

Gesunde Gemeinde aktuell



Ausgabe 2 – 5/2003



LAND
OBERÖSTERREICH

Eine Information für MitarbeiterInnen im Projekt „Gesunde Gemeinde“



50 Prozent
Gesunde Gemeinden

Sommer – Sonne
Reisezeit

Gesundheits-
förderungspreis

Inhalt

Gesundheitsförderung	3
Interview mit Prim. Dr. Nesser	4
Sommer - Sonne - Reisezeit	5
Von SIMA zu SelbA	6
Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit	6-7
Hilfsaktion für irakische Kinder	7
Gesunde Küche	8-9
Termine zum Vormerken	9
Wellness in Bad Schallerbach	10
Gesunde Gemeinden	11
Gesundheitsförderungspreis	12-23
Infobox	24



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Gesunden Gemeinden!

Einen wichtigen Meilenstein haben die Gesunden Gemeinden erreicht!

Mehr als 50 % der öö. Gemeinden beteiligen sich jetzt an den Netzwerken Gesunde Gemeinde und Gesunde Stadt. Damit wurde eines der oberösterreichischen Gesundheitsziele umgesetzt.

Auch zu den anderen Gesundheitszielen haben die Gesunden Gemeinden wichtige Beiträge geliefert. Sie haben Diabetes, psychosoziale Gesundheit, Alkohol- und Nikotinprävention mit zahlreichen Aktivitäten zum Thema in den Gemeinden gemacht. Zum Ziel „Senkung der Herz-Kreislaufkrankheiten“ trägt der Jahres-schwerpunkt Hypertonie bei. Die Teilnahme von mehr als 100 Gemeinden ist ein Riesenerfolg. Besonders möchten wir noch auf den oberösterreichischen Blutdrucktag am 6. September hinweisen und zu „Blutdruck-Aktivitäten“ an diesem Tag einladen.

Die rege Beteiligung am Gesundheitsförderungspreis 2002 zeigt die Lebendigkeit der Aktion in den öö. Gemeinden. Wir stellen die Projekte in dieser und der nächsten Ausgabe vor.

Besonders gefreut über das Erreichen der 50% Marke hat sich das Gesunde Gemeinde Team der Landessanitätsdirektion. Wir möchten uns aus diesem Anlass bei allen Mitarbeitern in den Gesunden Gemeinden und bei allen Kooperationspartnern für die fruchtbare und erfreuliche Zusammenarbeit bedanken. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit Ihnen und noch mehr Gesunden Gemeinden.

Dr. Heinrich Gmeiner

Dr. Adelheid Gurtner



G E S U N D H E I T S F Ö R D E R U N G

Oberösterreich ist absoluter Spitzenreiter bei den „Gesunden Gemeinden“

Bereits mehr als 50 % Beteiligung an dieser Aktion für Gesundheitsförderung

Großartiger Erfolg für die Gesundheitsförderung in Oberösterreich: Bereits mehr als die Hälfte aller Städte und Gemeinden unseres Bundeslandes beteiligen sich aktiv am Netzwerk Gesunde Gemeinden bzw. Städte. „Damit sind wir österreichweit absolute Spitze“, freut sich Gesundheits-Landesrätin Dr. Silvia Stöger. Mit dieser Bestmarke wurde vorzeitig auch eines der vorrangigen öö. Gesundheitsziele erreicht.



*Landesrätin
Dr. Silvia Stöger freut sich
über Oberösterreichs
„gesunde“ Landkarte:
Bereits mehr als die Hälfte
der Städte und Gemeinden
machen aktiv mit*

aller Städte und Gemeinden aktiv an einem Netzwerk Gesunde Städte bzw. Gemeinden beteiligen sollten. Mit einer von Landesrätin Dr. Stöger vorangetriebenen Informationskampagne gelang es, dieses Ziel bereits zwei Jahre früher zu erreichen: An diesem Netzwerk beteiligen sich jetzt bereits 226 der insgesamt 445 öö. Städte und Gemeinden mit insgesamt rund einer Million Einwohnern (70 % der Gesamtbevölkerung).

Dieses Netzwerk unterstützt eine Vielzahl von Gesundheitsförderungsaktionen und Vorsorgemaßnahmen und macht so deren Realisierung vor Ort erst möglich. Beispiele dafür sind die Bewusstseinsbildung für die enorme Wichtigkeit ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung. Immer bedeutender werden aber auch spezielle Projekte wie etwa heuer die Bekämpfung von Bluthochdruck und Aktivitäten für die psychosoziale Gesundheit.

„Der große Erfolg der Aktion Gesunde Gemeinde basiert auf der ausgezeichneten Arbeit des Projektteams der Landessanitätsdirektion um Dr. Heinrich Gmeiner sowie der Unterstützung der verantwortlichen Gemeindevorstände und dem vorbildhaften Engagement der Arbeitskreisleiter/innen und -mitarbeiter/innen. Aktiv unterstützt wird die immer umfangreicher werdende Arbeit seit dem Vorjahr auch vom Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA)“, dankt Landesrätin Dr. Stöger allen Kooperationspartnern.

Drei Viertel aller Krankheiten und Sterbefälle fallen in Österreich in die Kategorie der sogenannten Zivilisationskrankheiten. „Neben einer qualitätsgesicherten Krankenbehandlung müssen daher insbesondere die Verstärkung der Vorsorgemedizin und die Früherkennung wesentliche Säulen für die Verbesserung des Gesundheitswesens sein. Aus meiner langjährigen Erfahrung als Ärztin kann ich immer wieder nur eines deutlich unterstreichen: Alles was wir durch die Gesundheitsvorsorge erreichen, erspart den Menschen viel späteres Leid und dem Staat viel Geld, das wir sonst für die viel teurere medizinische Behandlung ausgeben müssen“, betont Dr. Stöger. „Insbesondere bei den jüngeren Menschen muss noch viel Bewusstseinsarbeit geleistet werden: Man denkt meist erst dann an die Gesundheit, wenn schon eine Krankheit besteht.“

Die Gesundheits-Landesrätin hat daher auch durchgesetzt, dass die Gesund-

heitsvorsorge in allen Bereichen forciert und die dafür im oberösterreichischen Budget vorgesehenen Mittel kräftig angehoben wurden. Dr. Stöger: „Aber das Land kann nur als Motor dienen, bei der konkreten Umsetzung von Vorsorgeprojekten bedarf es der Mithilfe und Zusammenarbeit vieler Institutionen und Initiativen. Zu einer der tragenden Säulen entwickelte sich dabei die Aktion Gesunde Gemeinden, die 1990 von der Öö. Landessanitätsdirektion mit vier Gemeinden gestartet worden war.“

Im Laufe der ersten zehn Jahre schlossen sich 121 Gemeinden diesem Modell für Gesundheitsförderung an, das sich an der Ottawa-Charta (1986) der WHO orientiert: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“ Als eines von elf vorrangigen Gesundheitszielen formulierte das Land Oberösterreich vor drei Jahren, dass sich bis zum Jahr 2005 mindestens 50 %

I N T E R V I E W

Risikofaktor Hochdruck

Täglich sehen sich Ärzte mit dem Hochdruck als häufige Krankheit und einem bedeutsamen Risikofaktor konfrontiert. Durch rechtzeitige Erfassung, Therapie und Betreuung wären wir in der Lage, die Hochdruckkrankheit und damit die Sterblichkeit relevant zu beeinflussen.

Zu diesem Thema hat die Gesunde Gemeinde aktuell ein Interview mit Prim. Dr. Hans Joachim Nesser, Vorstand der II. Internen Abteilung mit Kardiologie, Angiologie und Interner Intensivmedizin am A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen in Linz geführt.



Gesunde Gemeinde aktuell:

Wann spricht man von erhöhtem Blutdruck?

Prim. Dr. Nesser:

Der ideale Blutdruck beträgt 120/80 mmHg. Der Grenzwert des normalen Blutdrucks liegt bei 140/85 mmHg. Mehrfachmessungen über diesen Werten können den Beginn einer Hochdruckkrankheit anzeigen und sollten unbedingt mit dem Hausarzt besprochen werden. Ziel ist die lebenslängliche Normotension (normaler Blutdruck), um das Gefäßalter zu verlängern. Die alte Faustregel, dass der Blutdruck mit zunehmendem Lebensalter steigen darf (z.B. dass für den ersten Wert 100 mmHg plus Lebensalter erlaubt sei) ist längst nicht mehr gültig.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Wie häufig ist erhöhter Blutdruck?

Prim. Dr. Nesser:

Leider sehr häufig. In Österreich schätzt man, dass bis zu 25 % der Bevölkerung an Hochdruck leiden. Nur 10-25 % dieser Bluthochdruckkranken werden laufend wirkungsvoll behandelt. Ein Drittel der Betroffenen unternimmt nichts dagegen, obwohl sie von ihrer Erkrankung wissen. Jeder Dritte lebt ahnungslos mit dieser Gefahr, weil er seine Blutdruckwerte gar nicht kennt.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Wie erkennt man erhöhten Blutdruck?

Prim. Dr. Nesser:

Leider verursacht erhöhter Blutdruck bei vielen Menschen keine Beschwerden. Uncharakteristische Vorboten können sein: Kopfschmerzen, Nervosität, verminderte Belastbarkeit, frühzeitiger Schweißausbruch und Atembeschwerden oder Brustschmerz bei körperlicher Tätigkeit. Es wäre daher wünschenswert, dass in jedem österreichischen Haushalt ein Blutdruckmessgerät zur Verfüg-

ung stünde, zumal Messungen mit den heutigen Apparaten einfach zu handhaben sind und gewohnheitsmäßig wie etwa Gewichtskontrollen durchgeführt werden können.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Welche Arten von erhöhtem Blutdruck gibt es?

Prim. Dr. Nesser:

95 % aller Betroffenen haben einen sogenannten primären oder essentiellen Hochdruck. Dieser ist in erster Linie eine Erkrankung der Arterien und durch funktionelle oder strukturelle Veränderungen derselben bedingt. Bei der Entstehung spielt der Erbfaktor eine wesentliche Rolle, allerdings kommen zusätzlichen Umweltfaktoren wie Rauchen, physische Inaktivität, gesteigertem Kochsalz- und Alkoholkonsum sowie Stress und Übergewicht eine wesentliche Bedeutung zu. Sogenannter sekundärer Hochdruck entsteht auf der Basis anderer Organerkrankungen wie Nierenerkrankungen, bestimmte Herzklappen- und Schlagadererkrankungen, hormonelle Störungen, in der Schwangerschaft, durch gewisse Bluterkrankungen oder Medikamente. Aus diesem Grunde sollte immer vor Beginn einer Behandlung eine Hochdruckabklärung erfolgen, die neben Bestimmung der Nierenfunktion- und Durchblutung, eine hormonelle Abklärung sowie einen generellen Gefäßstatus beinhalten sollte.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Wann führt erhöhter Blutdruck zu akuter Spitalsaufnahme?

