



**Liebe Arbeitskreisleiterin, lieber Arbeitskreisleiter!
Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Gesunden Gemeinden!**

Gesunde Gemeinden in Oberösterreich setzen seit 30 Jahren Schwerpunkte in der Gesundheitsförderung, um den Menschen die Wichtigkeit von Gesundheitsförderung und Prävention näher zu bringen. Dank Ihnen ist das Netzwerk Gesunde Gemeinde zu einem flächendeckenden Vorzeigeprojekt herangewachsen. Mittlerweile beteiligen sich 432 oberösterreichische Gemeinden, das ist im Bereich Gesundheitsförderung das größte Netzwerk Österreichs.

Noch nie zuvor war uns
so bewusst wie heute,
wie wichtig es ist,
gesund zu sein.

Gesunde Gemeinde, ein Netzwerk - gestützt auf Ehrenamt!

Das Erfolgsrezept der Gesunden Gemeinden: Das Angebot wird von Ihnen, den örtlich ehrenamtlich tätigen Arbeitskreisen, auf die Bedürfnisse der Gemeindebevölkerung abgestimmt.

In jeder Gesunden Gemeinde organisieren ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Veranstaltungen, Projekte oder Vorträge zu den Säulen der Gesundheitsförderung: Bewegung, Ernährung, psychosozialer Gesundheit, medizinischen Themen.

Mit Ihrem Engagement leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu wirksamer Gesundheitsförderung.

Viele gewohnte Aktivitäten können aufgrund der Pandemie nicht in ihrer bisherigen Form geplant und durchgeführt werden. Dennoch gelingt es vielfach, die Gesundheit vor Ort zu thematisieren und Schwerpunkte zu setzen.

Für Ihr großes Engagement und besonders auch für Ihre wertvolle Arbeit im heurigen ungewöhnlichen Jahr möchten wir DANKE sagen.

Auch für die Abteilung Gesundheit sind bzw. waren die Zeiten sehr herausfordernd. Viele gewohnte Abläufe wurden „durcheinandergewirbelt“ – wir haben dies als Chance genutzt, eine Weiterentwicklung mancher Prozesse und Projekte einzuleiten. Einen kleinen Vorgeschmack dazu geben wir Ihnen mit diesem Infomail.

**Internationaler Tag des Ehrenamts
5. Dezember 2020**

**Vielen Dank für Ihr
Engagement!**

Inhalte dieses Infomails:

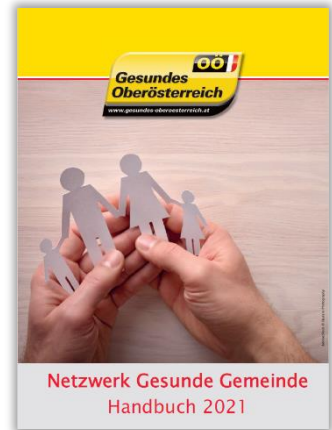
- * Gesundheitsförderungsprogramme 2021
- * Jubiläum – 30 Jahre Gesunde Gemeinde
- * Gemeindeartikel und Gesundheitstipps neu aufbereitet
- * Gesundheit von Anfang an: Unsere Projekte Gesunde Krabbelstube & Gesunder Kindergarten
- * Gesund werden: Tipps und Orientierung auf www.wobinichrichtig.at
- * Immunstarke Rezepte für den Winter

Gesundheitsförderungsprogramme 2021

Es freut uns, dass sich trotz der herausfordernden Zeit bereits viele Gesunde Gemeinden für ein Präventionspaket oder Zielgruppenprojekt angemeldet haben.

Folgende Schwerpunktthemen können 2021 im Rahmen der Präventionspakete aufgegriffen werden:

- [gesundheit verstehen.gesundheit leben](#) – Gesundheitskompetenz
- Impfungen und Infektionskrankheiten
- [herz.gesund.leben](#) – Herz-Kreislauf-Gesundheit
- [frauen.leben.gesund](#) – Frauengesundheit



Die Präventionspakete werden um Angebote erweitert, die auch in der aktuellen Situation gut umgesetzt werden können. Das aktualisierte Handbuch mit den neuen Angeboten wird Ihnen Anfang Jänner zugesendet. Die Regionalbetreuung wird Sie bei der Planung in gewohnter Weise beratend und unterstützend begleiten.

