



Gesunde Gemeinde



Die Gemeinde Rohrbach-Berg – holte sich den ersten Rang beim Gesundheitsförderungspreis des Landes Oberösterreich **Seite 2**

LH Thomas Stelzer und LH-Stv. Christine Haberlander – über Zukunft, Gesundheitseinrichtungen & Gesunde Gemeinden **Seite 3**



Projekte mit Vorbildwirkung ausgezeichnet

Gesundheitsförderungspreis des Landes OÖ für außergewöhnliches Engagement in den Gesunden Gemeinden

Als Anreiz für innovative Aktivitäten im Bereich der kommunalen Gesundheitsförderung und Anerkennung für besonderes Engagement wurde 1998 der oberösterreichische Gesundheitsförderungspreis ins Leben gerufen.

Alle 432 Gesunden Gemeinden werden eingeladen, erfolgreiche umgesetzte Projekte, die auf innovative und kreative Art die Bevölkerung zu

gesundheitsbewusstem Verhalten motivieren, einzureichen.

Besonderes Engagement wird belohnt

Ziel ist, gute Ideen und Projekte sowie neue und erfolgreiche Wege der Gesundheitsförderung und Prävention vorzustellen und auszuzeichnen.

Auch die Menschen dahinter sollen vor den Vorhang geholt werden. Eh-

renamtlich tätige Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleiter geben durch ihre Kompetenz, ihren Einsatz und ihr Engagement in Zusammenarbeit mit den Arbeitskreisen der Gesundheitsförderung in den Gesunden Gemeinden ein Gesicht.

Neun Siegerprojekte prämiert

Im Jahr 2020 wurden insgesamt 28 Projekte von Gesunden Gemeinden

eingereicht. Davon hat eine Fachjury vier Hauptpreise und fünf Sonderpreise für besonders bemerkenswerte Projekte vergeben. Die Hauptpreise des Gesundheitsförderungspreises 2020 ergingen an die Gesunden Gemeinden Rohrbach-Berg, Wolf-

Tarsdorf und Bad Ischl. Die Gemeinden Engerwitzdorf, Kopfung, Lichtenberg, Neumarkt im Mühlkreis und Zell am Pettenfirst wurden mit einem Sonderpreis prämiert. Alle Preisträger wurden am 11. August beim Sommerfest ausgezeichnet.



Impressum

Herausgeber: Ing. Rudolf Andreas Cuturi, MAS, MIM, Promenade 23, A-4010 Linz, **Medieninhaber:** OÖN Redaktion GmbH & Co. KG, Promenade 23, 4010 Linz, Telefon 0732/7805-0, **Hersteller:** OÖN Druckzentrum GmbH & Co. KG, Medienpark 1, 4061 Pasching, Telefon 0732/7805-0, **Redaktion:** OÖNachrichten Sonderthemen-Redaktion, **Teaserfoto Rohrbach-Berg:** Deckblatt COMO, Linz, **Titelfotos der Preisträger:** Marktgemeinde Wolforn, Youz Bad Ischl, Gemeinde Rohrbach-Berg/Renate Günthör und Ingrid Bogner, Gemeinde Tarsdorf, Gemeinde Kopfung, Gemeinde Lichtenberg, Gemeinde Engerwitzdorf/Vzbgm. Mario Moser-Luger diplomé, Gemeinde Neumarkt im Mühlkreis, Gemeinde Zell am Pettenfirst, **Logos und Wappen:** Land OÖ, **Anzeigen:** Mag. Bernd Kirisits, Wimmer Medien GmbH & Co. KG, Promenade 23, 4010 Linz, Telefon 0732/7805-519

Wir stellen vor: Die vier Hauptpreisträger

Gesundheitsvorsorge: Best Practice quer durch Oberösterreich

„Lebensqualität 60 plus“

Das Projekt der Gesunden Gemeinde **Rohrbach-Berg** zur Gesundheitsförderung älterer Menschen gewann den 1. Preis.

Mit dem Konzept einer kommunalen Gesundheitsförderung für die Generation „60 plus“ möchte die Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg nachhaltig der drohenden Vereinsamung, dem Verlust an Bedeutung und Wertschätzung und dem Nachlassen physischer Kräfte entgegenwirken. Der Falle des Alters soll mit gezielter Förderung jener Kräfte, die die Gesundheit stärken, begegnet werden.

Drei Ziele für sinnvolle Vision erstellt

„Daher haben wir zunächst die Generation ‚60 plus‘ zu ihren Lebensumständen in Richtung ihrer Erwartungen, Sorgen und Hoffnungen befragt. Daraus wurde die angestrebte Vision eines sinnerfüllten, zufriedenen und selbstbestimmten Leben über drei konkrete Ziele definiert“, erklärt Projektleiter Hans Popper. Zu diesen drei Zielen gehören:

- das Wissen über gesunde Ernährung zu verbessern
- über ehrenamtliches Engagement zu Lebenssinn und Anerkennung zu gelangen
- über das Programm „gesellig und bewegt im Alter“ zu Bewegung und Geselligkeit zu motivieren.

