

Erfolgreiche Aktivitäten der Gesunden Gemeinde Walding

--- Gesunde Schuljause in der Volksschule Walding ---

Seit Februar gibt es in der Volksschule auf Initiative der Gesunden Gemeinde für die Kinder und das Lehrpersonal wöchentlich das Angebot der Gesunden Jause. Pro Semester bereitet jede Klasse in einer Unterrichtseinheit die Jause mit Hilfe von Eltern zu. Die übrigen Wochen werden von den Waldinger Ortsbäuerinnen abgedeckt. Es gibt Brote mit verschiedenen Aufstrichen, Vollwertkuchen und dazu je nach Saison frisches Obst und Gemüse aus der Region.

Am Ende des Schuljahres wurde mittels Fragebogen die Meinung des Kollegiums, der Schüler/innen und der Eltern eingeholt.

Die Auswertung der Fragebögen ergab, dass es dem Großteil der Eltern wichtig ist, dass die Gesunde Jause wöchentlich angeboten wird. Auch dass regionale und der Saison entsprechende Lebensmittel verwendet werden und dass durch die Gesunde Jause das Thema gesunde Ernährung bewusst gemacht wird, wurde positiv hervorgehoben. Aussagen wie „Großes Lob an die Bäuerinnen“, „Danke für das Engagement und die investierte Zeit“ oder „Wir finden es toll“ sind für die engagierten Bäuerinnen „Balsam auf die Seele“. Daher haben sie sich dazu entschlossen, auch im Wintersemester 2011/12 die Gesunde Jause anzubieten. Und das, obwohl das finanzielle Ergebnis alles andere als positiv ist.



--- 10.000 Schritte pro Tag für mehr Wohlbefinden ---

Unter der Projektbetreuung von Physiotherapeutin Anja Schreiber haben sich 16 Teilnehmer/innen das Ziel gesetzt, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen, um damit mehr Wohlbefinden und Gesundheit zu erreichen. Denn im Durchschnitt geht der Mensch weniger als 5.000 Schritte pro Tag, was sich durch mehr Alltagsbewegungen leicht verbessern ließe.

Bei der Startveranstaltung wurden Schrittzähler angeboten, um die Schrittzahl exakt messen zu können. Zusätzlich zum Bewegungsteil wurde zu den Themen "Ernährung" mit Markus Henisch, "Schmerzfrei und locker gehen und laufen – gewusst wie" mit Doris Aitzetmüller und "Smovey Walking" mit Smovey-Trainerin Verena Flamm informiert.

Nach etwa drei Monaten wurde ein Fragebogen zur Projektevaluierung ausgeteilt. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das Projekt „10.000 Schritte pro Tag“ den Großteil der Teilnehmer/innen zu mehr Bewegung im Alltag motiviert hat. Weiters wollen alle Befragten auch weiterhin auf regelmäßige Bewegung achten. Wenig Einfluss hingegen hatte das Projekt auf die Verbesserung von Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen sowie der Schlafqualität, allerdings ist anzumerken, dass vor dem Start des Projekts die Beschwerden der Teilnehmer/innen nicht erfasst wurden.



--- Der Kindermarathon einmal anders ---

Die Aktionsveranstaltung "FITIX" der Gesunden Gemeinde in Kooperation mit der VS Walding und den Naturfreunden Walding ist im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser gefallen. Im Rahmen des Schuljahresschwerpunktes "Ria di gspia di" sollten die Kinder klassenweise acht Bewegungsstationen absolvieren. Es hatten sich zahlreiche Eltern, Großeltern, die Lehrer und ihre Begleitpersonen eingefunden, um die Kinder anzufeuern, zu motivieren und ein paar sportliche Stunden gemeinsam am Sportparkgelände zu verbringen. Nicht der Wettkampf, sondern die sportliche Wertschätzung sollten dabei im Vordergrund stehen. Die Bewegungsstationen wurden zwar begonnen, jedoch aufgrund des zunehmenden Regens musste gleich nach wenigen Minuten abgebrochen werden.

Durch das Engagement von Sandra Baumann konnten die Volksschulkinder bereits im Vorfeld Trainingsstunden am Sportparkgelände erleben. Sandra hat mit den Kindern in spielerischer Art und Weise das Laufen, Werfen, Springen und diverse Koordinationsspiele trainiert. Manfred Starmayr lud alle Kinder zu einer Kletterschnupperstunde in die Kletterhalle des Sportparks Walding ein. Die Kosten für die Benützung der Kletterhalle wurden von der Gesunden Gemeinde übernommen.

Die Kinder hatten trotz allem sichtlich Spaß und Freude an den „Fitix-en“ = Brotmedaillen, welche vom Team der Gesunden Gemeinde verteilt wurden. Gesponsert wurden die Medaillen von Bürgermeister Josef Eidenberger.



--- Wildkräuterküche ---

Gemeinsam mit dem Kulturausschuss der Marktgemeinde Walding fand im Mai die erste und Mitte September bei wunderbarem Spätsommerwetter die zweite Waldinger Kräuterwanderung statt. Unter der fachkundigen Leitung von Margit Mahringer marschierte man zunächst durchs Gemeindegebiet. Frau Mahringer machte auf die vielen Pflanzen aufmerksam, die am Wegesrand wachsen und blühen, an denen man achtlos vorübergeht, die aber sehr wohlschmeckende und vor allem sehr gesunde Wildkräuter sind.

Wie die Mäde-Süß riecht, dass das Leinkraut einen entzündungshemmenden Tee gibt, dass Labkraut eine leicht narkotisierende Wirkung hat, die Apfelbeere eine der gesündesten Beeren ist, - all das und noch sehr viel mehr lernten die begeisterten Wanderer dabei kennen.

Im Frühjahr wurden aus Gundermann-Gundelrebe, Girsch, Vogelmiere, Bärenklau und Brennessel köstliche Gerichte gekocht und in gemütlicher Runde verspeist. Im Herbst bereitete Margit Mahringer Kräuteraufstriche vor und der im Frühling versprochene, von Margit selbst angesetzte Weißdornschnaps, wurde verkostet. Auch beim geselligen Beisammensein waren - wie könnte es anders sein – die vorgefundenen Wildkräuter und ihre Anwendung Hauptgesprächsthema.

