

Gesundes OÖ

Ein Meilenstein für Oberösterreichs Zukunft wird mit der Gründung der Medizinfakultät der Universität Linz gesetzt. **Seite 2**

„Gesund ist es, wenn die Dosierung stimmt“, so Landeshauptmann Pühringer im Interview zur gesunden Ernährung. **Seite 3**



Gesunde Ernährung

Die Anzahl der „Gesunden Kindergärten“ in Oberösterreich ist bereits auf 220 Einrichtungen gestiegen. Tägliche Bewegung, richtige Ernährung und das Wohlbefinden der Kinder steht dabei auf der Tagesordnung. **Seite 4**

Die Gewinnerinnen und Gewinner des „Oö. Gesundheitsförderungspreises“ **ab Seite 8**



Medizinfakultät: Meilenstein für Oberösterreichs Zukunft

Mit den Beschlüssen des Nationalrates und des Bundesrates für die Medizinfakultät der Universität Linz wurde ein Meilenstein für die Zukunft Oberösterreichs gesetzt

Rund um die Johannes Kepler Universität soll eine Art „Medical Valley“ entstehen mit neuen Ausbildungsformen und neuen Berufsbildern.

Schon 2014 sollen die ersten Linzer Medizinstudenten an der Partner-Universität in Graz ihr Studium beginnen, im Herbst 2016 die ersten Studierenden in Linz sein. 2020 werden die ersten Medizinabsolventen aus Linz erwartet. 1800 Studenten sollen im Endausbau in Linz Medizin studieren können. Dies stellt einen wichtigen Schritt gegen den Ärztemangel dar.

Campusgebäude im Linzer Spitalsviertel

Drei moderne Krankenhausstandorte, das AKH Linz, die

Landesfrauen- und Kinderklinik sowie die Landesnervenklinik Wagner-Jauregg, werden zu einer Universitätskrankenanstalt unter neuem Rechts-träger formiert und bilden zugleich den Campus der Fakultät. Das Life Sciences Center der JKU befindet sich in unmittelbarer Nähe.

Neue Forschungsgebiete

Als vierte Fakultät der JKU wird die Medizinische Fakultät in eine etablierte Universitätsstruktur eingebunden. Damit können alle Synergien mit den drei bestehenden Fakultäten bestmöglich genutzt werden, insbesondere im Bereich Life Science. Mit ihren in der österreichischen Hochschullandschaft einzigartigen Forschungsschwerpunkten „Klini-



1800 Studenten sollen im Endausbau in Linz Medizin studieren können.

Foto: Laresser

sche Altersforschung“ und „Versorgungsforschung“ wird sie natürlich auch zu einer Weiterentwicklung des Gesundheitssystems beitragen.

In Linz „Master-Studium“

Das Aufnahmeverfahren wird gemeinsam mit den drei bestehenden Medizin-Unis Wien, Innsbruck und Graz durchgeführt, wobei die Linzer Uni den Aufnahmetest selbst vor Ort durchführt. Das Studium wird im Gegensatz zu den drei anderen Unis (Diplomstudium) allerdings im Bachelor-Master-System organisiert, einschließlich eines darauf aufbauenden PhD-Studiums. Abgeschlossen wird das Master-Studium mit dem „Dr.med.univ.“.

Enormes Wachstumspotenzial

Die Entscheidung für die Medizinische Fakultät in Linz birgt enormes wirtschaftliches Wachstumspotenzial für Oberösterreich. Aufgrund der demografischen Entwicklung ge-

winnt die Gesundheitsbranche an Bedeutung. So könnte laut eines Berichtes der Wirtschaftskammer Österreich der gesamte Gesundheitsmarkt auf 67,8 Milliarden Euro im Jahr 2020 wachsen (+12,1 Prozent gegenüber 2005).

„Es ist überaus sinnvoll, die hoch differenzierte oö. Spitalslandschaft in die Medizinausbildung zu integrieren. Die Kooperation zwischen der Med. Uni Graz und der Universität Linz wird beiden Institutionen neue Impulse in der Forschung bringen.“

Univ.-Prof. Dr. Josef Smolle, Rektor der Med. Universität Graz



Zogen bei der Linzer Medizinfakultät gemeinsam an einem Strang: v.l.n.r.: Univ.-Prof. DI Dr. Richard Hagelauer, Rektor der JKU Linz, MMag. Klaus Luger, Bürgermeister der Stadt Linz, LH Dr. Josef Pühringer, Dr. Reinhold Mitterlehner, BM für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft, Univ.-Prof. Dr. Josef Smolle, Rektor der Medizinischen Universität Graz

Foto: Land OÖ/Kraml

„Gesund ist es, wenn die Dosierung stimmt“

Übergewicht und Blutzucker nehmen massiv zu. Die Folge davon sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine steigende Sterblichkeitsrate.

Eine effiziente Gegenmaßnahme ist der Lebensstil: eine ausgewogene, vernünftige Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität.

Die Österreicher essen immer noch zu viel Fett, zu viel Salz und zu viel Zucker. Die konsumierten Mengen an Obst und Gemüse liegen deutlich unter den Empfehlungen – vor allem bei den älteren Menschen. Auch stärkehaltige Produkte wie Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln sowie Milchprodukte und Hülsenfrüchte werden zu wenig verzehrt.

OÖN: Herr Landeshauptmann, wie stehen Sie zum Thema „gesunde Ernährung“?

