

# Hochsaison für



„Gesunde Gemeinden“ punkten mit guten Angeboten zum Vorsorgen und Gesundbleiben.



Gesund leben - theoretisch wissen wir ja, wie das geht. In der Praxis ist es aber gar nicht so einfach, immer genug zu tun für ein gesundes Leben. Allein laufen oder walken wird schnell langweilig, die tollen Gymnastikübungen aus dem Folder sind irgendwie schwierig zu verstehen und die Entspannungs-CD schmückt das Regal, statt genutzt zu werden. Wenn man das alles gemeinsam mit Gleichgesinnten machen könnte, dann ... Dann wäre der innere Schweinehund rasch besiegt und es würde Spaß machen in der Gruppe. Und wer will sich schon die Blöße geben, vor den anderen als faul dazustehen. In diesem Sinne ist es hilfreich, wenn es gute Ideen und Projekte, Kurse und Programme direkt vor der Haustüre gibt - Angebote vor Ort, die noch dazu Spaß machen.

Deshalb sind in Niederösterreich bereits 251 Gemeinden sogenannte „Gesunde Gemeinden“, die Gesundheitsvorsorge in Form von zahlrei-

chen Projekten anbieten: Kurse wie Rückenschule oder regelmäßige Lauftreffs, Vorträge über wichtige Gesundheitsthemen und Kochkurse, Workshops und Wanderungen.

Landesrat Wolfgang Sobotka freut sich über jede neue „Gesunde Gemeinde“: „Wichtig ist mir, dass jeder gesundheitsbewusste Mensch in Niederösterreich die passenden Angebote für sich in seiner Gemeinde findet. Je einfacher wir es den Menschen machen, ihren Lieblingssport auszuüben und das Entspannungstraining zu nutzen, desto eher werden wir sie dafür gewinnen.“ Voraussetzung dafür sei, dass die wichtigsten Möglichkeiten sozusagen vor der Haustür liegen. „Deshalb unterstützen wir die ‚Gesunden Gemeinden‘, denn sie können maßgeschneidert genau das anbieten, was ihre Bürgerinnen und Bürger wollen.“ Er wünsche sich weitere Gemeinden, die sich dem Projekt des Gesundheitsforum NÖ anschließen, betont der Landesrat.

TEXT: Riki Börner  
FOTOS: © Weinfranz

# Gesundheitstage

Das Ziel: möglichst viele Menschen über „Gesunde Gemeinden“ mit Anregungen und Angeboten zum gesunden Leben zu versorgen. Daher auch sein Appell an alle Bürger und Gemeinden: „Werden Sie eine ‚Gesunde Gemeinde!‘“

Was es bedeutet, eine „Gesunde Gemeinde“ zu sein, weiß Walburga Steiner, Projektleiterin der „Gesunden Gemeinden“ im Gesundheitsforum NÖ: „Wir wollen die Bevölkerung für das Thema Gesundheitsförderung und Wohlbefinden sensibilisieren.“ Und in jeder Gemeinde das Bewusstsein für die Eigenverantwortung wecken. Das Gesundheitsforum helfe den Gemeinden dabei mit Beratung durch geschulte Mitarbeiter. Der Entschluss zu mehr Gesundheitsbewusstsein müsse aber von der Gemeinde ausgehen und im Gemeinderat besiegelt werden. Dabei gebe es aber jede Menge Unterstützung, betont Gesundheitsforum-Expertin Steiner. „Denn so können die Gemeinden vor Ort verschiedenste maßgeschneiderte Gesundheitsprojekte anbieten – und das vom Waldviertel bis in die Bucklige Welt“