Prim. Dr. Nesser:

Hoher Blutdruck fördert die Entstehung und das Voranschreiten der Arteriosklerose, die in weiterer Folge zu Gefäßeinengungen, Embolien und Verschlüssen führen kann. Als schwere Komplikation entsteht daraus wiederum Schlaganfall oder Herzinfarkt mit potentiell tödlichem

Ausgang oder etwa durch Gefäßeinriss die Katastrophe einer Gehirnblutung, die je nach Ausmaß einem neurochirurgischen Eingriff zugeführt werden muss. Die Blutdruckkrise mit extrem hohen Werten in Kombination mit verschiedenen Symptomen wie Schwindel, Benommenheit, Übelkeit, Atemnot, Brustschmerz oder neurologischen Defiziten muss unter kontrollierten Bedingungen im Krankenhaus versorgt werden. Die akute Herzschwäche ist eine gefürchtete Komplikation der Hochdruckkrankheit, da sie über eine Lungenstauung (Lungenödem) bei nicht rechtzeitiger Behandlung schnell zum Tode führen kann. Chronische Veränderungen äußern sich z.B. durch Einengungen der kleinsten Gehirngefäße mit der Folge eines frühzeitigen Abbaus der Gehirnleistung (Demenz) oder durch Schädigung der Herzmuskulatur, die wiederum zur Entstehung einer chronischen Herzschwäche führt. Die Abnahme der Pumpleistung bewirkt verminderte Belastbarkeit und Atembeschwerden. Durch Hochdruck-bedingte Schädigung der Nierenarterien besteht die Gefahr einer chronischen Nierenfunktionsstörung mit notwendiger Dialysebehandlung. Die Ausweitung der Schlagader (Aortenaneurysma) ist eine gefährliche Vorstufe des Gefäßrisses mit tödlichem Ausgang.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Was können wir vorbeugend oder bei bereits bestehender Erkrankung tun?

Prim. Dr. Nesser:

Regelmäßige körperliche Aktivität, Gewichtsabnahme, Nikotinstop, Vermeidung von zuviel Kochsalz, Alkoholrestriktion, gesunde Ernährung, regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente und Blutdruckkontrollen.

Gesunde Gemeinde aktuell:

Herr Prim. Dr. Nesser, wir danken für dieses Interview.



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



Sommer – Sonne – Reisezeit!

Die Urlaubs- und Reisezeit steht vor der Tür.

Wir freuen uns auf erholsame Sommertage an heimischen Badegewässern oder auf den Urlaub am Meer. So mancher plant eine Reise in ferne Länder. Rechtzeitige Information und Vorbeugung hilft, damit Sie gesund reisen und gesund wieder heimkehren.

Die Landessanitätsdirektion hat eine Broschüre „Sommer-Sonne-Reisezeit. Ein medizinischer Ratgeber für zu Hause und ferne Länder“ herausgegeben.



Diese Broschüre macht auf die Gefahren beim Baden und beim Reisen aufmerksam und gibt Tipps, wie Sie sich schützen und vorbeugen können. Die Broschüre informiert über Sonnenschutz, Baderegeln und spezielle Vorkehrungen für Fernreisende. Ein weiteres Kapitel befasst sich mit Reiseimpfungen.

Wir stellen diese Broschüre und dazupassende Präsentationsunterlagen (PowerPoint Präsentation, CD-Rom) auch den Gesunden Gemeinden zur Verfügung.

Wir hoffen, dass die Gemeinden anlässlich der bevorstehenden Bade- und Reisezeit das Thema Reisemedizin



aufgreifen und Reisegesundheitstage sowie Aktionen rund um das Thema Reisemedizin veranstalten.

Broschüren und Präsentationsmaterial können kostenlos bei der Landessanitätsdirektion angefordert werden. Ein detaillierteres Schreiben dazu haben die Gesunden Gemeinden bereits vor einigen Wochen von uns erhalten.

Gesundheitstipps:

(Auszug aus der Broschüre „Sommer-Sonne-Reisezeit“)

Gesundes Badevergnügen an heimischen Badegewässern!

Einige wichtige Badetipps!



- Duschen und kühlen Sie sich ab, bevor Sie ins Wasser gehen! Durch das Anpassen an die Wassertemperatur beugen Sie Herz-Kreislaufproblemen vor.
- Verlassen Sie sofort das Wasser, wenn Sie frieren. Es könnten gefährliche Krämpfe an Waden, Oberschenkel oder Fingern auftreten.
- Achten Sie beim Schwimmen auf Gefahrenquellen! Im Schwimmbad passieren immer wieder tragische Unfälle bei Wasserrutschen und Sprungtürmen. Beim Baden und Schwimmen in natürlichen Badegewässern sollten pflanzendurchwachsene und sumpfige Zonen vermieden werden.

Insektenschutz!



Abgesehen davon, dass Mückenstiche lästig sind, können dadurch auch Krankheiten übertragen werden. Malaria ist nur eine davon! Sogenannte Repellentien (mückenabwehrende Hautlotionen und Imprägnierungsmittel für die Kleider) bieten einen vorübergehenden Schutz gegen Stechmücken. Nachts bietet ein Moskitonetz den besten Schutz. Langärmelige Hemden und Blusen, lange Hosen (besonders abends) und der Verzicht auf mückenlockende parfümierte Kosmetika reduzieren das Risiko, von Insekten gestochen zu werden, enorm.

Dr. Susanne Hasenöhr

SELBSTÄNDIG IM ALTER

Von SIMA zu SelbA

Neue Marke • Neues Erscheinungsbild • Neue Chancen

Das Projekt SIMA-plus – mit dem Förderungszeitraum Mai 1999 bis März 2003 – feierte mit einem großartigen Ergebnis seinen Abschluss. Es wird nun unter dem neuen Erscheinungsbild SelbA weitergeführt.

Was seit Projektbeginn schon viele ältere Menschen begeisterte, ist in Zukunft noch leichter umzusetzen. Das bewährte einjährige Trainingsprogramm entsprechend der SIMA-Studie bleibt selbstverständlich erhalten. Es sollen aber durch Erweiterung des Programmes, durch das Netzwerk von Regionalbegleiter/innen und durch verstärkte Öffentlichkeitsarbeit noch mehr Interessenten erreicht werden. SelbA wird noch attraktiver und abwechslungsreicher sein als SIMA.

Das Ziel dieses kostengünstigen Vorsorgeprogrammes ist nach wie vor die Steigerung der Lebensqualität des Einzelnen und die Entlastung der Gemein-

den durch möglichst lange Erhaltung der Selbständigkeit älterer Menschen. SelbA gibt Impulse zur aktiven Lebensgestaltung.

Bis jetzt haben in 186 Gemeinden in 425 Gruppen 5832 Frauen und Männer ein einjähriges Training absolviert. Außerdem bestehen zur Zeit 63 Nachfolgegruppen mit 940 Teilnehmer/innen.

Mit Hilfe des Landes Oö., vieler Gemeinden, Pfarren und Senioren- bzw. Bildungseinrichtungen soll unter der neuen registrierten Marke SelbA das Projekt zu einem flächendeckenden Netzwerk ausgebaut werden. Dafür werden nach Bedarf zusätzlich Trainer/innen ausgebildet.



Das Katholische Bildungswerk der Diözese Linz - Träger des SelbA-Projektes - dankt den vielen Gemeinden, die diese Initiative für ihre älteren Mitbürger bereits aufgegriffen haben.

Die Durchführung von SelbA-Programmen im Rahmen der Gesunden Gemeinde wird befürwortet.

Kontaktadresse:

SelbA KompetenzCenter

Kapuzinerstraße 55a, 4020 Linz

Telefon 0732/7610-3213

Fax 0732/7610-3289

E-Mail selba@dioezese-linz.at

Was ist SelbA?

Ein einjähriges, abwechslungsreiches Trainingsprogramm - interessant für alle ab 55

Das erwartet Sie:

SelbA - das wirkungsvolle Trainingsprogramm ist gekennzeichnet durch die **spezielle Kombination** von:

- aufbauendem Gedächtnistraining
- Training der geistig-körperlichen Beweglichkeit
- Erleichterungen für den Alltag
- Gesprächen zu Lebensfragen

Trainiert wird:

- in örtlichen Gruppen
- in lockerer Atmosphäre
- in wöchentlichen bis 14-tägigen Abständen

Motto:

Lieber gemeinsam als einsam!

Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit

Der Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, kurz PGA, ist in vielen Bereichen der Gesundheitsvorsorge tätig. Mit seinen 150 großteils weiblichen Beschäftigten gelingt es dem in Linz ansässigen Verein mit Zweigstellen in Ried und Wien, unterschiedlichste Zielgruppen anzusprechen.

Auf diese Fachleute aus den Geschäftsbereichen können Gesunde Gemeinden zählen:

Mobile Ergo- und Physiotherapie:

Ziel dieser neuen mobilen Dienste ist es, kranken, behinderten und pflegebedürftigen Personen kostenfrei therapeutische Dienste zu Hause zu ermöglichen.





G E S U N D H E I T S P R O P H Y L A X E

Psychotherapeutische Gesundheitsambulanzen:

In fast allen Bezirken Oberösterreichs werden psychotherapeutische Gesundheitsambulanzen eingerichtet. In diesen besteht die Möglichkeit, kostenfreie Psychotherapie zu erhalten.

Zahngesundheitsförderung

mit PädagogInnen, Zahnärzten und Dentalassistentinnen. Der PGA betreut in Oberösterreich ca. 110.000 Kindergarten- und Volksschulkinder mit entsprechend ausgebildeten Zahngesundheitserzieherinnen. Gesunde Gemeinden und solche, die es werden wollen, können ihre Zahngesundheitserzieherin für einen Elternabend, eine Informationsveranstaltung oder im Rahmen der Gesundheitsstraße einladen (die Kosten dafür trägt der PGA)! Das Zahngesundheitsförderungsprogramm wurde von der Internationalen Vereinigung der Kinderzahnärzte im September 2001 als weltbestes Gruppenprophylaxeprojekt ausgezeichnet.

Seminare, Fortbildungen, Ausbildungen

mit mehr als 200 erfahrenen Trainer/innen.

Neben Ausbildungen zum/r Lebens- und Sozialberater/in (Sexualberatung, Gestaltberatung), Mediator/In, Kommu-

nikationstrainer/in wird auch eine der Kernkompetenzen des PGA: die Ausbildung zum/r Wirbelsäulentrainer/in und die Massageaus- und -fortbildung stetig vorangetrieben. Das Programm bietet überdies unzählige Ideen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Fahrende Sexualberatung Lovetour

mit Sexualpädagogen/innen. Das Jugendprojekt Lovetour ist ein sexualpädagogisches Aufklärungsprojekt für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren, initiiert von Gesundheitslandesrätin Dr. Silvia Stöger.

Zwei diplomierte Sexualpädagogen/innen arbeiten mit den Jugendlichen und Jugendgruppen in einem speziell dafür adaptierten Bus. Zusätzlich zur Beratung am Bus bietet der PGA kostenlose, anonyme Beratung auf der Homepage: www.lovetour.at.

Schulen oder Gemeinden fordern bei Interesse den Bus im PGA einfach an (Frau Kodelitsch, 0732/787810-48).

CliniClowns

mit Theaterpädagogen/innen, Schauspieler/innen bringen Kinder im Spital zum Lachen und helfen ihnen so, schneller gesund zu werden.

Die Akademie für Arbeitsmedizin und Sicherheitstechnik

mit Ärzten/innen und Sicherheitsfachkräften.