Pühringer: Ich habe dazu einen einfachen Zugang. Ich denke, dass niemand auf seinen Schweinsbraten oder sein Schnitzel verzichten muss. Wir wollen niemandem seine Lieb-

lingsspeise wegnehmen. Es kommt immer auf die Dosierung an. Es ist sicher nicht unser Interesse, zu einer Abmagerungskur aufzurufen. Wir wollen den Menschen nur klarmachen, die Dinge mit Maß und Ziel zu genießen. Oberösterreich war beim Thema Prävention bundesweit immer schon ein Vorreiter. Jetzt wollen wir noch mehr machen und erreichen.

Welche Rolle spielt das Thema Ernährung beim Vorzeigeprojekt „Gesundes Oberösterreich“?

Für heuer und auch für 2015 haben wir das Thema Ernährung zum Schwerpunkt erklärt. Das kann man den Menschen nur über Aktionismus vermitteln. Mit den Angeboten des „Gesunden Oberösterreich“ wollen wir den Menschen Instrumente in die Hand geben, mit dem Thema besser



Foto: Land OÖ

umgehen zu können. So gehen wir beispielsweise mit dem Projekt „Gesunde Küche“ in die Schulen und in die Kindergärten. Sicher ist jedenfalls, dass junge Menschen noch viel leichter steuerbar sind, was Ernährungs- und Bewegungsverhalten betrifft.

Wie hat sich das Projekt „Gesunde Kindergärten“ entwickelt?

Das hat sich zu einer richtigen Erfolgsgeschichte entwickelt. Gesundheit wird hier nicht nur gelehrt, sondern tagtäglich im Alltag gelebt. Die Anzahl der Kindergärten ist seit 2011 bereits auf 220 Einrichtungen gestiegen und auch für 2015 gibt es schon zahlreiche Interessenten. Erstmals beteiligen sich auch Kindergärten der Statutarstädte Wels und Steyr und bringen neue Erfahrungen ein.

Zur Gesundheit im weiteren Sinn zählt auch die Linzer Medizinfakultät. Dass sie die Landeshauptstadt und die

Kepler-Universität aufwertet, steht außer Frage. Was bringt sie den anderen Regionen unseres Landes?

Die Medizinfakultät bietet für alle Regionen dieses Landes riesengroße Chancen. Etwa für junge Menschen, die sich für ein Medizinstudium entscheiden. Sie können künftig wohnortnäher studieren. Außerdem wird die Medizinische Fakultät einen wesentlichen Beitrag zur Versorgungsqualität und Versorgungssicherheit – Stichwort drohender Ärztemangel – leisten. Darüber hinaus wird der geplante Forschungsschwerpunkt „Versorgungsforschung“ mit seiner Fokussierung auf den Patienten und seine Bedürfnisse ganz konkret zu einer Verbesserung des Arzt-Patienten-Verhältnisses und der Qualität der medizinischen Versorgung beitragen. Das gilt auch für den Schwerpunkt „klinische Altersforschung“, der sich mit einer der größten Herausforderungen unserer Gesellschaft auseinandersetzt.



Neben der Ernährung spielt auch die Bewegung bei den vielen Projekten der „Gesunden Gemeinden“ eine große Rolle. Dieses Netzwerk mit seinen 6.000 freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet hervorragende Arbeit beim Vorsorgeprogramm des Landes Oberösterreich.

Foto: Laresser

Ein guter Start ins Leben

Tägliche Bewegung, richtige Ernährung und das Wohlbefinden der Kinder steht auf der Tagesordnung jedes „Gesunden Kindergartens“ in Oberösterreich

Gesundheit wird hier nicht nur gelehrt, sondern tagtäglich im Alltag (vor)gelebt. Die Anzahl der teilnehmenden Kindergärten ist seit 2011 bereits auf 220 Einrichtungen gestiegen und auch für 2015 gibt es schon zahlreiche Interessenten. Erstmals beteiligen sich auch Kindergärten der Statutarstädte Wels und Steyr und bringen neue Erfahrungen ein.

„Heute koche ich“

Insgesamt **97 Jausenrezepte** mit bebilderten Anleitungs-

schriften zum Selbermachen wurden aus den „Gesunden Kindergärten“ in OÖ im Rahmen eines Wettbewerbs ein-



Das Konzept der „Gesunden Kindergärten“ hat sich zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt.

Foto: Laresser

EINIGE LEISTUNGEN

- „Gesunde Jause“ ist Standard in allen Einrichtungen.
- Mittagsmahlzeiten aus einem zertifizierten „Gesunde Küche“-Betrieb
- Tägliche Bewegungszeiten
- Gesundheit wird vom Kindergarten team vorgelebt.
- Bildungsangebote werden mit dem Thema Gesundheit verknüpft.

gereicht. Das Kinderkochbuch „Heute koche ich“ wurde mit den zehn besten Rezepten aus 15 Kindergärten ergänzt.

Das Kochbuch gratis downloaden auf: www.gesundes-oberoesterreich.at

Apothekerkammer OÖ setzt auf Prävention

Die Oberösterreichische Apothekerkammer beschäftigt sich seit geraumer Zeit intensiv mit dem Thema Prävention und hat bereits Präventionsprojekte in Oberösterreich umgesetzt

Diese Projekte, zum Disease Management Programm (DMP) „Therapie aktiv“, zum DMP zur „Integrierten Betreuung von Patienten mit Diabetes Typ II“ sowie zur Früherkennung von Augenerkrankungen, wurden im Rahmen der „Präventions-Charta Österreich“ in die Präventionslandkarte der AUVA eingemeldet.