Ernährung und Bewegung

2018 stand ganz im Zeichen der Umsetzung des Ernährungsziels: Es wurden 1000 **Ratgeber „gesund essen, gesund leben“** für Jung und Alt aufgelegt. Es gab Infos zum Kennzeichnungsdschungel der verschiedensten Marken und Zeichen, zur Ethik gesunder Ernährung und der Bedeutung von der Gesundheitsförderung für ältere Menschen. Weiters wurden Rezepte von der Gesunden Jause bis



Gesunde Ernährung Foto: Renate Günthör/Ingrid Bogner

zum Weihnachtskeks erstellt. 2019 wurde das Ziel **gesund und bewegt im Alter** mit vielfältigen Angeboten – von Wandertag, Hockergymnastik, E-Bike-Kurs bis Workshop Tanz – umgesetzt. „Den der Pandemie geschuldeten Stillstand des Jahres 2020 haben wir für eine erste Konzeption zur Umsetzung des Ehrenamtziels genützt. Wir wollen dafür in Kooperation mit allen sozialen und medizinischen Diensten eine **Informationsplattform** zu den Möglichkeiten, Inhalten und Bedingungen für ehrenamtliches Engagement in der Region entwickeln und damit einen ersten Schritt zum Ehrenamt anstoßen“, sagt Hans Popper.

Leiterin des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde Rohrbach-Berg ist Maria Lindinger. Als Projektpartner fungierte das Institut für Soziologie der JKU Linz sowie die ÖGK/Landesstelle OÖ.

dens brauchen sie Orientierungspunkte zur Gesundheitsförderung und Eigenverantwortung, um ihr Potenzial vollständig zu entfalten, zu lernen, mit sich und ihren Mitmenschen gut umzugehen und ihr Leben so verantwortungsvoll und gesund wie möglich zu gestalten. Gemeinsame Aktivitäten stärken zudem das „Miteinander“, weiß Marianne Kloibhofer. Dafür wurden von 2015 bis 2018 jährliche Teilprojekte initiiert:

- Unter dem Motto **Psychosoziale Gesundheit** wurden verschiedene Workshops wie Shake&Talk, „Let’s talk about sex“ oder Suchtprävention in den NMS abgehalten. Beim Projekt „#Draußen“ vor der Trinkhalle gab es in Kooperation mit den Streetworkern Angebote wie die Zero-Cocktailbar, eine Rauschbrille, einen Motorradsimulator sowie Zusatzinformation zum Umgang mit Suchtmitteln. Zum Thema „Internet & Neue Medien“ hielt der ISP Vorträge für Jugendliche und deren Eltern.
- Beim **Snack Attack** wurde wöchentlich gemeinsam eingekauft und gekocht. Zusätzlich gab es relevante Informationen zum Thema Ernährung und Lebensmittelkunde.
- **Bewegung im Youz** – hier konnten in den Sommermonaten unterschiedliche Bewegungs- und Freizeitmöglichkeiten in und um Bad Ischl genutzt werden, wie Kino, Parkbad, Kletterhalle, Wanderung, Go-Kart, Beachvolleyball-Training, Bodyweight-Training, Fitness-Studio, Hip-Hop-Tanz und Kegeln.

Die Bad Ischler Jugend hat alle Angebote sehr gut angenommen und es ist erfreulich, dass **alle drei Projekte fortgesetzt** werden und somit ein wertvoller Beitrag zur Nachhaltigkeit geleistet wurde. Projekten, die der Jugend auch Platz im öffentlichen Raum bieten, kommt zukünftig eine große Bedeutung zu.

„Rundum xund“

Die Gesunde Gemeinde **Bad Ischl** kooperierte mit dem Youz und gewann mit ihren Projekten für Jugendliche den 3. Preis.

Mit dem Modell „Qualitätszertifikat plus“ des Landes OÖ, Abteilung Gesundheit, wurde für Gesunde Gemeinden ein erweitertes Angebot zur Vertiefung der Qualität, Förderung nachhaltiger Projekte und Erreichung neuer Zielgruppen gesetzt. Die Gesunde Gemeinde Bad Ischl hat sich als Zielgruppe die Jugend der Stadt ausgesucht.

„Es ist wichtig, dass die Gesellschaft immer wieder dafür eintritt, sie anzuhören, deren Bedürfnisse sichtbar zu machen und zu berücksichtigen“, erklärt Marianne Kloibhofer, die den Arbeitskreis leitet und das Projekt „Rundum xund“ initiierte. Darum kooperiert man mit dem Jugendzentrum „Youz“.

Projekte für 12- bis 21-Jährige

„Die Jugendlichen im Youz sind zwischen zwölf und 21 Jahre alt und haben spezielle Bedürfnisse, die für ein gesundes Aufwachsen von Bedeutung sind. Im Prozess des Erwachsenwer-



Bewegung im Youz

Foto: Youz

„Themenwege – Leben & genießen mit der Natur“

Die Gesunde Gemeinde **Wolforn** revitalisiert ihre Geh- und Radwege und gewann mit diesem Projekt den 2. Preis.

Um die Gesundheit durch Bewegung und Erholung in der Natur zu stärken, rief die Projektgruppe der Gesunden Gemeinde Wolforn 2018 Themenwege ins Leben.

„Das Konzept ist die Vielzahl der bestehenden Wege in der Gemeinde zu prüfen und jene Wege herauszufiltern, die zukünftig in einer Wegekarte ersichtlich gemacht und von allen auch wirklich benützt werden können“, erklärt Maria Anna Huber, die den Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Wolforn leitet.

