftanteil (z.B. Krafttraining, Gewicht heben).

Bei Kraftanstrengungen im Alltagsleben und auch im Training ist darauf zu achten, dass therapeutisch unerwünschte Blutdruckspitzen, wie sie sich unter plötzlicher Maximalkraftanstrengung ergeben können, vermieden werden. Besonders zu beachten ist, dass eine „Pressatmung“ durch richtige Übungs- und Atemtechnik bei Kraftanstrengungen vermieden wird.

#### Regelmäßigkeit

Positive Effekte ergeben sich nur dann, wenn das Training im Wochen-, Monats- und Jahresschnitt regelmäßig stattfindet. Für Einsteiger sind als Mindestmaß zwei bis drei Einheiten pro Woche mit einer Mindestdauer von 10 Minuten (Ziel: mindestens 20 Minuten, weitere Steigerung in langsamen Schritten) in der vereinbarten Belastungsintensität sinnvoll. Dabei sind nicht eingerechnet die Zeiten für Aufwärmen, Abkühlen und Muskeldehnungsübungen.



#### Belastungsintensität:

Die Steuerung der Trainingsintensität erfolgt grob orientierend über die Atemfrequenz (man soll während des Trainings sprechen können) oder besser über die Herzfrequenz (z.B. mit Pulsmessgeräten). Insbesondere bei bereits bestehenden Risikofaktoren (wie Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten, Rauchen, aber auch Alter >35 Jahre) sollte die Belastungsintensität idealerweise in Zusammenarbeit mit dem behandelnden (Sport-)arzt anhand einer Ergometrie (Belastungs-EKG), ev. erweitert durch zusätzliche Untersuchungen (z.B. Laktat) festgelegt werden.

Aus der Belastungsintensität, der verfügbaren Trainingszeit und dem Trainingsziel wird unter sportmedizinischer Anleitung ein individuell abgestimmter Trainingsplan erstellt. Je nach Trainingsfortschritt sollte dieser wiederkehrend angepasst werden.

Zu beachten ist, dass eine Überforderung durch „hartes Training“ vermieden wird. Dabei kommt es nicht zur gewünschten Zustandsverbesserung, sondern zu einer Reduktion der ursprünglichen Leistungsfähigkeit!

#### Vorteile eines regelmäßigen Bewegungsprogrammes:

Der Organismus lernt, die ihm zur Verfügung stehenden Mittel (Fette, Kohlenhydrate, Sauerstoff,...) besser und ökonomischer zu verwerten.

Oft notwendige Änderungen des Lebensstils (Rauchverhalten, Ernährungsgewohnheiten, Gewichtsreduktion) gelingen leichter - für viele ist der Kontakt mit Gleichgesinnten hilfreich.

Eine Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens lässt sich bei richtig dosiertem Einstieg oft schon nach 3 - 4 Wochen feststellen.

Dr. Thomas Edtstadler

*Bewegung tut dem Kreislauf gut*



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

## In die Berg bin i gern ...

### Ohne Qual durch Berg und Tal

Die Wandersaison hat begonnen. Bergwandern zählt neben Rad fahren, Schwimmen und Ski laufen zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten in Österreich. Vielfach wird jedoch vergessen, dass auch für's Bergwandern eine ordentliche Portion Kondition nötig ist. Falscher Ehrgeiz verbunden mit Müdigkeit und Erschöpfung sind eine der größten Gefahren in der heimischen Bergwelt. Marschrouten und Distanzen sollten deshalb schon im Vorfeld nach den körperlichen Fähigkeiten geplant werden.

Vor allem für Bergfreunde mit schwacher Kondition ist es notwendig, sich durch regelmäßigen Ausdauersport fit für die Berge zu machen. Herzrisikogruppen wie Raucher, Diabetiker und Übergewichtige, aber auch Männer „im besten Alter“ sollten regelmäßig ihr Herz bei einem Belastungs-EKG überprüfen lassen. Zur Kontrolle der Pulsfrequenz am Berg empfiehlt sich durchaus die Verwendung einer Pulsuhr, um Überanstrengung zu vermeiden.

### Essen und Trinken am Berg zur Erhaltung von Leistung und Konzentration

Damit der Treibstoff für Muskeln und Hirn nicht ausgeht, unbedingt alle zwei Stunden eine Proviantration eingelegt. Als Bergnahrung eignen sich besonders kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Müsliriegel, Obst, Kuchen, dünn belegtes Vollkornbrot, jedoch keinesfalls fette Speisen, welche den Kreislauf belasten und müde machen. Ein bewährter Tipp: Das Kauen von Trockenfrüchten wie z.B. getrockneten Marillen führt dem Körper rasch Fructose und Mineralien zu und belastet nicht.

**Trinken nicht vergessen!** Anstrengung und Höhe bedeuten auch immer vermehrten Flüssigkeitsverlust. Einer der wichtigsten Grundsätze am Berg lautet daher: auch dann trinken, wenn kein



Durst verspürt wird. Kräutertee, stark verdünnte Fruchtsaftgetränke und natürlich Wasser eignen sich dafür hervorragend.

### Was ist noch zu beachten?

Wetterprognosen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Gewitter können in den Bergen zur ersten Bedrohung werden.

Durch eine gute Tourenplanung vermeiden Sie „überlange“ Touren, welche zu Übermüdung und unkonzentriertem Wandern mit gefährlichen „Ausrutschern“ führen können.

**Unverzichtbar im Rucksack:** Regenschutz, Pullover und Taschenlampe; ein Handy kann im Notfall Leben retten.

Eine entsprechende Ausrüstung mit rutschfestem Schuhwerk sollte selbstverständlich sein. Druckschutzpflaster

gegen Blasen mitnehmen, aber auch auf eine gute Sonnenschutzcreme nicht vergessen. Sonnenbrille und Kopfbedeckung schützen zusätzlich vor der intensiveren Sonnenstrahlung in den Bergen.

### Bergwandern - Kraft tanken

Vergessen Sie nicht, unterwegs auch immer wieder innezuhalten und die Schönheit der Bergwelt zu genießen - entspannen, durchatmen und neue Energie tanken. Genießen Sie mit offenen Augen und Ohren, riechen Sie die frische Luft. Ein schönes Bergerlebnis ist eines der besten Mittel gegen Stress im Alltag.