OÖ. Apotheken testen Diabetesrisiko

Das Pilotprojekt zum DMP „Therapie Aktiv“, das im Sommer 2012 startete, umfasst standardisierte Leistungen für Diabetiker, regelmäßige Kontrollen und definierte Betreuungs- und Schulungsmaßnahmen. So können Oberösterrei-

cher ihr Diabetesrisiko einfach und schnell direkt in der Apotheke abklären lassen. „Mittels sogenannter FINDRISK-Fragebögen werden bisher noch nicht diagnostizierte Personen mit Diabetesrisiko herausgefiltert und bei entsprechendem Ergebnis an den Arzt zur weiteren Abklärung verwiesen“, erläutert Mag. pharm. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr, Präsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich.

Aktionstag Gesundheit bietet noch mehr Information zu Diabetes

Patienten müssen im Sinne der Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung gefördert und geschult werden, sodass



Mag. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr und Mag. Monika Aichberger, Präsidentin und Vizepräsidentin der OÖ Apothekerkammer

Foto: www.wernerharrer.at

sie sich intensiver um ihre Gesundheit kümmern können. Apotheker übernehmen dabei eine Lotsenfunktion für den Patienten. Für noch mehr Information zu Diabetes und den damit einhergehenden Risiken veranstaltet die OÖ Apothekerkammer gemeinsam mit Am Plus, dem Land OÖ und

dem ORF OÖ jährlich den Aktionstag Gesundheit, der heuer am 24. September 2014 in Linz stattfindet.



Impressum

Herausgeber: Ing. Rudolf Andreas Cuturi, MAS, MIM, Promenade 23, 4010 Linz, **Medieninhaber:** OÖN Redaktion GmbH & Co. KG, Promenade 23, 4010 Linz, Tel. 0732/7805-519, **Hersteller:** OÖN Druckzentrum GmbH & Co. KG, Medienpark 1, 4061 Pasching, Tel. 0732/7805-0, **Redaktion:** OÖNachrichten Sonderthemen-Redaktion, **Coverfoto:** colourbox.de **Fotos:** wenn nicht anders angegeben: privat

Gemeinsam für eine gute Gesundheitsversorgung

Bereitschaftsdienst und Ambulanz nur wenn notwendig beanspruchen, die Angebote richtig nutzen, Termine einhalten, ... Jeder Einzelne kann dazu beitragen, dass das Gesundheitssystem gut funktioniert.

Im Gegensatz zu vielen anderen Ländern haben wir in Österreich das Angebot des Hausarztes, von dem die Patienten profitieren: Der Hausarzt kennt sie, meist auch ihr familiäres Umfeld und die Lebensumstände. Bei ihm laufen die Fäden zusammen, wenn weitere medizinische Betreuung notwendig wird. Der Hausarzt sollte daher grundsätzlich der erste Ansprechpartner bei gesundheitlichen Problemen sein. Meist kann gleich in der Ordination geholfen werden, bei Bedarf wird zum Facharzt oder in ein Spital überwiesen.

Notfall – Akutfall – Routine

Sie rutschen um neun Uhr abends auf dem feuchten Badezimmerboden aus und der Kopf schlägt gegen das Waschbecken. Sie haben eine böse Wunde und Angst vor einer möglichen Gehirnerschütterung. In diesem Fall heißt es: so rasch wie möglich ins Krankenhaus. Dort gibt es rund um die

Uhr ein Team, das die nötigen Diagnosen und Behandlungen durchführt.

„Ich appelliere aber an alle, die Spitalsambulanzen nicht als bequeme Anlaufstelle rund um die Uhr für Wehwechen aller Art zu missbrauchen. Das kommt nicht nur teuer, son-



Ärztchamberpräsident Dr. Peter Niedermoser Foto: Laresser

dern bindet auch Ressourcen, die zur Behandlung echter Notfälle fehlen“, erklärt Ärztekammerpräsident Dr. Peter Niedermoser.

Es ist Wochenende und innerhalb weniger Stunden fie-

bern Sie plötzlich auf 39 Grad hinauf. Sie fühlen sich sehr geschwächt, die Gelenke schmerzen. Eine Virusgrippe? Die Ordination Ihres Hausarztes ist geschlossen. Sie wählen 141, die Nummer des Ärztenotdienstes und erhalten Hilfe vom diensthabenden Allgemeinmediziner. „Der ärztliche Notdienst hilft bei akuten gesundheitlichen Beschwerden außerhalb der Ordinationszeit“, stellt Niedermoser klar. „Für kleinere oder schon länger andauernde Beschwerden, die keiner sofortigen ärztlichen Behandlung bedürfen, kann dieser Notdienst aber nicht da sein, das würde wiederum zu Lasten jener Patienten gehen, die dringend Hilfe benötigen.“

Termine einhalten

Man vereinbart einen Arzttermin und dann kommt etwas dazwischen. Fast jedem ist das schon einmal passiert und es kann durchaus dringende Gründe dafür geben. In diesem Fall sollte man das tun, was fast jeder Mensch auch bei einer privaten Einladung tun würde: Man sagt so früh wie

möglich ab. „Immer wieder gibt es Patienten, die einfach nicht zum Termin erscheinen und vorher auch nicht anrufen“, berichtet der Obmann der niedergelassenen Ärzte MR Dr. Thomas Fiedler. „Wenn eine Absage nicht möglich ist, etwa weil jemand einen Unfall hat oder akut schwer erkrankt ist, wird das jeder Arzt verstehen. Doch meistens stecken vergleichsweise harmlose Gründe dahinter.“ Wer ohne Absage einen vereinbarten Ordinationstermin nicht wahrnimmt, sei nicht nur unhöflich, so Fiedler: „Es ist auch unfair gegenüber anderen Patienten, denen die Chance auf einen Termin genommen wird. Außerdem kann dem Arzt dadurch ein Schaden entstehen, etwa wenn er gewisse Vorbereitungen für die Untersuchung umsonst gemacht hat.“ Was viele nicht wissen: In bestimmten Fällen kann der Patient dem Arzt gegenüber zu einer finanziellen Entschädigung verpflichtet werden.