Von Fitness bis Märchen alles dabei

Sowohl alte als auch neue Wege werden revitalisiert und gegebenenfalls auch in Themenwege umgewandelt, damit die Bevölkerung die Natur genießen kann. Die **neuen Geh- und Radwegverbindungen** sind ein

wesentlicher Bestandteil der Wegekarte. Entlang dieses Wegenetzes werden jene Stationen integriert, die besonders für **Bewegung in der freien Natur für alle** zugänglich sind. Dazu gehören ein Fitnessparcours, ein Fun-court oder ein Wasserspielpark. Für Kinder gibt es den Märchenweg mit Wolfi, der als erster Themenweg im Zentrum errichtet wurde.

Nicht nur an die Spaziergänger und Wanderer, auch an die Radfahrer wird gedacht. Für diese sind **sichere Radwege wichtig**.

„Es wurden bereits fünf Radwegabschnitte umgesetzt und zwei weitere große Etappen sind in Planung“, sagt Maria Anna Huber. Derzeit wird an einem Zwei-Kirchenweg gearbeitet. Dieser Rundweg soll über rund 20 Kilometer gehen und die Wallfahrtskirche Maria Laach mit der Pfarrkirche Wolforn verbinden.



Der Wolfener Märchenweg

Foto: Marktgemeindefamt Wolforn

Der „Brotweg“ für die ganze Region

Die Gesunde Gemeinde **Tarsdorf** gewann für das Leaderprojekt „Brotweg“ den 3. Preis.

Das Brot steht in unserer Kultur vielfach für Leben. Waren die Menschen ausreichend mit Brot versorgt, herrschte kein Hunger.

Die Gesunde Gemeinde Tarsdorf entschloss sich mit mehreren Vereinen dazu, gemeinsam einen Themenweg zu gestalten. Die Idee für dieses **Gemeinschaftsprojekt Brotweg** wurde 2016 geboren. Pünktlich zum Dorffest 2018 konnte er fertiggestellt werden.

Der Brotweg startet am Dorfplatz in Tarsdorf. Vom Ortsplatz ausgehend führt er in südlicher Richtung vorbei an einem alten Backofen, dann entlang des Gangsteiges bis zur Hintermaierkapelle. Man wandert weiter durch die Siedlung Am Anger und biegt nach der Ortstafel Eckldorf rechts ab. Der Schotterweg verläuft entlang des Baggersees bis zum Friedensplatz.

Vorbei an Wiesen und Feldern geht es zurück zum Ausgangspunkt. Entlang des Weges laden **schön gestaltete Plätze zum Nachdenken und Verweilen** ein. Auf dem Weg wird man von originell gestalteten Brotschiebern und Thementafeln begleitet.

Der ganze Ort macht mit

Nach einer Idee des Künstlers Hans Kumpfmüller wurden 52 Brotschieber – für jede Woche im Jahr eine – von der Landjugend angefertigt. Die Einwohner gestalteten diese künstlerisch. Entlang eines 5,7 Kilometer langen Weges wurden sie dann aufgestellt. Gemeinsam mit **24 Thementafeln rund um Korn, Ernährung, Arbeit, Spiritualität und Frieden** sollen sie zum Nachdenken über „unser tägliches Brot“ anregen. Für Interessierte und Schulklassen gibt es **Führungen und Workshops**. Der Brotbackofen

auf dem Dorfplatz in Tarsdorf ist gleichzeitig ein Denkmal der Alltagskultur und Herzstück des Brotweges. Mindestens einmal pro Monat von April bis Dezember und bei besonderen Anlässen wird **Brot gebacken**. Bäcker und Heizer übernehmen diese Arbeit, wobei natürlich jeder Bäcker sein eigenes Rezept hat, alle aber Mehl aus der Region verarbeiten. Jeder, der gerne zuschauen und/oder mithelfen möchte, kann an den auf der Gemeinde Homepage (www.tarsdorf.at) angeführten Terminen vorbeikommen. Um 8 Uhr wird der Backofen eingeeizt, um 10.30 Uhr wird das Brot „eingeschossen“ und um ca. 11.30 Uhr kann **das fertige Brot verkostet** werden.



Mit Schülern backen

Foto: Gemeinde Tarsdorf

„Gut und gesund leben bis ins hohe Alter“

Landeshauptmann Thomas Stelzer und Gesundheitslandesrätin LH-Stellvertreterin Christine Haberlander über Zuversicht, starke Gesundheitseinrichtungen und die Rolle der Gesunden Gemeinden.

Das Corona-Virus hat uns seit fast eineinhalb Jahren im Griff, wie sehen Sie diese Zeit im Rückblick?

Thomas Stelzer: Die Corona-Krise hat uns mit enormen Herausforderungen konfrontiert – für viele war es sehr belastend. Bei uns in Oberösterreich hatten wir immer beides im Blick: die Gesundheit schützen und gleichzeitig die Arbeitsplätze sichern. Es wurde deutlich, wie wichtig unsere dezentrale Gesundheitsversorgung ist. Die Krise hat auch gezeigt, dass die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher zusammenhalten, wenn es darauf ankommt und welcher unschätzbare Wert ein Miteinander hat – gerade im Gesundheitswesen. Für diesen Zusammenhalt und diesen Einsatz möchte ich allen von Herzen danken!

