



Gesundes Oö

„Gesunde Gemeinde“ feiert 30-Jahr-Jubiläum –
gemeinsam mit „Gesundes Oberösterreich“ für
mehr Gesundheit und Lebensqualität in unserem
Bundesland. **Seite 5**

Landeshauptmann Thomas Stelzer und LH-Stv.ⁱⁿ
Christine Haberlander im Interview über Aufschwung,
Vorsorge und das große Engagement in 432
„Gesunden Gemeinden“. **Seite 2+3**

AUSGABE SEPTEMBER 2021



Das Team „Gesundes Oberösterreich“ ist stolz auf
die Erfolgsgeschichte der Gesundheitsförderung.



Ein Netzwerk für die Gesundheit, das Pionierarbeit geleistet hat

Landeshauptmann Thomas Stelzer und Gesundheitslandesrätin LH-Stellvertreterin Christine Haberlander über Aufschwung, Vorsorge und das große Engagement in 432 "Gesunden Gemeinden".

Trotz Corona-Krise verzeichnet Oberösterreich bereits einen deutlichen Aufschwung. Worauf führen Sie das zurück?

Thomas Stelzer: Bei uns in Oberösterreich hatten wir immer beides im Blick: Die Gesundheit schützen und gleichzeitig die Arbeitsplätze sichern. Durch unsere Null-Schulden-Politik der vergangenen Jahre hatten wir die Möglichkeit, mehr und schneller zu helfen als andere. Unserem Land wird das höchste Wirtschaftswachstum aller Bundesländer prognostiziert, und es gibt bereits wieder mehr Beschäftigte als vor der Krise. Aber mein Ziel ist klar: Mit dem Oberösterreich-Plan, wo wir 1,2 Milliarden Euro zusätzlich in alle Bereiche und Regionen investieren, soll aus dem Aufschwung eine nachhaltige Erfolgsgeschichte für den Wirtschafts- und Arbeitsstandort Oberösterreich gestaltet werden. Das ist wichtig, denn die Herausforderungen werden größer.

Welche Schlüsse ziehen Sie aus der Corona-Krise für unser Gesundheitssystem?

Thomas Stelzer: Die Corona-Krise hat vor allem gezeigt, wie wichtig unsere stabile und regionale Gesundheits-

versorgung ist. Um diese weiter auszubauen und für die Zukunft zu sichern, investiert das Land in den kommenden Jahren im Rahmen des Oberösterreich-Plans insgesamt 401 Millionen Euro zusätzlich in diesen Bereich.

„Wir wollen unser Bundesland gestärkt aus der Krise herausführen.“

Mag. Thomas Stelzer,
Landeshauptmann

Hat Corona Ihre Ziele in der Gesundheitspolitik verändert?

Christine Haberlander: Corona mag vieles verändert haben – unser Ziel nicht: Dass die Menschen in Oberösterreich gesund und gut leben können. Heute – und bis ins hohe Alter. Dazu gehören gute Gesundheitseinrichtungen. Dazu gehört, dass jeder weiß, wie er sich selbst gesund und fit halten kann. Oberösterreich wieder stark machen bedeutet im Gesundheitsbereich ein Zusammenspiel von zwei Faktoren: Die Versorgung stark zu halten, und die Vorsorge zu stärken.

Welche Rolle spielen die "Gesunden Gemeinden" in der Gesundheitsförderung?

Christine Haberlander: Das Thema Gesundheit und Vorsorge muss dort behandelt werden, wo die Menschen aufwachsen, leben und alt werden, wo sie ihren Alltag verbringen, wo sie rasch und unkompliziert informiert werden können. Die regionalen Angebote der "Gesunden Gemeinden" sind deshalb ideal, um die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher dort zu informieren, wo sie daheim sind und ihnen gleichzeitig gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen im Zusammenhang mit Gesundheitsthemen zu ermöglichen. Deshalb waren und sind die "Gesunden Gemeinden" aus dem Gesundheitsland Oberösterreich nicht mehr wegzudenken.

Das Netzwerk "Gesunde Gemeinde" gibt es in Oberösterreich seit mehr als 30 Jahren – was ist das Besondere daran?

Thomas Stelzer: Die "Gesunden Gemeinden" haben Pionierarbeit geleistet. Wer sich gesund ernähren möchte und sich gerne bewegt, sucht sich Gleichgesinnte, um sich mit diesen auszutauschen und sich gegenseitig zu motivie-

ren. Das ist heute so, und das war vor 30 Jahren nicht anders. Schon damals haben die "Gesunden Gemeinden" ihre Informationen hinausgetragen zu den Menschen, um sie über wichtige Vorsorgemöglichkeiten zu informieren und damit die Gesundheit im Land zu fördern. Das geht am besten miteinander. In Oberösterreich gibt es mit 432 kooperierenden Städten und Gemeinden ein eng gestricktes und flächendeckendes Gesundheits-Netzwerk. In keinem anderen Bundesland beteiligen sich so viele an einem solchen Gesundheitsprojekt.