Der PGA als Partner der „Gesunden Gemeinde“: Der PGA wurde von der Gesundheitslandesrätin Dr. Silvia Stöger beauftragt, in einer Sonderaktion Gesunde Gemeinden zu unterstützen: der PGA bietet Hilfestellung in Programmentwicklung, Projektbegleitung, Empfehlung von Trainer/innen, Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit und Beratung im Gesundheitsbereich. Finanzielle Unterstützung gibt es bei der Ausbildung zur WirbelsäulentrainerIn; die Kurskosten werden für TeilnehmerInnen aus Gesunden Gemeinden zu 50 % von der OÖ. Landesregierung refundiert.



Kontakt:

PGA, Mag. Susanne Zidek
Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz
Tel.: 0732-787810-41
oder mobil 0699-1177732
E-Mail: zidek@pga.at
homepage: www.pga.at

Landeshauptmann Josef Pühringer und Landesrat Walter Aichinger kündigen Hilfsaktion für irakische Kinder an

Die Behandlung von zehn irakischen Kindern in den Krankenhäusern der GespAG haben Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer und Landesrat Dr. Walter Aichinger angekündigt. Für die Kosten werde das Land Oö. aufkommen. Koordiniert wird die Hilfsaktion für kranke oder im Krieg verletzte Kinder gemeinsam mit dem Bundeskanzleramt.

„Die zivile Bevölkerung und besonders Kinder bekommen die Folgen eines Krieges am schlimmsten zu spüren. Nachdem die Kämpfe im Irak nun weitgehend eingestellt wurden, gelte es nun, den Betroffenen so schnell und so gut wie möglich zu helfen“, so Pühringer und Aichinger.

Schon in den vergangenen Jahren wurden regelmäßig kurdische Kinder in oberösterreichischen Spitälern behandelt.



G E S U N D E K Ü C H E

Ein Gesunde-Küche-Betrieb stellt sich vor



Unser Landhotel liegt im Attergau, 3 km oberhalb des Attersees. Wir führen einen Familienbetrieb und sind Mitglied bei den „Landhotels Österreich“.

Unsere Philosophie ist, unseren Gästen die Natur, ein gediegenes, regional-typisches Ambiente anzubieten und familiäre Gastlichkeit in den Mittelpunkt zu stellen. Wir sind stolz auf unser Brauchtum, leben Tradition, und



Landhotel Waldmühle

Fam. Beer
Wildenhag 3
A-4880 St. Georgen i.A.
www.hotel-waldmuehle.at
Tel.: (0043) 7667/8045
E-Mail: beer@waldmuehle.at
Fax: (0043) 7667/8045-20

verwöhnen mit regionaler, saisonaler Küche aus vorwiegend bäuerlicher Produktion.

Die Grundsätze der „Gesunden Küche“ passen hervorragend in unser Konzept. Mit viel Gemüse und Salat, Fisch- und Vollwertgerichten, besonders Dinkel, bringen wir reichlich Abwechslung auf den Tisch. Unser hausgemachtes Dinkel-Vollkornbrot für das Frühstücksbüf-



fet ist mittlerweile mehr gefragt als die Frühstückssemmel. Wir freuen uns, dass die „Gesunde Küche“ von unseren Gästen so gut angenommen wird. Mein besonderes Steckenpferd ist unser artenreicher Küchen-Kräutergarten, der auch besonderen Anklang bei unseren Hausgästen findet.

Wir freuen uns über die gelungenen Veranstaltungen und Kochkurse der „Gesunden Küche“ und sind stets bemüht, die wertvollen Anregungen in unserem Betrieb umzusetzen.

Familie Beer

Gegrilltes Gemüse – die Alternative für Gemüsemuffel



Bald beginnt wieder die Zeit der lauen Sommerabende und beim abendlichen Spaziergang durch die Gärten strömt einem der unverwechselbare Duft von Gegrilltem in die Nase. Nach Schätzungen des Deutschen Instituts für Ernährungsmedizin und Diätetik stammen dabei rund 90% des Gegrillten aus tierischer Herkunft, wobei fette Fleischwaren im Vordergrund stehen. Grillen ist grundsätzlich eine fettarme Zubereitungsart, wenn jedoch nur

Bauchfleisch und fette Grillwürstel auf dem Rost landen und noch dazu fettreiche Saucen auf Basis von Mayonnaise gereicht werden, wird der Grillgenuss zu einer wahren Kalorienbombe. Natürlich darf es auch einmal ein fetteres Stückchen sein, aber besser nach dem Motto: "Weniger ist mehr - eine kleinere Menge, aber dafür mit umso mehr Genuss".

Selbst zubereitete Dips auf Basis von Joghurt, Topfen, Sauerrahm oder Ketchup mit vielen frischen Kräutern,



Zwiebeln und Knoblauch sind für die schnelle Küche bestens geeignet und die Gäste werden sie lieben.

Auch Gemüsemuffel sind durch gegrilltes Gemüse wie Zucchini, Melanzani, Paprika, Lauch, Maiskolben, Pilze, Erdäpfel, Oliven, usw. endgültig zu überzeugen. Auf Spieße gesteckt oder in der Grilltasse knusprig braun gegrillt mit einem Hauch von Knoblauch, Kräutern und etwas Olivenöl machen sie die Teller abwechslungsreich bunt. Mit verschiedenem Salat und selbst gezaubertem Knoblauchbaguette wird das Grillvergnügen dann perfekt.

DDA & EMB Sandra Stelzmüller

Weitere Tipps zum Grillen auf unserer Homepage unter:

<http://www.ooe.gv.at/gesundheit/aktuelles>



G E S U N D E K Ü C H E

Mahlzeit

Was ich gerne esse

Mein absolutes Lieblingsgericht ist ein Kartoffelauflauf mit Mozarella und Rinderschinken. Generell esse ich sehr gerne Nudelgerichte aller Art. Hin und wieder darf es Fleisch vom Rind, Kalb oder Schwein sein. Ich esse gerne Obst (Äpfel, Birnen, Weintrauben und Bananen) und Gemüse je nach Lust und Laune.

Ich trinke meist Wasser und Wein, gelegentlich einen Pfiff Bier. Auf Kaffee verzichte ich ganz.

1- bis 2-mal pro Jahr faste ich nach der Mayr-Diät.



DI Dr. August Höglinger
Managementtrainer und Buchautor

TERMINE ZUM VORMERKEN

„BEZIEHUNGSMANAGEMENT“

Tagesseminar zum Thema Kommunikation

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

Samstag, 4. 10. 2003, 9.00 - 17.00 Uhr

Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels

Leitung: Rupert Wimmer, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger, EAK-Kommunikationstrainer, geprüfter 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, 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.

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

Wellness in Bad Schallerbach

Am 8. Februar 2003 veranstaltete die Landessanitätsdirektion bereits zum 3. Mal einen Wellnessstag im Gästezentrum der Eurotherme Bad Schallerbach. Die Einladung erging wiederum an Bürgermeister, Arbeitskreisleiter/innen und Mitarbeiter/innen in Gesunden Gemeinden.

(Der 2. Termin des heurigen Jahres ist am 17. Mai.)

Über 90 Besucher wurden mit wohl-schmeckenden Drinks an der „Barfuss-Bar“, der alkoholfreien Bar des Institutes für Suchtprävention, willkommen geheißen. Bürgermeister Baumgartner führte auch heuer wiederum Interessierte durch die Eurotherme und das Relaxium.



Unser Hauptreferent des Vormittags, Dr. August Höglinger, ist bereits vielen bekannt durch seine rege Vortragstätigkeit und seine Bücher. „Grenzen sind wichtig und notwendig, damit die Menschen in Frieden miteinander leben und arbeiten können“, so Dr. Höglinger und er machte deutlich, dass ein NEIN der Sache und nicht der Person gilt. Er führte den Teilnehmern sehr anschaulich unter Einbeziehung des Publikums vor Augen, was es für Erwachsene heißt, Grenzen zu setzen. „NEIN sagen erfordert Aufrichtigkeit und Mut“ war die Aufforderung an die interessierten Zuhörer. Es blieb in der Pause und nach dem Vortrag Zeit, persönliche Anliegen mit Dr. Höglinger zu besprechen und in seinen Büchern zu schmökern.

Das Restaurant des Gästezentrums verwöhnte die Teilnehmer kulinarisch.

Der praktische Teil des Nachmittags ermöglichte allen Teilnehmern, nach eigenen Vorlieben und Interessen auszuwählen. Ob Feldenkrais, Yoga, Qi Gong oder Egoscue-Methode, jeder, der lieber sanfte Bewegungsformen vorzog oder sich entspannen wollte, fand hier sein Angebot.

Mehr Schweiß erforderte die Gymnastik mit dem Theraband.

Dass auch ein Outdoor-Programm im Februar gut ankommt, zeigte uns die

Begeisterung der „Nordic Walker“, die nach der theoretischen Einführung trotz Schneefalls im Park ihre Runden drehten.

Die sehr positiven Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestätigten uns wiederum, dass die Vermittlung von theoretischen Impulsen verbunden mit Bewegung und Entspannung und der Möglichkeit des Austausches mit Mitarbeitern aus anderen Gesunden Gemeinden gut vereinbar ist. Sie sind uns Motivation, in diesem Sinne für Sie weiterzuarbeiten.





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

Gesunde Gemeinde Stadl-Paura Wissenswertes über die Homöopathie

Am 21.11.2002 organisierte die Markt-gemeinde Stadl-Paura im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde“ einen Vortrag mit Herrn MedRat Dr. Rudolf Krause unter dem Motto „Wissenswertes über die Homöopathie“. Unser langjähriger verdienter Gemeindevater, welcher den Vortrag sehr engagiert und für jedermann sehr gut verständlich zum Besten gab, stellte aufgrund der hohen Besucherzahl (140!) fest, dass 2 Stunden (die nur allzu schnell vergingen) für dieses umfangreiche Thema eindeutig zu wenig seien. Darum war es umso erfreulicher, als der Vortragende sich bereit erklärte, bei entsprechendem Interesse einen Workshop, welcher einmal monatlich stattfinden solle, abzuhalten.

Unter der Organisation von Herrn Vizebgm. Josef Madlmayr und der Mitarbeiterin seitens der Markt-gemeinde Stadl-Paura, Fr. Edwina Machtlinger,

wurde diese Gelegenheit natürlich gerne wahrgenommen.

141! Anmeldungen gingen im Markt-gemeindeamt Stadl-Paura ein und obwohl die Anmeldefrist mit 31.12.2002 endete, bestehen derzeit noch immer weitere Nachfragen.

Am 20. Februar 2003 (jeweils an einem Donnerstagabend) startete dieser Workshop für die Dauer eines Jahres (jeweils monatlich). Für diese Veranstaltung stellt die Landesmusikschule Stadl-Paura dankenswerterweise die Räumlichkeiten zur Verfügung.

An dieser Stelle dankt die Markt-gemeinde Stadl-Paura Herrn MedRat Dr. Rudolf Krause nochmals für dieses Engagement zugunsten der Stadlinger Bevölkerung. Es ist heute nicht mehr selbstverständlich, dass eine derart zeitaufwändige Vortragsreihe auf rein idealistischer Basis zustande kommt.