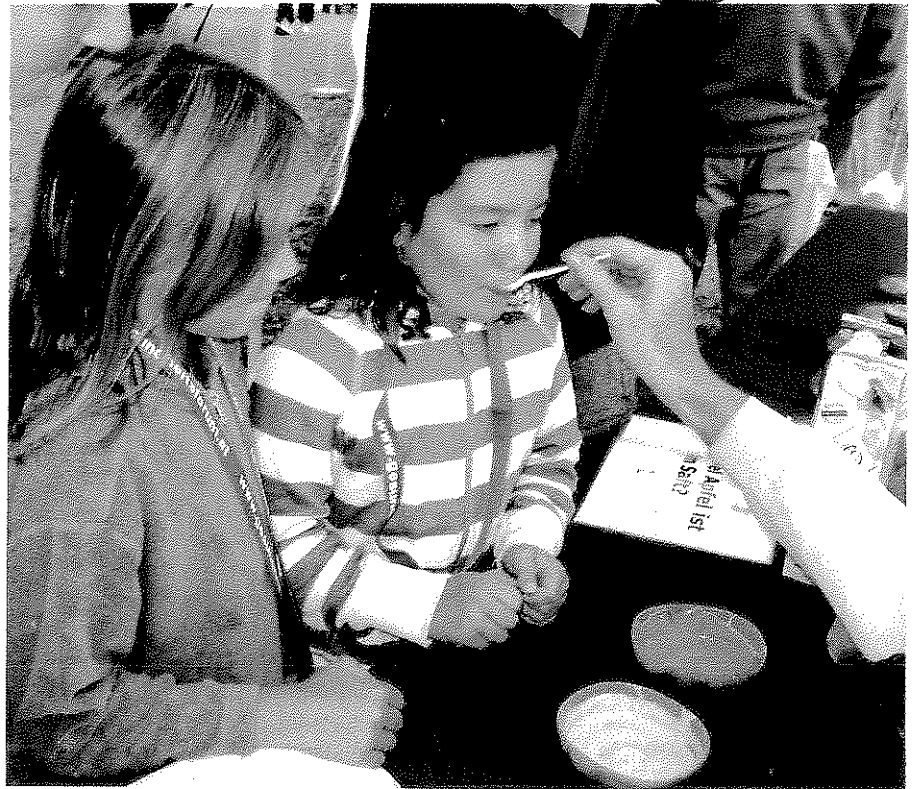
## Bunte Palette an Angeboten

Eines dieser Projekte der „Gesunden Gemeinden“ ist der Gesundheitstag – und der sieht in jeder Gemeinde anders aus, Hochsaison dafür ist der Herbst. Jede „Gesunde Gemeinde“ kann einen Gesundheitstag veranstalten und dabei zahlreiche Aktivitäten anbieten zu den Bereichen Bewegung, Ernährung, Natur & Umwelt, Psyche sowie Vorsorge. Das Gesundheitsforum NÖ unterstützt „Gesunde Gemeinden“ bei der Organisation und stellt diverse Stationen und Materialien zur Verfügung.

Gesundheitstage können unter einem bestimmten Motto stehen wie beispielsweise „Sport“, „Frauen“, „Männer“, „50+“. Bei den Gesundheitstagen arbeiten Gesundheitsforum NÖ, Betriebe, Krankenkassen, Ärzte, regionale Beratungsstellen, Vereine und Institutionen aus dem Sozialbereich zusammen, um Menschen rund um das Thema Gesundheit umfassend zu informieren, zu beraten und Bewusstsein dafür zu wecken.

## Spaß und Wohlbefinden

Was bringen Gesundheitstage? Sie sollen die Menschen sensibilisieren, sich mit ihrer Gesundheit zu beschäftigen. Wer mag, soll auch gleich



Gesundheitschecks machen können, um zu wissen, wie es um ihn steht und wo Handlungsbedarf besteht. Wer nicht gern zum Arzt geht, soll sich beraten lassen können. Alle, die sich in der Gemeinde mit dem Thema Gesundheit beschäftigen, bekommen die Möglichkeit zur Vernetzung und zum Austausch. Gesundheitstage sollen aber auch Spaß machen und mit ihrem Rahmenprogramm für Unterhaltung und Wohlbefinden sorgen.

## Ernährungsberatung und Grippeimpfung

Jede „Gesunde Gemeinde“ kann ihren Gesundheitstag gestalten, wie sie möchte. Fitness-Sträßen gehören fast überall dazu, ebenso Messungen zu Parametern wie Blutzucker, Cholesterin, Lungenfunktion oder Kohlenmonoxid-Ausstoß in der Atemluft. Sehtest und Hörtest sind wichtige niederschwellige Angebote, denn gerade ältere Menschen leiden besonders unter den Einschränkungen der Sinnesorgane, die schließlich bis zur sozialen Isolation führen können.