**Quellenangabe:** Institut „Sicher Leben“-Medieninfo; [www.seilbahnen.at](http://www.seilbahnen.at)

V O L K S H O C H S C H U L E

# Volkshochschule Oberösterreich

Gemeinnützige Bildungs Ges.mbH. der Arbeiterkammer OÖ



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

Zur Zeit ist die Volkshochschule OÖ in 130 Orten in Oberösterreich vertreten. Unser Ziel ist es, allen Bildungswilligen qualitativ hochwertige Weiterbildung zu angemessenen Preisen und fairen Bedingungen zu vermitteln.

Deshalb haben wir uns folgende Prinzipien verschrieben:

- Gemeinnützigkeit
- Freude am Lernen und an der Arbeit
- Teilnehmer/innen-Orientierung
- Qualität

Seit Jahren ist der am stärksten vertretene Fachbereich Gesundheit und Bewegung, gefolgt vom Bereich Sprachen und dem Bereich Freizeit (Kreativkurse, Kochkurse, etc).

Die Volkshochschule Oberösterreich ist bestrebt, ihren Kund/innen ein optimales und „leistbares“ Kursangebot anzubieten.

Oberste Priorität hat - neben der Konzeption von ansprechenden Kursinhalten, der Auswahl der geeigneten Lehr- und Lernmethoden und Trainer/innen - die „Kund/innen- bzw. Teilnehmer/innenorientierung“.

Wir verstehen uns als Dienstleistungsunternehmen, das bestrebt ist, seine Kund/innen optimal zu bedienen.

Das neue Projekt zur Raucherentwöhnung

**Gib deinem Leben eine Wendung - Gesund ohne Rauch**

wird im Herbst 2003, in allen Regionen in Oberösterreich starten.

Laut einer Studie vom Fonds Gesundes Österreich befürwortet die Mehrheit der Österreicher/innen mehr Maßnahmen gegen das Rauchen durchzuführen.

Während zu behrendes Vorgehen gegen das Rauchen nur geringen Anklang findet, plädiert die Mehrheit der Bevölkerung (Raucher/innen sowohl als Nichtraucher/innen) für Informationskampagnen und einer Ausweitung therapeutischer Hilfestellungen bzw. Hilfsangebote für ausstiegswillige Raucher/innen.

Die Initiative „Gesund ohne Rauch“ der Volkshochschule Oberösterreich in Kooperation mit dem Land OÖ, der GKK OÖ und dem Institut für Gesundheitsplanung, unterstützt alle entwöhnungswilligen Raucher/innen - unter ärztlicher Kontrolle, mit Entspannungstraining und Ernährungsberatung - bei ihren ersten Schritten zur Rauchfreiheit.

Der kostenlose Informationsabend über die Raucherentwöhnung, bietet allen die Gelegenheit sich über die Entwöhnung sowie über die Methodik des Kurses allgemein zu erkundigen. Besuchen Sie eine unserer Informationsveranstaltungen 050/6906-555.

Der kostenlose Informationsabend über die Raucherentwöhnung, bietet allen die Gelegenheit sich über die Entwöhnung sowie über die Methodik des Kurses allgemein zu erkundigen. Besuchen Sie eine unserer Informationsveranstaltungen 050/6906-555.

**Unsere Raucherentwöhnungsbehandlung umfasst drei Phasen:**

Abstinenzvorbereitung	Motivationsförderung Verhaltensbeobachtungen
Konsumbeendigung	Selbstkontrolle Soziale Unterstützung Feedback
Stabilisierung	Aufbau von Alternativverhalten Entspannungstraining Rückfallverhütung (kognitive Vorbereitung)

**Merkmale unserer Raucherentwöhnungsbehandlung:**

Aufhörprinzip	Rauchstopp - Schlusspunktprinzip
Methode	Kombination aus Verhaltensänderung und Nikotinersatz-Therapie
Gruppengröße	6-12 TN
Zeitraster	8 Kurstermine (8 Wochen) zusätzlich: Info-Abend + Programm-Abend





## S T A M M T I S C H

## Der 1. Geburtstag ...und bereits so groß „Stammtisch für pflegende Angehörige“



Im Mai 2002 war der offizielle Start des Projektes „Stammtisch für pflegende Angehörige“. Ein zusätzliches Entlastungsangebot auf Gemeindeebene z.T. gemeindeübergreifend unter der Leitung einer DGKS (diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester) oder ähnlichen Qualifikation hat sich gut entwickelt.

Aus den anfänglichen Erwartungen, dass sich 15 Gesunde Gemeinden (unterstützt vom Fonds gesundes Österreich und dem Land Oberösterreich) am Projekt beteiligen würden, entwuchsen 28 „Stammtische für pflegende Angehörige“ mit 286 Teilnehmern.

Menschen mit unterschiedlichen körperlichen und seelischen Belastungen, aber auch mit dem Gefühl, in einer so schwierigen Situation des Lebens nicht alleine zu sein, tauschen sich regelmäßig beim „Stammtisch“ aus. Erfahrungen aus dem Munde eines/r Betroffenen bringen eine Vielfalt von Möglichkeiten und dies motiviert, die eine oder andere auszuprobieren. Die DGKS der Gemeinde/Stammtischleiterin leitet und begleitet den Stammtisch für pflegende Angehörige mit großem Engagement, mit menschlichen und fachlichen Kompetenzen. Sie gibt selber pflegerische Tipps, organisiert Experten zu spezifischen Themen (Umgang mit Demenz, Inkontinenz uvm.) Exkursionen (stationäre Hospizeinrichtung, Institution mit Kurzzeitpflege uvm.) und besucht kulturelle Veranstaltungen (z.B. Improvisationstheater) - auch der Humor ist ein wichtiger Gesundheitsaspekt.

### Projekterweiterung - ...und er wird noch wachsen

Durch die gute Annahme des Projektes in den Gesunden Gemeinden und die Tatsache, dass in allen Gemeinden OÖ. pflegende Angehörige ein zusätzliches Entlastungsangebot benötigen, lud das Land Oberösterreich, die Landessanitätsdirektion alle Gemeinden OÖ. im Juni ein, sich am Projekt „Stammtisch für pflegende Angehörige“ zu beteiligen.