„Ziele des Netzwerks bleiben die Förderung des Gesundheitsbewusstseins, der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung und die Schaffung gesundheitsfördernder Strukturen.“

Mag.^a Christine Haberlander,
Landeshauptmann-Stellvertreterin



Foto: Land OÖ/Mayrhofer

Wie war es überhaupt möglich, dass das Projekt eine solche Breite erreicht hat?

Thomas Stelzer: Es ist wie in so vielen Bereichen in unserer Gesellschaft: Ohne das Engagement der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wäre vieles im öffentlichen Leben nicht möglich. Auch das Netzwerk "Gesunde Gemeinde" funktioniert in dieser Form nur, weil viele Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher gemeinsam ihre freie Zeit dafür zur Verfügung stellen, um andere zu unterstützen, zu

informieren und zu begleiten. Für diesen Einsatz und für dieses Miteinander möchte ich mich im Namen des Landes ganz herzlich bedanken.

Wie sieht die Ausrichtung der "Gesunden Gemeinden" in Zukunft aus, welche Schwerpunkte werden Sie setzen?

Christine Haberlander: Ziele des Netzwerks bleiben die Förderung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung sowie die Schaffung ge-

sundheitsfördernder Strukturen in den Gemeinden. Im kommenden Jahr machen wir die Betreuung und Pflege zuhause zum Thema und rücken die Zielgruppe der Betreuten und Pflegenden in den Fokus der Gesundheitsförderung und Prävention. Vor allem wollen wir ihnen dabei signalisieren: Es ist wichtig, auch für sich zu sorgen.

Gesundheitsförderung beginnt ja schon im Kindesalter...

Christine Haberlander: Auf

jeden Fall. Daher starten wir mit unseren Initiativen des "Gesunden Oberösterreich" auch schon bei den Kleinsten – in der "Gesunden Krabbelstube" – um auch Nachhaltigkeit zu erzielen. Im bewährten Projekt "Gesunder Kindergarten" werden trotz der Corona-Pandemie gesundheitsfördernde Maßnahmen bestmöglich umgesetzt. Im Mittelpunkt stehen vielfältige Bewegung, gesunde Ernährung, psychosoziale Gesundheit und Gesundheitskompetenz. Erfreulich ist, dass im Herbst viele weitere Einrichtungen starten werden.

Impressum

Herausgeber: Ing. Rudolf Andreas Cuturi, MAS, MIM, Promenade 23, 4010 Linz, **Medieninhaber:** OÖN Redaktion GmbH & Co. KG, Promenade 23, 4010 Linz, Tel. 0732/7805-0, **Hersteller:** OÖN Druckzentrum GmbH & Co. KG, Medienpark 1, 4061 Pasching, Tel. 0732/7805-0, **Redaktion:** OÖN Nachrichten Sonderthemen-Redaktion, **Titelbilder:** Land OÖ (3x), rußkäfer/der photograph, Hartlauer, Peter Echt/www.zweimalig.at, Emil Radmüller, www.fotohumer.com, Foto Kirschner, Studioline, Rest privat, **Anzeigen:** Mag. Bernd Kirisits, Wimmer Medien GmbH & Co. KG, Promenade 23, 4010 Linz, Tel. 0732/7805-519, **Erscheinung:** 11. September 2021



**ZU 99%
IST DER
HERD AUS.**

**Ein Erste-Hilfe-Kurs
lohnt sich zu 100%.**

Jetzt
anmelden:
ersthilfe.at



**ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ**
OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Mit Unterstützung von:



EurothermenResort
BAD HALL

Gesundheitswoche

**8 Tage / 7 Nächte inklusive tägliche
Thermeneintritte**

- 2 ärztliche Konsultationen
- Therapien je nach Check-your-life
Programm
 - Natur-Heifasten
(nur im Miraverde möglich)
 - Natur-Heilmittel
 - Life-Balance
 - Augen-Fit
- Teilnahme am Programm für's ICH im
Miraverde****

**Pro Person im Einzel- od. Doppelzimmer
Gesundheitshotel Miraverde******

inkl. Verwöhn-HP	ab € 1.243,-
Kurhotel Vitana inkl. VP	€ 962,-
Landesvilla inkl. VP	€ 1.038,-

Anreise: Montag und Mittwoch bis 12 Uhr
Angebot gültig ab 1.10.2021

**EurothermenResort Bad Hall
GmbH & Co KG, Kurpromenade 1
4540 Bad Hall, Tel.: + 43 (0) 7258/799-0
office.badhall@eurothermen.at
www.eurothermen.at**

„Gesunde Gemeinde“ – das große oö. Netzwerk feiert 30-Jahr-Jubiläum

Gemeinsam mit der Marke „Gesundes Oberösterreich“ für mehr Gesundheit und Lebensqualität in Oberösterreich.

Ausgehend von einer Idee der Weltgesundheitsorganisation WHO hat das Land Oberösterreich Ende der 1980er Jahre gemeinsam mit Städten und Gemeinden das Konzept der kommunalen Gesundheitsförderung entwickelt.