Auch Gang- und Fußanalysen sind beliebte

*Schmeckt man den Unterschied? Mit Verkostungen darf bei den Gesundheitstagen jeder selbst seine Sinne schärfen.*

## Gesundheitstag in Eggenburg

Das Psychosomatische Zentrum Waldviertel und die ARGE Gesundheitsregion Kampstal laden für Samstag, 6. Oktober, 9-17 Uhr, zum Gesundheitstag ins Psychosomatische Zentrum in Eggenburg. Themen: Tipps zur körperlichen und seelischen Gesundheit, Kennenlernen therapeutischer Angebote, innovative Gesundheitsprojekte, Workshops zum Mitmachen, Tag der offenen Tür

## Gesundheitstage im Herbst

- + 22. Sept.: 13-18.30 Uhr,  
St. Andrä-Wördern
- + 22. September: 10-18 Uhr,  
Perchtoldsdorf
- + 22. September: 10-17 Uhr,  
Maria Lanzendorf
- + 22. September: Breitenau
- + 22./23. September:  
13-18/10-15 Uhr,  
WIFI St. Pölten
- + 23. September:  
Brunn/Gebirge
- + 28. September:  
Mank Stadtsaal
- + 29. September:  
Nußdorf ob der Traisen
- + 5. Oktober:  
Zwettl Wirtschaftskammer
- + 6. Oktober: 9-17 Uhr,  
Waidhofen/Thaya
- + 6. Oktober: Wölbiling
- + 7. Oktober: 9-17 Uhr,  
Maria Anzbach
- + 12. Oktober:  
Krems Stadtsaal
- + 13. Oktober: 10-17 Uhr,  
Hainburg/Donau
- + 14. Oktober: 10-16 Uhr,  
Allhartsberg
- + 20. Oktober: Orth/Donau
- + 20. Oktober:  
Obritzberg-Rust
- + 28. Oktober: 9-17 Uhr,  
Heidenreichstein
- + 4. November: Wr. Neustadt
- + 10. November: Amstetten

# Angebote für jeden Geschmack

Das Gesundheitsforum NÖ unterstützt Gemeinden dabei, Gesundheitstage zu organisieren, zum Beispiel durch drei besondere Stationen:

- + Küchenexperimente
- + Bewegungsparcours
- + Fitnesstest

Alle drei Angebote sind kostenpflichtig, werden aber vom Gesundheitsforum NÖ gefördert und können bei Doris Munk, 02742/21450-21, d.munk@gfnoe.at, gebucht werden.

### KÜCHENEXPERIMENTE

Ernährung sinnlich erfahren und begreifen: Hier geht es um das Ausprobieren und Sichtbarmachen, „aha“-Erlebnisse garantiert. Es werden einige Kernbotschaften vermittelt, die allen Teilnehmern in Erinnerung bleiben und einfach im täglichen Leben umgesetzt werden können, egal ob man über Kochkenntnisse verfügt oder nicht.

Folgende Module können gebucht werden:

- + **Fettdetektive:** Hier geht es um versteckte Fette: die tatsächliche Fettmengen realisieren, Fettgehalte von Lebensmitteln schätzen, Tagesbedarf an Fett
- + **Wie viel Apfel ist im Saft?** Verpackungen von Apfelsaftgetränken werden unter die Lupe genommen, Zusammensetzung von Säften, Nektaren, Limonaden analysiert, die Zusätze von Aromen und Süßstoffen kontrolliert.
- + **Kannst du deinen Sinnen trauen?** Schmecken, Riechen und Sehen gehören zum gesunden Genießen dazu. Hier kann man Aromen erraten und z. B. Joghurt-Proben blind verkosten - wie täuschen uns Aromen und Farben?
- + **Vollkorn oder nicht?** Hier geht es um das Erkennen von Vollkornprodukten, um das Schätzen von Ballaststoffgehalten in verschiedenen Brotsorten und um die Vorteile von Vollkorn.
- + **Wer tappt in die Zuckerfalle?** Thema: Erkennen und Schätzen von (verstecktem) Zuckergehalt in Lebensmitteln, tatsächliche Zuckermenge realisieren

