

AKL Gurtner Georg , 5252 Aspach, Im Lerchenfeld 3 – email: gurtner@utanet.at – Tel: 0676/3229024

## Tätigkeitsbericht 2013

(abrufbar unter [www.aspach.at/gesundheit/gesunde\\_gemeinde](http://www.aspach.at/gesundheit/gesunde_gemeinde))

Gesundheit ist ein Begriff der Tag für Tag gelebt werden muss, will man ein glückliches und zufriedenes Leben leben. Schon die alten Griechen wussten, dass es Gesundheit ohne Bewegung und innere Ausgeglichenheit nicht gibt. Wir wollen daher zumindest Anregung und Hilfestellung durch diverse Angebote geben, diesem Leitspruch näher zu kommen.

### **Nov. 12 – Jän. 2013 FIT DURCH DEN WINTER**

Seit November 2012 stehen wir wieder mit unserem Fitnessprogramm FIT DURCH DEN WINTER voll im Trainingsgeschehen. Unser Trainer Physioth. Jan Kotrch baut uns mit sehr ausgeklügelten Trainingsmethoden für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer hervorragen auf. Mehr als 20 Männer und Frauen sind begeistert und tun hoch motiviert dabei mit.



Nach dieser anstrengenden Übung muss einmal verschnauft werden...



Zur Auflockerung nach dieser „Schinderei“ gehört natürlich ein kleiner „Hallen Kick“.

### **Feb.- März 2013 Weiterführung des FIT DURCH DEN WINTER – Trainings`**

Nachdem der 1 Durchgang des Trainings ein so großer Erfolg war, wurde dieses um weitere 8 Wochen verlängert. Wieder sind mehr als 15 Personen mit großem Eifer dabei.



Wie man sieht stehen die Damen den Herren um nichts nach. Was hier wie „schlafen“ aussieht sind Dehnungsübungen



...kurze Anleitung von Jan und schon ging`s weiter.



Auch die Damen waren voll bei der Sache.

**7.Feb.      Gemeinsames Kochen mit Jürgen Grünsteidl im REvital Aspach.    19.00 Uhr**

Unter der fachkundigen Leitung von Grünsteidl Jürgen kochten wir ein Fischgericht – Lachsfilet auf soutiertem Gemüse sowie ein gebratenes Rindfleisch mit Gemüse und als Dessert ein Schokomousse. Zudem wurde ein gepflegter Rotwein kredenzt. Wie wann an Hand der Bilder sieht waren alle mit Hingabe dabei und genossen den Abend.



Jürgen erklärt die fachgerechte Zerlegung des Fisches und zeigt es anschl. vor



Jürgen zeigt vor wie's geht...



Günther und Herbert voll bei der Sache



Pass auf dass dich „der Schlag“ nicht trifft...

Kleine Kostprobe gefällig?

Die 2 Schleckermäuler können's nicht lassen.



Gleich kommt's ... Herbert



Schon wird angerichtet.



Sieht sehr gut aus...



...und hat auch so geschmeckt!



Wie man sieht, schmeckt`s. Danke , Jürgen, du hast dich wieder einmal selbst übertroffen!

**5.März. Vortrag – „Der Schmerz im Knie“ mit OA Dr. Christian Hoser aus Innsbruck  
Beginn um 19:30 im Revital Aspach. Eintritt: € 10,00 inkl. Fingerfood**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

www.revitalaspach.at

Gesunde Gemeinde  
www.gesundegemeinde.at

ASBACH  
HÖHNHART  
ROSSBACH  
ST. VEIT  
**GESUNDE GEMEINDEN**

organisiert durch Post.at

EINLADUNG ZUM VORTRAG

# „DER SCHMERZ IM KNIE“

über Ursachen, Vorbeugung und Behandlung  
referiert OA Dr. Christian Hoser  
(FA f. Unfallchirurgie- und Sporttraumatologie, Innsbruck)

**am Dienstag, den  
5. März 2013**  
um 19<sup>30</sup> Uhr  
im Revital Aspach

Eintritt: € 10,-  
(Inkl. kleinem Imbiss)



Im Rahmen seiner Facharzt Ausbildung absolvierte Dr. Christian Hoser mehrere Auslandsaufenthalte in Australien, den USA, Neuseeland und der Schweiz.

