



Gemeinde Werfenweng AKTUELL

An einen Haushalt
zugestellt durch Post.at

Verlagspostamt und Bestimmungsort:
5453 Werfenweng

Amtliche Mitteilung

Information der Gemeinde

Sonderausgabe



Gesundheitstag am 15.11.2009 im Festsaal Werfenweng 11.00-15.00 Uhr

Seit 1995 ist Werfenweng eine „Gesunde Gemeinde“.

In den vergangenen Jahren gab es im Rahmen dieser Aktion einige Kurse, Vorträge und andere Aktivitäten im Kindergarten, in der Volksschule und in der Gemeinde.

Für den Herbst 2009 haben wir aber eine Veranstaltung geplant, zu der wir alle Werfenwengerinnen und Werfenwenger herzlich einladen.

Am Sonntag, dem 15. November 2009 findet ein interessanter, informativer und besonders abwechslungsreicher Gesundheitstag im Festsaal und Turnsaal statt. Dabei kann sich jeder informieren und untersuchen lassen, mitmachen und mittun und vieles mehr.

Einige Fachleute, Betriebe und Vereine aus der Umgebung haben sich bereit erklärt den Gesundheitstag kostenlos mitzugestalten und es wird ein umfangreiches Programm geboten.

Das Programm am 15.11.2009:

- Begrüßung durch den Bürgermeister
- Gesundheitsrap (vorgetragen von den Schülern der 4. Klasse VS)

Kostenlose Informations- und Testmöglichkeiten an den einzelnen Stationen der „Gesundheitsstraße“:

- Geschicklichkeitsparcours für Kinder ab 5 Jahren, ab 11.00 Uhr, jede 1/2 Stunde (*Sidney Teeling/Reinhard Berbalk*)
- Bastelecke für Kinder (*Helga Ganschitter*)
- Messung des Atemausstoßvolumens und Information über Nikotinersatzpräparate (*Mag. Lugger von der Sonnenapotheke Werfen*)
- Chin. Akkupressur und Massage (*Peter Strobl*)
- Blutdruckmessung, Cholesterin, Gewicht, Größe, ... (*Maria Gschwendtner/Rupert Hafner*)
- anschließende Blutzuckermessung und Auswertung (*Frau Dr. Evelin Fürthauer*)
- Bandagen, Stützstrümpfe (*Fa. Tappe*)
- Nordic Walkingkurse (*Waltraud Herrmann*)
- Qigongübungen und testen von Shiatsubehandlungen (*Christine Geppert*)
- Kneippstation zum Ausprobieren von Wasserhandbädern,... (*Anna Fischer/ Kneippverein Bischofshofen*)
- Hörtest (*Hansaton*)

- Rückenschulung, Fußgymnastik und Massagemöglichkeit (*Therapeuten des Physiotherapie Zentrums "Nikol"*)



Die Werfenwenger Bäuerinnen bieten als Kostprobe Kräutersuppe, Kräuteraufstriche und Kräutertees an und wollen mit diesem Beitrag zu einer gesunden und bewussten Ernährung anregen. Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher und werden im Rahmen dieser Veranstaltung auch herausfinden, welche Vorträge, Kurse und Veranstaltungen in der Zukunft in unserer gesunden Gemeinde stattfinden sollen!

Der Arbeitskreis
Gesunde Gemeinde



Der Bürgermeister informiert



Liebe Werfenwengerinnen,
liebe Werfenwenger!

Die Gesundheit ist uns ein sehr, sehr wertvolles Gut und so sollte es selbstverständlich sein, dass wir auch viel dafür tun, die Gesundheit zu erhalten. Der Alltag schaut aber vielfach anders aus. Und genau deshalb gibt es auch seit vielen Jahren die Aktion „Gesunde Gemeinde“, damit hier auch auf Gemeindeebene Aktivitäten zur Gesundheitsförderung gesetzt werden. Werfenweng ist von Anfang an mit dabei und von Zeit zu Zeit gab es immer wieder wertvolle und interessante Veranstaltungen.

Ich freue mich sehr, dass sich nunmehr ein Arbeitskreis Gesunde Gemeinde gegründet hat, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Aktivitäten zum Thema Gesundheit zu verstärken. Der geplante Gesundheitstag ist ein sichtbarer Auftakt dazu und ich bedanke mich bei allen, die bereit waren, hier aktiv in der Vorbereitung mitzuarbeiten. Ich darf alle Werfenwengerinnen und Werfenwenger herzlich einladen, die Veranstaltung zu besuchen und so etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Euer Bürgermeister
Peter Brandauer

AVOS

Die Gemeinde Werfenweng ist seit 1995 eine „Gesunde Gemeinde“. Zum damaligen Zeitpunkt fasste der Gemeinderat einstimmig den Beschluss, diesem Programm beizutreten. Gestartet wurde mit einer Gesundheitsbefragung, die als Grundlage für die verschiedensten Gesundheitsveranstaltungen diente.