Wie sieht der Ausblick in die nähere Zukunft aus?

Thomas Stelzer: Nach monatelangen Einschränkungen und Verzicht ist seit Sommerbeginn nun so vieles wieder möglich. Der Aufschwung ist allorts spürbar. Ökonomen sehen unser Bundesland auf dem Weg aus der Krise als Vorbild – mit der historisch höchsten Beschäftigungsrate. Durch unsere Null-Schulden-Politik der vergangenen Jahre konnten wir aber auch mehr helfen als andere. Mit unserem Oberösterreich-Plan, mit dem wir 1,2 Milliarden zusätzlich in alle Regionen investieren – davon zusätzlich mehr als 400 Millionen Euro in den Gesundheitsbereich –, wollen wir den



Gesundheitslandesrätin LH-Stellvertreterin **Christine Haberlander**

Foto: fotokerschi.at

Aufschwung zu einer langfristigen Erfolgsgeschichte machen.

Was sind Ihre wichtigsten Ziele in der Gesundheitspolitik, haben sie sich geändert?

Christine Haberlander: Corona mag in den unterschiedlichsten Lebensbereichen sehr viel verändert haben, aber unser Ziel ist gleich geblieben: dass die Menschen in Oberösterreich gut und gesund leben können bis ins hohe Alter. Dazu gehören starke Gesundheitseinrichtungen. Dazu gehört, dass jeder weiß, wie er sich selbst gesund und fit halten kann. Wir arbeiten an den unterschiedlichsten Stellen dafür, dass die Gesundheits-



Landeshauptmann **Thomas Stelzer**

Foto: Robert Maybach

versorgung in Oberösterreich gut und stark bleibt, gerade weil wir wissen, dass immer mehr Menschen immer älter werden. Wenn gesundheitliche Probleme auftreten, haben alle in unserem Land die Gewissheit, dass ihnen geholfen wird, mit einer guten und stabilen Gesundheitsversorgung in allen Regionen. Wie wichtig es ist,

gesund zu sein und auch seinen eigenen Beitrag dazu zu leisten, das war uns noch nie zuvor so bewusst wie heute. Gesundheitsförderung und Prävention sind mir als Gesundheitsreferentin daher besondere Anliegen. Als Gesundheitsland wollen wir die Menschen in Oberösterreich bestmöglich dabei unterstützen, dass die Anzahl ihrer gesunden und selbstbestimmten Lebensjahre steigt.

Welche Rolle spielen die Gesunden Gemeinden in der Gesundheitsförderung?

Christine Haberlander: Sie sind mit rund 3000 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unsere unverzichtbare Basis für viele Aktivitäten. Die große Bandbreite zeigt sich ja an den Einreichungen zum Gesundheitsförderungspreis. Wir erreichen die Menschen in ihrem unmittelbaren Umfeld, die Aktivitäten haben sehr hohe Akzeptanz, auch in dieser sehr herausfordernden Zeit. Gerade wenn wir an die sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ denken, wollen wir bei noch mehr Menschen das Bewusstsein erhöhen, dass man mit einem gesunden Lebensstil selbst sehr viel zu einer hohen Lebensqualität bis ins Alter beitragen kann. Wir wollen das Wissen um Gesundheit – die Gesundheitskompetenz – stärken. Aktuell haben wir auch die psychosoziale Gesundheit in den Fokus gerückt und die Angebote in dieser Richtung erweitert.

Vielen Dank für das Gespräch!

Gesund werden: Wo bin ich richtig?

Die Webseite www.wobinichrichtig.at bietet Orientierung im oberösterreichischen Gesundheitswesen und stärkt die Gesundheitskompetenz.

An wen soll ich mich bei gesundheitlichen Problemen wenden? Hausarzt? Facharzt? Spitalsambulanz? Oder ist vielleicht gar kein Arzt notwendig?

Die Internetseite www.wobinichrichtig.at gibt Antworten auf diese Fragen und Tipps und Orientierung, wie man sich bei Beschwerden selbst helfen kann und wo man seriöse Gesundheitsinfos findet.

Im Mittelpunkt stehen leicht verständliche Informationen, die teilweise auch durch Videos veranschaulicht werden.

Antwort auf die Frage „Wo bin ich richtig?“

Brauche ich ärztliche Hilfe oder kann ich mir selbst helfen? Gehe ich zum Hausarzt oder rufe ich vorher bei der telefonischen Gesundheitsberatung 1450 an? Wann ist ein Besuch beim Facharzt oder in der Notfallambulanz sinnvoll? Zu solchen Fragen findet man auf www.wobinichrichtig.at konkrete Antworten.

Denn nicht immer ist ärztliche Hilfe notwendig. Oft sind Beschwerden zwar unangenehm, aber harmlos und vergehen von selbst wieder. In bestimmten Situationen sollte man aber doch ärztliche Hilfe suchen.

Die Website www.wobinichrichtig.at vermittelt zu zwölf häufigen Beschwerdebildern leicht verständliche Informationen. Auch häufige Beschwerden von Kindern werden berücksichtigt.