Dr. Hoser, ein Experte bei Beschwerden im Knie und am Bewegungsapparat, spricht über nicht operative Therapien, neue Operationsmethoden bei Kreuzband-, Meniskus-, Knorpel- und Sehnenverletzungen sowie über Arthrose im Knie.

Im Anschluss an den Vortrag können auch Fragen gestellt werden.

**revitalaspach**  
Medizin die bewegt

VERANSTALTER: Gesunde Gemeinde Aspach, Höhnhart, Roßbach, St. Veit/I. in Kooperation mit Revital Aspach.

Am Dienstag den 5. März lauschten ca. 150 Interessierte den von der Gesunden Gemeinde Aspach – Hönhart – Rossbach – St.Veit/I. organisierten Vortrag über Behandlungs- und Operationsmethoden bei Schmerzen im Knie durch OA Dr.Christian Hoser aus Innsbruck. Dr. Hoser, ein äußerst sympatischer Arzt und Schwiegersohn der Fam. Dr.Moser aus Hönhart referierte in einer allgemein sehr verständlichen Sprache über Probleme bei der Behandlung von Knie und Gelenkschmerzen.

Im Anschluss entwickelte sich eine sehr engagierte Antwort und Fragerunde und die Anwesenden bestätigten einen äußerst interessanten Vortrag.

Auch den Medien vor allem den OÖN mit der Regionalausgabe“ Neue Warte am Inn“ war dieser Vortrag einen Bericht wert. Herzlichen Dank dazu Fr. Monika Raschhofer.

# Knie operieren lassen? Eine Frage der Schmerzgrenze

Chirurg Christian Hoser referierte vor großem Publikum in Aspach

Von Monika Raschhofer

ASPACH. Die jungen Sportlichen und die älteren Aktiven: Alle kennen Knie-Probleme, sei es durch Verletzung oder Abnutzung. Operieren oder nicht, ist die oft gestellte Frage. Dass ein Chirurg schon von Berufs wegen vielleicht schneller zum Eingriff rät als der Hausarzt, räumte Christian Hoser schmunzelnd ein. Die Schmerzgrenze, die Lebensqualität und die Aktivität des älteren Patienten seien allein ausschlaggebend für den Zeitpunkt der Operation, machte er beim gutbesuchten Vortrag, zu dem die Gesunden Gemeinden Aspach, Roßbach, Höhnhart und St. Veit eingeladen hatten, klar, dass allein der Patient über das Wann entscheiden kann.

Schmerzen aushalten oder mit Medikamenten vertreiben, das gehe einige Zeit, sei aber keine Dauerlösung. Hoser zeigte, wie Prothesen ausschauen, erklärte, dass nur ein Teil des Knochens im Knie entfernt wird und dass es für alle Kniegrößen passende Platten gibt, und nahm so manchen Besuchern die Angst vor dem Eingriff.

Radfahren, walken, skaten, langlaufen, eislaufen, golfen, das seien gute Sportarten fürs Knie, auch schwimmen, wenn man paddelt mit den Beinen, nicht „schert“



Christian Hoser beantwortete im Revital Aspach Besucher-Fragen. Foto: mora

wie beim Brustschwimmen, erklärte der in Innsbruck in einer Privatklinik tätige Knie-Spezialist. Joggen und Fußball spielen ist verboten für Knie-Marode, „Gartenarbeit ist ein Wahnsinn für den Körper, aber super für die Seele“.

Knorpelschäden seien auch sehr weit verbreitet, so der Arzt, und die Fragen der Besucher bestätigten dies. Dass die Krankenkassen manche gute Medikamente nicht zahlen, wurde beklagt. Auch bei Knorpelschäden und Arthrose gelte: Die Schmerzemp-

findlichkeit und die Lebensqualität entscheiden über den Zeitpunkt einer Operation. Wer O- oder X-Beine hat ist hier besonders gefährdet.

Diagnose Kreuzbandriss: Auch zwei Jahre nach der Verletzung sei eine Operation noch sinnvoll, beantwortete Hoser, der auch das österreichische Alpin-Ski-Team betreut, eine Besucher-Anfrage. Das Kreuzband werde aus einer Sehne des Beins rekonstruiert, erklärte er. Danach ist Physiotherapie sehr wichtig.

## Überblick

### Fische zubereiten

LENGAU. In der Hauptschule burg zeigt Ortsbäuerin Gaby Schwenn, wie Fische am best zubereitet werden. Am Mon 18. Februar, 19.30 Uhr, geht Weitere Informationen sind der Telefonnummer 0676/82125015 erhältlich.