Jubiläum - 30 Jahre Gesunde Gemeinde

Unser Netzwerk Gesunde Gemeinde, feiert sein 30-jähriges Bestehen und kann sich über eine überaus positive Entwicklung freuen. Ein Blick zurück zeigt uns den erfolgreichen Weg einer ambitionierten Gesundheitsinitiative.

Kontinuierliches Wachstum zur oberösterreichweit flächendeckenden Institution und eine stetige Steigerung der Qualität kennzeichnen diesen oberösterreichischen Weg der kommunalen Gesundheitsförderung.

Natürlich ist es uns ein großes Anliegen, uns anlässlich des Jubiläums bei den vielen engagierten Menschen zu bedanken, die unser Programm mitgestaltet haben. Im kommenden Jahr ist eine Festveranstaltung „30 Jahre Gesunde Gemeinde“ geplant.

Wir freuen uns Sie dazu einladen zu dürfen und werden Sie zeitgerecht informieren sobald der Termin dafür feststeht.

Gemeindeartikel und Gesundheitstipps neu aufbereitet

Als neues Serviceangebot möchten wir Ihnen ab sofort regelmäßig Gemeindeartikel und Gesundheitstipps sowie Rezepte passend zur Jahreszeit zur Verfügung stellen. Die Beiträge werden unter der Rubrik Gemeindeartikel im Mitarbeiterportal Gesunde Gemeinde der Homepage Gesundes Oberösterreich (www.gesundes-oberoesterreich.at) zu finden sein. Diese können frei verwendet werden – zum Ausdrucken, Auflegen oder Verteilen, für die Gesunde Gemeinde-Seiten in der Gemeindehomepage, etc. Zwei Artikel finden Sie im Anhang des Infomails.



Gesundheit von Anfang an: Unsere Projekte Gesunde Krabbelstube & Gesunder Kindergarten

Ab diesem Herbst ist es nun auch für Krabbelstuben möglich, im Bereich der Gesundheitsförderung einen besonderen Schwerpunkt zu setzen. Wir freuen uns sehr, dass in Oberösterreich bereits über 400 Einrichtungen und davon heuer erstmals 23 Krabbelstuben an dem Projekt Gesunder Kindergarten/Gesunde Krabbelstube teilnehmen!

Gerade in der aktuellen Zeit stehen die Kindergarten- und Krabbelstubenteams vor großen Herausforderungen. Wir versuchen sie auch in dieser Phase bestmöglich zu unterstützen und möchten im nächsten Jahr einen Schwerpunkt im Bereich der Gesundheitsförderung von Pädagoginnen und Pädagogen bzw. Helferinnen und Helfern setzen.



© Oksana Kuzmina – stock.adobe.com

Gesund werden: Tipps und Orientierung auf www.wobinichrichtig.at

An wen soll ich mich wenden? Das ist bei gesundheitlichen Problemen nicht immer klar. Hausarzt? Facharzt? Spitalsambulanz? Oder ist vielleicht gar kein Arzt notwendig? Mit der Initiative „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“ soll die grundlegende Orientierung der Menschen im Gesundheitssystem verbessert und die Kompetenz im Umgang mit häufigen harmlosen Beschwerden gestärkt werden. Auf der Internetseite www.wobinichrichtig.at erfahren Sie mehr über diese gemeinsame Initiative der Partner im OÖ Gesundheitswesen.

**GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?**

Wir werden dieses wichtige Thema im nächsten Jahr aufgreifen und Sie rechtzeitig informieren. Vorab der Link zum Imagefilm: <https://youtu.be/ep79OuzYIPU>

Bleiben Sie gesund - Immunstärkendes Wintermenü





Damit auch Sie gerade jetzt gesund bleiben, haben wir Ihnen ein gesundes und immunstärkendes Wintermenü zusammengestellt. Die Rezepte dazu finden Sie im Anhang.