Ziel ist die Förderung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung sowie die Schaffung gesundheitsfördernder Strukturen auf Gemeindeebene.

Von vier Gemeinden zur erfolgreichen Initiative

Gestartet wurde zunächst mit vier Gemeinden, bis zum Jahresende 1990 nahmen sechs Gemeinden daran teil: Andorf, Dorf an der Pram, Haibach, Offenhausen, St. Roman und Steinbach an der Steyr.

Das 1992 vom Land Oberösterreich ausgerufene „Jahr der Gesundheit“ löste einen wahren Anmeldeboom aus. Allein in diesem Jahr erklärten über 40 Gemeinden ihren Beitritt. Somit wurde aus einer kleinen Initiative rasch ein großes Netzwerk.

Das Netzwerk freut sich seither über das anhaltende Interesse von Gemeinden und Städten, dem Thema Gesundheit einen wichtigen Stellenwert einzuräumen.

Mit 432 von insgesamt 438 Gemeinden, das sind 98,6 Prozent, ist das Netzwerk nun flächendeckend und eine der größten Gesundheitsinitiativen in Österreich.



Programmplanung mit Unterstützung durch die Regionalbetreuerinnen und -betreuer des Landes OÖ Foto: Arbeitskreis Gemeinde Wippenham

Gesundheitsförderung und Prävention als Aufgabe

Über 3.000 ehrenamtlich tätige, gesundheitsinteressierte Personen organisieren laufend ansprechende und qualitätsvolle Aktivitäten für Jung und Alt, angepasst an die Bedürfnisse und Möglichkeiten vor Ort. Pro Jahr setzen sie über 4.000 Aktivitäten um – viele Bewegungsangebote, Kurse und Vernetzungen stellen in den Gemeinden bereits einen Fixpunkt dar. Die Arbeitskreise organisieren Programme mit qualitativollen Gesundheitsinformationen und installieren viele nachhaltige Projekte zu den Gesundheitssäulen Ernährung, Bewegung, psychosoziale Gesundheit und medizinische Themen.

Schwerpunkte und Ziele im Mittelpunkt

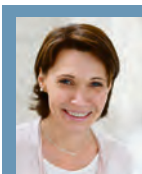
Die Abteilung Gesundheit erarbeitet jährlich Schwerpunkte zur thematischen und inhaltlichen

Präzisierung des Netzwerks. So behandeln derzeit 144 „Gesunde Gemeinden“ das wichtige Thema Gesundheitskompetenz im Rahmen eines zweijährigen Präventionspaketes. Weitere aktuelle Schwerpunkte sind Herz-Kreislauf-Gesundheit, Frauengesundheit sowie Impfungen und Infektionskrankheiten. 2022 werden betreuende und pflegende Angehörige im Fokus der Gesundheitsförderung stehen. Bei Aufgreifen eines Zielgruppenprojekts richtet die „Gesunde Gemeinde“ ihre Aktivitäten innerhalb eines dreijährigen Projektzeitraums auf eine Hauptzielgruppe aus, die bisher wenig berücksichtigt wurde. 131 Zielgruppenprojekte wurden bereits umgesetzt oder befinden sich in Umsetzung.

Breite Angebotspalette seit mehr als zehn Jahren

Auch die Dachmarke „Gesun-

des Oberösterreich“ feiert bereits ihr zehnjähriges Jubiläum. „Gesundes Oberösterreich“ vereint eine Vielzahl an Angeboten des Landes für die Gesundheit aller Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher. Gemeinsam mit Partnern der Gesundheitsförderung konnte eine umfangreiche Palette an Aktivitäten, Präventionsprogrammen und Informationsmaterialien geschaffen werden. Mit den erfolgreichen Netzwerken „Gesunder Kindergarten“, „Gesunde Krabbelstube“, „Gesunde Küche“ und „Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige“ wird in allen Altersgruppen eine große Reichweite der Gesundheitsförderung erzielt.



„Gesunde Gemeinde“ lebt vom Engagement der ehren-

amtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie stellen ihre freie Zeit zur Verfügung, organisieren Veranstaltungen, motivieren Bürgerinnen und Bürger für einen gesunden Lebensstil und vernetzen die unterschiedlichen Vereine in der Gemeinde. Die Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleiter im Netzwerk übernehmen dabei eine tragende Rolle. Dafür herzlichen Dank!“

Dr. Bettina Blanka,
Netzwerkkoordinatorin
„Gesunde Gemeinde“

Gesundheit beginnt im Kopf ...

... und damit, was ich dafür selbst mache, weiß die Ärztekammer für Oberösterreich

Das betrifft vor allem zentrale Themen wie Bewegung an der frischen Luft und Ernährung. „Hier kann man mit gezielten und regelmäßigen Informationen sehr viel bewegen“, sagt Dr. Peter Niedermoser, Präsident der Ärztekammer für Oberösterreich. Das macht die



Dr. Peter Niedermoser

Foto: aekooe.at/balon

Ärztekammer vor allem mit ihrem Gesundheitsportal gesund-in-ooe.at.