ÄRZTEFINDER – EIN SERVICE DER ÄRZTEKAMMER FÜR OÖ

Sie suchen eine Ärztin für Allgemeinmedizin in Linz, die Türkisch spricht? Sie wollen eine Liste der Fachärzte für Kinderheilkunde in Ihrer Nähe? Sie wollen wissen, ob die Fachärztin für Innere Medizin in Ihrer Nähe Ihre Krankenversicherung abdeckt? Oder welcher Arzt in Ihrer Gegend am Samstag den ärztlichen Notdienst übernommen hat? Die Antworten finden Sie auf www.gesund-in-ooe.at im Ärztefinder.



Foto: Alexander Rath - Fotolia.com

Volkskrankheit Rückenschmerz Der Wechsel vom Schmerz zur Aktivität

60 Prozent aller österreichischen Schmerzpatientinnen/-patienten klagen über unspezifische (chronische) Rückenschmerzen

Mehr als frustrierend: Abgesehen von altersmäßigen Abnutzungen scheint organisch alles im Normbereich zu sein.

CT- oder MRT-Befunde können die erlebte Schmerzsymptomatik häufig nur unzureichend erklären. Vielmehr hängen die Ursachen in den meisten Fällen mit Lebensstil, psychischen Belastungen oder körperlichen Fehlhaltungen zusammen.

Volkswirtschaftliche Auswirkungen

Laut Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger sind unspezifische Rückenschmerzen die häufigste Ursache für Krankenstände, Spitalsaufenthalte, Behandlungen im niedergelassenen Bereich und nicht zuletzt für Frühpensionen im Alter von unter 45 Jahren.

Chronische Rückenbeschwerden zählen damit volks-

wirtschaftlich betrachtet mittlerweile zu den teuersten Diagnosen und sind kostenintensiver als z. B. alle onkologischen Erkrankungen zusammen.

Ganzheitliche Betrachtung

Einen nachhaltigen Ausweg aus der chronischen Schmerzfalle bieten vielfältige Therapiekonzepte mit einem biopsychosozialen Lösungsansatz, die Patientinnen/Patienten an einen neuen, aktiv und bewusst gesteuerten Lebensstil heranführen. „Unspezifischer Rückenschmerz bedarf einer ganzheitlichen Betrachtung und kombinierter, interdisziplinärer Therapien, an denen verschiedene Berufsgruppen mitwirken.“

Physiotherapie, Funktionstraining sowie Verhaltenstherapie sind unerlässlich. Je früher Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, einseitig belastende Tätigkeiten, Übergewicht oder psychosoziale Probleme wie berufliche Unzufriedenheit oder anhaltende Belastungen im Alltag und mögliche Lebensstiländerungen thematisiert werden, desto günstiger die Prognose“, weiß Prim. Dr. Peter Pauly, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin am Salzkammergut-Klinikum.

Behandlungsfokus auf Aktivität

Bei der erfolgreichen Behandlung unspezifischer Rückenschmerzen sollte der Behandlungsfokus auf Aktivität liegen.

Damit wird in erster Linie



Die neueste Ausgabe der „visite“ zeigt Wege auf, den Teufelskreislauf „Rückenschmerz“ zu durchbrechen. Fotos: gespag

das Ziel verfolgt, Betroffene im Umgang mit und bei der Bewältigung von Schmerzen und den sich daraus ergebenden Problemen im Alltag zu unterstützen und wochenlange Arbeitsunfähigkeit zu vermeiden.

Das neue Patientinnen-/Patienten-Magazin „visite“ der gespag widmet sich den wichtigsten Fragestellungen rund um das komplexe Thema „Rückenschmerz“ und beleuchtet neben den Dingen, die Sie selbst für einen

gesunden Rücken tun können, auch Diagnosemöglichkeiten und ganzheitliche Therapieansätze – online unter:

<http://www.gespag.at/downloads/patientenmagazin-visite.html>

gespag
OÖ. GESUNDHEITS- UND SPITALS-AG



Prim. Dr. Peter Pauly, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin am Salzkammergut-Klinikum

Prävention im Klinikum Wels-Grieskirchen

Medizin auf höchstem Niveau – auch bei der erweiterten Vorsorge



Neben medizinischer Versorgung, Behandlung und Rehabilitation nimmt die Bedeutung von Prävention im Krankenhaus zu.

Eine Krebsdiagnose kann jeden treffen, regelmäßige Vorsorge beim Arzt ist also enorm wichtig. Als größtes Krankenhaus in Oberösterreich bietet das Klinikum Wels-Grieskirchen eine erweiterte Vorsorge. Ist im Zuge der Behandlung durch den niedergelassenen Arzt eine genauere Abklärung notwendig, kann diese an das Klinikum Wels-Grieskirchen überwiesen werden.

Darmkrebs

„Die häufigsten bösartigen Tumorerkrankungen bei Männern sind Prostata-, Lungen- und Darmkrebs“, weiß Primarius Dr. Andreas Kirchgatterer, MSc, Leiter der Abteilung für Innere Medizin V am Standort Grieskirchen, die über ein spezielles Zertifikat für die Darmkrebsvorsorge verfügt. Die Endoskopie ist ein essenzielles Instrument für die Darmvorsorge. Jährlich werden mehr als 3000 Koloskopien durchgeführt, womit das Klinikum Wels-Grieskirchen ein führendes Kompetenzzentrum für endoskopische Untersuchungen österreichweit ist.