„In Oberösterreich gibt es eine Vielzahl von qualitativ hochwertigen medizinischen Angeboten. Wir wollen mit der Homepage [\[richtig.at\]\(http://www.wobinichrichtig.at\) den Menschen helfen, die aktuell passende Anlaufstelle zu finden, und ihnen dadurch Sicherheit geben. Dazu gehört das Wissen, wie man sich bei bestimmten Beschwerden selbst helfen kann“, so Gesundheits-](http://www.wobinich-</p>
</div>
<div data-bbox=)

referentin LH-Stellvertreterin Christine Haberlander.

Mehrsprachig und in „Leicht Lesen“

Alle wesentlichen Inhalte der Website

sind mehrsprachig abrufbar (Englisch, Türkisch, Rumänisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Arabisch, Dari/Farsi und Russisch). Darüber hinaus stehen die Texte im Sinne der Barrierefreiheit auch als „Leicht Lesen“-

Texte zur Verfügung.

Hinter dem Angebot stehen die größten Partner in Oberösterreichs Gesundheitswesen: Land Oberösterreich, Österreichische Gesundheitskasse und die Sozialversicherungsträger in OÖ, Oberösterreichische Gesundheitsholding, Oö. Ordensspitäler, Rotes Kreuz Oberösterreich, Ärztekammer für Oberösterreich und die FH Gesundheitsberufe OÖ.

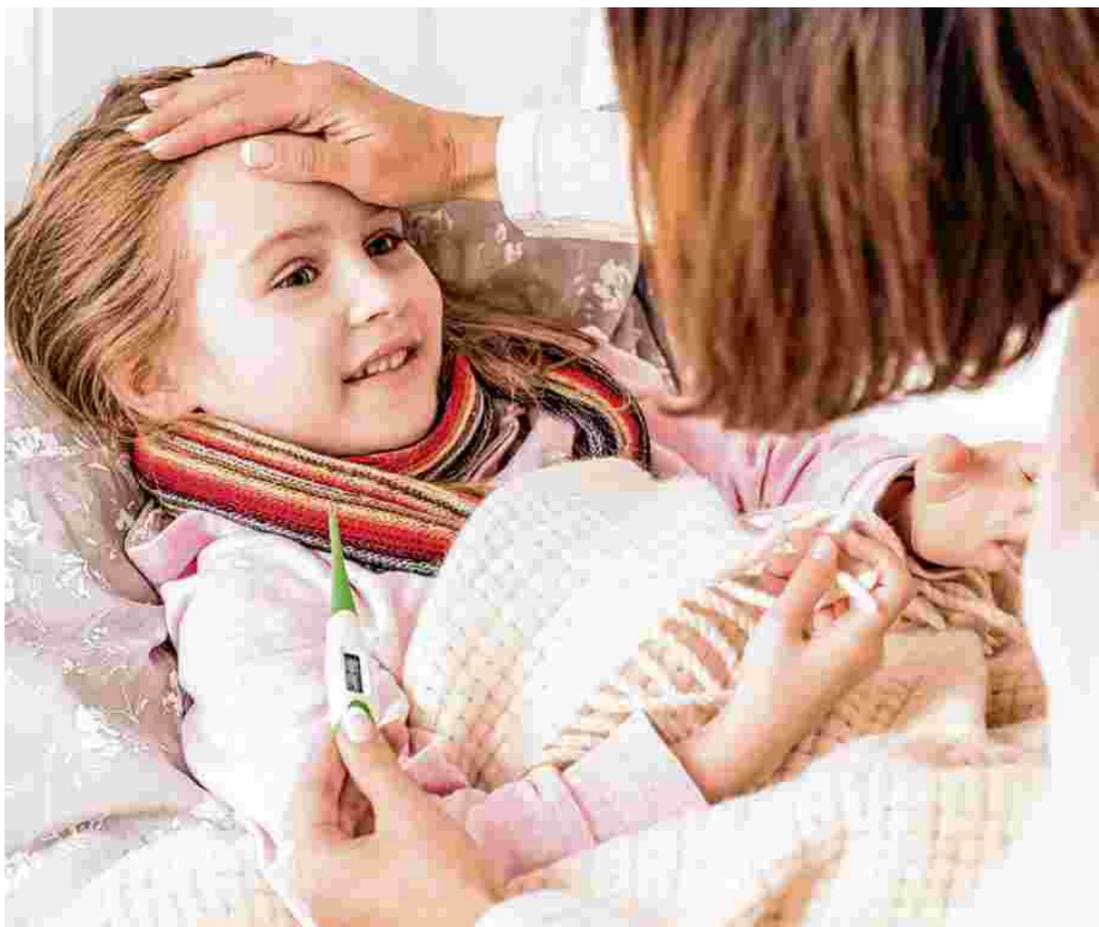
Auch Gesunde Gemeinden setzen Schwerpunkt

Oberösterreich setzt bereits seit einigen Jahren einen besonderen Schwerpunkt auf das Zukunftsthema Gesundheitskompetenz, also das Wissen um Gesundheit.

„Auch über die Gesunden Gemeinden wollen wir die Menschen gezielt dabei unterstützen, dass sie möglichst selbstbestimmt gesundheitsbezogene Entscheidungen treffen können und dadurch ihre Lebensqualität und Gesundheit erhalten und verbessern“, so Haberlander.

In den Gesunden Gemeinden wird daher seit 2020 ein Schwerpunkt zur Förderung der Gesundheitskompetenz gesetzt. Für das Präventionspaket „gesundheit verstehen.gesundheit leben“ hat die Abteilung Gesundheit zahlreiche Angebote erstellt.