Im September 2003 ist der Startschuss zur Projekterweiterung. Falls auch Ihre Gemeinde Interesse zum Projekt

„Stammtisch für pflegende Angehörige“ hat, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

### Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Mindestens 40 pflegende Angehörige in der Gemeinde oder gemeindeübergreifend sind notwendig, damit sich daraus eine Gruppe von ca. 7-15 Personen ergibt
- Namhaftmachen einer diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester der Gemeinde
- Ein ähnliches Projekt ist in der Gemeinde nicht etabliert



### Weitere Auskünfte zum Projekt

Hinterleitner Ulrike  
Amt der Oö. Landesregierung, Abteilung Landessanitätsdirektion  
Harrachstraße 16a, 4021 Linz  
Telefon (0732) 7720 - 14918  
E-Mail: [ulrike.hinterleitner@ooe.gv.at](mailto:ulrike.hinterleitner@ooe.gv.at)

## GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

### „Gesundheitsförderungspreis 2002“

Wir stellen in alphabetischer Reihung die weiteren Einreichungen aus Gesunden Gemeinden zum Gesundheitsförderungspreis des Landes Oberösterreich, Landessanitätsdirektion vor. Wir freuen uns, dass so vielfältige und um Nachhaltigkeit bemühte Aktivitäten und Veranstaltungen in Gesunden Gemeinden von den Verantwortlichen initiiert wurden und bedanken uns für dieses besondere Engagement.

#### Gesunde Gemeinde Neukirchen am Walde „Gesundheitstag“ zum Jahresschwerpunkt „Psychosoziale Gesundheit“ – Jahresprogramm

„Komm Gesundheit schnuppern, tu dir Gutes für Körper, Geist und Seele“ - unter dieses Motto stellte Brigitte Obernhumer, die Leiterin des Gesundheits-Teams, den 1. Neukirchner „Gesundheitstag“ und hat damit 22 Anbieter auf den Plan gerufen. Viele Besucher drängten sich an diesem Nachmittag um die Stände der Aussteller, die ihnen in Sachen Gesundheit vielfältige Informationen anboten und sie bei der Präsentationen ihrer Produkte verwöhnten. Es gab eine Wellnessoase mit Fußpflege, Massage und Physiotherapie. In der Bioecke wurden Köstlichkeiten vom Bauernhof angeboten und das Rote Kreuz war mit Blutdruckmessgeräten da und führte eine Pager-Präsentation durch. Das Team der Gesunden Gemeinde stellte die Stammtische vor: den Baby-Treff, die Gruppe pflegender Angehöriger und die Trauerbegleitung. Im abwechslungsreichen Rahmenprogramm stellte sich die Seniorentanzgruppe Neukirchen mit „Tanz mit, bleib fit“ vor, Referate zu den Themen „Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät“, „Diabetikerfuß“, „Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden“ und „Kräuter des Pfarrer Künzle“ fanden viele interessierte Zuhörer. Die Jugendservicestelle „be carefull“ befasste sich in Gruppenarbeiten mit den Schülern über den Umgang mit Alkohol und Drogen.



Auch sonst tat sich einiges in der Gesunden Gemeinde Neukirchen:

Im Jahr 2002 fanden 9 Stammtische für „pflegende Angehörige“ statt.

Die Projektgruppe „Miteinander Neukirchen gestalten“ hat sich zum Ziel gesetzt, während des ganzen Jahres monatlich eine geführte Wanderung im Gemeindegebiet anzubieten.

Die Ortschaft Mehring hat alle Kriterien der Aktion der Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) erfüllt und trägt nunmehr den Namen „Gesundes Bauerndorf“.

Viel geschieht im Zusammenwirken mit anderen Gruppen in der Gemeinde: monatlich wird ein Kochabend angeboten, die gesunde Schulkause und die Schulmilch direkt vom Bauernhof gehören zum Standard im Kindergarten und in der Volks- und Hauptschule, die „Barfuß“-Bar bot beim Markt fest alkoholfreie Drinks an, welche von den Jugendlichen sehr gut angenommen wurden. „Die Kraft des positiven Denkens“ sowie „Hormonhaushalt“ waren weitere Themen der vielfältigen und zahlreichen Veranstaltungen in Neukirchen.

Ansprechpartner/in:

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



## GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

### Gesunde Gemeinde Ottensheim „Gesundheitsmesse“

Die „Gesunde Gemeinde“ Ottensheim startete gemeinsam mit ihren Bürgern im Rahmen einer dreitägigen Gesundheitsmesse vom 26. bis 28. April 2002 in der Donauhalle Ottensheim. Zahlreiche Aussteller boten gesunde Produkte an und zeigten ein breit gefächertes Informationsspektrum. Das Hauptinteresse der Besucher kreiste um die Themen Ernährung und Bewegung. Neben fernöstlichen Entspannungsmethoden wie Tai chi, Qi gong und Yoga waren Ottensheims Vereine und Ärzte präsent. Bei der Gesundheitsstraße der Landessanitätsdirektion konnten Blutdruck und Blutwerte gemessen werden. Regen Zuspruch erzielten die zahlreichen Vorträge zu Themen wie Brustkrebs, Gedächtnistraining, Dickdarmkrebsprävention, Homöopathie, Gefäßverkalkung oder die Referate über Bewegung und Ernährung.

Zu einer besonderen Zusammenarbeit erklärten sich sechs Ottensheimer Wirte bereit und tischten den Besuchern gemeinsam gesunde Speisen und Getränke auf. Für ein reichhaltiges Unterhaltungsprogramm für Kinder und Erwachsene wurde gesorgt. Das Ziel der

Veranstalter war, die Bevölkerung für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und Faktoren aufzuzeigen, die der Gesundheit nützlich sind.

Gut 4000 Besucher strömten an den drei Messetagen in die Donauhalle und fühlten sich bei guter Stimmung und breit gefächertem Informationsangebot rund um das Thema Gesundheit sichtlich wohl.



Ansprechpartner/in:  
Bgm. Mag. Konrad Hofer  
AKL Gerti Walchhofer  
4100 Ottensheim

### Gesunde Gemeinde Pfaffing „Bewegung - Gemeinsam statt einsam“

Die Gesunde Gemeinde Pfaffing stellte die Bewegung in den Mittelpunkt ihrer Aktivitäten im Jahr 2002.

Bereits im Jänner fand eine Winterwanderung mit gemütlichem Ausklang statt.



Im Mai wurden die Pfaffinger unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ eingeladen, beim Langsamlauftreff für Anfänger mitzuwalken oder mitzulaufen. Ein Abend war dem Tanz gewidmet. Mit ruhigen, meditativen, aber auch be-



schwingten Tänzen quer durch Europa ließen sich die Pfaffinger in Bewegung bringen.