„Mit einer Darmspiegelung ist eine Frühdiagnose von Krebs möglich und Polypen können sofort entfernt werden. Dadurch können die Heilungschancen verbessert sowie 50 bis 70 Prozent der Dickdarmkrebsfälle und damit die Sterblichkeit in Österreich reduziert werden“, ergänzt Primarius Univ.-Prof. Dr. Peter Knoflach, Leiter der Abteilung für Innere Medizin I am Standort Wels.

Prostatakrebs

Die frühzeitige Erkennung durch regelmäßige Vorsorge beim Urologen ist für die Heilung maßgeblich und wichtig. Zur Früherkennung stehen der PSA-Wert und die Tastuntersuchung der Prostata zur Verfügung. Stellt der Arzt eine Auffälligkeit fest, kann als weiterer Schritt eine MR-Untersuchung der Prostata erfolgen. Diese Untersuchung kann tumorverdächtige Areale sichtbar machen und zeigen, ob der Tumor die Prostata Grenzen überschritten hat und bereits in umgebende Strukturen eingewachsen ist. Die endgültige Diagnose kann nur durch eine Gewebentnahme aus der Prostata, die ultraschallgezielt aus den verdächtigen Arealen entnommen wird, gestellt werden. „Alle diese Informationen

entscheiden dann über die Technik und Ausdehnung der Operation, insbesondere ob das für die Potenz wichtige Nervenbündel erhalten werden kann oder nicht“, erläutert Primarius Univ.-Doz. Dr. Walter Pauer, Leiter der Abteilung Urologie.

Brustkrebs

„In Österreich erkranken jährlich etwa 5000 Frauen an Brustkrebs, die Heilung aller erkrankten Frauen liegt bei 80 Prozent“, so Primarius Dr. Hermann Holzer, Leiter des Instituts für Radiologie III am Standort Grieskirchen. Nach wie vor stellt diese Erkrankung auch eine starke psychische Belastung für alle Betroffenen dar.

Seit über 20 Jahren ist im Klinikum Wels-Grieskirchen ein Brustkompetenzzentrum, die interdisziplinäre Mammaambulanz, eingerichtet. Vorsorgeuntersuchungen und die exakte Diagnostik von Brustkrankungen werden im Brustkompetenzzentrum Wels von speziell ausgebildeten Fachärzten durchgeführt.

Das Ergebnis wird der Patientin sofort nach der Untersuchung mitgeteilt. Wird eine Krebserkrankung diagnostiziert, so kann die Patientin sofort mit einem kompetenten

Arzt über die weiterführende Behandlung sprechen. „Ziel des nunmehr neu eingeführten Mammografie-Screenings ist es, Brustkrebs in einem früheren Stadium zu entdecken“, fügt Primarius Univ.-Prof. Dr. Herbert Lugmayr, Leiter Institut für Radiologie I hinzu.

Bluthochdruck

„Laut Weltgesundheitsorganisation ist Bluthochdruck weltweit die wichtigste behandelbare Ursache für Herz- und Gefäßerkrankungen, wie Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall. Daher ist die Therapie von Bluthochdruck für die Prävention dieser Erkrankungen von besonderer Bedeutung“, so Primarius Univ.-Prof. Dr. Bernd Eber. Die kardiologische Abteilung des Klinikum Wels-Grieskirchen genießt national und international großes Ansehen in der Therapie von Bluthochdruck.

In der Bluthochdruckambulanz der Abteilung für Innere Medizin II wird die aktuelle Situation des Patienten durch ein ausführliches Erstgespräch, die Begutachtung von mitgebrachten Befunden und Selbstmesswerten abgeklärt, entsprechende Untersuchungen durchgeführt und daraufhin die Behandlung eingeleitet beziehungsweise optimiert.

Gemeinsam unterwegs

Sieben Mühlviertler Gemeinden sicherten sich durch ihre Zusammenarbeit bei dem Projekt „Wir bewegen gemeinsam – Johannesweg in sechs Etappen“ den ersten Platz des OÖ Gesundheitsförderungspreises

In einer gemeindeübergreifenden Kooperation beschritten die Gemeinden Kaltenberg, Königswiesen, Pierbach, Schönau im Mühlkreis, St. Leonhard bei Freistadt, Unterweißenbach und Weitersfelden den 84 Kilometer langen Johannesweg. Projektleiterin Helga Nötstaller (Gem. Kaltenberg) spricht über das Projekt.

OÖNachrichten: Was war das Ziel Ihres Projektes?

Nötstaller: Wir wollten nicht einfach einen Wandertag veranstalten, sondern Bewegung, Ernährung sowie Kommunikation kombinieren und zeigen, dass sieben Gemeinden gemeinsame Sache machen können. Darüber hinaus wollten wir das „Gesunde Almweckerl“ einführen und die Gastronomie mit ins Boot holen. Ihre Aufgabe war es, ein gesundes, regionales, saisonales und nachhaltiges Pilgermenü für die Wanderer anzubieten.

Was kann man sich unter dem Projekt vorstellen?

