



Zugestellt durch Post. at

Amtliche Mitteilung
der Marktgemeinde Königswiesen
www.koenigswiesen.at e-mail: marktgemeinde@koenigswiesen.at
Nr. 7 vom 6. April 2009



Einladung
zum Besuch der
GESUNDHEITSSTRASSE
unter dem **Thema: „Mit allen Sinnen“**
am Samstag, den 18. 04. 2009
8.00 bis 12.00 Uhr
im **Schulzentrum Königswiesen**
(Eingang: Volksschule)

PROGRAMM:

- **Blutdruckmessung:** wird von Mitarbeitern des Roten Kreuzes durchgeführt
- **Kinderbetreuung:** um Eltern mit Kindern eine stressfreie Teilnahme an der Gesundheitsstraße zu ermöglichen, wird eine Beaufsichtigung und Beschäftigung der Kinder im Kindergarten-Gruppenraum der Volksschule geboten
- Möglichkeit zur **Blutabnahme** und Bestimmung von wichtigen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren:
 - **Glucose (Blutzucker)**
 - **Gesamtcholesterin**
 - **HDL-Cholesterin** (sog. „gutes“ Cholesterin)

Bei Inanspruchnahme der **Blutabnahme** wird ein **Unkostenbeitrag von Euro 3,50** eingehoben, der an die Landessanitätsdirektion abgegeben werden muss.

Für diese Blutabnahme wäre es günstig, **nüchtern** zu sein; eine Abnahme ist auch nach dem Frühstück möglich, allerdings sind die Werte dann nicht so aussagekräftig und anders zu betrachten.

Die **Blutproben werden vor Ort ausgewertet** und die erhobenen Laborbefunde in einen **Gesundheitspass** eingetragen.

Anschließend besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit der **Ernährungsberaterin, Frau Karin Leitner**. Es wird sowohl Einzel-, aber auch Gruppenberatung sowie Information zum Thema „Gesunde Ernährung“ angeboten.

Auch **Dr. Josef Schützenberger** und **Dr. Maria Holzmann** stehen für Anfragen bezüglich der erhobenen Befunde bzw. für ein **ärztliches Beratungsgespräch** zur Verfügung.

Weiters wird **für Männer von ca. 45 - 75 Jahren** (bei Prostataerkrankungen in der Familie ab dem 40. Lebensjahr) eine

- **kostenlose PSA-Untersuchung** (zur Prostatakrebs-Früherkennung) angeboten und empfohlen.

Der **PSA-Wert** kann nicht vor Ort bestimmt werden. Die Blutprobe wird in ein Labor gesandt und der ermittelte Wert den Männern **mit Kommentar** und **Prostata-Pass per Post zugesandt**.

Wichtige Anmerkung:

Die **Erhebung der oben angeführten Befunde** soll und **kann** eine regelmäßige (jährliche) und kostenlose **Vorsorgeuntersuchung** beim Arzt Ihres Vertrauens **nicht ersetzen; sie soll zu dieser motivieren!**

Weitere kostenlose Angebote:

- **Durchführung eines Fit-Checks:** (bequeme Kleidung wird empfohlen!)

Dieser wird im Volksschulturnsaal durchgeführt und besteht aus: Muskelfunktionstests, einem Koordinationstest, Bestimmung des Körperfettanteils (mittels Infrarot in %), Bestimmung des Body-Mass-Index (BMI, dieser gibt die Relation von Körpergewicht zu Körpergröße an und dient zur Berechnung des Normalgewichts eines Erwachsenen) und wird geleitet von einer **Physiotherapeutin**.

Anhand der erreichten **Werte** und der individuellen Daten wie **Größe, Alter** und **Körpergewicht** kann sofort auf den Zustand der körperlichen **Leistungsfähigkeit** geschlossen werden.

Der Test dauert ca. 7 Minuten, ist kostenlos und für jeden zwischen 10 und ca. 65 Jahren sicher und problemlos durchzuführen.