Im Sommer wurden Tenniskurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene abgehalten.

Beim Wandernachmittag zur Pettenfirstalm beteiligten sich bei schönem Herbstwetter 48 Personen.

Ansprechpartner:  
Bgm. Johann Hofinger  
AKL Vzbgm. Johann Kraml  
4870 Pfaffing

# GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

## Gesunde Gemeinde Pregarten „Gesundheits- und Aktivtage 2002“

Bei den Gesundheits- und Aktivtagen 2002 der Stadtgemeinde Pregarten wurde den Besuchern ein reichhaltiges Programm geboten, wobei Gesundheit und Aktivität im Vordergrund standen und viele Firmen ihre Produkte ausstellten. Ein Kochkurs zum Thema „Gesundes Buffet“ und ein Kabarettabend mit Gerhard Teml zur „Gesundheit“ waren die Höhepunkte des ersten Tages.

Aber auch die Fitness kam beim „Pregartner Vierkampf“ nicht zu kurz. Dabei maßen sich Mannschaften aus Pregartner Vereinen beim Seilziehen, Tennis-Aufschlag, Mini-Fußball und Staffellauf. Workshops zu den Themen „Rückenschule“ und „Stressbewältigung“ luden die Besucher zu aktiver Teilnahme ein.



Unternehmer aus Pregarten und Umgebung stellten „Gesundheits- und Sportprodukte“ aus: ein Gratissehtest wurde angeboten und es gab Informationen zu Gedächtnistraining, gesunde Ernährung, Wellness Center Pregarten, Zahnvorsorge, Naturkost, Gesundheitsliteratur, Bandagist, Laufband, Fitnesscenter u.v.m.

Den Abschluss bildete die Siegerehrung des „Pregartner Vierkampf“ mit Alpinchef Hans Pum, verbunden mit einer BMX-Vorführung.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Anton Scheuwimmer  
AKL Vzbgm. Dir. Helga Hofstadler  
4230 Pregarten

## Gesunde Gemeinde Rainbach im Innkreis „Gesund und fit durchs ganze Jahr“ – Gemeinschaft durch Sport

Den Beginn des Jahresprojektes stellte die fachkundige Ausbildung eines Schilcherrerteams aus Lehrern und Eltern auf dem Loser dar. Die Freude und das nötige „Know-How“ am Ski fahren wurde dann an zwei Schulschitagen an die Kinder weitergegeben. An zwei darauffolgenden Samstagen wurden noch Tagesschifahrten in Zusammenarbeit mit der Union für die Volksschul- und Hauptschulkinder organisiert. Den krönenden Abschluss bildete die Ortschaftmeisterschaft auf der Strassl-Leitn, dem „Ganslernhang“ von Rainbach mit mehr als 100 Startern. Das war ein besonderes Ereignis für die ganze Gemeinde, bei dem Jung und Alt auf den Beinen waren. Der Elternverein verteilte Tee und Brote mit gesunden Aufstrichen an alle Zuschauer und Mitwirkenden.

Im Sommer setzte sich das Projekt mit dem Schwimmkurs fort. In der ersten

Ferienwoche fand ein Kurs im Erlebnisbad Rainbach, organisiert von der Union und geleitet von VD Pauline Glück, statt. Schwimmlehrer waren engagierte Eltern und alle Lehrkräfte der Volksschule. Die hohe Teilnehmerzahl (ca. 60 Kinder, auch aus umliegenden Gemeinden) zeugt von der großen Beliebtheit dieser bereits jahrelang bewährten Veranstaltung.

Vom Oktopus, über Früh-, Frei- und Fahrtenschwimmer konnten wieder alle Leistungsabzeichen und Schwimm-

scheine des ÖJRK erworben werden. Alle Schwimmkursteilnehmer nahmen auch noch an der Ortsschwimmmeisterschaft teil und so mancher konnte eine Medaille erringen.

Das Projekt „Gesund und fit durchs ganze Jahr“ wird 2003 fortgesetzt.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Alois Gimplinger  
AKL Ingrid Schmid  
4791 Rainbach/Ikr.





## GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

### Gesunde Gemeinde Sattledt „Jeder Sattledter ein Ersthelfer“

Unter dem Motto „Jeder Sattledter ein Ersthelfer“ wurde im Jahr 2002 die im Jahr 2001 gestartete Aktion weitergeführt bzw. abgeschlossen.

Zwei Mal gab es einen Rotkreuzkurs für Sattledter Jugendliche, dabei wurden 35 Jugendliche zu Ersthelfern ausgebildet.

Aber auch die Senioren beteiligten sich an der Aktion. 28 nahmen daran teil.

Weiters wurden noch 25 Personen im Alter zwischen 18 und 60 ausgebildet, sodass in Summe 109 Personen zu Ersthelfern ausgebildet wurden (Einwohnerzahl der Marktgemeinde Sattledt: 2379.)



Es wurden auch noch eine Vielzahl anderer Veranstaltungen im Rahmen der Gesunden Gemeinde durchgeführt.



Ansprechpartner:

Bgm. Dr. Volker-Werner Tutschku  
AKL DI Gerhard Michlbauer  
4642 Sattledt

### Gesunde Gemeinde Seewalchen „Verein stellt sich der Schule vor“

Beim Projekttag unter dem Motto „Verein stellt sich in der Schule vor“ an der Hauptschule Seewalchen hatten 230 SchülerInnen die Möglichkeit 11 verschiedene Vereine - vom Roten Kreuz, Ruderverein bis zum Kletter- oder Fußballverein - kennen zu lernen. Ziel des Projektes war es, möglichst viele Jugendliche für eine regelmäßige aktive Freizeitgestaltung in einem Verein zu gewinnen.

Im Laufe des Projekttag konnten die SchülerInnen nach einem bestens erstellten Zeitplan alle Vereinsstationen besichtigen und bei Aktivitäten mitmachen. Die Vereine präsentierten sich hervorragend und auch der Spaß kam nicht zu kurz.

Als Anreiz für die aktive Teilnahme in einem Verein bekam jede/r einen sogenannten „Bewegungspass“. Von einem Verein bestätigt, berechtigte dieser zur Teilnahme an einem Gewinnspiel.

Dieser Workshop wurde von den SchülerInnen begeistert angenommen. Unterstützt wurde dieses Projekt von der Gemeinde Seewalchen und dem Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“.



