

Gesund im Leben stehen mit der Gesunden Gemeinde

Wir möchten zum Heurigen Jahresthema „**VORBEUGUNG VOR KREBS-ERKANKUNGEN**“, über einige Fakten informieren.

WISSEN IST BESSER ALS ANGST

Glaube: Krebs ist eine reine Gesundheitsfrage.

Faktum: Krebs ist keine reine Gesundheitsfrage.

Glaube: Krebs ist eine Erkrankung älterer Menschen.

Faktum: Krebs trifft Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen.

Glaube: Krebs ist ein Todesurteil.

Faktum: Viele Krebsarten, die noch vor Jahren einem Todesurteil gleich kamen, können heute aufgrund von implementierten Früherkennungsprogrammen und Fortschritten in der Therapie geheilt werden oder das Leben des Patienten maßgeblich bei bestmöglicher Lebensqualität verlängert werden.

Glaube: An Krebs zu erkranken ist Schicksal.

Faktum: Es gilt als erwiesen, dass 1/3 aller Krebserkrankungen durch entsprechende Maßnahmen vermieden werden können.

Unter diesen Maßnahmen fallen:

Gesunder Lebensstil: Ein gesunder Lebensstil (Gesunde Ernährung, verantwortungsvoller Konsum von Alkohol, ausreichender Bewegung, Sonne ohne Reue, rauchfreies Leben) kann das Risiko einer Krebserkrankung reduzieren.

Es ist erwiesen, dass Krebsfrüherkennungs-Programme wie das „Brustkrebs - Screening“ oder „Dickdarm – Screening“ in jenen Ländern, in denen diese Programme bereits etabliert sind, beachtliche Erfolge erzielen. Österreicher können alle Früherkennungs-Untersuchungen wahrnehmen.



Höhnharter Gemeindewandertag

Am 26. Oktober schlossen sich ca. 60 Leute bei unserem Gemeindewandertag an. An diesem wunderschönen Herbsttag gingen alle vom Wirt z'Herbstheim Richtung Aspacher Waldkindergarten und danach zur Roßbacher Heimkehrerkapelle, wo sich die teilnehmenden Personen mit einem Apfel stärken konnten.

Zurück führte die Wanderung über den 23 Versionenweg nach Herbstheim, wo anschließend die meisten den Tag im Gasthaus Brunnbauer ausklingen ließen.



Apfelspende der Raiffeisenbank Hönhart

Anlässlich des Weltspartages 2015 erging an die Volksschule Hönhart eine Spende von Äpfel für die Gesunde Schuljause

Raiffeisenbank 
Region Altheim - Bankstelle Hönhart

Gesunde Schuljause

Im Jänner wurden für die Kinder folgende Köstlichkeiten zubereitet:
Kartoffel-Karotten-Nuss Suppe, Kürbisbrote, Grießschmarren mit Apfelmus

Sportliches Programm

- | | |
|---------------------------|--|
| Fit im Winter: | Mittwoch, 13.1. bis 16.3.2016 (19:00 bis 20:30 Uhr), Volksschule |
| Nachmittagsturnen: | Dienstag, 12.1. bis 15.3.2016 (13:30 – 15:00), Volksschule |
| Pilates: | Montag, 11.1 bis 7.3.2016 (19:30 bis 20:30 Uhr), Kindergarten |
| Nordic Walking: | von Herbst bis Frühjahr: jeden Samstag (14:00 bis 15:00 Uhr) |

Jederzeit ist bei den Veranstaltungen ein Einstieg möglich.

GESUNDE GEMEINDE HÖHNHART

Vortrag: Rund ums Auge

Mit großer Freude durfte Johanna Hintermair, Obfrau der Gesunden Gemeinde ca. 40 Personen begrüßen, die zum Vortrag „Rund ums Auge“ am 06.04.2016 im Gasthaus Gramiller gekommen waren. Sehr ausführlich informierte Frau Dr. Aigner Petra aus Höhnhart, Fachärztin für Augenheilkunde über unser kostbares Sehorgan.

Dazu dürfen wir kurzfassen:

Viele Augenkrankheiten wie Kurz-, Weit- oder Alterssichtigkeit, grüner oder grauer Star, Makuladegeneration, Erkrankungen der Netzhaut oder das trockene Auge behindern oder bedrohen die Sehfähigkeit. Die Augenärztin erklärte dazu welche Ursachen die Erkrankungen haben können und wie diese Frühwarnzeichen erkannt werden können, damit eine entsprechende Behandlung durchgeführt wird.



Es wurde aber auch wieder einmal bewusst gemacht, wie wichtig eine Kontrolle der Augen ist, sowie ein regelmäßiger Augenarztbesuch!