Aber auch die Aktion „Gesunde Gemeinde“ hat hier eine ganz wichtige Funktion. Das zeigen neben der 30-jährigen Erfolgsgeschichte auch eindrucksvoll die heuer eingereichten und prämierten Projekte. Die puncto Regionalität und Themenvielfalt wieder sehr breit gestreut sind. Vorbildlich dabei ist auch das breite Engagement für die Gesundheit in der Bevölkerung.

Das gilt neben den vielen Ehrenamtlichen auch für die Ärzte. „Eine ganz entscheidende Rolle spielen in Gesundheitsfragen die Hausärzte“, weiß Dr. Niedermoser. Sie tragen zu einem breiten und nie-

derschweligen Angebot in den Gemeinden bei, die auch für Menschen geeignet sind, die im Gesundheitswesen sonst nur schwer oder gar nicht erreicht werden könnten.

„Für die niedergelassenen Ärzte in den Gemeinden bietet die Aktion auch eine sehr gute Möglichkeit, mit der Bevölkerung in intensiven Kontakt zu treten“, so Dr. Niedermoser.

Denn die Menschen vor Ort reagieren sehr positiv, wenn sie den Arzt ihres Vertrauens in einer derart begleitenden Rolle sehen.

So können alle Beteiligten zu einer ganzheitlich besseren

Gesundheitsförderung beitragen. Langzeitstudien zeigen nämlich deutlich, dass Aktionen wie die „Gesunde Gemeinde“ dazu führen, dass von den Teilnehmern weniger Medikamente genommen werden, die Häufigkeit der Spitalsaufenthalte sinkt und sich die Menschen automatisch mehr bewegen.

„Mit seinem engagierten Einsatz kann der Hausarzt zusammen mit seinen Patienten sehr viel für deren Gesundheit bewegen“, lobt der Ärztekammer-Präsident. Mehr Gesundheitstipps lesen Sie auf: www.gesund-in-ooe.at



Gesund eit

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



Bewegung beflügelt: Fit und gesund für den Schulalltag

Die Haltungs- und Bewegungsberatung des Landes OÖ bringt Volksschulkindern Freude an der Bewegung näher und zeigt auf, was es braucht, um einen guten Ausgleich zum Lernalltag zu schaffen.

Die Haltungs- und Bewegungsberaterinnen und -berater gehören zu einem beliebten und etablierten Angebot des Landes Oberösterreich. Seit rund 35 Jahren besuchen sie oberösterreichische Volksschulen, um Haltungsschwächen und Fehlhaltungen vorzubeugen und somit ein gesundes Aufwachsen der Kinder zu fördern.

Dabei werden die unterschiedlichen Bereiche der Bewegungsförderung wie Ergonomie, Ausdauer, Kraft und Körperwahrnehmung in den Blick genommen und über mehrere Bewegungseinheiten verteilt den Kindern näher ge-



Die Haltungs- und Bewegungsberaterinnen und -berater betreuen in den Bezirken rund 450 Volksschulen im Rahmen des Unterrichtsfaches „Bewegung und Sport“

Foto: Land OÖ

bracht. Das Team der Haltungs- und Bewegungsberate-

rinnen und -berater verfügt über viel Expertise und Erfah-

rung im Volksschulbereich. Seit Kurzem wird das Know-How der Bewegungsexpertinnen und -experten aber auch in anderen Bereichen eingesetzt.

In Fortbildungen für „Gesunde Kindergärten“ und „Gesunde Krabbelstuben“ wird die Förderung der Bewegungsvielfalt der Kinder thematisiert.

Die Gesundheit der Pädagoginnen und Pädagogen soll zukünftig ebenso im Mittelpunkt stehen: Neu entwickelte Angebote und Tipps sollen Kindergarten- und Krabbelstube-teams darin unterstützen, über Übungen und Maßnahmen einen gesunden Ausgleich zum Berufsalltag zu schaffen.



„Mehr gesunde Lebensjahre für die Menschen sind das Ziel des Landes OÖ

im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Viele Partner leisten ihren Beitrag zur Erfolgsgeschichte unserer Initiativen ‚Gesunde Gemeinde‘ und ‚Gesundes Oberösterreich‘. Gemeinsam unterstützen wir die Menschen dabei, ihr Wissen zu Gesundheitsthemen zu erweitern, ihr Gesundheitsbewusstsein zu stärken und selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun.“

Mag. Jakob Hochgerner,
Land OÖ, Leiter Direktion
Soziales und Gesundheit

Foto: Hermann Wakolbinger



„Seit mehr als 30 Jahren unterstützen die ‚Gesunden Gemeinden‘ gesund

aufwachsen, gesund leben und gesund altern in Oberösterreich. Gemeinsam mit den Initiativen des ‚Gesunden Oberösterreich‘ werden Prävention und Gesundheitsförderung ab der Krabbelstube über Kindergarten, Schule und Gemeinde im Alltag verankert. Damit gelingt es, Menschen aller Altersgruppen nachhaltig für einen gesunden Lebensstil zu begeistern und in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken.“