Das im Vorjahr begonnen Projekt wurde am 12.06.2003 mit einem zweiten Projekttag unter dem Motto „Verein stellt sich in der Schule vor“ abgeschlossen. Ca. 50 Vertreter von wiederum 11 Vereinen (neu dabei: Taekwondo, Reitclub, Fußball, Fechtclub) hatten ein großes Maß an Engagement an den Tag gelegt und eindrucksvoll ihr Wissen und ihr Können präsentiert. Trotz der hohen Temperaturen (über 30 Grad) waren alle SchülerInnen bis zum Ende mit Begeisterung aktiv dabei. Dank der großzügigen Unterstützung der Gemeinde Seewalchen konnte zum Abschluss des Projekttag ein Gewinnspiel mit attraktiven Sachpreisen ausgelost werden.



Ansprechpartner/in:

Bgm. Mag. Johann Reiter  
AKL Roberta Seifert  
Projektleiter: Klapper Heidi und  
Roland Schwarz, HS Seewalchen

# GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

## Gesunde Gemeinde St. Marien „Miteinander geht vieles leichter“

Das eingereichte Volksschulprojekt der Gesunden Gemeinde St. Marien begann 2002 und soll sich über mehrere Jahre hinziehen. Ziele des Projektes sind, das Zusammenleben in der Gemeinschaft zu fördern, das Verhalten gegenüber anderen zu überdenken, zu erleben, dass viel erreicht wird, wenn mehrere Gruppen zusammenarbeiten.

**Benennen:** in diesem ersten Teil des Projektes ging es speziell um das Grüßen. Ein Symbol, der „Smily“ erinnerte überall im Schulhaus an diesen Schwerpunkt.

**Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft** waren das Thema des zweiten Teils. Mit der Ausstellung „Ökodorf“ wurde zur Rücksichtnahme auf die Natur erinnert. Auch der sachgerechte Umgang mit Dingen, die einem nicht gehören wie Schulmöbel, etc. wurde thematisiert. Auf Anregung des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde führten die Volksschulen St. Marien und Weichstetten gemeinsam mit der Jägerschaft eine Flurreinigung durch. Diese Aktion war ein voller Erfolg und die Unterstützung vieler war eine große Motivation für die Kinder.

Als Symbol für diesen Abschnitt des Projektes erinnerte der „Helfi“ an das aktuelle Thema überall im Schulhaus.



**Gemeinschaft:** Unter dem Titel „Wir laufen für die Schule“ wurde gemeinsam mit dem Elternverein ein Sponsorenlauf veranstaltet. Diesem Schulfest ging eine gezielte Laufschulung der Kinder im Turnunterricht ab Beginn des Schuljahres voran. Die Idee dazu wurde beim 4. St. Mariener Gesundheitstag 2002“ unter dem Motto „Bewegung“ geboren. Von Beginn an standen nicht Einzelerfolge und Einzelleistungen im Mittelpunkt, sondern die gemeinsame Freude an der Bewegung und das gemeinsame Ziel, den Schulhof umzugestalten und Turn- und Klettergeräte anzuschaffen. Gemeinsam wurden von den Schülern, deren Geschwistern und Erwachsenen 478,50 km gelaufen. Sponsoren spendeten pro gelaufener Runde oder einen Gesamtbetrag für die Teilnahme. Eine tolle Summe war die Belohnung für die Gemeinsamkeit und die Mühe!



Ansprechpartner:  
Bgm. Dr. Karl Aufreiter  
AKL Gerold Schiesser  
4502 St. Marien

## Gesunde Gemeinde St. Ulrich bei Steyr „Vortragsreihe der in der Gemeinde ansässigen Ärzte“

Die Gesunde Gemeinde St. Ulrich bei Steyr ist stets bemüht, ihren Bürgern Wissenswertes zum Thema Gesundheit zu vermitteln. Unter dem Motto „Ärzte aus St. Ulrich zum Thema Gesundheit“ startete die Gesunde Gemeinde im Jahr 2002 eine Vortragsreihe, welche auch 2003 fortgesetzt werden soll.

Im April informierte Gemeindearzt Dr. Brandstetter zum Thema „Gesunde Ernährung und gezielt abnehmen“, Dr. Walter Moser referierte zum Thema „Osteoporose - Krankheit des 21. Jahrhunderts“ und Dr. Wolfgang Ziegelmeyer widmete sich im Juni in seinem Vortrag dem Thema „Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“. Im Herbst

setzte sich die Vortragsreihe fort mit dem Titel „Ich fühle mich wohl in meiner Haut“, referiert von Doz. Dr. Doris Fanta. Im Oktober stand das Thema „Krebs - Ursache, Früherkennung, Behandlungsmöglichkeiten“ mit Prof. Dr. Schneeweis am Programm und im November stand „Das Auge im Alter“ mit Prim. Dr. Klaus Fanta im Mittelpunkt des Interesses.

Alle Vorträge wurden von den Referenten sehr verständlich aufbereitet und wurden sehr gut besucht.

Ansprechpartner:  
Bgm. Johann Aigner  
4400 St. Ulrich b. Steyr





# GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

## Gesunde Gemeinde Vöcklamarkt – „Gesunde Kinderküche“

Die Idee zu diesem Projekt der Gesunden Gemeinde Vöcklamarkt entstand beim Kürbisfest, wo jedes Kind für sich einen großen „Pluzer“ bemalen durfte. Ein Kind stellte die Frage, ob diese Kürbisse nicht auch verkocht und gegessen werden könnten.

Zu allererst wurden Kochschürzen aus Geschirrtüchern für die Kinder genäht. Die Kochtermine wurden in der Vöcklamarkter Gemeindezeitung, auf Plakaten „Gesunde Gemeinde“ und in der Regionalzeitung veröffentlicht.

Als Kochtag wurde jeder 2. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 17.00 bestimmt. Mit den Kindern wurden Kochregeln erarbeitet, Verhaltensregeln, die Behandlung und das Hantieren mit Küchengeräten erklärt.

Wert wurde auch gelegt auf gepflegte Tischkultur – wie decke ich den Tisch, Tischdekorationen, Tischgebete – und ordentliches Verhalten bei Tisch. Die Eltern durften kosten kommen. Insgesamt wurden an 5 Nachmittagen eifrig Kürbiscremesuppe, Apfelstrudel, Ess-



bare Fliegenpilze, Pizzabrote, Lebkuchenkekse gekocht und gebacken und gemeinsam verspeist.