### Blüte-Biene-Mensch

UTTENDORF. Die Arbeitsgruppe kerobleute des Bezirks veran tet am Freitag, 15. März, 19: Uhr, einen Diavortrag über d bensgrundlagen von Pflanzen ren und Menschen. In der M zweckhalle referiert Matthäu tejek vom Netzwerk blühend Landschaft zum Thema „Blü Biene-Mensch.“ Jeder Teilneh erhält ein kleines Präsent. Di Arge Imkerobleute des Bezir Braunau gibt es das zweite J

### Kasperl und Strolchi

MUNDERFING. Die Friedberger penbühne kommt am Freitag, März, 15 Uhr, in die Haupts Munderfing. Mit im Gepäck is neue Stück: „Kasperl und die pferdchen.“ Kasperl und St lieben es nämlich, tagsüber ar fen zu spielen und ihren Fr Philip, einen freundlichen Del zu besuchen. Die Geschichte zählt einen typischen Tag von perl und Strolchi im Hafen, plötzlich verschwindet Str Wo er abgeblieben ist, erfahre großen und kleinen Besuche Gymnastiksaal der Hauptsch

## FE – die WKO Landesinnung gte DIE Haartrends 2013

ag lud die Innung OÖ zum Trendabend mit  
xperten“ im Palais Kaufmännischer Verein.



## Raiffeisen gratuliert!



Als Dank für den wirklich tollen Vortrag und vor allem für seine unkomplizierte Art dankten wir ihm mit einem kleinen Geschenkkorb, zusammengestellt von der Naturschule St.Veit/I.



Ein Gruppenfoto mit Gurtner Georg , Moser Edith, Hintermaier Johanna und Dr.Hoser Christian