Der Mensch steht im Vordergrund.

1992 wurde das Programm „Gesunde Gemeinde“ ins Leben gerufen. Grundgedanke war, dass die herkömmliche heilende Medizin nur zu einem geringen Teil den allgemeinen Gesundheitszustand der Menschen beeinflussen kann. Lebensstil, Umwelt und Veranlagung spielen dabei eine viel größere Rolle. Die Lösung: Ein gesundheitsfördernder Ansatz – Gesunde Ideen AUS der Gemeinde, FÜR die Gemeinde – gepaart mit zielgruppenspezifischen Aktivitäten in der unmittelbaren Lebensumgebung der Menschen. AVOS begleitet die Gemeinden mit professionellem Know-how.

Was ist eine „Gesunde Gemeinde“?

Die Ziele einer „Gesunden Gemeinde“ sind vielfältig. So soll(en)

- ⇒ das Gesundheitsbewusstsein und der Gesundheitszustand der Bevölkerung gesteigert werden
- ⇒ Lebensgewohnheiten, welche Krankheiten verursachen, geändert werden
- ⇒ rechtzeitige Gesundheitsvorsorge betrieben werden
- ⇒ nicht nur „Einmal-Aktionen“ in der Gemeinde durchgeführt werden, sondern eine bewusste und kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit stattfinden

„Gesunde Gemeinde“ – die Aktivitäten:

Die Produktpalette ist hier sehr vielfältig und reicht von Vorträgen und Informationsveranstaltungen über spezielle Gesundheits-, Bewegungs- oder Aktionstage bis hin zum Bau von Kneipp-Anlagen, gesunder Schuljausen oder der Neugestaltung von Bewegungsparks. Gesundheit als Begriff soll sehr weit gefasst werden. Die Ideen der Gemeindebürger/innen – von der jungen bis zur älteren Generation - stehen im Vordergrund. Schwerpunkte in den letzten Jahren waren vor allem: Bewegung, Ernährung, Entspannung, psychische Gesundheit,

Nichtrauchen, Umwelt sowie verschiedene überregionale Gesundheitsaktionen. Ein jährlich stattfindendes Netzwerktreffen aller „Gesunden Gemeinden“ dient dem Erfahrungsaustausch und dem besseren Kennenlernen.

Was oder wer ist der Arbeitskreis für Vorsorgemedizin (AVOS)?

AVOS wurde 1973 von Salzburger Ärzten gegründet und arbeitet als gemeinnütziger Verein in der Gesundheitsförderung und –vorsorge flächendeckend im Bundesland Salzburg. AVOS bietet eine Reihe von Projekten an, die wohl bekanntesten sind die „Gesundheitserziehung-Schwerpunkt Zahn“ in den Kindergärten und Volksschulen, die „Ambulante Schlaganfallnachsorge“ und die „Gesunde Gemeinde“. AVOS wird überwiegend von der Salzburger Landesregierung und teilweise von der Salzburger Gebietskrankenkasse subventioniert.

Arbeitsgruppe „Gesunde Gemeinde“.

Bis vor 3 Jahren war in unserer Gemeinde Herr Dir. Popp für die „Gesunde Gemeinde“ zuständig, wir danken ihm sehr herzlich für seine ehrenamtliche Tätigkeit. Die Bildungswerkleiter Sonja und Christian Zechner haben vor 2 Jahren die Agenden übernommen. Mit Juni dieses Jahres hat sich ein engagierter Arbeitskreis gefunden, welcher die „Gesunde Gemeinde“ mit Unterstützung unseres Bürgermeisters und der Gemeinde unter der Leitung von Sonja Zechner wieder in Schwung bringen möchte.

Die Arbeitsgruppenmitglieder sind:

Sonja Zechner
Helga Ganschitter
Christine Gimpl
Dagmar Berbalk
Maria Gschwendtner
Helen Teeling
Karin Mayr
Christine Geppert

Alle Werfenwengerinnen und Werfenwenger sind aufgerufen, Ihre Ideen, Wünsche und Anregungen an die Arbeitskreismitglieder weiterzugeben!

Tuina

Was bedeutet Tuina?

Tuina-eine der fünf Säulen in der TCM (traditionelle chinesische Medizin)-setzt sich aus den chinesischen Wörtern "tui" (schieben) und "na" (greifen) zusammen.

