Amtliche Mitteilung Zugestellt durch Post.at

G´sund-NEWS

Ausgabe 22 **Oktober 2013**

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Mit Leib und Seele“ - das Jahresprojekt der Volksschule Niklasdorf im vorangegangenen Schuljahr 2012/2013 möchten wir in dieser Ausgabe der G´sund-News zum Themenschwerpunkt machen. Zu einem gesunden und ausgeglichenen Leben gehört nicht nur die richtige Ernährung, sondern auch das Gefühl von Geborgenheit. Dieses Gefühl findet man an erster Stelle in der Familie, aber auch überall dort, wo man sich in einer Gemeinschaft befindet, sei es im Kindergarten, in der Volksschule oder zum Beispiel auch in unserem Seniorenzentrum. Nicht zuletzt soll uns auch unsere Gemeinde als unmittelbare Heimat das Gefühl vermitteln „zu Hause“ zu sein.

Ich möchte Sie daher einladen, gemeinsame Aktionen in unserer Gemeinde - egal, ob es sich um Gesundheit, Kultur, Sport oder andere Aktivitäten handelt - durch Ihre Anwesenheit oder Ihre Mitarbeit zu unterstützen.

Natürlich möchte ich mich wieder bei allen bedanken, durch deren Engagement die 22. Ausgabe der G´sund-News erst wieder möglich wurde und gleichzeitig um Mitarbeit und Zusammenarbeit in der weiteren Zukunft bitten.

Ihre Anni Hirschberger

Liebe Niklasdorferinnen und Niklasdorfer, liebe Jugend!

Mit dem Herbst kommen auch wieder die Gedanken an die besinnliche Jahreszeit und den Jahreswechsel. Gerade in dieser Zeit ist es schön, wenn man sich geborgen fühlen kann - in einer Partnerschaft, in der Familie oder in einer Gemeinschaft. Ich bin - um das Thema dieser G´sund-News aufzugreifen - Niklasdorfer „mit Leib und Seele". Das ist mit ein Grund für mein Engagement in der Politik und in der Gemeinde. Eine wichtige Voraussetzung um sich wohlfühlen zu können ist das passende Umfeld. Wir sind daher immer bemüht, auch in unserem Ort die entsprechenden Maßnahmen zu setzen; erlauben Sie mir daher, eine kurze Bilanz des bisherigen Jahres 2013 zu ziehen. Wir haben wieder versucht, die Wünsche vieler Niklasdorfer umzusetzen, sei es die Straßensanierung, die Instandsetzung der Fußgängerunterführung an der Bundesstraße oder die Teilsanierung des Pensionisten-Klubheims. Eine besondere Herausforderung war der barrierefreie Zugang zum Gemeindeamt. Jetzt bieten die Rampe und der eingebaute Lift auch den Eltern die Möglichkeit, die Kinderwägen mit ins Gemeindeamt zu nehmen.

Dem Wunsch vieler Eltern entsprechend wird seit diesem Schuljahr eine qualifizierte Nachmittagsbetreuung bis 17.00 Uhr in der Volksschule angeboten, von Dienstag bis Donnerstag auch eine Lernbetreuung. Da es noch freie Plätze gibt, können sich Interessierte in der Volksschule oder im Gemeindeamt informieren lassen.

Nicht zuletzt sei auch die Errichtung der Hundewiese in der Gewerbestraße gegenüber dem Altstoffsammelzentrum erwähnt.

Wie Sie sehen sind wir immer bemüht, unseren Ort weiter zu entwickeln und damit noch lebenswerter zu gestalten; dass uns das auch in Zukunft gelingen möge wünscht sich

Ihr Bürgermeister

RADFAHR-PRÜFUNG 2013

Wie in den vergangenen Jahren wurden auch heuer wieder die SchülerInnen der 4. Volksschulklasse von der Polizei Niklasdorf und den Lehrerinnen der Volksschule auf die Radfahrprüfung vorbereitet. Den „Radführerschein"-Besitzern wünschen wir viel Spaß mit dem Rad und vor allem unfallfreie Ausfahrten.

Gesundheit und Familie

Gesundheit gilt für die meisten von uns als höchstes Gut. Dabei wird der Begriff Gesundheit sehr oft nur auf den Körper bezogen. Gesundheit bedeutet aber sehr viel mehr. Sie ist ein Stadium, das dem Menschen Wohlbefinden und Lebensfreude vermittelt.
Der Grundstein dafür wird bereits in der Kindheit gelegt.