### BEWEGUNGSPARCOURS

Folgende Module können gebucht werden:

- + **Sitzen Sie richtig:** Mittlerweile ist unsere Gesellschaft zu einer „Sitzgesellschaft“ geworden. Daraus resultieren neben weniger Bewegung, höherer Belastung bei gleichzeitig zu geringer Belastbarkeit auch Schmerzen in der Wirbelsäule und Verspannungen in der Muskulatur. Da hilft nur sogenanntes aktiv-dynamisches Sitzen: Verwenden von „alternativen“

Sitzmöbeln, wie Ballkissen, Sitzkeil, Sitzball und Stehpulten, andererseits die Sitzposition so oft wie möglich zu verändern und möglichst oft dazwischen aufzustehen.

- + **Bleiben Sie im Gleichgewicht:** Diese Station testet Ihren Gleichgewichtssinn und Sie können verschiedene Übungen ausprobieren, die Ihnen helfen, diesen Sinn zu trainieren.
- + **Gerader Rücken hilft beim Bücken, Heben und Tragen:** Bei dieser Station lernen Sie Rücken schonende Möglichkeiten, sich zu bücken, etwas aufzuheben bzw. etwas zu tragen und somit Ihren Rücken zu entlasten.
- + **Fuß- und Ganganalyse:** Videoaufnahmen zeigen den individuellen Bewegungsablauf beim Gehen und Laufen und man kann eventuelle Asymmetrien, Dysbalancen und Funktionsstörungen erkennen.
- + **UKK-Walkingtest:** Bei diesem Ausdauer-Test gehen Sie eine 2-km-Strecke so schnell als möglich. Die Zeit, die Sie für diese Distanz gebraucht haben, wird gemeinsam mit Ihrer Belastungsherzfrequenz ausgewertet und Ihr persönlicher Fitness-Index ermittelt. Damit Sie Ihr Training optimieren können, vermitteln Spezialisten einige Grundlagen der Belastungssteuerung und beraten Sie, wie Sie mit geringem Zeitaufwand den für Sie größtmöglichen gesundheitlichen Wirkungsgrad von Walking erreichen können.
- + **Reaktionstest:** Über Handtaster wird Ihre Reaktionsfähigkeit computerunterstützt gemessen. Schnell zu reagieren bedeutet im Alltag Sicherheit, ob Sie nun zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto unterwegs sind.

### FITNESSTEST

Die Testgeräte im Überblick:

- + **Talent-Diagnose-System (TDS):** Dieses vielseitige computergestützte Gerät testet Reaktionsfähigkeit, körperliche Stärken, Schnelligkeit und vieles mehr.
- + **My Fitness Trainer (MFT):** Dieses Gerät analysiert Stabilität, Symmetrie und Sensomotorik.
- + **SpinalMouse:** Die SpinalMouse misst ohne Strahlenbelastung Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Beweglichkeit und Stellung der Wirbel.
- + **Bioelectrical Impedance Analysis:** Wir bestehen zu rund 2/3 aus Wasser. Und der Rest? Muskeln oder Fett? Dieses Gerät liefert entscheidende Eckdaten über die Körperzusammensetzung und den Ernährungszustand.



*Gesundheit für alle Altersklassen: Auch für Kinder gibt es in „Gesunden Gemeinden“ maßgeschneiderte Angebote.*

Stationen. Weniger beliebt, aber umso wichtiger ist das Angebot einer schnellen zahnärztlichen Kontrolle.

Und wie sieht es mit der Ernährung und dem Gewicht aus? Ein wichtiger Parameter ist der Body-Mass-Index BMI; in Kombination mit dem Taille-Hüfte-Verhältnis bekommen Besucher rasch Auskunft, ob ihr Gewicht in Ordnung ist. Denn Niederösterreich hat neben Wien und dem Burgenland die meisten übergewichtigen Menschen – und die sind automatisch weit stärker von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes bedroht.