- Power-Smoothie
- Erdäpfelsuppe mit Linsen
- Roter Rüben Aufstrich
- Vitallaibchen mit Rübenragout
- Energy Balls
- Pastinaken mit Haselnüssen gebraten



Ein ballaststoffreiches Gericht, das durch die Kombination aus verschiedenen Getreidesorten mit Kürbiskernen auch ein guter Lieferant für Eiweiß sowie viele Mineralstoffe und Vitamine ist.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Wir wünschen Ihnen einen guten Start in die Winterzeit
Achten Sie gut auf sich und halten Sie Ihr Immunsystem fit!



Schlaf gut – auch zu Zeiten von Corona

Zukunftssorgen und Alltagsstress – viele aktuelle Herausforderungen können den Schlaf stören. Chronisches Schlafdefizit und unruhiger Schlaf können die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Vor allem das abendliche Grübeln sorgt für Ein- und Durchschlafprobleme.

Tipps zur Schlafhygiene

- ☺ Bringen Sie *Routine in den Alltag* und stehen Sie täglich zur gewohnten Zeit auf.
- ☺ *Werden Sie tagsüber aktiv*. Gehen Sie Hobbies nach, bewegen Sie sich, besprechen Sie Sorgen mit Freundinnen und Freunden oder lernen Sie etwas Neues (z.B. eine neue Sprache). Aber vermeiden Sie Nickerchen am Tag, vor allem wenn Sie Einschlafprobleme haben!
- ☺ *Kommen Sie abends zur Ruhe*. Lassen Sie den Tag mit ruhigeren Tätigkeiten ausklingen. Vermeiden Sie PC, Handy und TV eine Stunde vor dem Bettgehen.
- ☺ Essen Sie abends nur *leichte Mahlzeiten* und nicht zu spät. Verzichten Sie auf anregende Getränke!
- ☺ *Selbsthilfe bei nächtlichem Gedankenkarussell*: Es kann hilfreich sein, die Gedanken vor dem Bettgehen festzuhalten – legen Sie sich deshalb Stift und Block auf das Nachtkästchen. Liegen Sie länger wach, hilft es eher aufzustehen und einer monotonen Tätigkeit nachzugehen, wie z.B. Wäsche zusammenlegen, als sich im Bett hin und her zu wälzen! Der häufige Blick auf die Uhr kann auch zu unnötigem Stress führen! Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte *Schäfchen-Zählen* sowie Entspannungstechniken oder Meditation helfen abzuschalten.
- ☺ *Vorsicht bei Selbstmedikation!* Sprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, ob Schlafmedikamente nötig sind! Ein Bier am Abend kann zwar helfen schneller einzuschlafen, beeinträchtigt jedoch Ihre Schlafqualität!

Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte Schäfchen-Zählen helfen abzuschalten!

Wenn Ihre Schlafprobleme mehrere Tage hintereinander über Wochen hinweg andauern oder Sie von Sorgen und Ängsten geplagt sind, suchen Sie ärztliche bzw. psychotherapeutische Hilfe.



Die eigene psychische Widerstandskraft stärken

Die Corona-Krise stellt uns alle vor große Herausforderungen. Für viele von uns ist diese Situation mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden, da auch Maßnahmen immer wieder neu angepasst werden müssen. Gerade jetzt ist es deshalb sehr wichtig, die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken und Ressourcen zu mobilisieren.