Die soziale Unterstützung durch Familie, Verwandte und Freunde kann wesentlich zum Schutz und zur Verbesserung der Gesundheit beitragen. Verhaltensmuster werden weitergegeben und kontrolliert, Informationen über Gesundheitsfragen weitergeleitet. Außerdem ist die Familie ein Ort der emotionalen Unterstützung bei Schwierigkeiten und hilft beim Abbau von Stress und Unsicherheit. Eine wichtige Aufgabe von „Familie" ist die Stärkung der Selbstachtung und der Eigenverantwortlichkeit.

Viele Studien weisen darauf hin, dass es einen engen Zusammenhang zwischen familiären Lebensumständen und Gesundheit unserer Kinder gibt. Da Kinder in den ersten Lebensjahren fast ausschließlich Kontakt zur eigenen Familie haben, bestimmt diese die Herausbildung der Lebensgewohnheiten und den Umgang mit sich selbst. Gesundheit wird von uns allen im Alltag gemacht, dort wo wir spielen, leben und arbeiten.

Wichtig ist die Fähigkeit des Einzelnen mit belastenden Lebenssituationen umzugehen. Dafür braucht man Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Eingebundensein in ein soziales Netzwerk. Dieses Urvertrauen muss Kindern schon in den ersten Lebensjahren vermittelt werden.
Grundlegend dafür sind laut Entwicklungs-Psychologen eine stabile Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, ein unterstützendes Erziehungsklima und das Erlernen von Strategien, Belastungen und Enttäuschungen zu überwinden. Chronische Konflikte in der Familie, Leistungsdruck und emotionale Entbehrungen im Kindesalter hingegen üben einen gravierenden negativen Einfluss auf Heranwachsende aus.
Gesundheitsförderung muss also in den Familien beginnen, damit unsere Kinder stabile und starke Persönlichkeiten werden. Geben wir ihnen daher Zeit, Verständnis, Unterstützung und das Gefühl geliebt zu werden.

(Vizebgm. Margot Stummer, MA)

Der Ort in dem ich wohne

Immer wieder fragen Kinder im Kindergarten ihre Spielfreunde: „Wo wohnst denn du?".

Im vergangenen Jahr haben wir diese Frage zum Projekt gemacht.
Wir wollten gemeinsam alle Wohnadressen der Kinder besuchen und auf dem Weg markante Gebäude fotografieren um Niklasdorf besser kennenzulernen.
So führte uns Herr Lehner bei unserem ersten Ausgang durch das Gelände der Papierfabrik Richtung Proleber Straße.

Wie staunten die Kinder als sie nah an den ihnen wohlbekannten Fabrikstürmen standen. Die Kinder riefen erstaunt: „So hoch sind die in echt!"
An der Haustür wurde von jedem Kind ein Foto mit der Hausnummer gemacht.
Den Ort im Gehen zu erkunden war für alle Kinder eine Verbesserung ihrer Orientierung und

ein erstes Erfahren von Heimat.
Eine Mappe wurde angelegt und die Kinder konnten im Kindergarten anhand der Bilder verfolgen wo wir schon überall waren, welche Kinder im gleichen Ortsteil wohnen und wen wir noch nicht besucht haben.
Die weiten Gehstrecken bis ans „Ende der Welt", bis an den Rand der Sommersiedlung, verlangten schon einiges an Ausdauer. Aber dadurch erkannten die Kinder, wie weit „weit" ist.

Natürlich wurde jeder Spielplatz, der auf dem Weg lag, ausführlich erprobt - und für gut befunden!

Es fand sich auch immer eine Mutter, die den müden Kindern mit einer köstlichen Jause wieder auf die Beine half. Es galt ja noch den Heimweg zurück zum Kindergarten zu schaffen.

„Nicht da ist man daheim, wo man seinen Wohnsitz hat, sondern wo man verstanden wird.“

Christian Morgenstern

„Damit wir unseren BewohnerInnen alle Annehmlichkeiten und Sicherheiten einer Rund-um–die-Uhr-Betreuung bieten können, greifen viele Hände ineinander“, erklärt Carina Weingand, verantwortliche Haus- und Pflegedienstleiterin des Volkshilfe Seniorenzentrums Niklasdorf. Neben den qualifizierten MitarbeiterInnen in der Pflege und Betreuung sind auch die Service- und KüchenmitarbeiterInnen sowie die Verwaltungsleitung um das Wohl der BewohnerInnen bemüht.