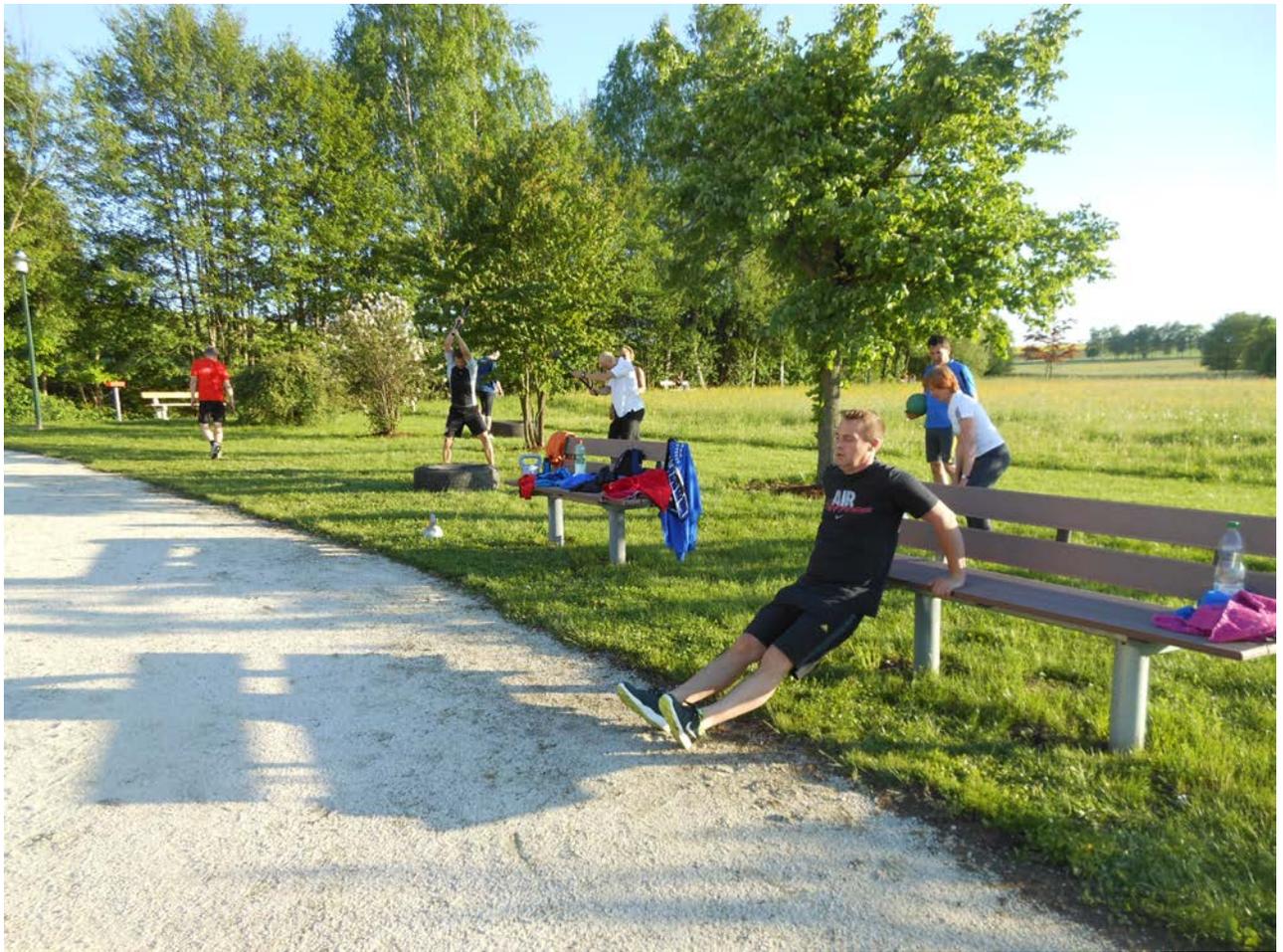
## 7. Mai – Ende Juni 2013

Nach Ende des FIT DURCH DEN WINTER – Programm geht`s ab 7. Mai wieder mit dem Outdoor-Training im REvital Aspach los.

10 Damen und Herren absolvieren ein abwechslungsreiches von Physiotherapeut Jan Kotrch konzipiertes Trainingsprogramm, das je nach Intensität, die körperliche Leistungsfähigkeit enorm steigert. Die Teilnehmer sind hoch motiviert und es hat sich bereits eine gute Gruppendynamik entwickelt.



Hier zeigt`s der Trainer wie die Übung richtig gemacht wird.



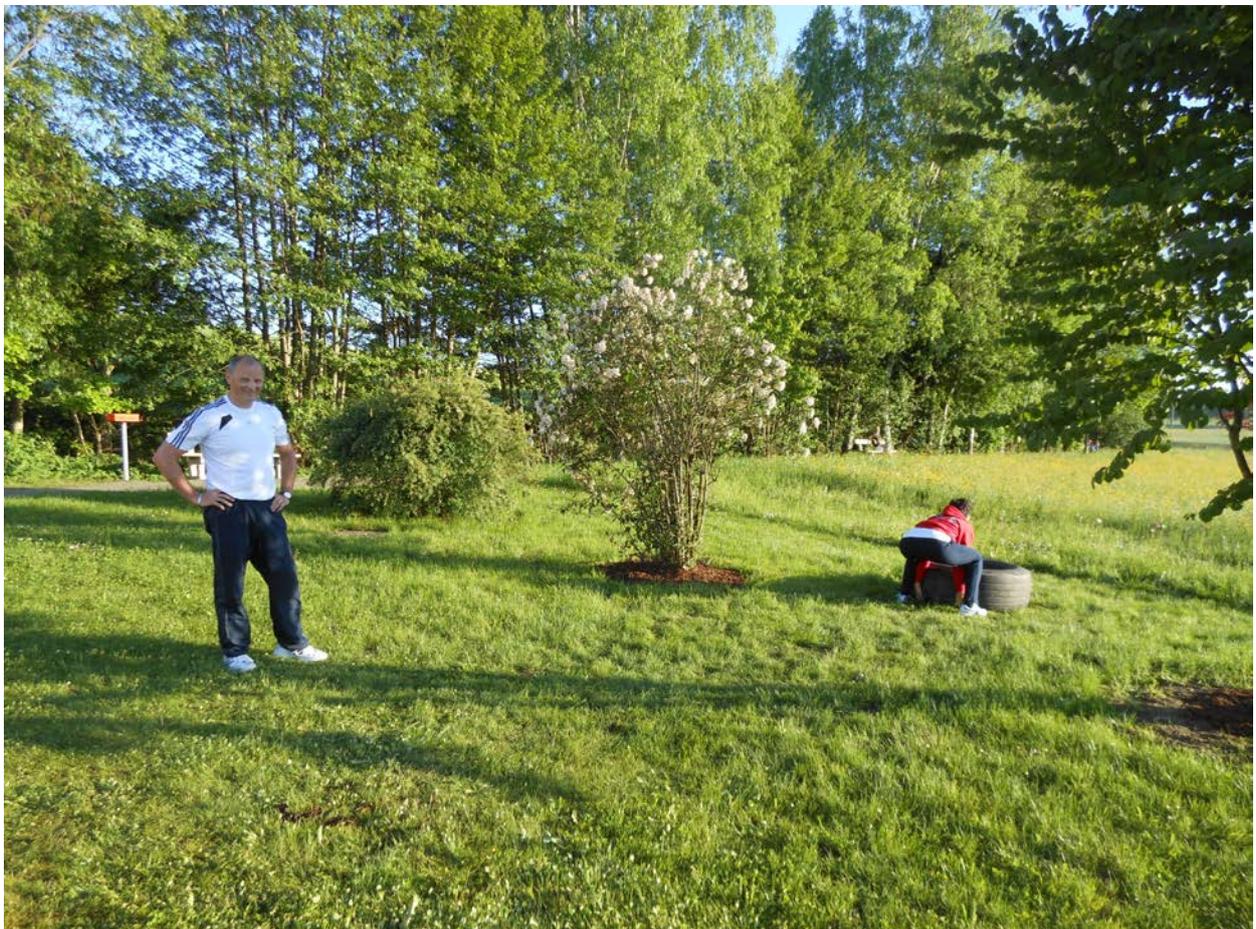
Hier rutscht Kurt von der Bank – oder ist das eine Übung ???