Von links: Vizebgm. Josef Madlmayr,
MedRat Dr. Rudolf Krause und
Frau Machtlinger



Ein Ausschnitt
aus dem großen Besucherandrang

„Gesunde Gemeinde Ortstafel“ für Kopfung

Geschätzte 200 Besucher folgten am 14.2.2003 der Einladung des Gesunde Gemeinde-Teams Kopfung zu dem feierlichen Anlass im Saal des Gasthauses Grüneis-Wasner.

Arbeitskreisleiter Josef Wasner führte durch das mit Vorträgen und musikalischen Beiträgen abwechselnd gestaltete Programm.

Neben viel Prominenz aus dem Ort konnte er seitens der Landesregierung die 2. Präsidentin des Oö. Landtages, Frau Gerda Weichsler und von der Landesgesundheitsdirektion Frau Dr. Adelheid Gurtner begrüßen.

Bürgermeister Anton Greiner hob vor allem die vielen Aktivitäten, wie Gesunde Schuljause in der Volksschule, Thermenfahrten, Nordic-Walking usw.



heraus. Sie finden großen Zuspruch in der Bevölkerung und werden häufig genutzt.

Gemeindevater Dr. Berger referierte über das Thema „Lebenserwartung in Kopfung - einst und jetzt“. Die Ergebnisse seiner Recherchen der Krankengeschichten vergangener Jahrhunderte im Vergleich zu heute stießen auf großes Interesse.

Der Ernährungswissenschaftler Mag. Christian Putscher machte mit seinem Vortrag „Die Kraft der heimischen Lebensmittel“ den Kopfingerinnen und Kopfingerinnen heimische Produkte wieder schmackhaft.

Gegen Ende der Veranstaltung kam der Präsidentin die freudige Pflicht zu, nach ihren Ausführungen die Ortstafel zu überreichen.

Musikalisch und tänzerisch beteiligten sich an dieser gelungenen Aufführung ein Bläserquartett der Trachtenmusik-kapelle Kopfung, das Schülerensemble „Innsaiter“, drei Bands der Hauptschule und die Jungpaulsdorfer-Zeche.

Im Anschluss an die abschließend gemeinsam gesungene Landeshymne gab es regen Andrang auf das „Gesunde Buffet“.

Josef Wasner, AKL

G E S U N D H E I T S F Ö R D E R U N G S P R E I S

„Gesundheitsförderungspreis 2002“ Preisträger des Gesunde Gemeinde Wettbewerbs

37 Gesunde Gemeinden beteiligten sich am Wettbewerb „Gesundheitsförderungspreis 2002“ und reichten ihre besten Ideen und Projekte zur Gesundheitsförderung ein. Ziel des bereits zum 5. Mal ausgeschriebenen Wettbewerbs ist es, besonders herausragende Ideen und Projekte auszuzeichnen und zu würdigen, die außerordentliche Leistung zu belohnen und einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Im Rahmen der Landesplattformsetzung unter Vorsitz von Landessanitätsdirektor HR Dr. Gernot Süß und Vertretern aus Gesunden Gemeinden wurden die Preisträger ermittelt.

Der **1. Preis** (2.000 Euro für das Gesunde Gemeinde Budget) erging an die
Gesunde Gemeinde Kirchdorf mit „**Männergesundheitsstag**“

ex aequo mit der

Gesunden Gemeinde St. Konrad mit „**Jugendprogramm**“ (ebenfalls 2.000 Euro)

Der **3. Preis** (1.000 Euro für das Gesunde Gemeinde Budget) erging an die
Gesunde Gemeinde Neumarkt i. Mühlkr. mit „**Mädchenpower - Powermädchen**“

Der **Gesunden Gemeinde Vorderstoder**
wurde von der Jury aufgrund des ausgezeichneten **Jahresprogramms** ein **Sonderpreis** zuerkannt.

Wir freuen uns mit den Siegern des „Gesundheitsförderungspreises 2002“ und gratulieren herzlichst. Weiters bedanken wir uns für die rege Beteiligung aller Gesunden Gemeinden mit ihren ausgezeichneten und vielfältigen Aktivitäten und Einreichungen.

Alle Projekte und Einreichungen können Sie in dieser und in der nächsten Ausgabe der Gesunden Gemeinde aktuell nachlesen (in alphabetischer Reihung).

Gesunde Gemeinde Kirchdorf – 1. Preis des „Gesundheitsförderungspreises 2002“ Gesunde Gemeinde Kirchdorf veranstaltet den 1. Kremstaler Männergesundheitsstag

„Wir sind vom gewaltigen Interesse fast überrascht worden“, freuten sich die Koordinatoren Univ.-Dozent Dr. Kurt Kerbl und Stadtrat Jonny Wimmer, Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde Kirchdorf, über den großen Erfolg des 1. Kremstaler Männergesundheitstages. Mehr als 600 Besucher informierten sich ausführlich zu männerspezifischen Gesundheitsfragen. Der größte Ansturm herrschte bei den Blutabnahmen zur Bestimmung des PSA-Wertes zur Erkennung des Prostatakrebsrisikos. Aber auch die Körperfettmessungen mit angeschlossener Ernährungs- und Bewegungsberatung, Tipps zur Alkohol- und Nikotinentwöhnung, Entspannungsübungen und Stresstest mit einem Biofeedbackgerät, Leistungstests am Fahrradergometer, Messung des Blutdrucks sowie ganztägig durchgeführte Vorträge zu verschiedensten Aspekten der Männergesundheit fanden regen Zuspruch unter den Männern. Ausführlich vorgestellt wurde der Männergesundheitsstag bereits in der Februarausgabe der Gesunden Gemeinde aktuell.



Ansprechpartner:

Bgm. Ferdinand Kaineder
AKL Stadtrat Johann Wimmer, Univ.-Doz. Dr. Kurt Kerbl
4560 Kirchdorf a.d. Krems



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde St. Konrad – 1. Preis des „Gesundheitsförderungspreises 2002“ „Jugendförderung in St. Konrad“

Die relativ kleine (nur 1033 Einwohner) Gemeinde St. Konrad ist erst seit einem Jahr Gesunde Gemeinde, und startete bereits in diesem ersten Jahr voll durch. Weil laut Einschätzung der Teilnehmer am Konzeptionsabend das Thema „Jugend und Jugendarbeit“ Schlusslicht war, nahmen dies Arbeitskreismitarbeiter zum Anlass, um gemeinsam mit Jugendlichen konkrete Maßnahmen im Bereich Jugendförderung zu setzen.

Der erste Schritt war die Erstellung eines Jugend-Fragebogens für 12- bis 18-Jährige durch die Jugendlichen selbst. Er wurde von ihnen persönlich ausgeteilt und eingesammelt, die Auswertung wurde vom Arbeitskreis übernommen. Die Rücklaufquote belief sich auf 76,5 %. Es gab sehr viele positive Rückmeldungen, zum Beispiel gaben 58 von 78 Jugendlichen an, Mitglied in einem Sportverein zu sein und 72 von 78 Jugendlichen sagten, dass sie sich wohl fühlen in ihrer Gemeinde. Kritikpunkt war in erster Linie, dass zu wenig „Action“ geboten wird.

Startevent im Rahmen einer „Disconight“ für Jugendliche

Bei dieser Veranstaltung wurden ausschließlich alkoholfreie Getränke und Mixgetränke neben heißen Rhythmen angeboten. Die Jugendlichen erhielten Informationen über die Auswertung des Fragebogens und gleichzeitig wurde über die Erstellung eines tollen Herbst-Winterprogramms nachgedacht. 55 Jugendliche besuchten diese Veranstaltung und waren begeistert. Eine Wiederholung der „Disconight“ im Frühjahr ist geplant. Im Rahmen dieses Festes kam es auch zu einer Wiederbelebung der „Katholischen Jugend“



Jugendprogramm Herbst-Winter 2002/2003

für Jugendliche ab 12 Jahren

Organisiert wurde eine Fahrt zur Kartbahn Ebensee, die Fahrt zum Musical „Wake Up“ nach Wien sowie ein Infoabend Feuerwehr. Weiters im Programm sind ein Tanzkurs „For Young Generation“, gemeinsames Eisstockschießen, Eislaufen in der Eislaufhalle Gmunden, eine Tagesschifahrt und eine Schlittenpartie. Gemeinsam mit der katholischen Jugend wurde die Jugend/Jung-schermesse gestaltet.

Der Arbeitskreis steht der Jugendgruppe jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung. Drei Jugendliche haben sich bereit erklärt, die Verantwortung über die Arbeitsgruppe „Jugend“ zu übernehmen und ihre Interessen zu vertreten. In diesem Sinne steht einer spannenden und herausfordernden Zusammenarbeit in Zukunft nichts im Wege.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Franz Steinhäuser, Arbeitskreisleiterin Ilse Hummer
4817 St. Konrad

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Neumarkt im Mühlkreis

3. Preis des „Gesundheitsförderungspreises 2002“

„Mädchenpower – Powermädchen“

Zielgruppe des Projektes sind Mädchen mit 12 und 13 Jahren. Gerade in dieser Phase - Ende der Kindheit, Beginn der Pubertät - stellen Jugendliche ihre eigenen Eltern das erste Mal in Frage, andererseits stehen sie vielen offenen Fragen gegenüber. In dieser Lebensphase definieren sie ihre Persönlichkeit und es ist für die jungen Menschen wichtig zu erkennen, welche Werte im Leben zählen und wie sie den eigenen Wert erkennen, um sich voll und ganz annehmen können. Ein Schwerpunkt des Workshops ist die Entwicklung einer positiven Grundeinstellung sowie von Zielen und Visionen für die Zukunft.

Barbara Witzmann, NLP-Practitioner und selbst Mutter von drei Mädchen ist Projektverantwortliche und leitet die Gruppe.

Der Kurs beinhaltet 5 Workshops:

Teil 1: Selbstwahrnehmung - Fremdwahrnehmung, Eigenverantwortung
Motto Eigenverantwortung: „Ihr könnt euer Leben perfekt gestalten, allerdings ist es wichtig, dass ihr selbst

euren Bus lenkt, euch nicht herumkutschieren lässt und dann ständig nörgelt, dass ihr da ja gar nicht hinwolltet, wo ihr jetzt gelandet seid!“

Es werden Spiele und Übungen zum Thema Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung gemacht.

Teil 2: Meine Träume, meine Ziele, meine Quelle

Sensibilisiert durch eine Traumreise in die Zukunft am Ende des ersten Teils und einem Fragebogen mit dem Titel „Frau der Zukunft“, der zu Hause auszufüllen war, ging die Gruppe an die Zielarbeit. Beispiele und praktische Übungen zur Erreichung eines realen Zieles ließen die Mädchen mit Eifer mitarbeiten. Positive Zustände auch mit dem Körper erfahren war der Hintergrund der abschließenden Modenschau bei toller Musik und viel Geklatz.

Teil 3: Styling, Ausstrahlung; zu Gast ist eine Stylistin

Jedes Mädchen wurde einzeln zu anstehenden Fragen beraten. Aber auch in diesem Teil wurde vermittelt, dass es wichtig ist zu wissen: Wer bin ich?

Wie bin ich, wenn ich mich wohl fühle? Was kann ich gut? Lebe ich mein Innerstes wirklich, oder versuche ich eine Rolle zu spielen?