Die Gesunde Gemeinde wählt mindestens vier Aktivitäten aus und setzt diese innerhalb von zwei Jahren um. Die Regionalbetreuung unterstützt bei der Planung. Die Einzelangebote umfassen die vier Säulen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und Medizin.



Seriöse Gesundheitsinfos gibt die Webseite www.wobinichrichtig.at

Foto: levgen Skrypko/Adobestock

Guter Ratgeber für alle Oberösterreicher

Die Ärztekammer für Oberösterreich gibt Gesundheitstipps

Gesundheit ist das höchste Gut, das zeigt uns gerade die aktuell größte Gesundheitskrise der letzten Jahrzehnte.

Daher ist es gut, dass Initiativen wie der „Gesundheitsförderpreis“ die besten Ideen und Projekte zum Thema Gesundheit vor den Vorhang holt.

Das unterstützt auch die Ärztekammer für Oberösterreich, die selbst mit dem Portal gesund-in-ooe.at und dem kostenlosen Magazin *human* zwei Plattformen betreibt, die Menschen in Gesundheitsfragen ein guter Ratgeber sind.

Egal, ob Gesundheitstipps, Ärzteblog oder Patienteninfos, der Interessierte findet darin wertvolle Tipps, um sein Leben ein Stück gesünder zu gestalten.

Dass das Thema Gesundheit quer durch Oberösterreich gelebt wird, zeigen auch die diesjährigen Preisträger des Gesundheitspreises.

Ob im Norden Rohrbach-Berg, im Osten Wolfen, im Süden Bad Ischl oder im Westen Tarsdorf, die ausgezeichneten Gemeinden sind geografisch und thematisch breit über das Bundesland ver-

streut. Aber nicht nur die Ausgezeichneten sind es, die hoffentlich viele Menschen dazu motivieren, ihrer Gesundheit mehr Platz in ihrem Leben einzuräumen.

Wenn Sie auf der Suche nach Gesundheitstipps für Ihre Familie sind, dann schauen Sie doch auf unserer Webseite vorbei oder holen sich Ihre Gesundheits-News ganz bequem per Newsletter unter www.gesund-in-ooe.at/de/newsletterabo nach Hause.

So sind Sie in Sachen Gesundheit immer bestens informiert.



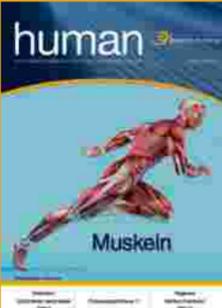



656 Muskeln halten unseren Körper täglich auf Trab – erfahren Sie alles rund um unsere „Motoren“ im oberösterreichischen Gesundheitsmagazin *human*!

Die 656 „Kraftpakete“ in unserem Körper dienen der Bewegung genauso wie der Stabilisation – umso wichtiger ist es, dass wir sie pflegen und trainieren. Und auch, dass wir über die Risiken und Gefahren bescheid wissen. Etwa über die Gefahr einer Herzmuskelentzündung und welche Behandlungsmöglichkeiten es hier gibt. Zudem gibt's in der aktuellen Ausgabe der *human* auch Tipps,

wie man Kinder zu mehr Sport animieren kann und sowie aktuelle Informationen über Polyneuropathie, eine Erkrankung, bei der periphere Nerven geschädigt sind und sich durch Muskelschwäche, Muskelkrämpfe oder auch Lähmung bemerkbar macht.

Abonnieren Sie jetzt die *human* kostenlos und erhalten so die aktuellsten Infos rund um Ihre Gesundheit! Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit Namen sowie Adresse an human@aekooe.at!



Eine Seite aus dem neuen Ratgeber der Ärztekammer für Oberösterreich

Foto: AEK OÖ



Gesundheitswoche

8 Tage / 7 Nächte inklusive Vollpension im Gesundheitshotel Miraverde****, Kurhotel Vitana oder Landesvilla (Hunde willkommen)

- 1 Covid-19 Antigen Test
 - 2 ärztliche Konsultationen
 - Blutlabor Standard (bei Bedarf)
 - Abgestimmte Therapien je nach „Check your life“ Programm
 - Minus 10% auf Kosmetik im Miraverde****
 - Täglich Eintritt in die Therme Mediterrana
- | | |
|----------------------------|--------------|
| Pro Person im EZ/DZ | |
| Vitana | ab € 987,- |
| Landesvilla | ab € 1.092,- |
| Classic Miraverde**** | ab € 1.244,- |
- Ganzjährig buchbar. Preis gültig bis 30.09.21
Je nach Versicherung bekommen Sie einen Teil der Behandlungskosten rückerstattet.