Großer Andrang war bei dem kostenlosen Sehtest, der durch Herrn Pixner (Augenoptiker aus Ried i. I.) dann gleich vor Ort und Stelle durchgeführt wurde. So konnten sich alle Personen über ihre Sehschärfe informieren.

Wir bedanken uns für den sehr interessanten Vortrag und danken auch gleichzeitig für das kostenlose Engagement der Referenten.



FIT for FUN mit Smovey

Dies Gesunde Gemeinde wird an folgenden Tagen mit Noel Ries mit den Smovey-Ringen gehen und Bewegungsübungen machen.

**03.05. - 07.06.2016 um 19 Uhr
jeweils Dienstags**

Kosten: 7,- €
Treffpunkt: Gemeindeamt Höhnhart
Anmeldung: bei Johanna Hintermair
Tel.: 07755 6026 oder per Mail
Stefan.hintermair@gmx.at



Pilates

Danke an Heidi Neubauer für die vergangenen gemeinsamen Pilatesstunden. Die Teilnehmer waren begeistert und freuen sich schon auf den Herbst mit Heidis Pilatesstunden.



Fit im Winter

Danken möchten wir auch Herrn Hans Ortner, der uns mit seinen „Fit im Winter“ Stunden die notwendige Winter – Frühjahrs Power beschert hat. Er hat von uns viel verlangt, aber wir haben von ihm mehr bekommen. Wir freuen uns jetzt schon wieder auf den Herbst.



Nachmittagsturnen

Unser alljährliches Nachmittagsturnen haben wir mit Ostern beendet. Ab Herbst beginnen die Nachmittagsturnstunden wieder.



Gesunde Schuljause

In den letzten Wochen gab es:

Ofenkartoffel mit Dipp, Schöbersuppe mit Bananenmuffins, Pizzaschnecken, Obst mit Gern-teigosterhasen, Pirschermüsli mit Karottenkuchen, Bärlauchaufstrich und Schnittlauchbrote, Radieschenbrote und Gemüsesticks.

Brusttast Workshop zur Brustkrebsvorsorge

Am 04. April 2016 fand in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Roßbach ein Brusttast Workshop statt. Bei diesem Seminar konnten die Teilnehmerinnen unter fachlicher Anleitung an einem Kunststoff-Brustmodell selber erlernen, wie sich Knoten anfühlen und auf welche Punkte es noch ankommt. Natürlich kann und soll die Tastuntersuchung die Mammographie nicht ersetzen, sondern ergänzend durchgeführt werden.

Vortrag: Rauchtewöhnung

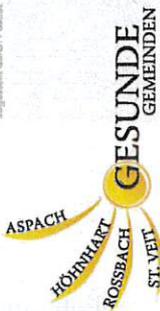
Der Vortrag vom 18.04.2016 über Rauchtewöhnung mit Mag. Peter Flink wurde von 10 Personen besucht.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist sicher sehr schwer. Deshalb machte Herr Flink den anwesenden Personen klar, wie viel „mehr“ sie vom Leben haben, wenn sie nicht rauchen. Die Sucht „Rauchen“ ist im Kopf gespeichert und bestimmt den gesamten Tagesablauf.

Die Gesunde Gemeinde hofft, dass sich jeder Teilnehmer von diesem Vortrag etwas mitnehmen konnte und dass der ein oder andere es schafft, mit dem rauchen aufzuhören.

GESUNDE GEMEINDE

zugewandt durch Putz.at



EINLADUNG ZUM VORTRAG

KREBS - WISSEN IST BESSER ALS ANGST

PRÄVENTION -
FRÜHERKENNUNG -
DIAGNOSE -
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN -

Referent: Univ.Prof. Prim. Dr. Josef Thaler
Präsident der ÖÖ Krebshilfe und Prim. der Abt.
Innere Medizin IV am Klinikum Wels-Grieskirchen

**Donnerstag,
15. September**

um 19³⁰ Uhr

Revital
Gesundheitszentrum
Aspach

Eintritt: € 5,-



Im Anschluss an den Vortrag können Fragen gestellt werden.

Gesunde Schuljause

Bei der letzten Schuljause in diesem Schuljahr gab es einen Kräutertopfenaufstrich mit Gemüsesticks.



Fichtenwipferlsirup

Bei dem diesjährigen Projekt mit der Volksschule wollten wir einen Wandertag mit Kräuterpädagogin Putzinger Aloisia machen. Bei diesem sollten gemeinsam Fichtenwipferl gepflückt werden, um damit anschließend Honig bzw. Sirup herzustellen.