Daniela und Rudi zeigen dass eine Ruhebänk auch anders genutzt werden kann.



Anja zeigt dem Chris wo der Hammer hängt...



Da grinst Georg während sich die Dana mit dem Reifen abmüht.



Da schauen Jan und Franz welche Frauenpower da am Werk ist.



Hier die sportliche Truppe: stehend - Franz, Kurt, ???, Hans, Rudi, Anja, Daniela  
kniend – Jan, Georg und Christian

## Sommer 2013

Wie wichtig „Richtiges Sitzen“ ist, ist ja hinlänglich bekannt. Daher hat der Arbeitskreis GESUNDE GEMEINDE beschlossen dem Kindergarten Aspach einen ergonomischen Hocker für die Kindergarten-Pädagoginnen zu übergeben. „Tante Kerstin und Tante Julia“ werden diesen in ihrer wichtigen Arbeit mit unseren Kindern sicher gut nützen.



Wie gut ist es, dass es immer wieder Menschen mit hoher sozialer Verantwortung gibt, die die Nöte Anderer erkennen und versuchen zu helfen. Eine davon ist die INNVIERTLER TAFEL – die bedürftigen Menschen in der Gemeinde Aspach und darüber hinaus hilft durch sehr günstige und oft kostenlose Lebensmittel und Güter des täglichen Bedarfes ihren Lebensunterhalt zu bestreiten.

Auch der Arbeitskreis GESUNDE GEMEINDE schätzt diese wertvolle Arbeit und übergab an die Vertreterinnen der Initiative, Fr.Ölbauer Theresia und Baumgartner Elfriede einen Geldscheck in Höhe von € 250,00. Dieser Verein finanziert sich nur aus Geld – und Sachspenden.

Wir möchten daher den Initiatoren INNVIERTLER TAFEL und allen Spendern herzlich DANKE sagen für diese großartige Hilfe.





Hier wird erst einmal die Übung erklärt und dann geht's los ...



Die scheinbar so einfachen Koordinationsübung haben`s in sich.



...dabei kommt man ganz leicht aus dem Tritt.



Jetzt geht's schon etwas schneller...



Der Trainer sagte gerade: "Es wird heute nicht ganz so anstrengend..."

Da grinsen sie.



Hier die eifrigen Trainerer...

Junger Kurt, Reichinger Ferdl, Wohlschlager Rudi, Jan Kotrch, die 2 Hübschen vom Revital, Kletzl Andrea, Ratzinger Franz, Schwarz Christian.

Nicht am Bild: Stadlbauer Johann, Weinberger Hermann, Gurtner Georg (Fotograf)



Nach der „Schinderei“ schmeckt ein Bier oder Sonstiges nochmal so gut...