Dr. Georg Palmisano,
Landessanitätsdirektor

Foto: Abteilung Gesundheit



„Das Netzwerk ‚Gesunde Gemeinde‘ ist eine wichtige Säule,

um die Bevölkerung für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und Gesundheitsförderung im Rahmen von kommunalen Projekten nah zu den Menschen zu bringen. Apotheken sind seit Jahren eng in dieses Netzwerk eingebunden.“

Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger,
Präsident der
Apothekerkammer OÖ

Foto: OÖ Apothekerkammer /Monika Aigner



„Wie die Ärztekammer für Oberösterreich ist auch die Plattform

‚Gesunde Gemeinde‘ für die Menschen seit vielen Jahren ein verlässlicher Partner in Gesundheitsfragen. Sie ist mit ihrem breiten Angebot ein wichtiger Schritt zur Selbsthilfe in Richtung eines gesünderen und vitaleren Lebens.“

Dr. Peter Niedermoser,
Präsident der Ärztekammer
für Oberösterreich

Foto: aekoee/balon

30 Jahre „Gesunde Gemeinde“ – ein Grund Danke zu sagen

LAbg. Hans Hingsamer, Präsident des OÖ. Gemeindebundes gratuliert

Das Netzwerk der „Gesunden Gemeinde“ ist in Oberösterreich eine einzigartige Erfolgsgeschichte. Nahezu alle Gemeinden in unserem Bundesland nehmen an der Aktion teil. Der besondere Dank gilt den vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die einen ganz wesentlichen Beitrag zum Gelingen auf Ortsebene leisten.

Gesundheitsvorsorge, Information und präventive Maßnahmen sind dabei die wesentlichen Säulen der Arbeit. Sowohl in den Kindergärten, wie auch in den Schulen bemüht man sich mit Aktionen einen Beitrag zur gesunden Ernährung und für mehr Bewegung zu leisten. Gemeinden sind sehr bemüht,



**LAbg. Hans Hingsamer,
Präsident des OÖ.
Gemeindebundes**

Foto: privat

Sport und Freizeiteinrichtungen für alle Menschen anzubieten. Diese Einrichtungen sollen Anreize geben, sich zu

bewegen. Sehr viele der Sport- und Freizeitaktivitäten finden statt, weil sich Ehrenamtliche in den Vereinen täglich bemühen, dass Bewegung stattfindet.

Die Angebote in den „Gesunden Gemeinden“ sind inzwischen sehr umfangreich. Bewusstsein zu schaffen für gesunde Ernährung in den Familien, den Betrieben und unseren Einrichtungen ist ein Teil der Arbeit. Pflegende und betreuende Angehörige bekommen bei den Stammtischen wertvolle Tipps.

Einen Schwerpunkt der Arbeit der „Gesunden Gemeinden“ bilden Maßnahmen der Vorsorge und Prävention. Dazu gehört es auch Fehlentwicklungen aufzuzeigen und

der Bevölkerung bewusst zu machen, was wir für unsere eigene Gesundheit tun können. Der Staat und damit wir Steuerzahler leisten immer höhere Beiträge, um gesundheitliche Probleme zu lindern, die durch falsche Ernährung und mangelnde Bewegung verursacht werden.

Heute freuen wir uns darüber, dass wir nicht nur älter werden, sondern auch im Alter noch länger gesund und fit sind. Den Beitrag dazu wird jede und jeder Einzelne bringen müssen. Zehn Jahre „Gesundes Oberösterreich“ und 30 Jahre erfolgreiche Arbeit in den „Gesunden Gemeinden“ ist uns Verpflichtung, dieses Erfolgskonzept fortzuführen.

Weiterhin viel Erfolg!

„Gesunde Küche“ – Essen mit Mehrwert

Gesund und abwechslungsreich essen von den Kleinsten bis zum Erwachsenen als Ziel für oberösterreichische Gemeinschaftsverpfleger.

Das Gesundheitsförderungsprojekt „Gesunde Küche“ des Landes Oberösterreich besteht bereits seit 25 Jahren und richtet sich an alle Gemeinschaftsverpfleger in Oberösterreich. Ausgezeichnete Betriebe, aktuell 369, bieten ein abwechslungsreiches und dem jeweiligen Bedarf angepasstes Essen an, das gesunde Lebensmittel in den Mittelpunkt rückt und die traditionelle Hausmannskost dennoch nicht in den Hintergrund drängt.

Damit wird Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein aktiver Beitrag zu einem bewussten Lebensstil ermöglicht. Besonders im Kindes- und Jugendalter spielen Vielfalt und

gesunde Speisen eine wichtige Rolle bei der Geschmacksbildung und Wissensvermittlung über Lebensmittel und deren Herkunft. Mehr als zwei Drittel der „Gesunden Küchen“ tragen mit ihrem Fachwissen, Engagement und ihrer Kreativität wesentlich dazu bei, die Entwicklung gesunder Essgewohnheiten im Kindesalter mit zu prägen.