Teil 4: Tanzworkshop; zu Gast ist eine Tanzpädagogin

Zu sich selbst zu finden, bedeutet auch seinen Körper anzunehmen und mit ihm zu experimentieren. Nirgends ist das für junge Leute so gut und lustvoll möglich wie beim Tanzen.

Teil 5: Erfolg, Selbstbewusstsein, Abschluss

Bis zum letzten Termin hatten die Mädchen die Aufgabe, eine ihrer Meinung nach erfolgreiche, mit ihrem Leben zufriedene Person zu interviewen und herauszufinden, welche Dinge im Leben wirklich wichtig scheinen. Gemeinsam wurden die Themen Werte, Kraftquellen, Glaubenssätze anhand der Interviews erarbeitet.

Auf Wunsch der Mädchen gab es noch ein Abschlusstreffen mit einer kleinen Wanderung, gemeinsamem Anschauen von Fotos, Rückblick und gemütlichem Beisammensein.

Im Frühjahr 2003 wird „Mädchenpower - Powermädchen“ für alle, die schon einmal dabei waren, mit vier Terminen fortgeführt, außerdem startet wiederum eine neue „Powermädchengruppe“.



Powermädchen beim Workshop

Ansprechpartner/in:

Bgm. Ing. Rainer Aufreiter

Arbeitskreisleiter Dr. Georg Witzmann, Maria Ruhsam

Barbara Witzmann, Projektleiterin

4212 Neumarkt i. M.



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Vorderstoder Sonderpreis des „Gesundheitsförderungspreises 2002“ „Jahresprogramm 2002“

Der **Gesunden Gemeinde Vorderstoder** wurde aufgrund des ausgezeichneten **Jahresprogramms** mit drei innovativen und vorbildlich umgesetzten Projekten von der Jury ein Sonderpreis zuerkannt.

Das Motto der erst seit 2002 aktiven **Gesunden Gemeinde Vorderstoder** lautet **„Aktiv und Selbstbewusst“** - „Wir in Vorderstoder übernehmen Verantwortung für uns und unsere Umgebung!“ (Vorderstoder zählt nur etwa 800 Einwohner!)

Der Schwerpunkt des Jahres 2002 lag in der Umsetzung von drei Projekten.

Die **Gesunde Gemeinde** präsentierte sich beim **„Lernfest in Hinterstoder“**. Der Kindergarten mit dem Motto: „Lernen durch TUN“. Der Renner war der Palatschinkenwagen, auf dem Kinder Vollwertpalatschinken herstellen konnten.

Die Volksschule mit dem Motto: „Schule zum WOHLFÜHLEN“. Beim Lernfest stellten die Schulkinder Gemüsesuppe und kreative Aufstriche her und außerdem wurde von einer Klasse ein lustiges Theaterstück zum Thema Ernährung geboten.

Die Landjugend mit **„JUGEND und BRAUCHTUM“**. Mitglieder der Landjugend zeigten das Schnitzen der Kramusmasken und boten die Möglichkeit zum Basteln für die Kinder.

Ziel des Projektes **„Jugend und Brauchtum“** der Landjugend Vorderstoder unter dem Dach der **Gesunden Gemeinde** ist eine Entwicklung, welche ausgehend vom Nikolaus und Kramusgehen die Kompetenz und das Wissen im Umgang mit dem Brauchtum und in der Gruppe fördert. Die Erstellung einer genauen Ist-Analyse mit Einbringung von Erfahrungen und Bedürfnissen der Jugendlichen, Fragebogenaktion und Umfrage unter Kindern und Erwachsenen, Brauchtums-



vortrag, um den Hintergrund des Brauches zu erfahren, Präsentation beim Lernfest, Organisation von Schnitzkursen für die für Vorderstoder typischen Perchtenmasken sowie Hausbesuche der „Tamberg-Perchten“, Räucherenge-

hen und die Beteiligung an einer Fachtagung „Exzess“-Rauschtrinken Jugendlicher im ländlichen Raum waren die wesentlichen Inhalte des für ein Jahr anberaumten Projektes.

Unter dem Projekttitel **„Pflasterspektakel“** wurde eine Nichtraucherkampagne in Zusammenarbeit mit dem PGA und FGÖ (Ich brauch's nicht) beim Kirtag in Vorderstoder durchgeführt. Zielgruppe des Projekts sind im speziellen die Kids im Alter von 11-15 Jahren. Die Ziele liegen in der Stärkung des Selbstwertes bei den Kids und die Bewusstseinsbildung bei den Besuchern der Veranstaltung. Für die Kids gab es im Vorfeld zwei Infonachmittage mit Spielen, beim Kirtag gab es dann aufsehenerregende Aktionen wie „Zigarettenumtauschaktion“, das Auftreten einer „Wahrsagerin“ sowie „Rauchredakteure“. Quiz und Infostand rundeten das Programm ab.

Verschiedenste weitere Aktivitäten für die Bevölkerung: Langlaufnachmittage mit professioneller Langläuferbetreuung, Erweiterung der Langsamlaufftreffgruppe, „Duft-Qigong“, „Qigong“ für Anfänger sowie „Qigong-Weiterführung“, der Vortrag „Selbst-Bewusstsein“ mit dem Lebens- und Sozialberater Prof. Helmut Bukovski, wo bis spät in die Nacht bei einem gesunden Imbiss diskutiert wurde mit einem Weiterführungsabend zur Umsetzung, Aerobic für Anfänger, Gymnastik für Männer bei einseitiger Belastung, ein Projekt zum Thema Bachblüten gemeinsam mit dem Kindergarten Vorderstoder sowie ein Yoga-Wochenende.

Ansprechpartner/in:

Bgm. Alfred Retschitzegger
Arbeitskreisleiter Christine Zauner
Barbara Witzmann, Projektleiterin
4574 Vorderstoder

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Aigen im Mühlkreis Jahresrückblick „Gesunde Gemeinde“

Die Gesunde Gemeinde Aigen bemüht sich, die Veranstaltungen so auszuwählen, dass für jede Altersgruppe und jeden Personenkreis ein attraktives Programm geboten wird.

Die Vorträge und Veranstaltungen des Jahres 2002 wurden allesamt sehr gut besucht und kamen bei der Bevölkerung sehr gut an.

- Vortrag „Gesunde Ernährung“ - mit Vermittlung von gesunden Rezepten.

- Vortrag „Viel Wirbel um die Wirbelsäule“ mit weiterführender Rückenschule
- Vortrag „Iss dich Fit“
- Vortrag „Arthrose“
- „Hörstraße“ der Landessanitätsdirektion in der Hauptschule
- Start einer Frühjahrs-Walkinggruppe sowie Aktivgymnastik im Herbst
- Teilnahme am Vorsorgemonat Oktober
- 99 Badegäste wurden im Rahmen des Hautvorsorgetages „Sonne ohne Reue“ auf mögliche Hautkrebsfälle beobachtet.



Die Vorträge in der Gesunden Gemeinde Aigen werden bestens angenommen

Ansprechpartner/in:
Bgm. Johann Peter
AKL Gertrude Kellerer-Pirklbauer
4160 Aigen

Gesunde Gemeinde Braunau

Die Gesunde Gemeinde Braunau reichte drei durchgeführte Projekte ein.

„Bewusst leben - Gesund an Leib und Seele“, Volksschule Ranshofen

Der Projektunterricht der Volksschule sollte neu gestaltet werden und der Grunderlass zur Gesundheitserziehung an Schulen stärker zum Tragen kommen. Die Themenauswahl orientierte sich an zeitgemäßen Problemen wie Haltungsschäden und Bewegungsmangel der Schüler, Ernährungssituation, Zahngesundheit, Förderung der Teamfähigkeit und Kommunikationskultur, Konfliktbewältigung.

Die Schüler konnten sich klassenübergreifend zu angebotenen Themen melden, wie „Gesunde Zähne“, Milch, Verdauung und gesunde Ernährung, 1. Hilfe, Bioprodukte, Impfungen und Krankheiten, Krankenhaus und 1. Hilfe, Interview und Theater, Vitamine und gesunde Ernährung.

Zum Thema Haltung und Bewegungsmangel gab es die Wahl zwischen Aerobic, Kneipp, Lerngymnastik, Yoga, Voltigieren, Haltungsschulung, Klettern, Meditation und Atemschulung.

Die Themen wurden mit Hilfe von Fachkräften erarbeitet und betreut, die Inhalte und Ergebnisse wurden durch eine Projektmappe, Plakate und Kalen-

der einem breiten Publikum präsentiert.

Bio-Event in der HBLA Braunau

Unter dem Motto „Bio! Wie wär's?!“ lud die HBLA-Braunau zu einem BioEvent, welcher im Unterricht in Projektarbeit vorbereitet wurde. Von den Schülern und Schülerinnen wurden Vorträge zum Thema „Biologische Landwirtschaft“, „Gesunde Ernährung“ sowie „Fairer Handel“ gestaltet. Biolandwirte wurden mittels Interview und Videoaufnahmen vorgestellt, Informationsstände wurden gestaltet und mit einem Buffet zeigten die Schüler ihren Gästen, wie gut Bio-Gerichte schmecken können. Das Rezeptheft zum Nachkochen zu Hause wurde gleich mitgeliefert.

Laufseminar

Das ganztägige Laufseminar der Gesunden Gemeinde „Bewegtes Braunau am Inn“, gestaltet von Dipl. PT Walter Lindlbauer und Dipl. PT Klaus Meißner war ein voller Erfolg. Der praktische Teil mit Warm up, Lauf ABC, Lauftechnik, Beinachsentraining, Koordinationstraining und Cool down wurde ergänzt durch die Vermittlung von Theorieinhalten zu den Themen Muskelphysiologie, Energiebereitstellung, richtige Auswahl des Laufschuhs und Fehleranalyse des praktischen Teiles.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Gerhard Skiba
AKL Vizebgm. Ingrid Neulinger
5280 Braunau am Inn



Schülerinnen der HBLA, Frau Mag. Martina Krasser, Bürgermeister Gerhard Skiba, Frau Herta Blamauer (Praxis für Psychotherapie) und Herr Professor Dr. Wilhelm Chechovsky freuten sich nach dem informativen Vortrag auf das gesunde Buffet.



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Eferding – Alt hilft Jung & Jung hilft Alt

Ein Projekt der Hauptschule Eferding-Nord mit Unterstützung der Gesunden Gemeinde Eferding, welches als Ausgangspunkt die Veränderung in der gesellschaftlichen Struktur von der Großfamilie zur Gemeinschaft bestehend aus Eltern und Kindern und damit eine gewissen Entfremdung der „Großelterngeneration“ hatte.

Gemeinsam mit den älteren Menschen beschäftigten sich die Schüler/innen der einzelnen Schulstufen mit unterschiedlichen Inhalten und Spezialbereichen.

Rundum gesund war das Thema für die 1. Klassen:

Traditionelles aus Omas Küche trug zur gesunden Ernährung bei. Alte, wertvolle Nahrungsmittel wie Apfel und Erdapfel wurden wieder entdeckt und nach Omas Lieblingsrezepten zubereitet: Oma's Erdäpfelgeheimnisse, Erdäpfelknudeln, Apfelkücherl, Apfelkrapferl und vieles mehr.

Ein Literaturworkshop beschäftigte sich mit Geschichten für Jung und Alt. Miteinander wurden Musikinstrumente gebaut, Klänge ausprobiert und Geschichten vertont. Bewegung nach den Rhythmen der Trommeln machte Spaß und Bewegung hält jung.