Ein eigenes Kochbuch wurde erstellt. Die Kochgruppe wurde immer größer, da es den Kindern riesigen Spaß machte und sie von ihren ersten Kochversuchen ganz begeistert waren. Insgesamt waren 58 Kinder beim Projekt „Gesunde Kinderküche“ eifrigst dabei. Den Abschluss bildete ein schönes und beeindruckendes Fest mit Omas und Opas und den Bewohnern des Pensionistenheimes und dem Nikolaus. Im Jahr 2003 wird die „Gesunde Kinderküche“ aufgrund des großen Erfolges fortgesetzt.

Ansprechpartner:

Bgm. Anton Durchner  
Vzbgm. Anton Zauner  
4870 Vöcklamarkt

## Gesunde Gemeinde Wolfern – „Kommunale Jugendarbeit“

Womit und wie spricht man die Jugend an - wie trifft man sie - was braucht sie? Fragen, welche die Gesunde Gemeinde Wolfern im Jahr 2002 dazu bewog, an BASIX - einem Lehrgang zur regionalen Jugendinitiative teilzunehmen. Ziel des Lehrgangs war, den Teilnehmern das theoretische Rüstzeug zu vermitteln, um erfolgreich Projekte in der kommunalen Jugendarbeit umzusetzen.

In Netzwerktreffen der Multiplikatoren wurden die Projekte geplant, besprochen und umgesetzt. In einer großen Abschlusspräsentation wurden die Projekte und die Jugendarbeit in den Gemeinden generell vorgestellt. „Sucht geht uns alle an“

Ein Thema des Lehrgangs, Suchtprävention in den Gemeinden, wurde in Wolfern sofort in Angriff genommen. Eine überwältigende Besucherzahl, Alt aber vor allem auch Jung, folgte der Einladung zu „Sucht geht uns alle an“

mit Impulsreferaten eines Expertenteams und einer anschließenden Podiumsdiskussion.

In der Praxis konnte die „Gesunde Gemeinde“ den Musikverein Wolfern dazu gewinnen, im Rahmen des großen Bezirksmusikfestes die jugendlichen Besucher entsprechend ihrem Alter zu kontrollieren und auch die Ausgehzeiten entsprechend dem Jugendschutzgesetz einzuhalten. In der Samstagabenddisko animierte die „Barfuss-Bar“ des Instituts für Suchtprävention zum Konsum alkoholfreier Drinks.

Über Angehörige von Alkoholikern wurde versucht eine Gesprächsschiene mit Alkoholikern aufzubauen und Unterstützung und Hilfe für einen Weg aus der Sucht anzubieten. Ein junger Mann konnte dazu bewegt werden, etwas gegen seine Krankheit zu tun. Das Team möchte weitere Maßnahmen in diese Richtung setzen.



*Wolfener Rocknacht - ein Projekt aufgrund des Basix-Seminars  
Wie erreiche ich die Jugend, wie mache ich die Jugend auf mich aufmerksam*

Ansprechpartner/in:

Bgm. Franz Schillhuber  
AKL Maria Karer  
4493 Wolfern



## GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

### Gesunde Gemeinde Weibern – „Rundum Xund in Weibern“

Die Gesunde Gemeinde Weibern startete im Frühjahr die Aktion „Rundum Xund in Weibern“ mit den Schwerpunkten Ernährung und Bewegung. Der Bevölkerung wurde die Möglichkeit geboten, sich zu informieren und auch aktiv an verschiedenen Veranstaltungen teilzunehmen. Organisiert wurden die Aktivitäten mit dem Kath. Bildungswerk und den örtlichen Vereinen. Für die Gemeindebürger wurde eine Informationsbroschüre gestaltet, in der sich auch Vereine mit ihren Angeboten vorstellten.

Den Auftakt bildete das Seminar-Kabarett „Anleitung zum Diätwahnsinn“ mit Bernhard Ludwig an gleich zwei Terminen. Gleichzeitig war dies der Startschuss für die Gründung eines Ernährungsclubs unter dem Motto „Gemeinsam geht's leichter“, geleitet von einer Ernährungswissenschaftlerin und einer Gesundheitsbegleiterin.

Ratschläge und Tipps für eine optimale Ernährung erhielten die Besucher auch beim Vortrag „Richtig essen - besser leben“.

Beim Vortragsabend „Lauf- und Ausdauertraining“ mit Dr. Fritz Povacz zu Beginn des Projektes wurde die Bevöl-



kerung auch ausführlich über die geplanten Aktivitäten informiert und zum Mitmachen motiviert. Für Anfänger und Fortgeschritten wurde ein Step-Aerobic + Bodyformer - Kurs gestartet. Mit einem Informationsabend wurden Interessierte zum „Ernährungs-Club“ geladen. Außerdem wurde ein Walking-Workshop mit wöchentlichem Walking-Treff ins Leben gerufen, der wöchentliche Langsam-Lauf-Treff startete und auch ein Schnupperkurs zur neuen Trendsport-

art Nordic Walking wurde abgehalten. Den Abschluss bildete der Familienwandertag „Rundum Xund - Rundum Weibern“, welcher durch das Gemeindegebiet Weibern u.a. auf dem neu angelegten Trattnachtalweg führte. Die Ortsbäuerinnen sorgten für die Verpflegung.

Ansprechpartner:  
Bgm. Ing. Gerhard Bruckmüller  
AKL Gottfried Zauner  
4675 Weibern

### Gesunde Gemeinde Walding Vortragsreihe „Psychosoziale Gesundheit“

Die Gesunde Gemeinde Walding griff im Jahr 2002 das Schwerpunktthema der Landessanitätsdirektion „Psychosoziale Gesundheit“ auf und gestaltete eine Vortragsreihe, welche im Jahr 2003 fortgesetzt wird.

Gemeinsam mit Vereinen wurden die Vorträge ausgewählt. Die Thematik orientierte sich an den jeweiligen Zielgruppen.

In Kooperation mit Pensionistenverband und Seniorenbund stand im September 2002 das Thema „Demenz - was ist das?“ und Alterserkrankungen auf dem Programm. Beim Vortrag im Oktober ging es um „Burn-Out im Alltag“. Im November wurde der Vortrag

„Pubertät - Herausforderung und Chance für Jugendliche und Eltern“ in Zusammenarbeit mit dem Elternverein der VS Walding veranstaltet.