EurothermenResort Bad Hall GmbH & Co KG, Gesundheitshotel Miraverde****
Parkstraße 4, 4540 Bad Hall, Tel.: +43 (0) 7258 799 6600,
miraverde@eurothermen.at, www.eurothermen.at

Bezahlte Anzeige

Gesund heit

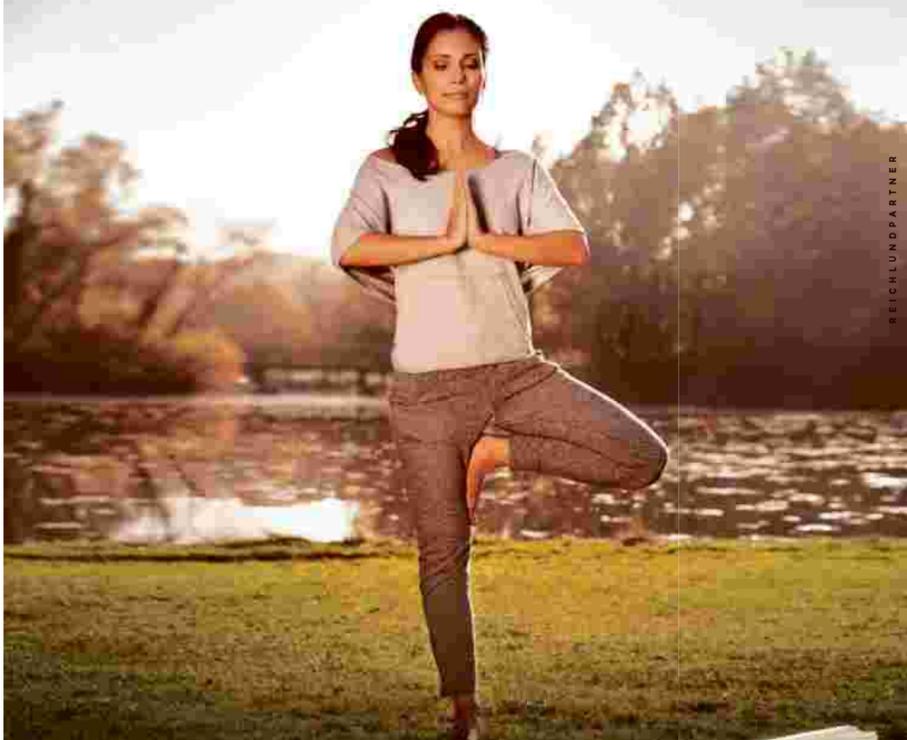


Oberösterreichs Spitäler sind für Sie und Ihre Gesundheit da.
**Verlässlich wie immer.
Sicherer denn je.**



nachrichten.at/gesundheit

Gesund Leben. Mit uns wird es Leichter.



Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Darum bieten die OÖNachrichten ihren Lesern zahlreiche Gesundheitstipps für den alltäglichen Einsatz – online auf nachrichten.at/gesundheit und jeden Mittwoch als Beilage in den OÖNachrichten.



Lies was G'scheits!

Wir gratulieren den fünf Sonderpreisträgern

Weitere fünf Gemeinden mit besonders engagierten Projekten wurden ausgezeichnet.

Gesunde Gemeinde Engerwitzdorf

Das Projekt „frauen.leben.gesund“ wurde belohnt.

Basierend auf den Bedürfnissen von Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen – junge Frauen, Schwangere, Mütter, Frauen in der Lebensmitte oder im Alter – wurden im dreijährigen Projektzeitraum verschiedenste Aktivitäten angeboten.

Für Jugendliche standen Themen wie „Frau werden“, Selbstverteidigung und Angebote rund um den weiblichen Körper am Programm. Ein Schwerpunkt für die Generation

40plus waren psychosoziale Aspekte wie Kommunikation, Umgang mit Stress und Informationen zu Beratungsangeboten.

Für Bewegung in Verbindung mit Lebensfreude standen Aktivitäten wie „Treffpunkt Tanz“, ein Angebot vor allem für etwas Ältere. Bei der Artikel- und Vortragsreihe „Frauen.impulse“ und einem Frauengesundheitstag sollen Frauen weiterhin im Fokus bleiben.



In Engerwitzdorf: „Treffpunkt Tanz“

Foto: Andrea Söllner

Gesunde Gemeinde Kopfing

Das Projekt „Gesundheit von Anfang an!“ glänzt.

Ein gesundes, bewegtes Aufwachsen der Kinder zu fördern war erklärtes Ziel des Projekts. Ein Vortrag zu Kinderkrankheiten und der Kochkurs „Gesunde Jausenhits“ lieferten wertvolle Tipps für interessierte Eltern.

Gemeinsames Kochen, Kinderturnen, Tanz, Wanderungen mit Familienpicknick und die bewegte Pause standen in der Volksschule am Programm. Der „Pedibus“, wobei die Kinder die

letzten rund 500 Meter zu Fuß zur Schule gehen, und der tägliche Obstkorb wurden eingeführt und Kurse zur Gewaltprävention und Selbstverteidigung abgehalten.

Ein Vorlesebuch als Neugeboreneneschenk, der jährliche Tag des Apfels und ein Familienworkshop zum gemeinsamen Kochen und Austausch unterstützen ebenfalls das Bemühen um ein gesundes Aufwachsen.



In Kopfing: „Gesunde Jause“

Foto: Gemeinde Kopfing

Gesunde Gemeinde Lichtenberg

Das Projekt „active.fit.healthy – Jugend g’sund“ wurde prämiert.

Das Projekt schaffte es, spannende und nachhaltige Angebote für Jugendliche im Alter von 12+ zu etablieren: eine Padeltennis-Anlage, Calisthenics-FreeGym-Geräte am Sportplatz und ein buntes, bewegendes Ferienprogramm mit Trendsportarten für die Jugend 12+.