Die Testdaten werden an Ort und Stelle analysiert. Eine **sportwissenschaftliche Beratung** mit **konkreten Übungsvorschlägen** beendet den Fit-Check.

Anmerkung: Da aufgrund der Dauer dieses Fit-Checks und der anschließenden Beratung nur eine **begrenzte Anzahl von Personen** diesen durchführen kann, wird um eine **telefonische Voranmeldung am Gemeindeamt (07955/6255)** gebeten. Es werden dort die Termine zum reibungslosen Ablauf dieses Tests **vergeben**.

- **Psychocheck:**

Dieser beinhaltet **5 Fragebögen zu den Themen:**

- Psychische Gesundheit – **Wohlbefinden**
- Kognition: Übungen zur **geistigen Fitness**
- **Stress:** Fragen zum Alltagsstress
- **Alkoholkonsum** (Alkoholabhängigkeit)
- **Tabakkonsum** (Nikotinabhängigkeit)

und bietet so die Möglichkeit der Früherkennung im Bereich der seelischen Gesundheit.

Anschließend stehen Fachleute von Pro mente bzw. Exit Sozial für ein Gespräch über Möglichkeiten und Hilfsangebote zur Verfügung.

- **Orientierender Sehtest:**

Überprüfung der Sehkraft durch
Firma Optik Kroboth aus Perg

- **Hörtest:**

Durchführung:
Firma Neuroth aus Perg

- **Qi Gong – Einführung:** 10:30 – 12:00 Uhr im Kindergartenturnsaal
Leitung: Johanna Vogl-Bader

Qi Gong – ein Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin – ist ein Überbegriff für verschiedene Übungsmethoden, die geeignet sind, den Qi-Fluss (Qi = „Lebenskraft“) im Menschen zu aktivieren, energetische Blockaden zu lösen bzw. Selbstregenerierungskräfte anzuregen.

Zur Praxis gehören Atemübungen, sanfte Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen (zur Anreicherung und Harmonisierung des Qi). Die Übungen sind für Menschen jeder Altersstufe geeignet.

Inhalt: Allgemeines zu Qi Gong, Meditation, Atemübungen, einfache Übungen.

Anzahl der Teilnehmer: 8 – 15 Personen, **Voranmeldung am Gemeindeamt erforderlich unter der Telefonnummer 07955/6255.**

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mitnehmen.

- **Entspannungstraining:**

Einführung in die progressive Muskelrelaxation nach Jakobson:

Diese Entspannungsmethode bietet in unserer oft hektischen Zeit die Möglichkeit, nach gesprochener Anleitung mit Musik durch Tiefenmuskeln- und -entspannung aktiv das Wohlbefinden zu steigern.

Es hilft, körperliche Stresssymptome abzubauen, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu kommen und somit das seelische Gleichgewicht (wieder) zu finden.

- **„Kräuterdufttheke“:**

Ein herrliches Geruchs- und Geschmackserlebnis mit 20 heimischen Kräutern und Gewürzen ist in einer Kräuterecke vorbereitet.

- **„Sinn“-volles Frühstück:**

Folgen Sie entlang der Gesundheitsstraße Ihrer Nase, welche den Kaffeeduft gewiss wahrnehmen wird und genießen Sie dann in gemütlicher Atmosphäre im Speisesaal der Hauptschule „mit allen Sinnen“ ein vollwertiges Frühstück. Auch das gesellige Beisammensein soll an diesem Tag nicht zu kurz kommen! Im Speisesaal werden Plakate über die gesunde Ernährung die Wände dekorieren.

Für das Frühstück werden zur Abdeckung der Kosten **freiwillige Spenden** erbeten.

Das Team der Gesunden Gemeinde von Königswiesen hofft auf eine recht zahlreiche Teilnahme der Bevölkerung an dieser Veranstaltung!

Bereits im Voraus bedanke ich mich bei allen sehr herzlich, die sich bereiterklärt haben, bei der Planung, Gestaltung und Durchführung dieser Gesundheitsveranstaltung mitzuhelfen.

Die Arbeitskreisleiterin
Dr. Maria Holzmann eh.