„Gesunde Gemeinden“ können ihren Gesundheitstag aber auch nutzen, um wichtige Vorsorgemaßnahmen gemeinsam mit den Ärzten der Gemeinde zu setzen. Zecken- und Grippeimpfungen werden so eher genutzt, und durch Fachvorträge können Ärzte genau da ansetzen, wo sie im Alltag in der Gemeinde besonderen Handlungsbedarf sehen.

Beim Gesundheitstag nicht fehlen sollte eine fundierte Ernährungsberatung mit Verkostungen, wie zum Beispiel „Gesunde Jause“, Backen mit Vollkorn, Bioprodukte oder „Kräuter statt Salz“. Denn wenn es schmeckt, hat erfahrungsgemäß niemand etwas gegen gesünderes Essen einzuwenden.

### **Bunte Angebote mit Spaßfaktor**

Die Vereine der Gemeinde können ihre Angebote bei Gesundheitstagen einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. So mancher neue Teilnehmer an diversen Kursen wurde so schon gewonnen – von Gymnastik- und Entspannungsprogrammen bis zum Mannschaftssport, vom Babyschwimmen bis zum Volkstanz. Selbsthilfegruppen können ihre Arbeit und Angebote präsentieren, ebenso Hilfsorganisationen wie Rotes Kreuz, NÖ Hilfswerk, Caritas und Volkshilfe. Regionale Aussteller wie Biokostläden, Tischlereien und Biobauern zeigen ihre Produkte – von der Getreidemühle bis zum gesunden Bett. Büchertische zum Thema Gesundheit runden die Palette ab. Auch Apotheker, Masseur, Physiotherapeu-

ten und Logopäden können sich auf Gesundheitstagen präsentieren. Darüber hinaus bieten Gesundheitstage ein gesellschaftliches Rahmenprogramm wie eine „Gesunde Jause“, Feuerwehrautos und Notarztwagen zum Besichtigen für Kinder, Malwettbewerbe, Hüpfburg oder Kinderschminken.

Gesundheitstage gelingen, wenn viele Menschen in der Gemeinde mithelfen. Viele von ihnen tun dies ehrenamtlich. Ein gelungener Gesundheitstag ist ein Fest für alle Sinne und bereichert das Gemeindeleben. ■



## **NACHDENKEN STATT NACHSCHENKEN**

Das Gesundheitsforum NÖ und die Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung bieten im Rahmen der Kampagne „Nachdenken statt Nachschenken“ des Fonds Gesundes Österreich folgende Veranstaltungen an:

### **Eltern-Vorträge zum Thema „Alkohol, Festkultur & Jugendschutz“**

- + 20. September: 18.30-20.30 Uhr, Zwettl, Rotes Kreuz
- + 20. September: 18.30-20.30 Uhr, Bad Vöslau, Rathaus
- + 27. September: 18.30-20.30 Uhr, Scheibbs, Rathaus
- + 27. September: 18.30-20.30 Uhr, Mistelbach, Polytechnische Schule  
(Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich)

### **Festveranstalter-Seminar zum Thema „Alkohol und Festkultur“**

- + 6. Oktober: 16.00-20.00 Uhr, Bad Großpertholz, Kurhotel  
(Das Seminar ist kostenlos, Anmeldungen unter [m.rapf@gfnoe.at](mailto:m.rapf@gfnoe.at))

### **Bei folgenden Gesundheitstagen gibt es einen Infostand der Fachstelle für Suchtvorbeugung**

- + 22. September: in Breitenau
- + 20. Oktober: in Oritzberg
- + 28. Oktober: in Heidenreichstein

Bei dem Stand der Fachstelle werden Interessierte, die Fragen oder Anliegen rund um das Thema Alkohol und Sucht haben, über Projekte und Maßnahmen beraten und es stehen Info-Materialien zur Verfügung. Weiters werden Beratungsgespräche zu persönlichen Fragen angeboten. Außerdem stehen interaktive Terminals zur Verfügung, die vertiefende Hintergrundinformationen, ein „Suchtquiz“, Persönlichkeitstests, Spiele und vieles mehr bieten.