An insgesamt sechs Samstagen bzw. Sonntagen haben wir den Johannesweg gemeinsam zurückgelegt. Am jeweiligen Ausgangspunkt konnte ein Jausenpaket – bestehend aus einem mit Wurst oder Käse und Gemüse gefüllten „gesunden Almweckerl“, einem Apfel und einer Flasche Mineral – erworben werden. Am frühen Nachmittag kehrten wir in ein Lokal ein. Hier ging es um ein gemütliches Zusammensein. Für den Rückweg stand immer ein Bustransfer bereit.

Gab es besondere Highlights?

Jede Etappe hatte ganz eigene Highlights. Bei der ersten und



Gemeinsam legten sieben Gemeinden den Johannesweg zurück. Zur Stärkung gab es ein gesundes Almweckerl.

Fotos: Gemeinde Kaltenberg

sechsten Etappe waren Lamas mit unterwegs. Lamas werden als Therapietiere eingesetzt, weil sie durch ihren gleichmäßigen Gang vor allem auf Kinder beruhigend wirken. Wir wollten den Kindern auch zeigen, dass Wandern sehr interessant sein kann. In Königswiesen statteten wir dem Heimatmuseum einen Besuch ab und erfuhren, wie die Menschen früher gearbeitet haben. In Pierbach wurde für unsere Gruppe die Kugelmühle in Betrieb genommen, die zeigt, wie Wasser einen Stein zu einer Kugel formt. Interessant war auch der Rundgang auf der Ruine Prandegg, der einen herrlichen Blick auf die rauschende Aist und den felsigen Aufbau der Burg bot. Das Burgmuseum im Zehentstöckl wurde besichtigt und in St. Leonhard sorgte der „Singende Wirt“ mit seinen singenden Wirtsleuten für Begeisterung. Zum Abschluss des Projektes gab es im Kaltenbergerhof eine Fotopräsentation.

Wie wurde das Projekt angenommen?

Alle sechs Etappen waren für Kinder und Senioren zugäng-

lich. Durchschnittlich waren etwa 70 Teilnehmer pro Etappe unterwegs, wobei die jüngsten Teilnehmer erst 3 Jahre alt waren, der älteste bereits 74 Jahre. Besonders gefreut hat uns, dass wir bei jeder Wanderung schönes Wetter hatten.

Wie kam es zu der Idee?

Einige der Gemeinden sind schon seit Längerem erfolgreich miteinander vernetzt, den Johannesweg gemeinsam zu gehen, war die Krönung. In mehreren Arbeitskreisleiterbesprechungen haben wir Termine, Highlights, Jausenpakete, Pilgermenüs, Bustransfer und vieles mehr besprochen. Auch die

Urkunden für Teilnehmer, die die gesamte Wegstrecke zurücklegten, wurden hier gestaltet.

Sieben Gemeinden unter einem Hut zu bringen war sicher nicht immer einfach.

Vor allem die Terminfindung war schwierig, weil es im Herbst schon viele Veranstaltungen gab. Insgesamt wurde das Projekt aber von allen Gemeinden begeistert angenommen. Auch die Umsetzung erfolgte zu gleichen Teilen. Jede Gemeinde hat sich etwas Besonderes einfallen lassen und das Projekt beworben. Das zeigt: Sieben Gemeinden können gut zusammenarbeiten.



Eine Gemeinde kommt in Bewegung

Das Projekt „OÖ bewegt sich – wir bewegen Seewalchen – jeder Zentimeter zählt“ brachte den zweiten Platz ein

Die OÖN sprachen mit Arbeitskreisleiterin Andrea Mayr.

OÖNachrichten: Wie lässt sich Seewalchen bewegen?

Mayr: In Seewalchen gibt es das ganze Jahr viele Bewegungsaktivitäten, bei denen aber im Wesentlichen immer die gleichen Teilnehmer anzugetroffen sind. Unser Ziel war es, mit dem Projekt eine neue Zielgruppe anzusprechen. Nämlich jene Personen, für die Bewegung noch kein so großes Thema ist, wir wollten einen Anstoß für mehr Bewegung und Gesundheit bieten. Bei der Umsetzung haben wir auch Experten, etwa eine Sportwissenschaftlerin und den Seewalchner Hausarzt, mit ins Boot geholt und mit ihnen nach inte-

ressanten Bewegungsangeboten gesucht. Dazu haben wir auch bei den Betroffenen direkt nachgefragt. Insgesamt haben wir 32 Veranstaltungen – vom Eisstockschießen bis zu einer Wanderung mit gemeinsamen Frühstück – arrangiert, die sich alle sehr gut für Neueinsteiger eignen. Sehr gut funktioniert hat auch die Kooperation mit der Gemeinde, durch die wir eine Briefsendung an alle Haus-

halte senden sowie einen Zentimeter, auf dem sich das gesamte Programm befand und der auch in die Geldtasche passt, gestalten konnten.

Konnte die Zielgruppe erreicht werden?

Insgesamt hatten wir 770 Teilnehmer. Viele haben uns gesagt, dass sie sich sehr gut betreut gefühlt haben und dass sie es durch die Trainer

geschafft haben, ihren inneren Schweinehund zu überwinden.

Wie lautet ihr Fazit?

Die großartige fachliche Unterstützung und die gute Annahme bei der Zielgruppe beflügeln einen, nicht aufzuhören. Die Leute freuen sich schon auf das nächste Jahresprogramm. Es freut mich, dass man deutlich merkt: Man kann etwas bewirken.



Fokus lag bei Schulumbau auf Gesundheit

Bad Hall setzte beim Volksschulumbau auf gesundheitsfördernde Maßnahmen und sicherte sich so Platz 3

Michaela Schnellberger berichtet über das „Projekt zur Gesundheitsförderung im Rahmen des Schulumbaus“.