Leider hatte der Wettergott etwas dagegen und der Wandertag kam nicht zustande. Der Honig wurde jedoch trotzdem von der Gesunden Gemeinde zubereitet.

Danke an die Lehrerinnen und an Aloisia für die super Zusammenarbeit.

Rezept Fichtenwipferlhonig bzw. -sirup (von Kräuterpädagogin Aloisia Putzinger):

1 l frischer Fichtenwipferl (wo noch die braune Schale zu sehen ist), 1 kg Rohrohrzucker, 2 l Wasser. Eine Stunde langsam einköcheln, abkühlen lassen, abseihen, und über mehrere Stunden köcheln lassen, je nachdem ob man einen Honig oder Sirup möchte.

Fit mit Smovey

Einige Damen aus Höhnhart haben sich an sechs Terminen wieder mit den Smovey-Ringen ausgetobt. Bei Regen fanden die Einheiten in der Turnhalle statt.

Trainerin Noel Ries hat es wieder geschafft alle Teilnehmerinnen zu fordern.



Geburt Familie Hütter

Wir gratulieren unserer Mitarbeiterin Hütter Nicole und ihrem Mann Georg ganz herzlich zur Geburt von Gabriel.

Termine:

- 13.09.2016** 13:30 - 14:00 Uhr **Nachmittagsturnen** mit Übungsleiterin Johanna Hintermair „Bewegen bringt Segen“ (Es kann jeder weiblich / männlich mitmachen!)
- 14.09.2016** 19:00 - 20:30 Uhr **Fit im Winter** mit Ortner Hans im Turnsaal der Volksschule (4,- € pro Einheit)
- 26.10.2016** **Gemeindewandertag** (Kapellenrundweg)



Gesunde Gemeinde Höhnhart
• Ernährung • Bewegung • Gesundheit • Psyche • Umwelt

bodystyling &

Fatburner

mit Übungsleiterin Nicole Hütter

Formen, straffen, festigen

Dieser Kurs formt, strafft und festigt den ganzen Körper. Hier kann man richtig viel Fett verbrennen, den Stoffwechsel ankurbeln und überschüssige Pfunde zum Schmelzen bringen. Los geht's mit einem Warm-up mit klassischen Aerobic-Elementen. Darauf folgen figurformende Übungen für den ganzen Körper, die sich mit Ausdauersequenzen abwechseln. Der Stoffwechsel und die Fettverbrennung arbeiten so auf Hochtouren. Abgerundet wird das Workout mit einem sanften Stretching.



Beginn: Dienstag, 04.10.2016

Uhrzeit: von 19:00 bis 20:00

Ort: VS Höhnhart Turnhalle

Dauer: Jeden Dienstag insgesamt 10 x

Kosten: € 45,-

Anmeldung bei Nicole Hütter

Tel.: 0650 / 8536805 oder per email: nicole_huetter@gmx.at

GESUNDE GEMEINDE

Krebsvortrag

Am 15. September 2016 gab Dr. Thaler den zahlreichen Besuchern kurz und verständlich einen Überblick über den heutigen Stand der Krebsforschung. Er erwähnte weiters, dass die Ernährung, Bewegung und die Psyche ein großer Faktor sind in dieser Zeit.

Leben wir unser Leben bewusst jeden Tag aufs neue, nehmen nicht alles so zu Herzen und lachen jeden Tag einige Male und schon haben wir wieder unser Leben in der Hand.



Gesunde Schuljause

Heuer dürfen wir mit unserer Schuljause 57 Kinder bewirten. Wir werden den Schulkindern unsere gesunde Jause wie jedes Jahr mit heimischen Produkten verwöhnen. Ganz besonders möchte ich mich jetzt schon für die gespendeten Nüsse, Brot, Kürbisse und vieles mehr, was wir immer wieder von den Eltern und Hohnhartern geschenkt bekommen, bedanken.

So können wir auch dieses Jahr bei einem Beitrag von einem Euro bleiben.



Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15. Jänner 2017

Alle Daten bitte an bogner@hoehnhart.ooe.gv.at übermitteln.

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Gemeinde Höhnhart, Höhnhart 60, 5251 Höhnhart

Telefon: 07755 51 15, **Fax DW** 20, **E-Mail:** gemeinde@hoehnhart.ooe.gv.at

Homepage: www.hoehnhart.ooe.gv.at

Für den Inhalt verantwortlich: Gemeinde Höhnhart / **Fotos:** Gemeinde Höhnhart, Fotolia.com, Privat

Gestaltung: Gemeinde Höhnhart - Christian Bogner

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung für Schäden, die sich aus der Verwendung der veröffentlichten Inhalte ergeben, ist ausgeschlossen.