Gesunder Essgenuss für Klein und Groß

„Bereits die Kleinsten in der Krabbelstube werden bei uns täglich mit selbstgekochten, frischen Speisen verwöhnt. Der von unseren Schülerinnen und Schülern betreute Schulgarten



Vitalaibchen mit Rübengemüse: Gesunde Küchen sorgen für Essen, das gut tut, gut schmeckt und gesund hält.

Foto: Abteilung Gesundheit/Land OÖ

liefert diverse Kräuter und Gemüse, welche wir gerne in der Küche verarbeiten.

So wird neben der Einhaltung der ‚Gesunde Küche-Kriterien‘ Gesundheitsförderung gemeinsam vor Ort gelebt“, berichtet Elisabeth Thalham-

mer, Köchin in der Schulküche Scharnstein.

Viele gesunde Rezepte zum Nachkochen finden Sie im Web unter: www.gesundes-oberoesterreich.at

Gesund aufwachsen in Oberösterreich

Wann fühle ich mich wohl und was tut mir gut? Diese Fragen stehen in den oberösterreichischen „Gesunden Kindergärten“ und „Gesunden Krabbelstuben“ im Mittelpunkt.

Die „Gesunden Kindergärten“ und „Gesunden Krabbelstuben“ haben sich zum Ziel gesetzt, Gesundheitsförderung in den täglichen Abläufen, Strukturen und ihrem sozialen Umfeld zu verankern.

Tägliche und vielfältige Bewegung, gesunde und genussreiche Ernährung sowie ausreichend Zeit für Ruhe und Orientierung werden dabei besonders in den Blick genommen. Gesundheit wird hier gemeinsam im Alltag gelebt. Die Kinder werden dabei unterstützt, ihren Körper und ihre Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen, können sich täglich umfassend bewegen und verkosten und verkochen bunte und zum Teil für sie noch weniger bekannte Lebensmittel.

Großes Engagement der Kindergartenteams

Die Corona-Pandemie brachte

natürlich für Krabbelstuben und Kindergärten zahlreiche Herausforderungen mit sich.

Die Bedeutung der eigenen Gesundheit rückte noch einmal mehr in den Mittelpunkt, und trotz der außergewöhnlichen Zeit gelang es den Teams, die bereits fix verankerten Maßnahmen wie die „Gesunde Jause“, aber vor allem Bewegung im Freien und in der Natur, kreativ und bestmöglich umzusetzen.

Fixe Projektpartner

Regelmäßig kontaktiert der Arbeitskreis der „Gesunden Gemeinde“ den Kindergarten bzw. die Krabbelstube, um diese je nach Bedarf zu unterstützen bzw. den Teams für ihre Bemühungen im Bereich der Gesundheitsförderung zu danken.

Ein weiterer fixer Partner ist die „Gesunde Küche“. In allen „Gesunden Krabbelstuben“ und „Gesunden Kinder-



Die Kinder haben Freude am Zubereiten und Verkosten von frischem Obst und Gemüse.



Ausreichend Bewegung gehört in der Gesunden Krabbelstube Greiner zum Alltag.

Fotos: Krabbelstube Greiner, Kremsmünster

gärten“ mit Mittagsverpflegung entspricht diese den „Gesunde-Küche-Kriterien“ des Landes.

Schulküchen und Verpflegungsbetriebe jeglicher Art in Oberösterreich, die „Gesunde Kindergärten“ und „Gesunde Krabbelstuben“ verpflegen, haben den Zertifizierungsprozess zur „Gesunden Küche“ beschritten und kochen nun täglich ein ausgezeichnetes und köstliches „Gesunde Küche-Menü“ für die Kinder.

Gesundheit (er)leben

Erfahrungen der frühen Kindheit prägen nachweislich das spätere Leben. Gewohnheiten und Vorlieben, die wir als Kin-

der erlernen, lassen sich im Alter nur noch schwer ändern.

Deshalb muss Gesundheitsförderung so früh als möglich ansetzen. Nach bereits zehn Jahren erfolgreicher Umsetzung des Projekts „Gesunder Kindergarten“ wurde im Herbst 2019 das Projekt auf Krabbelstuben ausgeweitet.

Somit werden auch unsere ganz Kleinen von null bis drei Jahren mit den Angeboten erreicht.

Aktuell beteiligen sich 430 Kindergärten und Krabbelstuben am Projekt. Damit werden bereits über 20.000 Kinder erreicht.