## 8.Nov. 2013 Verleihung des Zertifikates „Gesunder Kindergarten“



Wie wichtig gesunde Ernährung für die optimale Entwicklung der Kinder ist, ist ja hinlänglich bekannt. Im Jahr 2009 hat das Land OÖ versucht dieses Thema mittels eines Pilotprojektes in den Kindergärten neu aufzubereiten.

Da unsere Kindergartenpädagoginnen einer gesunden Ernährung in den Kindergärten schon lange einen großen Stellenwert einräumen, beteiligte man sich im Jahr 2011 an diesem Projekt das zum Ziel hat, den Kindern und deren Eltern eine gesunde Ernährung „schmackhaft“ zu machen.

Mit dem Kneippkurheim Aspach hat man einen zertifizierten Partner der nach den Richtlinien der „Gesunden Küche“ das Essen zubereitet.



Nach 2 Jahren, und einigen Evaluierungen wurden die Vertreter aller teilnehmenden Kindergärten am Freitag den 8.11.2013 zur Zertifikatverleihung in die Redoutensäle nach Linz geladen.



Nach der Begrüßung und interessanten Fachvorträgen, wobei über die Ergebnisse aus 2 Jahren "Gesunder Kindergarten" sowie über das Thema Nachhaltigkeit und dem Thema „Gesundheit trifft Bildung“ referiert wurde, konnte der Kindergarten Aspach mit KG-Leiterin E. Eichlseder und A. Baier sowie als Vertreter der Marktgemeinde Hr.Vbgm. G. Gattringer und der Verantwortliche für die Gesunde Gemeinde Hr. G. Gurtner die Auszeichnung entgegennehmen.

Von den über 600 Kindergärten in OÖ nahmen 88 an diesem Projekt teil.

Wir danken unseren motivierten- und engagierten Kindergartenpädagoginnen für ihr wertvolle Arbeit.

### **18.Nov 2013 Beginn FIT DURCH DEN WINTER – TRAINING**

Ein fixer Bestandteil unseres Bewegungstrainings ist der Herbstdurchgang unsere FIT DURCH DEN WINTER. Auch diesmal konnten wir die Teilnehmerzahl steigern, nämlich auf 32 Männer und Frauen, sodass wir das Training in 2 Turnusse teilen mussten. Die erste Gruppe begann um 19:30 und die zweite Gruppe um 20:30 Uhr. Durch diese Splittung war ein guter Trainingsablauf gewährleistet.



Stefan, Ferdl, Engelbert und Georg üben gerade das „wedeln“.



Voller Einsatz, auch von den Damen...



Toller Einsatz aller Teilnehmer!



In der Gruppe macht's „schinden“ einfach mehr Spaß.



... das finden auch Franz und Maria.

**21.Nov. 2013**

## **Das Gütesiegel "Gesunde Schule OÖ"**



Das Gütesiegel „Gesunde Schule OÖ“ markiert ein nach außen hin sichtbares Zeichen, dass in einer Schule **Konzepte und Maßnahmen der Schulischen Gesundheitsförderung** Anwendung finden.

Die ausgezeichneten Schulen erhalten eine Urkunde und ein frei zu verwendendes Logo (elektronisch), welches sie für ihre Öffentlichkeitsarbeit verwenden dürfen.

Am Donnerstag den 21.11.2013 wurde der Hauptschule Aspach das Gütesiegel „Gesunde Schule OÖ“ im Forum Gesundheit der OÖ Gebietskrankenkasse in Linz überreicht.

Um dieses begehrte Zertifikat zu erreichen müssen 5 Kriterien erfüllt sein.

- Suchtprävention
- Bewegung
- Ernährung
- Psycho-soziale Gesundheit
- Rahmenbedingungen der Schule

**Alle diese Kriterien erfordern ein hohes Maß an Engagement der LehrerInnen, denen zu dieser Auszeichnung zu gratulieren und zu danken ist**

Dieses Gütesiegel wird für 3 Jahre vergeben und kann bei Einhaltung der Vorgaben verlängert werden.



## Herbst 2013

Um den Schülern der Hauptschule weiterhin gesundes Obst gratis zur Verfügung stellen zu können, unterstützte die Gesunde Gemeinde dieses Projekt mit € 150,00.



Der Arbeitskreis bedankt sich bei allen die geholfen haben die durchgeführten Projekte umzusetzen und lädt auch für das Jahr 2014 ein die Angebote zu nutzen und aktiv etwas für die Gesundheit zu tun.

Gurtner Georg / AKL Gesunde Gemeinde mit Team.