Die Methode verbindet Massage-techniken, Akupressur und manuelle Therapieverfahren nach den Prinzipien der TCM und wird zur Behandlung zahlreicher Krankheitsbilder eingesetzt.

Strobl Peter

Diplom.Tuina Praktiker
5600 St.Johann i. Pongau
Palfengasse 37a

www.strobl-tuina.com

Zentrum für PHYSIOTHERAPIE

Pfarrwerfen

Leitung
Rainer Nikol
Magister Sport, Dipl. Physiotherapeut
Dorfwerfen 52
5452 Pfarrwerfen

Bürozeiten: Mo – Do, 8.00 – 12.00 Uhr
Therapiezeiten: Mo – Fr, 7.00 – 21.00 Uhr
Tel./Fax: +43 (0)6468/39950

Sonnenapotheke

Beim Gesundheitstag in Werfenweng werden folgende 2 Messungen durchgeführt:

1. Der CO – Gehalt der Ausatemluft – man sieht, ob man tief inhaliert oder die Zigarette nur pafft. Es muss nicht mit der Anzahl der Zigaretten korrelieren. CO ist ein farbloses und geruchloses giftiges Gas. Es entsteht bei der Verbrennung organischer Substanzen. (Erdöl, Tabak, Holz usw.) CO wird aus der verschmutzten Luft bzw. bei Rauchern beim Rauchen von Ta-

bakerzeugnissen eingeatmet. Durch Umleiten der Autoabgase ins Auto wird es sogar als Mord- oder Selbstmordmittel verwendet. CO gelangt über die Lunge ins Blut. Es verbindet sich 200 mal schneller als Sauerstoff mit dem Hämoglobin in den roten Blutkörperchen. CO besetzt das Hämoglobin, das als Sauerstoffträger fungieren sollte. Beim Rauchen werden zwischen 2 % bis 20 % ihres normalen Blutsauerstoffs von CO eingenommen bzw. verdrängt. Um den Mangel an Sauerstoff auszugleichen, muss der Körper mit weniger Nahrung härter arbeiten.

Es trifft jede Zelle, jedes Organ im Körper. Vor allem die Lunge und auch das Herz.

Die Folgen sind COPD. Die Lunge wird überfordert. Der Großteil der COPD-Patienten sind Raucher.

2. Mit der zweiten Messung möchte ich die 1- Sekunden – Kapazität des Atemausstoßvolumens messen und so die COPD gefährdeten Patienten herausfiltern und frühzeitig einem Arzt zuführen. COPD beeinträchtigt die Lebensqualität sehr und je früher man sie entdeckt umso eher kann man sie noch stoppen. Bei unter 80 % der normalen Ausstoßkraft sollte man einen Arzt aufsuchen und das Rauchen lassen. Auf das gefäßverengende Nikotin und die krebserregenden Teerstoffe und die weiteren 200 Giftstoffe möchte ich gar nicht näher eingehen. (Mag. Bernhard Lugger, Sonnenapotheke Werfen)



Volksschule

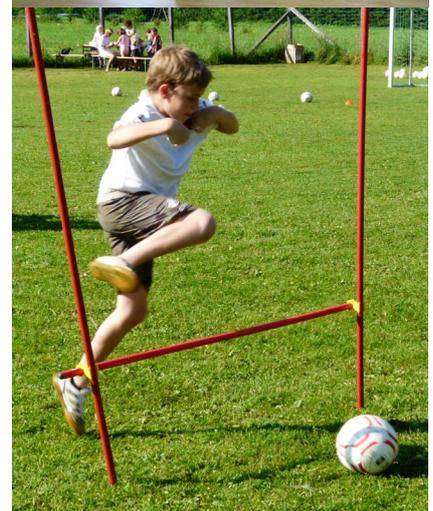
„Bewegte Schule - Gesunde Schule“

Unter der Federführung der Arbeitsgemeinschaft für Vorsorge-medicin (AVOS - Salzburg) beteiligt sich die Volksschule Werfenweng bereits seit einem Jahr bei diversen sportlichen Projekten. So haben die Kinder Einblick in Breakdance, Capoierra, Jonglieren, Rope-Skipping und „Spaß mit Pausenspielen“ bekommen.



Dass körperliche Betätigung (Joggen, Turnen, Wandern usw.), richtige Ernährung, gesunder Schlaf und das geistige Beschäftigen, wie Lesen und Rätsel lösen, zu den Grundpfeilern der Gesundheit gehören, lernen die Kinder bei den diversen Workshops.

Wir Lehrer (Wolfgang, Ursula, Gertraud, Hanna und Ulrike) unterstützen dieses beherzte Projekt der Landesregierung.