Tipps und Anregungen

- ☺ *Erinnern Sie sich bewusst an Ihre eigenen Stärken* und daran, wie Sie frühere Krisen und Herausforderungen bewältigt haben.
- ☺ Sorgen Sie für *Sicherheit und Kontrolle*. Strukturieren Sie Ihren Alltag. Planen Sie beängstigende Situationen vorab und/oder holen Sie sich Unterstützung, wenn nötig. Routinen geben zusätzlich Sicherheit.
- ☺ *Sorgen Sie für sich* durch Entspannung und ausreichend Schlaf. Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und auf ausreichend Bewegung. Tauschen Sie sich regelmäßig mit Ihrem sozialen Umfeld aus und lassen Sie Genuss, Spaß und Freude nicht zu kurz kommen. So können Sie inneren Anspannungen vorbeugen.
- ☺ *Alle Gefühle sind erlaubt!* Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Sorgen Sie für Rückzugsmöglichkeiten und Abstand, sollten Konfliktherde entstehen.
- ☺ *Soziale Verpflichtungen* können überfordern. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und sagen Sie ruhig auch einmal „nein“. Sprechen Sie konkret an, wenn Sie sich unwohl fühlen oder sorgen Sie, falls nötig, für zusätzliche Schutzmaßnahmen.
- ☺ Finden Sie einen *gesunden Umgang mit (sozialen) Medien* und versuchen Sie sich abzugrenzen. Seien Sie ruhig auch einmal offline.
- ☺ *Auch Ihre Kinder können mit Unsicherheiten konfrontiert sein*. Nehmen Sie diese ernst und schenken Sie Ihren Kindern die nötige Zuwendung. Rituale sorgen bei jüngeren Kindern für Stabilität. Jugendlichen brauchen den Austausch mit Freundinnen und Freunden. Wenn persönliche Treffen nicht möglich sind, benötigt es vielleicht einen guten Kompromiss bezüglich der Nutzung von sozialen Medien.

Sorgen Sie für sich durch Entspannung und ausreichend Schlaf!

Es ist wichtig, sich zu fragen „Was kann ich konkret tun?“. Vielleicht ist es auch notwendig, dass Sie sich Unterstützung holen. Wenden Sie sich an Psychologinnen/Psychologen oder Ärztinnen/Ärzte – vor allem wenn Sie Panikattacken, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen haben. Sie werden damit nicht alleine gelassen!

Foto: @Perechiankina - stock.adobe.com



Power-Smoothie

Zutaten: 4 Portionen

- 150 g Hokkaido-Kürbisfleisch
- 2 große Karotten
- 1/2 Birne
- 1/2 Apfel
- Geriebene Zitronenschale
- Etwas Honig zum Süßen

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch mit wenig Wasser 10 Minuten weich dünsten und überkühlen lassen. Mit den anderen Zutaten fein pürieren.

TIPP Der Smoothie schmeckt lauwarm besonders gut.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Foto: @vaaseenaa - stock.adobe.com



Energy-Balls

Zutaten: ca. 15 Stück

- 200 g Trockenfrüchte (Feigen, Marillen, Pflaumen, Rosinen,...)
- 50 g Nüsse oder Samen
- 50 g Getreideflocken
- Zum Wälzen nach Belieben:** Mohn, Leinsamen, Sesam, Kokosflocken, Kurkumapulver, Kakaopulver, rote Rübenpulver, grünes Teepulver, Vanille, Zimt, Kardamon, Chili zum Würzen
- ev. 1 EL Honig

Zubereitung:

Trockenfrüchte und Getreideflocken einige Stunden in Wasser einweichen und mit den restlichen Zutaten im Mixglas pürieren. Kleine Kugeln formen, nach Belieben in verschiedenen Zutaten wälzen und im Kühlschrank kaltstellen, damit sie fest werden.

TIPP In einer luftdichten Dose sind die Energy-Balls 2 - 3 Wochen haltbar.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at





Erdäpfelsuppe mit Linsen

Zutaten: 4 Portionen

300 g Erdäpfel mehlig gewürfelt
 50 g Zwiebel gehackt
 2 EL Rapsöl
 20 g Linsen getrocknet und gemahlen
 250 ml Gemüsefond
 250 ml Magermilch
 25 g Sauerrahm
 Salz, Pfeffer
 Lorbeer
 Majoran
 Kümmel
 Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebel in wenig Rapsöl glasig anlaufen lassen, Erdäpfel dazugeben (50 g Erdäpfelwürfel zur Seite geben und extra anbraten) und würzen. Mit Linsenmehl stauben und mit Gemüsefond und Milch auffüllen. Erdäpfel weich kochen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Sauerrahm vollenden.