„Prävention spielt in der Ausbildung unserer Gesundheitsprofis eine wichtige Rolle. Es freut uns, an dieser gemeinsamen Initiative aktiv mitzuwirken und unsere Expertise in Projekte und Veranstaltungen einbringen zu können.“

MMag.^a Bettina Schneebauer,
Geschäftsführung
FH Gesundheitsberufe OÖ

Foto: FH Gesundheitsberufe OÖ



„Beide Netzwerke fördern das eigene Wohlbefinden und stärken die

Gesundheitskompetenz der Menschen auf allen Ebenen. Sie vernetzen Altersgruppen und Lebenswelten, fördern das freiwillige Engagement sowie motivieren zu einem gesunden Lebensstil. Im Namen des OÖ. Roten Kreuzes gratuliere ich ganz herzlich.“

Dr. Walter Aichinger,
Präsident Österreichisches
Rotes Kreuz,
Landesverband OÖ

Foto: OÖRK



„Mit innovativen Partnern wie dem Netzwerk ‚Gesunde Gemeinde‘

bringen wir nicht nur gesunde Angebote zu den Versicherten, sondern arbeiten auch an gesunden Lebenswelten in Gemeinde, Betrieb oder Schule. Unser gemeinsames Ziel sind mehr gesunde Lebensjahre für die Menschen!“

Albert Maringer,
Vorsitzender des
Landesstellenausschusses
der ÖGK

Foto: OÖGKK/Grebe



„‚Gesunde Gemeinde‘ ist eine der größten Gesundheitsinitiativen in Oberösterreich. Eine langjährige Partnerschaft verbindet die ÖGK als größten Versicherungsträger im Land mit diesem Netzwerk. Zum Jubiläum gratuliere ich herzlich!“

Mst. Michael Pecherstorfer,
Vorsitzender des
Landesstellenausschusses
der ÖGK

Foto: Pixelkinder

Gemeinsam gegen Corona!

Jetzt impfen lassen!

- Der Corona-Impfstoff ist sicher und wirksam!
- Die Impfung reduziert das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs!
- Mit der Impfung können wir gemeinsam das Virus besiegen!

Alle Impfmöglichkeiten unter: [ooe-impft.at](https://www.ooe-impft.at)

Infos unter: [oesterreich-impft.at](https://www.oesterreich-impft.at) | Impf-Hotline: **0800 555 621**



Das Land Oberösterreich unterstützt die Initiative „Österreich impft.“

Austausch und Unterstützung

Der Stammtisch, ein kontinuierliches Angebot des Landes und der Gemeinden, unterstützt pflegende und betreuende Angehörige in ihrer erschwerten Alltags- und Lebenssituation.

Jenen Personen, die kranke oder ältere Angehörige zu Hause betreuen oder pflegen, bietet der Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige Halt und Unterstützung.

Diese monatlichen Treffen rücken den Betreuenden bzw. Pflegenden in den Mittelpunkt der Betrachtung, sind Orte des Austausches, des Wiederentdeckens der Lebensfreude, des Lernens und der Wertschätzung und tragen damit zur Erhaltung der seelischen und körperlichen Gesundheit bei.

Geleitet wird der Stammtisch von einer diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegefachkraft. Neben fachlichen Informationen wird auch ein niederschwelliger Kontakt zu Entlastungsangeboten ermöglicht. Fachliche Schulun-

gen unterstützen die Leiterinnen und Leiter in ihrer Tätigkeit. Durch die aktuelle Corona-Situation wurde das Konzept des Stammtisches erweitert und dadurch eine individuellere Kontaktmöglichkeit mit der Stammtischleitung geschaffen.

Derzeit gibt es in Oberösterreich 68 Stammtische, zum Teil in Kooperation mit mehreren Gemeinden. Insgesamt sind daher 183 Gemeinden am Projekt beteiligt.

Angehörige 2022 im Fokus der Gesundheitsförderung

Mehr als 80 Prozent der Pflegebedürftigen, rund 80.000 Menschen, werden in Oberösterreich zuhause betreut und gepflegt.

Dabei stoßen Betreuende und Pflegende immer öfter



Der Stammtisch bietet Halt und Unterstützung für Betreuende und Pflegende.

Fotos: sururu / AdobeStock

an ihre Grenzen. Das Land Oberösterreich rückt deshalb diese Zielgruppe im Jahr 2022 in den Mittelpunkt von Gesundheitsförderung und Prävention.

Eine Vernetzung der Programme in den „Gesunden Gemeinden“ für diese Zielgruppe mit den Stammtischen für betreuende und pflegende Angehörige wird angestrebt.



„Gesundheitsförderung, Gesundheitskompetenz und Prävention werden

immer wichtiger – 30 Jahre ‚Gesunde Gemeinde‘ und 10 Jahre ‚Gesundes Oberösterreich‘ sind daher ein Grund zu feiern und gleichzeitig Auftrag, auch in Zukunft diese oberösterreichische gesundheitspolitische Erfolgsgeschichte fortzuschreiben!“

LABg. Mag.^a Dr.ⁱⁿ Elisabeth Manhal, Gesundheitssprecherin, ÖVP

Foto: Hermann Wakolbinger



„Unter dem Motto ‚Vorsorge ist besser als Nachsorge‘ sind gerade

Vorsorgemaßnahmen wertvoll, um Krankheiten bestmöglich vorzubeugen. Ein breit aufgestelltes Netz von Vorsorgemaßnahmen ist besonders wichtig, um die Gesundheit der Oberösterreicher zu erhalten.“