Fördern kreativer Fähigkeiten und Begabungen der 2. Klassen:

Kunst und Kultur wurde durch die Einbindung von Künstlern eindrucksvoll vermittelt. Dabei entstandene Bilder werden im neuen Altersheim ausgestellt, eine Landschaft aus farnefrohen Würfeln und Quadern schmückt die große Halle im Parlament in Wien. Jung und Alt spielten miteinander Theater, dabei wurden Merkfähigkeit und Gedächtnis geschult und das Selbstwertgefühl gestärkt. Tanz und Pantomi-

me brachten Gefühle zum Ausdruck, im Jonglierworkshop konnte die Geschicklichkeit unter Beweis gestellt werden.

„Damals war alles ganz anders“

Zum Thema „Alt hilft Jung und Jung hilft Alt“ erforschten die SchülerInnen der 3.c Klasse die Familiengeschichte ihrer Großeltern und gestalteten eine Radiosendung. Sie sprachen zu Hause mit ihren Großeltern über deren Jugendzeit, das Leben, die Arbeit, die Freizeit, die Schule, die Probleme, den Krieg, die Feste. Die darauf aufgebaute Radiosendung wurde im ORF ausgestrahlt und die verfassten Texte wurden in einer Schülerzeitung „Damals war alles ganz anders“ gesammelt. Abschluss und Höhepunkt zugleich bildete ein gemeinsames Fest, das „Fest der Generationen“

Schwierige Voraussetzungen für das Gelingen dieses Projektes waren, die älteren Menschen zur Mitarbeit und Mitgestaltung zu motivieren. Das gemeinsame Tun war aber für alle eine Herausforderung und Bereicherung.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Hans Götzenberger
AKL Daniela Ditzlmüller
Dir. Brigitte Gratzner/HS Eferding-Nord
4070 Eferding

Gesunde Gemeinde Fraham – „Aktivitäten im Jahr 2002“

Die Gesunde Gemeinde Fraham reichte ihre gesammelten Aktivitäten des Jahres 2002 zum Gesundheitsförderungspreis ein.

Im April veranstaltete die Gemeinde den 1. Frahamer Gesundheitstag unter dem Motto „Gesund und fit durchs Leben“. Ein umfangreiches Vortragsprogramm gestaltet von Ärzten zu den Spezialthemen Zähne, Orthopädie, Auge, Notarzt und Ernährung konnte der Bevölkerung viel Information vermitteln. Vor Ort konnte ein Gesundheits-Check mit Blutdruck- und Blutzuckermessung, Cholesterinmessung und Körperfettanalyse gemacht werden. Praktische Tipps und Übungen

zur Entspannung und „Fitness im Beruf“, eine praktische Vorführung von Hautpflege mit natürlichen Mitteln sowie ein Lauftraining für Anfänger vervollständigten das Programm. Die Ortsbäuerinnen und Biobauern warben für „Süßes einmal anders“ und gesunde Aufstriche und Säfte.

Anliegen der Gesunden Gemeinde Fraham ist es auch, Bewegungsbewusstsein bei ihren Bürgern zu wecken mit Angeboten zu Senioren- und Wirbelsäulengymnastik und einem Gemeindefahrradwandertag.

Auch wurde ein Stammtisch für Diabetiker gegründet.



Ansprechpartner/in:
Bgm. Erwin Hartl
AKL Vizebgm. Ingeborg Hofer
4070 Fraham

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Gaflenz – Aktion „Gesunde Schuljause“

Das Projekt „Gesunde Schuljause“ ist ein kleines Projekt mit nachhaltiger Wirkung. Die Schule ist vierklassig. Seit einigen Jahren bereitet einmal im Monat eine Klasse die Jause für die ganze Schule vor. Die Eltern können mittels Elternbriefs eine Beitrag auswählen, die Schüler nehmen die Lebensmittel mit und bereiten in der Schule Brote, Obstsalat, Gemüseaufschnitt,... zu. Alles wird nett angerichtet auf einem großen Tisch in der Pausenhalle.



Der besondere Wert liegt in der regelmäßigen Wiederholung. Eigene Ideen von Eltern und Kindern werden eingebracht, die Kinder haben freie Angebotswahl und durch den Festcharakter werden vernünftige Lebensmittel in ein positives Licht gerückt.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Johann Kellnreiter
AKL VOL Johanna Atschreiter
3334 Gaflenz

Gesunde Gemeinde Großraming „GROSS und KLEIN - auf dem Weg zur gesunden Ernährung“

Im ersten Jahr der Aktivitäten der Gesunden Gemeinde Großraming stand die „Gesunde Ernährung“ im Mittelpunkt und war Beginn einer langfristigen Kampagne, die das Bewusstsein für gesundes Essen bei GROSS und KLEIN stärken soll.

Es gab Projektstage im Kindergarten, gesunde Ernährung machte aber auch „Schule“ in der Volks- und Hauptschule und auch die Polytechnische Schule beteiligte sich mit dem Projekt „Freche Früchtchen“. Die Schulausspeisung schloss sich dem gesunden Trend an und Kochkurse für Gemüse und Vollwertgerichte weckten das Ernährungsbewusstsein der Erwachsenen. Zweimal wurde das dreiteilige Ernährungstraining „Genussreiches Essen für



Diabetiker/innen und Angehörige“ - wo auch gemeinsam gekocht und gespeist wird - abgehalten. Für ältere Menschen gibt es in Großraming die Aktion „Essen auf Rädern“ bereits seit 1999.

Für jeden war etwas dabei, einzelne Aktionen werden im Jahr 2003 weiter-



geführt. (Detaillierter vorgestellt wurde das Projekt bereits in Gesunde Gemeinde aktuell, Ausgabe 1/2003.)

Ansprechpartner:
Bgm. Leopold Bürscher
AKL Dr. Walter Schreiner
4463 Großraming

Gesunde Gemeinde Grünburg – „AKTIV Altern - Seniorengymnastik ab 50+“

Die Idee in Grünburg Gesundheitstraining für Frauen und Männer ab 50 anzubieten kam von Frau Stütz, staatl. geprüfte Lehrwartin für „Fit Senioren“, welche bereits für die Gesunde Gemeinde seit einigen Jahren eine Langsam-Lauf-Gruppe führt. Die Gruppe hat sich nach einem Hinweis in der Gemeindezeitung sehr rasch gefunden. Ein Gesundheits-Check wurde den TeilnehmerInnen empfohlen. Die Gruppe besteht aus höchstens 20 Teilnehmern. Bei den Turnstunden werden außer „Allgemeiner Körperdurdurcharbeitung und

Funktionsgymnastik“ auch Spiele und Übungen für Reaktion, Konzentration, Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Orientierung eingebaut.

„Aktiv Altern“ wurde sehr positiv aufgenommen und wird nach der Lebensweisheit „Nicht dem Leben Jahre, sondern den Jahren Leben geben“ fortgesetzt.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Karl Grammer
Elisabeth Stütz
Ehem. AKL Ingrid Sitter
4594 Grünburg





GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Gunskirchen – „Gunskirchner Marktfest“

Die Idee, ein Marktfest zu organisieren, wurde bereits bei der Startveranstaltung der Gesunden Gemeinde im Jahr 2000 geboren. Ziel des Festes war es, die Gemeindebevölkerung über die Marktgemeinde und ihre Vereine zu informieren.

Eröffnet wurde das 1. Marktfest am 28. Juni 2002 mit einer Festsitzung des Gemeinderates, wobei alle Vertreter der Gunskirchner Vereine anwesend waren.

Am Samstag vormittag konnten die Gunskirchner ihre Fitness und Gesundheit bei der Gesundheitsstraße überprüfen lassen. Das „Gesunde Buffet“ der Bauernschaft verkürzte die Wartezeit.

Am Nachmittag wurde ein abwechslungsreiches Programm geboten: Attraktionen am Marktplatz waren vor allem das Klettergerüst des Alpenvereins, FF-Zielspritzen für Kinder, Basketballspiel und ein Jongleur. Im Veranstaltungszentrum präsentierten sich 16 Vereine. In der Schule konnte



eine Zeichen- und Werkausstellung der Schüler besucht werden. Die Gemeinde organisierte außerdem Busfahrten zu wichtigen kommunalen und kulturellen Einrichtungen.

Am Abend boten acht Vereine ein buntes musikalisches und sportliches Programm. Zum Ausklang spielte am Marktplatz die „Halbe Drei Musi“ - für die Jugend gab es eine Disco im Veranstaltungszentrum.

Den Abschluss des Festes bildete am Sonntag der Frühschoppen mit der Markt-Musikkapelle Gunskirchen mit Spielebus der Kinderfreunde für die Kinder und Übertragung der Fußball-WM-Endrunde auf einer Großleinwand.

Es war ein gelungenes Fest, bei dem sich die Vereine und die Marktgemeinde der Bevölkerung gut präsentieren konnten.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Karl Grünauer
AKL Renate Loizenbauer
4623 Gunskirchen

Gesunde Gemeinde Helfenberg – Volksschulprojekt „Gewicht der Schultaschen“

Schon seit 1997 beschäftigen sich die Lehrerinnen der VS Helfenberg in unregelmäßigen Abständen mit dem Gewicht der Schultasche der Volksschulkinder. Im Jahr 2002 war dieses Thema der Schwerpunkt in der Gesundheitserziehung.

In jeder Klasse wurden die Schultaschen mindestens einmal monatlich zu Beginn des Tages gewogen. Die Aufzeichnungen und Auswertungen führte jede Lehrkraft individuell für ihre Klasse durch. Gemeinsames Packen der Schultasche und Entscheiden, was nun unbedingt in die Tasche gehört, wurde oftmals geübt. Für alle Schulsachen, die das Kind nicht zu Hause benötigt, stehen Regale mit ausreichend großen Fächern in jeder Klasse bereit. Bei den Klassenforen wurde der Zusammenhang zwischen Körpergewicht des Kindes und Belastbarkeit der Wirbelsäule besprochen. Die Eltern wurden auch um Mithilfe beim Einpacken zu Hause gebeten.

Im Rahmen einer Elternvereinsversammlung hielt Dr. Christoph Michlmayr, Facharzt für Orthopädie, einen Vortrag zum Thema „Unser Rücken ist kein Kran“.



Beim Kauf einer Schultasche auf das Gewicht achten

Bei der Schuleinschreibung wurden die Eltern auf die Wichtigkeit einer guten und leichten Schultasche hingewiesen und gebeten, beim Kauf auf bestimmte Kriterien zu achten.

Leider ist es trotz aller Bemühungen nicht gelungen, alle Schultaschen auf ein Idealgewicht zu bringen. Aber die Lehrerinnen der VS Helfenberg werden nicht aufhören, an diesem Projekt weiterzuarbeiten.

Weitere Projekte aus dem Erziehungsprogramm der VS Helfenberg, die Auswirkungen auf den kindlichen Bewegungs- und Stützapparat haben:

Bewegte Pause: Spiel- und Übungsgeräte für die Bewegung in den Schulpausen.

Schulmöbel: verstellbare Tische und Sessel, Schrägstellungsmöglichkeit der Arbeitsflächen, zweierlei Sessel zum Wählen für die Kinder (Wackelsessel und feste Sessel).