OÖNachrichten: Welche Maßnahmen wurden im Rahmen des Projekts umgesetzt?

Schnellberger: Begonnen hat das Projekt damit, dass mich

Frau Direktorin Mittermair gebeten hat, mir die Umbaupläne im Hinblick auf Gesundheitsförderungsmaßnahmen anzusehen. Wir haben dann einen eigenen Bewegungsraum miteingeplant und auf jedem Stockwerk wurde ein Trinkwasserbrunnen installiert, um das regelmäßige Trinken zu fördern.

Auch die Sitzmöbel wurden kindgerecht ausgewählt und Sportwissenschaftler Herr Mag. Freudenthaler hat sich dem Turnsaal und den Turngeräten gewidmet sowie auch die Klassenzimmer mit Geräten ausgestattet. Zusätzlich gab es einen Elternabend, bei dem darüber informiert wurde, wie das Thema „gesundes Sitzen“ zu Hause umgesetzt werden kann. Die Erstklässler erhielten ein Infoblatt, auf dem Eltern nachlesen konnten, wie Schultaschen richtig angepasst werden und welche Modelle geeignet sind. Diese beiden Aktionen werden auch im nächsten Schuljahr fortgesetzt. Zur Volksschulöffnung haben zwei Gemeinschaftspraxen für Physiotherapie im Rahmen der Bewegungs-

initiative „Wir machen Meter“ einen Stationenpark organisiert. Dort konnten die Kinder in verschiedenen Bewegungsparcours Meter sammeln.

Wie wurde das Projekt angenommen?

Die Kinder waren von dem Stationenpark begeistert und haben euphorisch mitgemacht, aber auch die neuen Sitzmöbel und die Trinkbrunnen sind sehr beliebt. Die Eltern schätzen die Tipps, wie sie gesundheitsfördernde Maßnahmen zu Hause umsetzen können. Der Lehrkörper wurde in die Planung eingebunden, damit die Maßnahmen für sie im Unterricht auch umsetzbar bleiben, und erhielten Inputs für die Nutzung der Klassenzimmergeräte.



Bewegung ist gesund und macht Spaß.

Sonderpreise



Adlwang: „PEPPI – der Jugenddrink“

In Zusammenarbeit mit Jugendlichen wurde der Jugenddrink „Peppi“ kreiert. Sie sollten zum kritischen Umgang mit Energydrinks und Alkohol gelangen sowie eine Sensibilisierung für die Suchtproblematik erfahren. Bei der Full-Speed-Party wurden mehrere Hundert Liter dieser leckeren Apfel-Johannisbeer-Mischung verkauft. Der regionale Drink wird in Schulen, Kiga, ortsansässigen Unternehmen als Pausengetränk konsumiert und ist bei Festen, im Supermarkt und beim Gastwirt erhältlich.

Gunskirchen: Bewegungsarena

Sechs Sport- und Freizeitrou- geboten werden. Seit der offzi-
im Ausmaß von 41,55 km: Ob- ellen Eröffnung im Juni 2013
Radfahren, Laufen, Spazieren- erfreute sich die Gemeinde über
gehen – mit Kinderwagen oder einen starken Zuwachs von
im Rollstuhl: Mehr Freude am Sportbegeisterten wie auch von
Sport mit purem Naturgenuss und Schüler und Schülerinnen und
und Tipps zum Stretchen oder Spaziergängern. Ein Projekt,
Walken sollten der Bevölkerung das bewegt!



Katsdorf: JUNG & G'SUND

Jugend AKTIV in Bewegung: Ein Asphalt-Stockschießen oder
langer Wunsch nach einem Jugend- Swinggolf erweckten das Inter-
treff für 12- bis 20-jährige resse der Teens. Vorträge mit
wurde realisiert. Veranstaltungen Diskussionen zu den Themen
im Rahmen der Jugend- Sucht, Gewalt, Sexualität usw.
aktivwoche, wie das Projekt rundeten das Angebot ab und
Movie, bei dem Jugendliche boten Möglichkeiten zur per-
einen Einblick hinter die Kulissen sönlichen Entwicklung und In-
einer Filmproduktion erhielten, tegration der Teenager.



Pinsdorf: Lebenswelt wird aktiv

Jede Bewegung zählt! Die Le- ten – je nach Gesundheitszu-
benswelt hat mit ihrem Integra- stand und Wetter - den Spaß an
tionsprojekt einen Weg gefun- Bewegung näher zu bringen.
den, speziell Menschen mit Nordic Walking, Rad-/Tandem-/
körperlicher Beeinträchtigung Schrittenfahrten, Ballspiele
im Rahmen ihrer Möglichkeiten u.v.m. fördern Koordination und
durch eine bunte Palette an Beweglichkeit und werden be-
wächtlichen Bewegungseinhei- geistert angenommen.



Ort im Innkreis: Schau auf Dich!

Mit dem Gesundheitsvorsorge- gen einerseits und die über-
pass (GVP) wird der Bevölke- sichtliche Aufstellung anste-
rung ein optimaler, kostenloser hender Gesundheitschecks
Leitfaden im Handtaschenfor- andererseits hält die Bürgerin-
mat für anstehende Vorsorge- nen und Bürger zur Achtsam-
untersuchungen ab dem 18. keit auf ihre Gesundheit an
Lebensjahr geboten. Die Doku- und macht auf bevorstehende
mentation der Untersuchun- Untersuchungen aufmerksam.