Physiotherapie

Die PT orientiert sich an der Behandlung von Beschwerden und den Funktions- bzw. Aktivitätseinschränkungen des Patienten. Ziel ist die Wiederherstellung, Erhaltung oder Förderung der Gesundheit und dabei sehr häufig die Schmerzreduktion. Der Therapeut behandelt dabei aktiv und passiv, er berät und betreut, damit Sie ihr tägliches Leben so gut und so schnell als möglich wieder aufnehmen können. Auch der Erhalt der jetzigen Lebensqualität kann Ziel der Therapie sein. Die Behandlung beinhaltet einen ausführlichen Befund und eine Befragung des Patienten, mit dem Ziel einen speziell auf den Patienten und seine Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplan zu erstellen. Neben passiven Maßnahmen (Massage, Moor, Stromtherapie, Lymphdrainage, Extensionen) steht dabei v.a. die aktive Therapie im Vordergrund. Wichtig ist in der PT auch die Schulung des Patienten zur Eigenverantwortung und zu einem sinnvollen Verhalten in Arbeit und Freizeit.

Tätigkeitsfelder:

- orthopädische Erkrankungen
- neurologische Erkrankungen
- Traumatologie
- rheumatische Erkrankungen
- bei Senioren: Kräftigung und Stabilisierung, Sturzprophylaxe, Bewältigung des Alltags, Handling mit Hilfsmitteln, Erhalt der Selbständigkeit
- bei Säuglingen/Kindern: z.B. motorischen Störungen, Haltungsauffälligkeiten
- Gynäkologie
- Rehabilitation nach Unfällen
- Vorbeugung

Wie bekomme ich Physiotherapie?

Der PT kann nur mit einer Verordnung des Arztes tätig werden. Diese erhält er nach Befürwortung durch den Hausarzt/Facharzt/Krankenhaus mit den für ihn erforderlichen Therapieformen. Eine Therapieeinheit dauert dabei 30 bis 60 Minuten.

Falls notwendig und vom Arzt ver-

ordnet sind auch Hausbesuche möglich.

Für persönliche Beratung und Fragen steht uns auch ein abgetrennter Raum zur Verfügung.

Ihr Team der Physiotherapie
Pfarrwerfen



Qigong/Shiatsu

Qigong bedeutet übersetzt „Arbeit mit der Lebensenergie“ und ist ein Überbegriff für viele verschiedene Methoden das Qi (= Lebensenergie) mithilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft zu lenken und zu vermehren. Im Unterschied zu z.B. gymnastischen Übungen geht es dabei darum, eine Verbindung von Körper und Geist zu erreichen. Durch die langsamen, bewusst ausgeführten Bewegungen entsteht ein besseres Körpergefühl, wohltuende Entspannung ist möglich. Die Gelenke werden gelockert und sanft mobilisiert, die



Koordination wird geschult. Qigong eignet sich für jedes Lebensalter zur Vorbeugung von Krankheiten und einfach um sich wohlzufühlen!

Wörtlich übersetzt bedeutet **Shiatsu** „Fingerdruck“. Mit Druck am Körper entlang der Energiebahnen arbeiten, den Energiefluss in den Akupunkturpunkten stimulieren, aber auch sanftes Halten, Wiegen und Streichen - das alles ist Shiatsu. Dazu kommen noch Techniken aus der klassischen Massage sowie Dehnungen und Rotationen, dabei arbeite ich mit meinen Händen, den Unterarmen und Ellbogen, unter Umständen auch mit mei-

nen Füßen. Ein Ungleichgewicht in der Verteilung von „Qi“ und Blockaden werden dadurch aufgelöst. Besonders gut geeignet ist Shiatsu auch zur Schwangerschaftsbegleitung, hier besitze ich auch eine Spezialausbildung. Infos unter 0699 19663252 oder www.christinegeppert.at

Schiclub

Ab Freitag 8.Jänner 2010 werden wieder Kinder-Schikurse mit der Schischule PRO angeboten. Diese Kurse eignen sich für alle Kinder, die schon Schifahren können. Treffpunkt 13.30 Schischule PRO.

Langlauftraining für Kinder gibt es auch diesen Winter wieder mit Helen und Sidney. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Die Angebote gelten für alle Schiclubmitglieder und solche, die es noch gerne werden möchten.

Information: Waltraud Herrmann
Tel.: 0664/200 18 67



Tennisclub

Ab dem kommenden Frühjahr bietet der Tennisclub wieder Kurse für Kinder und Erwachsene an.

Kontaktperson:
Balthasar Gschwandtner
Tel.: 06466/592