Als Einlage passen gut gebratene Pilze oder Erdäpfelwürfeln, Speckkrusteln oder ein Stück Räucherforelle gewürfelt dazu, die man kurz mitziehen lässt.



Durch die Kombination der verschiedenen Eiweißquellen von Erdäpfeln, Milch, Linsen und Fisch kann der Körper das enthaltene Eiweiß besser zum Aufbau und Erhalt von Körperzellen verwenden (= höhere biologische Wertigkeit).

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Roter Rüben-Aufstrich

Zutaten: 4 Portionen

250 g Magertopfen
 1/2 Becher Joghurt
 1 rote Rübe gekocht
 1 Apfel säuerlich
 Salz, Pfeffer
 Kren frisch

Zubereitung:

Topfen und Joghurt glatt rühren. Rote Rube und Apfel raspeln. Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit etwas geriebenem Kren verfeinern und im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.



Kren liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie scharfe Senföle, die das Immunsystem für den Winter stärken. Die wertvollen ätherischen Öle verflüchtigen sich aber rasch. Das beeinträchtigt Geschmack und Wirkung. Um die kulinarischen und medizinischen Vorteile optimal zu nutzen, sollte Kren möglichst frisch verwendet werden. Daher am besten nur den Teil der Wurzel, den man zu verbrauchen gedenkt waschen, schälen und reiben.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at





Vitallaibchen mit Rübengemüse

Zutaten: 5 Portionen

50 g Grünkernschrot
 50 g Bulgur
 50 g Quinoa
 50 g Hirse
 100 g Kürbiskerne gehackt
 400 ml Wasser
 Gemüsebrühwürfel
 100 g Magertopfen
 200 g Karotten geraspelt
 150 g Paprika gewürfelt
 1 kleine Zwiebel fein gehackt
 1 TL Rapsöl
 2 Eier
 Oregano, Knoblauch
 Petersilie gehackt
 1 kg Rüben (Goldrübe, Gelbe Rübe, ...)
 3 EL Rapsöl
 Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, Grünkern, Bulgur, Quinoa und Hirse einrieseln lassen und ca. 10 Minuten kochen, dann ca. 20 Minuten zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ausquellen lassen und überkühlen. In der Zwischenzeit Zwiebel und etwas Knoblauch in Rapsöl anlaufen lassen und zum Getreide, Topfen, dem restlichen Gemüse geben. Eier, Kürbiskerne und Gewürze dazu geben und alles vermischen. 10 Laibchen formen und auf ein Backpapier legen. Bei 200°C im vorgeheizten Rohr für ca. 15 - 20 Minuten backen. Die Rüben in verschiedene Formen schneiden und bissfest kochen. Anschließend in wenig Rapsöl anbraten, salzen, mit Zucker glacieren. Mit den Laibchen anrichten und mit Petersilie vollenden.



Ein ballaststoffreiches Gericht, das durch die Kombination aus verschiedenen Getreidesorten mit Kürbiskernen auch ein guter Lieferant für Eiweiß sowie viele Mineralstoffe und Vitamine ist.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Pastinaken mit Haselnüssen gebraten

Zutaten: 4 Portionen

1/2 kg Pastinaken geschält
 1 TL Rapsöl
 1 TL Butterschmalz
 Salz, Pfeffer
 50 g Haselnüsse grob gehackt
 Thymian frisch

Zubereitung:

Geschnittene Pastinaken in wenig Rapsöl ca. 10 Minuten anbraten und würzen. Nüsse am Ende der Bratzeit zugeben und kurz mitrösten.



Die Pastinake schmeckt leicht süßlich bis nussig und kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Ihre Blätter können als Suppengrün verwendet werden. Das in Pastinake steckende ätherische Öl verleiht der Wurzel neben dem typischen würzigen Geschmack auch eine leicht antibakterielle Wirkung.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at