Dr. Michael Raml, Gesundheits-Stadtrat Linz, FPÖ

Foto: Stadt Linz



„30 Jahre ‚Gesunde Gemeinde‘ zeigen, dass sich das Land und die

Gemeinden durchaus schon lange um eine bessere Gesundheitsvorsorge bemühen. Ich danke allen Mitwirkenden für ihr Engagement – leider bleibt kaum Zeit zum Feiern, es gibt noch viel zu tun!“

LABg. Peter Binder, Gesundheitssprecher, SPÖ

Foto: Gerhard Gruber



„30 Jahre ‚Gesunde Gemeinde‘ heißt für mich: Viel Wissen, spannende

Aktivitäten und sachliche Aufklärung für Jung und Alt direkt vor Ort. Gute Angebote für die Pflegenden Angehörigen, zum Beispiel richtig heben oder wie gehe ich mit einer beginnenden Demenz um. Gemeinsam macht gesund leben eben mehr Spaß.“

LABg. Ulrike Schwarz, Gesundheitssprecherin, Die Grünen ÖÖ

Foto: Grüne

Vielfalt an Angeboten für Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung bietet vielfältige Ansatzpunkte. „Gesundes Oberösterreich“ greift dies mit zahlreichen Projekten auf – gemeinsam mit zahlreichen Kooperationspartnern.

In den letzten zehn Jahren hat „Gesundes Oberösterreich“ viele Ideen aufgegriffen und in Projekte umgesetzt. Gleichzeitig wurde „Gesundes Oberös-

terreich“ ein gefragter Partner für Präventionsprojekte.

Der Bogen reicht von der Schaffung gesundheitsfördernder Verhältnisse wie in

den Projekten „Gesunder Kindergarten“ und „Gesunde Küche“ bis hin zu öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen, die die Bevölkerung zum Mitma-

chen einladen. Nähere Informationen zu den einzelnen Projekten gibt es auf unserer Webseite www.gesundes-oberoesterreich.at

GESUNDHEIT IN KRABELSTUBE UND KINDERGARTEN

Gesunde Krabbelstube und Gesunder Kindergarten

Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden fließen in den Alltag ein

Sehtests in Kindergärten

Erkennen und Beheben von Sehschwächen rechtzeitig vor Beginn des Schulbesuchs



GESUNDHEIT IN DER GEMEINDE

Gesunde Gemeinde

Flächendeckendes Netzwerk für kommunale Gesundheitsförderung, getragen von ehrenamtlicher Tätigkeit in den Städten und Gemeinden



Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige

Information und Erfahrungsaustausch in Gesprächsgruppen für Menschen, die Angehörige zu Hause betreuen und pflegen

Gesunde Küche

Schmackhafte und gesunde Mittagsverpflegung in Kindergärten, Schulen und Betrieben

THEMENSCHWERPUNKTE

Gesundheitskompetenz

Gesunde Gemeinden gestalten Aktivitäten zum Thema „gesundheit verstehen. gesundheit leben“

Jahresschwerpunkt 2022

Betreuende und Pflegende Angehörige im Fokus der Gesundheitsförderung



Fotos: AdobeStock

GESUNDHEIT IN DER SCHULE

Gesunde Schule

Gütesiegel für gute Qualität der schulischen Gesundheitsförderung

Schularztsystem

Untersuchungen und Beratung durch Schulärztinnen und –ärzte

Haltungs- und

Bewegungsberatung

Prävention durch Haltungs- und Bewegungsförderung im Volksschulalter

Bewegter Nachmittag

Förderung von bewegungs-



freundlichen und gesundheitsfördernden Strukturen in der Nachmittagsbetreuung

Gesunde Jause

Empfehlungen für die Ernährung zwischendurch mit positivem Einfluss auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

SONSTIGE AKTIVITÄTEN UND FÖRDERUNGEN

Mutter-Kind-Zuschuss

Förderleistung des Landes OÖ zur Erreichung hoher Beteiligungsraten bei Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen und Impfungen – seit 2019 inklusive zahnärztlicher Vorsorgeuntersuchung

Reisemedizinische Beratungs- und Impfstelle

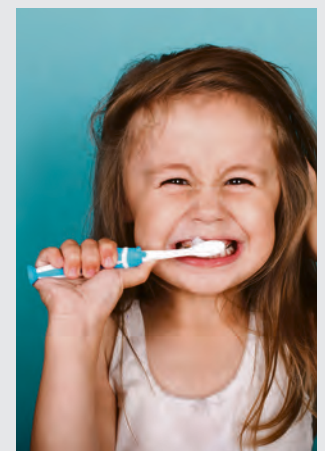
Fachkundige Beratung für Fernreisen

Suchtprävention

Kompetente Vorbeugung vor Sucht und problematischem Konsumverhalten

Zahngesundheitsförderung

Kariesprophylaxe für Schwangere und Kinder bis zum Ende des Pflichtschulalters



(Gratis-)Kinderimpfprogramm

Schützt Säuglinge und Kinder bis zum 15. Lebensjahr vor Infektionskrankheiten