Die Vorträge und Referenten erhielten allgemein sehr positive Rückmeldungen von den Teilnehmern.

Bereits für Frühjahr 03 wurden die Vorträge „Selbstwertgefühl - eine Energiequelle für meinen Körper“, „Baby-Blues - eigentlich sollte ich glücklich sein“ - in Zusammenarbeit mit dem TIPI in Walding und „Sucht und Vorbeugung im Kindergarten“ in Kooperation mit dem Kindergarten fixiert.

Leider konnte der geplante Aktionstag der Gesunden Gemeinde Walding wegen Hochwassers nicht stattfinden.

Ansprechpartner/in:  
Bgm. LAbg. Josef Eidenberger  
AKL Vzbgm. Ingeburg Kreutzer  
4111 Walding

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

## Schwerpunkt Bluthochdruck in Feldkirchen

Gleich 3 Blutdruckmesstage gab es in Feldkirchen an der Donau. Bereits am 1. Februar beteiligte sich die Fachschule Bergheim anlässlich des "Tages des offenen Fensters" mit einem Blutdruckmesstag an der Aktion.

Am 1. Mai 2003 wurden anlässlich des IVV.-Wandertages in Feldkirchen an

drei Stationen durch den ASB Feldkirchen Blutdruckmessungen durchgeführt.

Am 18. Mai 2003 wurden bei dem von der ÖVP Frauenbewegung durchgeführten Familien-Hobby Lauf in Feldkirchen ebenfalls Blutdruckmessungen vorgenommen.



## „Blutdruck der stille Killer“ Vortrag über die Gefahren des Bluthochdrucks in Lambrechten

Die beiden Gesunden Gemeinden Lambrechten und Mayrhof schafften es, im Mai fast 100 interessierte Zuhörer für diesen vom Gemeindefarzt Dr. Franz Auzinger abgehaltenen sehr informationsreichen Vortrag zu gewinnen.

(Anmerkung: die beiden Gemeinden stellen zusammen einen Arbeitskreis und haben gemeinsam nur etwa 1700 Einwohner)



## „Nordic Walking in Rüstorf“

Am 5. Mai fand in Rüstorf ein Einführungskurs in die neue Trendsportart Nordic Walking statt. Unter Anleitung der Gesundheitsbegleiterin Hannelore Sturm erfuhren 20 TeilnehmerInnen mehr über Geschichte und Entstehung des Nordic Walking. Nach kurzem Auf-

wärmen wurde marschiert. Kräftigungsübungen zwischendurch und Dehnungsübungen zum Schluss ergänzten das Programm.

Die TeilnehmerInnen waren begeistert, deswegen wurden gleich weitere Treffen zur Vertiefung des Erlernten geplant.



## 3 Jahre Gesunde Gemeinde Dietach

Die Gründungsfrau, Ortsbäuerin Rosi Zehetner und Obfrau Stellvertreterin Marianne Messner erhielten von Frau LR Silvia Stöger beim Schuleröffnungsfest am Samstag, 28. Juni 2003, die Ortstafel „Gesunde Gemeinde“

überreicht. Seit 3 Jahren ist unser Arbeitskreis sehr aktiv. Immer stark unterstützt durch den Kneippverein, die Senioren, den Kindergarten und die Volksschule wurden viele Aktivitäten umgesetzt.





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

## Verleihung der Ortstafel Gesunde Gemeinde – eine besondere Auszeichnung für Roßleithen

Im Rahmen des Roßleithner Reisegesundheitsstages wurde am 14. Juni 2003 an die Leiter des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde, DI Josef Stummer und Eva Rieser, die Ortstafel Gesunde Gemeinde verliehen. Ausschlaggebend dafür waren die besonderen Leistungen der Arbeitskreismitglieder für die Gemeindebevölkerung zum Themenschwerpunkt Gesundheit. Die Einrichtung einer Selbsthilfegruppe für Krebskranke, einer Diabetes-Gesprächsrunde, einer Lauf- und Gehgruppe, unzählige ausgezeichnet besuchte Fachvorträge sowie vielfältigste Aktivitäten zum Themenschwerpunkt Krebs, wofür 2001 der 3. Platz beim Landesgesundheitsförderungspreis erreicht wurde, sind nur einige Aktivitäten des umfangreichen Programms.

AK-Leiter Stummer dankte dem Land OÖ, den Mitarbeiterinnen der Landessanitätsdirektion und der Gemeinde für die laufende Unterstützung und versprach, dass die Mitglieder des Arbeitskreises auch in Zukunft so engagiert weiterarbeiten werden.

Er freue sich besonders, dass sich auch immer wieder neue Mitglieder im AK engagieren. Im Anschluss an die

Verleihung gab es einen sehr interessanten Vortrag zum Thema "Was bei Reisen mit der Familie zu beachten ist" mit der Reisemedizinerin Dr. Claudia Demmer von der Landessanitätsdirektion. Infostände der Apotheke Windischgarsten und des ÖAMTC rundeten das Programm ab.

Für die musikalische Umrahmung der Veranstaltung sorgten Sarah und Gerlinde Reitmann auf der Querflöte. Ausgezeichnet schmeckte wie immer das Buffet von Eva Rieser.



Die Arbeitskreisleiter DI Josef Stummer und Eva Rieser freuen sich über die verliehene Ortstafel.



## Mit dem Referentenpool der Ärztekammer für Oö. zu einer erfolgreichen Veranstaltung

Die Ärztekammer für Oö. hat aufgrund steigender Anfragen zu Gesundheitsthemen einen Referentenpool ins Leben gerufen, um Veranstaltern von Gesundheitsvorträgen die oft zeitaufwändige Suche nach geeigneten Referenten wesentlich zu erleichtern. Als Referenten fungieren ÄrztInnen, welche bedingt durch ihre Erfahrungen in der eigenen Praxis die Bevölkerung über komplexe Gesundheitsthemen verständlich informieren. Insgesamt stehen 157 Themen zur Auswahl.

Zum Beispiel: Sportmedizin, Alkohol, Reisemedizin, Depression, Metabolisches Syndrom, Osteoporose,...

Die Ärztekammer empfiehlt ReferentInnen zum gewünschten Thema; Termin, Ort, Dauer, Ausschreibung und Honorar werden vom Veranstalter direkt mit dem Referenten vereinbart.