Ansprechpartner/in:
Bgm. Stefan Hölzl
AKL Dir. Marion Schweighofer
4184 Helfenberg

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Hinterstoder – „Vorbeugung von kindlichen Notfällen“

Der neunte Gesundheitstag in Hinterstoder war den kleinen und kleinsten Bürgern und ihren Eltern gewidmet. Unter dem Thema „Vorbeugung von kindlichen Notfällen für Mütter und Väter - und die es noch werden möchten“ informierte der Sport- und Gemeindefacharzt Dr. Holger Grassner die

interessierten jungen Eltern über Unfallrisiken von Säuglingen und Kleinkindern und den notwendigen Erstmaßnahmen sowie über typische Erkrankungen im Kindesalter mit ihren Symptomen.

Die langandauernde Diskussion direkt nach dem Vortrag zeigte, wie wichtig

und notwendig dieser „Gesunde Gemeinde Tag“ war.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Helmut Wallner
AKL Monika Schoiswohl
4573 Hinterstoder

Gesunde Gemeinde Kirchham – „Jahresprogramm“

Im Rahmen der Gesunden Gemeinde Kirchham wurde im Jahr 2002 viel zur Förderung der Gesundheit und des Gesundheitsbewusstseins der Bevölkerung getan.

Eine Hautärztin hielt bereits im Jänner einen Vortrag zum Thema „Hilfe, ich bin allergisch!“ Ein Elternabend war dem Thema „Kind und Straßenverkehr“ gewidmet.

Im Kindergarten startet das Projekt „Dinospaß“. Dabei steht nicht nur Wirbelsäulentraining im Vordergrund, sondern auch Körpererfahrung und Förderung des Bewegungsbewusstseins sowie Missbrauchsprävention sind Inhalt des Projektes. Der Spaßfaktor bei den Kindern war riesig, auch die Eltern äußerten den Wunsch (nach anfänglicher Skepsis), dieses Projekt auszudehnen.

Für das Team der „Barfuss-Bar“ war es eine Premiere, bei einem Zeltfest der Feuerwehr in einem Bierzelt ihre alko-



Auch die Wirbelsäulengymnastik mit Frau Ursprunger Christa erfreute sich wieder großer Beliebtheit

holfreien Drinks zu mixen. Trotz anfänglicher Skepsis von vielen Seiten kamen die wohlschmeckenden Cocktails vorerst bei Frauen und Kindern sehr gut an. Zu späterer Stunde kamen immer mehr Jugendliche und auch Männer. Fazit dieser Aktion ist, dass es durchaus Sinn macht, mit einer alkoholfreien Bar auch in Zeltfesten präsent zu sein.

Am 19. Juni fand ein Informationsabend über Raucherentwöhnung statt. Vortragender war Dr. Purkarthofer von der Lungenabteilung des LKH Gmündnerberg. Die Noch-Raucher konnten dabei über die Kohlenmonoxydmessung in der Ausatemluft ihre aktuelle Schadstoffbelastung feststellen und mittels ‚Fagerströmtest‘ ihre Nikotinabhängigkeit einschätzen.

Außerdem startete das Ernährungsprojekt „Essen nach Maß“ mit 8 Abenden. Aus den Teilnehmern bildete sich eine Selbsthilfegruppe, welche ihre Treffen weiterhin abhält.

Es gab weiters einen Vortrag über Haushaltsunfälle im Kindesalter und einen Infoabend über den „Stammtisch pflegender Angehörige“.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Franz Bieregger
AKL Andrea Eder
4656 Kirchham

Gesunde Gemeinde Krenglbach – „Jahresprogramm“

Die Gesunde Gemeinde Krenglbach bemüht sich, für die Bevölkerung abwechslungsreiche und qualitativ hochwertige Kurse und Vorträge anzubieten.

Im Jahr 2002 wurden wiederum viele Ideen umgesetzt.

Am 18. Jänner referierte der Dipl. Physiotherapeut und Osteopath Hans

Meirhofer unter dem Thema „Body Coaching“ über das Dreieck der Gesundheit und die Umsetzung von theoretischen Grundlagen in den Alltag. Aufgrund des großen Erfolges gab es im Anschluss ein eintägiges Seminar mit Hans Meirhofer, bei dem die Themen ausführlich behandelt wurden und das Gehörte aktiv umgesetzt werden konnte.

24 Seniorinnen und Senioren nahmen am Sima+-Kurs teil.

Für Anfänger, Hausfrauen und Kinder wurde ein mit Yoga und Jonglieren für Körper, Geist und Seele abgestimmtes Kursprogramm geboten.

Am 4. Mai 2002 wurde in Zusammenarbeit mit der Landessanitätsdirektion, den Krenglbacher Schulkindern und



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

einem Optiker eine Gesundheitsstraße durchgeführt.

Im Herbst gab es eine Eröffnungswanderung anlässlich der Fertigstellung des Wanderweges Krenglbach-Haiding-Wieshof-Krenglbach. Die Wanderer konnten sich an einer Milch- und Saftbar stärken.

Die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Karin Musch informierte im Oktober im übervollen Sitzungssaal der Gemeinde unter dem Thema „Gesund & Schlank“ über die Möglichkeit, gesund und bewusst zu essen - und das mit Genuss. Im anschließenden 8-teiligen Kurs „Bewusst & Schlank“ konnte das Erfahrene in die Tat umgesetzt werden.

Ein fixer Bestandteil des Seminarangebotes ist der jährliche Kurs „Rückenschule“. Außerdem wurde ein Vortrag über Brustkrebsvorsorge abgehalten.



Ansprechpartner:
Bgm. Egon Maurerberger, AKL Albert Greckhamer, 4631 Krenglbach

Gesunde Gemeinde Kronstorf „Gesunde Gemeinde beim Kronstorfer Marktfest“

Den Höhenpunkt des Arbeitsjahres 2002 bildete die Teilnahme des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“ am Kronstorfer Marktfest, welches alle drei Jahre abgehalten wird.

Durch das dramatische Hochwasser im August war es für das Projektteam der „Gesunden Gemeinde“ ein Anliegen, mit dem eingenommenen Geld einer in Bedrängnis geratenen Gemeinde zu helfen. Die Wahl fiel auf die Gemeinde Mitterkirchen, und zwar auf den Kindergarten Mitterkirchen, dem beim Hochwasser alle Spielsachen verloren gingen.

Die „Gesunde Gemeinde“ gestaltete einen schönen großen Stand mit natürlichen gesunden Lebensmitteln wie Tees, Marmeladen, Säften, Obst und Gemüse. Diese Köstlichkeiten waren nicht zu kaufen, sondern konnten als Preis beim Glücksrad gewonnen werden. Gegen Bezahlung eines kleinen Betrages und richtiger Beantwortung von Quizfragen zu den Themen Gesundheit, Natur und Sicherheit



konnte am Glücksrad gedreht werden. Die Standbesucher hatten an den Quizfragen und dem Glücksrad sichtlich Spaß und es entwickelten sich zahlreiche interessante Gespräche. Viele Personen konnten erreicht werden, welche mit den üblichen Aussendungen und Einladungen nicht motiviert wurden. Das Interesse an gesunder Lebensführung war spürbar groß.



Gerda Hochrather (GG) und Bürgermeister Wilhelm Zuderstorfer übergaben an den Bürgermeister von Mitterkirchen, Johann Hinterkörner, vier „goldene“ Nüsse

Das Projektteam konnte noch mehrere andere Vereine zur Teilnahme am Hilfsprojekt für Mitterkirchen motivieren. Die „goldenen Nüsse“ gefüllt mit 4.000 Euro wurden von einer Abordnung an den Bürgermeister von Mitterkirchen übergeben.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Wilhelm Zuderstorfer
AKL Linda Oberlininger
4484 Kronstorf

GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Lenzing – Aktionstag „Ich brauch's nicht - ich rauch' nicht“

Im Vordergrund der österreichweit vom Fonds Gesundes Österreich durchgeführten und in Oberösterreich vom PGA unterstützten Nichtraucherkampagne steht die Stärkung des Selbstbewusstseins von Jugendlichen zwischen 11 und 14 Jahren.

Der Aktionstag in Lenzing wurde im Rahmen der Gesunden Gemeinde Lenzing in Zusammenarbeit mit der Hauptschule Lenzing, dem ATSV Lenzing, den Naturfreunden und dem Jugendclub Lenzing durchgeführt. Von der HS Lenzing wurden Unterrichtseinheiten so verlegt, dass dieser Freitag-Nachmittag als Schulveranstaltung durchgeführt werden konnte. Dies garantierte eine sichere Anwesenheit von zumindest 152 Schülern. Die Veranstaltung wurde aber auch öffentlich publik gemacht.

Der Aktionstag wurde in erster Linie als Sportveranstaltung konzipiert. Es wurden 12 Stationen errichtet, an denen eine bestimmte Sportart darge-



Die Jugend von Lenzing setzt sich gegen das Rauchen ein.

stellt wurde und wo aktiv zur Teilnahme angeregt und aufgefordert wurde. Für jede aktive Teilnahme erhielt der/die Schüler/Schülerin ein Gewinnlos, das abschließend zur Verlosung von Handy-Wertkarten gelangte. Die Helfer vom Sport und den Vereinen hatten deshalb alle Hände voll zu tun. Zur Stärkung bot der Jugendclub Getränke, Kuchen, Knabbereien, Äpfel in gemütlicher Couchatmosphäre.

Abschließend traf man sich in der Sporthalle zu einer Kickbox-Vorführung und der Schlussverlosung. Als Ausklang spielte eine Lenzinger Band rok-

kige Musik, wo dann auch noch ältere Jugendliche dazukamen.

Sehr positiv war die gute Zusammenarbeit mit den Vereinen und der Hauptschule. Zahlreiche Anmeldungen bei diversen Sportarten sind der erste Erfolg für die Gesundheit. Auch das regionale Fernsehen berichtete eine Woche lang über diese Veranstaltung. Schüler der HS Lenzing schrieben eine Schularbeit über die Nichtraucherkampagne und über das Rauchen im Allgemeinen. Fazit: Das Rauchen bzw. Nichtrauchen wurde öffentlich zum Thema gemacht und hat zum Nachdenken angeregt.

Die nächsten Aktionstage für Jugendliche sind schon gedanklich geplant.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Roland Stiebler
AKL Vzbgm. Walter Gaisberger
Sabine Stiebler, Gemeindeamt
4860 Lenzing

Gesunde Gemeinde Lichtenberg – 1. Lichtenberger Kinderzehnkampf

Der 1. Lichtenberger Kinderzehnkampf - organisiert vom Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Lichtenberg - war ein Ereignis für die ganze Gemeinde. Rund 90 Kinder im Alter von 4 bis 15 Jahren nahmen an diesem Zehnkampfwettbewerb teil.

Dr. Klaus Pastl, Facharzt für Orthopädie, hat mit einigen Helfern und Helferinnen die Kinder und Jugendlichen über ein Jahr lang auf diesen Zehnkampf vorbereitet. Neben einem wöchentlichen Training wurde auch an zwei Wochenenden die Möglichkeit geboten, Zehnkampf kennen zu lernen und zu trainieren.

Der eigentliche Wettbewerbstag am 22. Juni war professionell organisiert und war ein „Bewegungsfest“ für die gesamte Bevölkerung. Viele Zeitungen berichteten darüber.

Alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen wurden vor dem Wettkampf von „Leichtathletikprofis“ genauestens eingeführt und betreut.



Es wurden von den Kindern und Jugendlichen durchaus Spitzenleistungen erbracht, jedoch stand die Leichtathletik als spielerisches Element und die Vielseitigkeit des Zehnkampfes im Vordergrund.

Alle Teilnehmer/innen erhielten eine Medaille für die Teilnahme und die ersten drei jeder Gruppe erhielten Pokale. Die Begeisterung bei den Kin-

dern und Jugendlichen, der Stolz der Eltern, die Mitwirkung der Bevölkerung waren neben dem gesundheitlichen Aspekt ein schönes Erlebnis. Gesunde Bewegung wurde durch Einbindung von Kindergarten, Schule, Hort schon bei den Kleinen zu einem Thema.

Die Besucher und teilnehmenden Kinder und Jugendlichen wurden von den Bäuerinnen mit gesunden Lebensmitteln verköstigt: Frisches Obst, Müsli, Topfenbrote, Brote mit gesunden Aufstrichen, Milch, Fruchtsäften und so weiter. Die freiwillige Feuerwehr Lichtenberg sorgte für willkommene Abkühlung durch Aufbau einer Wasserrutsche.

Der 2. Lichtenberger Kinderzehnkampf kommt bestimmt.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Johann Durstberger
AKL Vzbgm. Veronika Leiner
4040 Lichtenberg



GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPREIS

Gesunde Gemeinde Luftenberg – „Jahresprogramm“

Ziel der Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde Luftenberg ist eine positive Bewusstseinsbildung der Gemeindebevölkerung. Die Veranstaltungen werden im Info-Kanal, auf der Homepage der Gemeinde und auch in dem zweimonatlich erscheinenden Gemeinde-Infoblatt angekündigt; regelmäßige Gesundheitstipps und entsprechende Artikel ergänzen dieses Angebot.

Im Jahr 2002 gab es Vorträge zu den Themen „Haltungsschäden bei Kindern“, „Veränderung unseres Bewegungsapparates im Laufe des Lebens“ sowie einen Infonachmittag zu „Richtiger Bewegung im Alltag“. Ein sehr gut besuchter Vortrag informierte zu „Kraft

und Energie durch Farbe, Körpersprache und Kinesiologie“.

Ein wichtiger Schwerpunkt des Jahres 2002 lag im Thema Suchtprävention. Es wurde ein Vortrag zu diesem Thema sowie eine Workshop mit Unterstützung des Institutes für Suchtprävention abgehalten. Eine Seminarreihe mit den Untertiteln „Selbstwert und Kommunikation“, „Grenzen und Konflikte“ und „Selbstmanagement für Eltern“ ergänzte zusätzlich das Angebot.

Am 22.06. wurde der „Luftenberger Gesundheitstag“ mit Unterstützung der Gesundheitsstraße der Landessanitätsdirektion veranstaltet. Blutdruckmessung, „Richtiges Fallen“, Übungen



Der Vortrag „Kraft und Energie durch Farbe, Körpersprache und Kinesiologie“ wurde sehr gut angenommen

zur Rückenstärkung, Buchausstellung, Kinesiologie für Kinder, Besichtigung des Rettungsautos und anderes mehr wurde den „Luftenbergern“ an diesem Tag geboten.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Karl Buchberger
AKL Isabella Beuer
4222 Luftenberg a. d. Donau

Gesunde Gemeinde Marchtrenk – „1. Marchtrenker Gesundheitstag“

Im Rahmen der Schuluntersuchungen wird leider häufig bestätigt, dass auch Kinder schon mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind. Mit der Veranstaltung des „1. Marchtrenker Kindergesundheitstag“ wollte man Interessierten möglichst viele Informationen an einem Ort ermöglichen und zur Bewusstseinsbildung beitragen bzw. auch Hilfestellung zu bieten.

Vorträge zu Themen wie „Bewährte Hausmittel“, „Lerngymnastik und Bewegungsübungen“, „Wie notwendig sind Impfungen“, „Warum soll man Säuglinge nicht aufsetzen?“, „Besser lernen durch Bewegung und gesunde Ernährung“ informierten umfassend über verschiedenste Aspekte der Kindergesundheit. Auch bei den zahlreichen Ausstellern gab es eine Fülle von Information.



Clown Hanniboi begeisterte die Kleinsten

Speziell für die Kinder wurde ein tolles und umfangreiches Programm geboten. Spiele, Luftballonstart, Vorführungen der Jugendgruppen von FF-Kappern und des Roten Kreuzes und ein Geschicklichkeitsradfahren der Gendar-

merie boten jedem Kind die Möglichkeit, aktiv zu sein. Höhepunkte waren sicherlich die Vorführungen des bekannten Clowns Hanniboi, alias Johannes Angerer. Er begeisterte nicht nur die Kinder, sondern auch die Erwachsenen.

Der Kindergesundheitstag wurde bei Gratis-Eintritt von einigen hundert Marchtrenkerinnen und Marchtrenkern und zahlreichen Besuchern aus dem Umland zum Informationssammeln genutzt.

Ansprechpartner/in:
Bgm. Fritz Kaspar
AKL Mathilde Waldhör
4614 Marchtrenk

Gesunde Gemeinde Molln – „Gesundes Getränk“

In der Gesunden Gemeinde Molln wird seit dem Jahr 2002 in jedem Gastronomiebetrieb - sowohl Gasthaus als auch Kaffeehaus - ein „Gesundes Getränk“ - neben und nicht statt dem Jugendgetränk und auch nicht teurer als das Jugendgetränk angeboten.

So gibt es zum Beispiel im Nationalparkkaffee „Steinbacher Natursäfte“, beim Wirt im Dorf Johannisbeersaft oder Multivitaminensaft mit Mollner

Bergwasser, im Berggasthof Kores Melissensaft oder als Winterangebot frischgepressten Orangensaft und im Gasthaus Federlehner selbstgemachten Hollersaft.

Diese von der Gesunden Gemeinde initiierte und nachahmenswerte Idee ist einfach und stellt für die Gäste der Mollner Gastronomen eine willkommene und gesunde Abwechslung dar.



Ansprechpartner/in:
Bgm. Alois Steiner
AKL Vzbgm. Heidelinde Mitterbauer
4591 Molln



I N F O R M A T I O N

NEU IM PROJEKT GESUNDE GEMEINDE

- Piberbach
- Burgkirchen
- Obernberg am Inn
- Bad Ischl
- Ampflwang i. H.
- Ottenschlag i. M.
- Laakirchen
- Aschach a. d. Donau
- Altenfelden
- Eggendorf i. Tr.
- Buchkirchen
- Eitzing
- St. Peter am Wimberg
- St. Johann am Wimberg

Stand 15. April 2003: 223 Gesunde Gemeinden in Oö.

NEUE ARBEITSKREISLEITER/INNEN IN GESUNDEN GEMEINDEN

Stadtrat Helmut Reitmair, Attnang-Puchheim
 Regina Teichmann, Grünburg
 Sabine Mülleder, Oftring
 Mag. Günther Zillner, Unterweikersdorf
 Ursula Leibensperger, St. Florian bei Linz
 Gerti Neuburger, Maria Ottinger, Birgit Herzberger, Auroldmünster
 Gabriele Mauberger, Schalchen
 Irene Rosenberger, Neustift i. M.
 Anita Gerner, Burgkirchen
 Vzbgm. Peter Holl, Obernberg am Inn
 Vzbgm. Christine Gredler, Aschach a. d. Donau
 Dr. Gudrun Schwarz, Eggelsberg
 Mag. Anna Kraml, Rohrbach
 Alois Prach, Franking
 Ute Gattringer, St. Johann am Wimberg
 Martha Prechtl, Altenfelden

AUSGESCHIEDENE ARBEITSKREISLEITER/INNEN

Ingrid Sitter, Grünburg
 Dr. Patrick Schauer, Unterweikersdorf
 Stadtrat Fellner, Attnang-Puchheim

Wir freuen uns über den Beitritt von 14 weiteren Gemeinden zum Projekt „Gesunde Gemeinde“ und unsere zukünftige Zusammenarbeit. Gleichzeitig bedanken wir uns sehr herzlich bei den ausgeschiedenen Arbeitskreisleitern/leiterin für ihr Engagement im Rahmen der Gesundheitsförderung.

TERMINE DER LANDESSANITÄTSDIREKTION

Grundseminar „Gesunde Küche für die Gastronomie“
 Dienstag, 7. Oktober 2003
 In den Räumlichkeiten der HBLA Elmerg

„Bio-Lebensmittel - Trend mit Zukunft“

Fortbildungsseminar im Rahmen des Projektes „Gesunde Küche“
 Montag, 15. September 2003
 In den Räumlichkeiten der Oö. LWK

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

AKTUELLER TERMIN

„Gesunde Spiritualität - erweiterte Kompetenz in der Gesundheitsförderung“

Wechselwirkungen von Gesundheit und Spiritualität
 Kritischer Überblick über verschiedene spirituelle Strömungen
 Samstag, 31.05.03, von 9.00 - 13.00 Uhr
 Schlierbach / SPES-Seminarhaus
 Zielgruppe: Personen aus Gesundheits- oder Beratungsberufen oder ehrenamtliche Mitarbeiter/innen im Gesundheitsbereich
 Hauptreferenten: Dr. Dale Matthews (Autor des Bestsellers „Glaube macht gesund“) und Dr. Roman Schweidlenka (Sektenbeauftragter der Stmk.).
 Detailprogramm und Anmeldung beim Regionalforum Steyr-Kirchdorf, 07257 / 8484-36.

AKTUELLES AUS DER LANDESSANITÄTSDIREKTION

„Iss dich fit für den Job“ und „Fitness-Sport und die bedarfsgerechte Ernährung“ - zwei neue Merkblätter der Landessanitätsdirektion können ab sofort angefordert werden. Diese und weitere Merkblätter auch unter www.ooe.gv.at/gesundheitsberatung/ernaehrungsberatung - Tipps zur Ernährung.

Neue Telefonnummer und Internetadresse der Oö. Kinder- und Jugendanwaltschaft KiJA

Telefon: 070/779777, Fax: 070/7720-14077,
 E-Mail: kija@ooe.gv.at, Internet: www.kija.at.

Richtigstellung:

Informationen über die **Aktion Prostatafrüherkennung** finden Sie unter www.forum-prostata.at. Nähere Auskünfte telefonisch unter 0676/7073909 bzw. per E-Mail: verein@forum-prostata.at. (In unserer Februarausgabe der Gesunden Gemeinde aktuell hat sich bedauerlicherweise ein Fehler in der Wiedergabe der Internetadresse eingeschlichen.)

Impressum: Gesunde Gemeinde aktuell 2/2003 (2003340)

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: Friedrich VDV

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

Fotoinweise: Seite 1: Laesser, Seite 2: Grillberger, Linschinger, Seite 3: Landespresse, Seite 4: privat, Seite 5: Dornmayr, Dr. Sokoloff, Oö. Tourismus, Linschinger, Seite 7: PGA, Landespresse, Seite 8: Privat, Leitgeb, Seite 9: privat, Seite 10-23: privat.