Vorderstoder:

Rundum begleitet – Miteinander wachsen

Gerade die ersten drei Lebens- zwischen den Eltern fördern
jahre sind für Kind und Eltern und Raum für selbstständige
prägend. Um Hilfestellung zu Bewegungsentwicklung der
leisten, wurden das altersmä- Kinder geben. Bei den beiden
ßig abgestufte Programm anwesenden Fachfrauen finden
SpielRaum und das Eltern die Eltern Unterstützung und
Kind-Café gegründet. Dies soll können sich professionellen
den konstruktiven Austausch Rat holen.

St. Pankraz: Wasser ist Leben

Wie wichtig Wasser in unser es unter Aufsicht eines Ran-
er Leben ist, konnten Inte- gers durch den Nationalpark.
ressierte beim gemeindeüber- Aber auch der Walderleb-
greifenden Projekt der Gesun- nistag, die verschiedenen
den Gemeinde St. Pankraz Wanderungen und Trinkwas-
zum Thema Wasser in der Py- seruntersuchungen an Haus-
hrn-Priel-Region erleben. brunnen der Gemeinde wur-
den mit Begeisterung aufge-
Mit Bechern, Pinseln, Sieben genommen.
und Lupen ausgestattet ging



ALLE EINREICHUNGEN

- **Adlwang**
„PEPPI – der Jugenddrink“
(P-ower, E-nergie, P-reis
P-asst, I-’mog’s)
- **Arbing**
Gesunder Pausenapfel
- **Bad Hall** Projekt zur
Gesundheitsförderung im
Rahmen des Schulmbaues
- **Bad Ischl**
Mobile Gesundheitsstraße
- **Buchkirchen**
Buchkirchner Herzerl
- **Edlbach**
Edlbacher Triathlon
- **Goldwörth**
Umrunden wir unseren
Globus
- **Grein** Jahresschwerpunkt
2012-2013 „Arbeit und
Gesundheit“
- **Gunskirchen** Bewegungs-
arena Gunskirchen: 6
Sport- und Freizeitrou-
ten im Ausmaß von 41,55 km
- **Hartkirchen**
Hartkirchner Jedermann
Triathlon
- **Helpfau-Uttendorf**
AKTIV DURCH DIE NATUR –
Frühjahrswanderung in 4er
Teams mit Geschicklichkeits-
spielen in vier Stationen
- **Holzhausen**
Die Gesunde Gemeinde
Holzhausen wok’t
- **Holzhausen**
1. Sommer-Olympiade in
Holzhausen
- **Kaltenberg, Pierbach, Kö-
nigswiesen, Schönau im
Mühlkreis, St. Leonhard/
Freistadt, Unterweißen-
bach, Weitersfelden**
Wir bewegen gehMeinsam
– Johannesweg in 6 Etappen
- **Katsdorf**
„JUNG & G’SUND –
Jugend AKTIV
in Bewegung“
- **Lichtenberg**
Tag des Sports
- **Luftenberg an der Donau**
Spielend gesund –
vom Krabbelkind zum
Teenager (Aus einem Stroh-
halm wird ein Vogelnest)
- **Münzbach**
Lustig g’sund und a Gaudi
gibt’s a: Abschlussfest der
Volksschule und des Kinder-
gartens Münzbach
- **Neuhofen an der Krems**
2. Neuhofener Markttag –
Alles selbst gemacht
- **Neuhofen an der Krems**
Riesenwuzzler-Turnier
- **Neumarkt im Mühlkreis**
Bewegungskalender
- **Ort im Innkreis**
Schau auf Dich!
Gesundheitsvorsorgepass
- **Pinsdorf**
Lebenswelt wird aktiv
mit Gesunder Gemeinde
- **Schiedlberg**
Elefantenstark und Eulen-
schlau – Rezepte aus dem
Kindergarten Schiedlberg
- **Seewalchen am Attersee**
„OÖ bewegt sich - wir be-
wegen Seewalchen - alle
Zentimeter zählen“
- **St. Pankraz**
Wasser ist Leben
- **St. Peter am Wimberg**
Fitnessgerät Haselnuss –
Nordic-Walking-Stöcke für
die Volksschulkinder
- **Vorderstoder**
Rundum begleitet –
Miteinander wachsen
- **Weißkirchen an der Traun**
Alte Heimat –
Neue Heimat
- **Weyer**
Weyrer Gesundheitstage
- **Windhaag bei Perg**
Kochbuch „Windhaag
kocht“

100 Gäste feierten mit den Gewinnern

An die 100 Gäste, Mitarbeiter/-innen und Arbeitskreis-Mitglieder aus den „Gesunden Gemeinden“ sowie Kooperationspartner und regionale Politprominenz besuchten die Verleihung des Gesundheitsförderungspreises 2014 in den Linzer Redoutensälen.

Nach der Verleihung der Preise nahmen die „Gesundheitscoaches“ des Landes die Veranstaltung zum Anlass, sich beim Buffet über neue Ideen für kommende „Gesundheitsprojekte“ auszutauschen.



Dr. Peter Niedermoser, Präsident der Ärztekammer OÖ, Mag. Karl Lehner, gespag-Vorstand, Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer, Mag. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr, Präsidentin der Apothekerkammer OÖ, Mag. Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer OÖ, Dr. Matthias Stöger, Land OÖ.



2. Preis für die „Gesunde Gemeinde“ Seewalchen/Attersee.



3. Preis für die „Gesunde Gemeinde“ Bad Hall.



Sonderpreis für Ort i. Innkreis.



Die Siebergemeinden Kaltenberg, Königswiesen, Pierbach, Schönau i. M., St. Leonhard/Freistadt, Unterweißenbach, Weitersfelden.