*Der Referentenpool bietet ab September 2003 allen ärztlichen Referenten kostenlos Foliensätze bzw. CD-ROMs - zu derzeit 19 Themen - an. Wenn Sie also in Ihrer Gemeinde einen Gesund-*

*heitsvortrag veranstalten möchten, können Sie sich beim Referentenpool einen Arzt empfehlen lassen. Falls Sie aber einen Arzt ihrer Wahl als Referenten möchten, so kann auch dieser kostenlos die Foliensätze beziehen.*

### Kontaktadresse:

Ärztekammer für Oö.  
Verein für Vorsorge- und Sozialmedizin  
Dinghoferstr. 4, 4010 Linz  
Projektleitung: Mag. Dr. Ilona Schöppl,  
Tel. 0732/778371/247  
Fax: 0732/783660/247  
E-Mail: vvs@aekoee.or.at



# I N F O R M A T I O N

## NEU IM PROJEKT GESUNDE GEMEINDE

- Hohenzell
- Kematen an d. Krems
- Freistadt
- Ottnang am Hausruck
- Kematen am Innbach
- Waldhausen
- St. Georgen an der Gusen
- Maria Schmolln
- Meggenhofen
- Pichl bei Wels
- St. Georgen bei Obernberg
- Enns

Stand 11. Juli 2003: 234 Gesunde Gemeinden in Oö.

## NEUE ARBEITSKREISLEITER/INNEN IN GESUNDEN GEMEINDEN

Erich Silberer, Geretsberg  
 Andrea Haslinger-Schachermaier, Ampflwang im Hausruck  
 Dr. Franz Eder, Waldhausen  
 Gertrude Reitinger und Berta Eichinger, Raab  
 Vzbgm. Renate Wardecker, Rohr im Kremstal  
 Vzbgm. Ferdinand Hofinger, Pfarrkirchen in M.  
 Roland Leitner, Arnreit  
 Mag. Angelika Stückler und Vzbgm. Ing. Michael Kornek,  
 Klaus a. d. Pyhrnbahn  
 Margit Krumphuber, Ried im Traunkreis  
 DI Dr. Martin Kastner, Puchenau  
 Marianne Höftberger, Buchkirchen  
 Hubert Pöchtrager, St. Peter am Wimberg  
 Sandra Oberhuber, Hörsching  
 Franz Hattinger, Waldzell  
 Kornelia Urwanisch und Dr. Robert Alversammer, Pramet  
 Mag. Martha Zellinger, Zwettl an der Rodl  
 Alfred Schrems, St. Georgen bei Obernberg am Inn  
 Monika Dreer, Enns

**Wir begrüßen alle neuen Gesunden Gemeinden und besonders auch ihre ArbeitskreisleiterInnen, welche sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für die Gesundheit der Gemeindebürger in hohem Maß engagieren, sehr herzlich. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit im Rahmen des Projekts „Gesunde Gemeinde“.**

## TERMINE DER LANDESSANITÄTSDIREKTION

### „Beziehungsmanagement“

Tagesseminar zum Thema Kommunikation  
 Samstag, 4.10. 2003  
 9.00 - 17.00 Uhr  
 Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels

### „Von der Idee zur Umsetzung“

Erfolgreich mitarbeiten und gestalten im Arbeitskreis  
 „Gesunde Gemeinde“  
 Samstag, 11. Oktober 2003  
 9.00 - 16.00 Uhr  
 Betriebsseminar, Kapuzinerstraße 49, Linz

## Regionaltreffen 2003

Mo. 6.10.03: **Linz**, LWK, Auf der Gugl 3  
 Di. 7.10.03: **Altheim**, Stadtamt  
 Do. 9.10.03: **Grünburg**, Gemeindeamt  
 Mo. 13.10.03: **Regau**, Kindergarten  
 Di. 14.10.03: **Taufkirchen/Trattnach**, Gasthaus Kalteis  
 Alle Termine jeweils von 19.00 - 21.30 Uhr

## Grundseminar „Gesunde Küche für die Gastronomie“

Dienstag, 7. Oktober 2003, 9.30 - 16.00 Uhr  
 In den Räumlichkeiten der HBLA Elmberg

Für „Gesunde Küche“-Betriebe:

### Fortbildungsseminar im Rahmen des Projektes „Gesunde Küche“

#### „Bio-Lebensmittel - Trend mit Zukunft“

Montag, 15. September 2003, 14.00 - ca. 19.30 Uhr  
 In den Räumlichkeiten der Oö. LWK

## Bezirkstreffen für KöchInnen von Schul- und Kindergartenküchen:

Ab Oktober 2003 finden wiederum in den Bezirken die Bezirkstreffen für KöchInnen statt. Eine Einladung mit Terminbekanntgabe ergeht an alle Gemeinden sowie Schul- und Kindergartenküchen. Informationen dazu auch unter:  
 Landessanitätsdirektion, Ernährungsberatung,  
 Mag. Michaela Ferge, Tel.: 0732/7720-14363,  
 E-Mail: michaela.ferge@ooe.gv.at

## WEITERE AKTUELLE TERMINE:

### Weltstillwoche: 1. - 7. Oktober 2003

Thema: „Stillen in einer globalisierten Welt für Frieden und Gerechtigkeit“

**Stillen ist der natürliche, universelle und friedliche Weg, unsere Kinder zu ernähren**

**Tag des Apfels:** 14. November (jedes Jahr der 2. Freitag im November)

## WANDERAUSSTELLUNG

"GSUNDHEUT - GESUNDHEIT zwischen Tradition und Zukunft", Wanderausstellung des naturheilkundlichen Vereins Mondseeland. Der Verein verleiht die Ausstellung an interessierte Gemeinden.

Kontaktaufnahme: "Bader Wender Zechnwuzler" -  
 Naturheilkundlicher Verein Mondseeland, Tel. 06234/7264,  
 E-Mail: zechnwuzler@aon.at

**Impressum:** Gesunde Gemeinde aktuell 3/2003 (2003523)

**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)

**Fotoinhweise:** Seite 1: rubra, Seite 2: Grilnberger, Linschinger, Seite 3: Landespresse,  
 Seite 4: Linschinger, Seite 5: Kraml, Seite 8: Landespresse, Seite 9: Landespresse,  
 Sanitätsdirektion

Seite 10: Bilderbox, Seite 11: Bilderbox, Seite 13: Bilderbox, Seite 14-23: privat

Briefsendung bar freigemacht