Für die Jüngeren wurde außerdem der „Treffpunkt Bibliothek“ ins Leben gerufen, ein Platz

zum Spielen und für die Begegnung unter Freunden.

Zuletzt standen noch Ernährungsworkshops am Programm. Auch wurde die Website www.vUUIkan.at mit Beratungsstellen und Notrufnummern für Jugendliche bei psychosozialen Krisen beworben, um Jugendliche in dieser besonderen Zeit bestmöglich zu begleiten.



In Lichtenberg: „Buntes Programm für Junge“

Foto: Gemeinde Lichtenberg

Gesunde Gemeinde Neumarkt im Mühlkreis

Das Projekt „Informationscafé für Seniorinnen, Senioren und pflegende Angehörige“ wurde geehrt.

Bei einem Informationsnachmittag in der Gemeinde Neumarkt im Mühlkreis erhielten Besucherinnen und Besucher einen Überblick darüber, an wen, wie und wann man sich bei Fragen zu Unterstützungsleistungen im Alter wenden kann.

Sämtliche Vereine und Organisationen des Bezirks, die Hilfe im Alter anbieten, waren mit Informationstischen vertreten. 70 Personen

nutzten dieses Angebot, sich darüber auszutauschen und Fragen zu stellen.

Die Motivation der Gesunden Gemeinde für die Thematik „Alt werden“ ging so weit, dass eine Demenzservicestelle der MAS Alzheimerhilfe in Neumarkt gegründet wurde.

Eine Broschüre mit dem Schwerpunkt „Hilfe im Alter“ mit einem Überblick zu den verschiedenen Einrichtungen ist in Arbeit.



In Neumarkt im Mühlkreis: „Infocafé für Senioren“

Foto: Gemeinde Neumarkt/Mühlkreis

Gesunde Gemeinde Zell am Pettenfirst

Das Projekt „Psychosoziale Gesundheit junger Menschen stärken“ erhielt Anerkennung.

Das Ziel des dreijährigen Projekts war die Selbstwirksamkeit Jugendlicher in Bezug auf ihr Gesundheitsverhalten zu fördern.

Die 10- bis 18-Jährigen aus Zell am Pettenfirst haben durch verschiedenste Aktivitäten erfahren, was ihnen gut tut und wie sie ihre Gesundheit im Alltag selbst gestalten können.

Ein wichtiger Projektpartner war die örtliche Jungschar, welche mit Workshops und Tools in

ihrer Arbeit mit den Jugendlichen unterstützt wurde.

Die neue „gesunde Motivation“ wird nun seitens der Gemeinde mit einem jährlichen, eigenen „Gesundheitsbudget für Jugendliche“ gestützt.

Auch der jährliche Workshop zur psychosozialen Gesundheit zu relevanten Jugendthemen wird weitergeführt.



In Zell am Pettenfirst: „Gesunde Motivation für Jugendliche“

Foto: Gemeinde Zell am Pettenfirst

Sommerfest des Netzwerks Gesunde Gemeinde

Ein humorvoller, preisgekrönter Abend im Zeichen der Gesundheit und des ehrenamtlichen Engagements.

Es war ein Fest mit mehreren Anläufen. Aufgrund der Einschränkungen und des Lock-downs musste die Vergabe der Gesundheitsförderungspreise 2020 auf heuer verschoben werden. Am Mittwochabend war es dann so weit. Un-

ter Einhaltung aller Auflagen und mit beschränkter Besucherzahl wurde im Waldcampus Traunkirchen die wertvolle Arbeit der Gesunden Gemeinden gewürdigt. Rund 70 geladene Gäste – Gemeindevertreterinnen und Gemeindevertreter, Arbeitskreisleite-

rinnen und Arbeitskreisleiter, sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Gesunden Gemeinden – nahmen die Preise für ihre prämierten Gesundheitsförderungsprojekte entgegen. Stellvertretend für viele langjährig engagierte Arbeitskreisleitungen in

den Gesunden Gemeinden wurde Vizebürgermeister Josef Esterbauer für sein 20-jähriges ehrenamtliches Engagement als Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde St. Radegund geehrt. Für einen humorvollen Abschluss und viele Lacher des Publi-

kums sorgte das Improvisationstheater mit David Wagner. Die Swingband „Some like it hot“ umrahmte das Fest musikalisch und war Garant für Schwung und gute Stimmung beim anschließenden sommerlichen Ausklang im Garten des Waldcampus.



Der erste Platz ging an die Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg mit dem Projekt „Lebensqualität 60plus“



Vizebürgermeister Josef Esterbauer aus St. Radegund wurde für seine 20-jährige ehrenamtliche Tätigkeit als Arbeitskreisleiter geehrt



Platz 2 errang die Gesunde Gemeinde Wolfers mit dem Projekt „Themenwege – Leben und genießen mit der Natur“



Für Lachsälven sorgte das Improtheater mit David Wagner



Den dritten Platz erhielt die Gesunde Gemeinde Bad Ischl mit dem Projekt „Rundum xund“



Moderatorin Christine Haiden führte charmant durch den Abend



Ex aequo auf Platz drei: Die Gesunde Gemeinde Tarsdorf mit dem Projekt „Brot – ein wichtiger Baustein in der Ernährung“

Fotos: Land OÖ/Stinglmayr



Für die musikalische Umrahmung der gelungenen Veranstaltung sorgte die Swingband „Some like it hot“