Teamarbeit ist wesentlich

Gute Teamarbeit ist ein wesentlicher Wohlfühlfaktor im Haus. Deswegen ist die Leiterin Frau Weingand sehr um ein gutes Arbeitsklima und interdisziplinäre Zusammenarbeit bemüht. Die Arbeit mit pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen ist eine große Herausforderung. Sie kann nur gelingen, wenn alle ein gemeinsames Ziel haben und dies ist das Wohlbefinden der BewohnerInnen.

Betreuung und nicht nur Pflege

Im Seniorenzentrum Niklasdorf wird großen Wert darauf gelegt, dass es neben fachlich qualifizierter Pflege auch ein vielseitiges Beschäftigungsangebot gibt. Durch die regelmäßigen Besuche der ehrenamtlichen Mitarbeiter sowie Aktivitäten der angestellten Seniorenbetreuerin kommt keine Langeweile auf. Auch die regelmäßigen Feste und Veranstaltungen werden von den BewohnerInnen sehr geschätzt.

Leben nach dem Normalitätsprinzip

Das gesamte Team des Seniorenzentrum Niklasdorf ist bemüht den BewohnerInnen ein "Daheim Gefühl" zu vermitteln. Deswegen wird auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse des Einzelnen großer Wert gelegt. Dabei spielen auch die Angehörigen eine wesentliche Rolle und werden in den neuen Lebensabschnitt der BewohnerInnen mit einbezogen.

„Mit Leib und Seele“
Jahresprojekt der gesunden Volksschule Niklasdorf

Ein bodenständiger Jahresschwerpunkt wurde im vergangenen Schuljahr von der „Gesunden Volksschule Niklasdorf“ gewählt: MIT LEIB UND SEELE nennt sich das Programm von Styria vitalis, das gesunde Ernährung in kindgerechter Form aufbereitet.

Bei einem Elternabend informierte Frau Doris Dreier die Eltern der Volksschulkinder über die Inhaltsstoffe der industriellen Nahrungsmittel, die durchaus nicht immer gesund sind. Vorzuziehen wären selbst hergestellte Säfte, Müslimischungen und Aufstriche.

Im ersten Workshop in der Adventzeit wurden unter dem Titel „Naschkätzchen“ einfache und schmackhafte Kekse gebacken und ein nahrhaftes Hirsemüsli zubereitet.

„Bärenstark“ nannte sich eine Einheit für die erste Klasse, die gesundes Frühstück und Jause zum Inhalt hatte.

Der „Schokoworkshop" des Vereins Südwind verdeutlichte auf anschauliche Weise den Weg der Kakaobohne von der Plantage bis zur fertigen Schokolade. Die Bauern

aus den Anbaugebieten sollen für ihre Ernte gerechten Lohn erhalten, deshalb sind Schokoladen mit dem „Fairtrade"-Zeichen vorzuziehen. Fortbildungsmöglichkeiten für die Lehrerinnen sowie ein Reflexionsworkshop rundeten das Angebot im Juni ab.

Im April machte Doris Dreier einige Pflanzen aus dem Küchengarten unter dem Namen „Hexenkräuter" zum Thema , dabei sollten die Kinder lernen, Gewächse der Umgebung in die eigene Ernährung einzubeziehen.
Mit industriellen Getränken wird viel versteckter Zucker aufgenommen, der schleichend zu Übergewicht führen kann. Der 3. Workshop „Saftladen" war der Zubereitung frischer, gesunder Limonaden gewidmet, die schnell hergestellt und dazu noch preiswert sind.
Zur Vertiefung in das Thema gesunde Ernährung stellte Styria vitalis für etwa zwei Monate eine Kiste mit Unterrichtsmaterialien zur Verfügung.

GESUND & FAMILIE
KRAFTSTOFFE FÜRS LEBEN

Wenn es um die Erhaltung unserer Gesundheit oder auch die ergänzende Unterstützung in der Behandlung von Krankheiten geht, ist ein Gleichgewicht an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen im Körper von grundlegender Bedeutung. Wenn über längere Zeit ein Nährstoff nur ungenügend zugeführt wird, kommt es zu Mangelerscheinungen. Es wird allerdings davor gewarnt ein fehlendes Vitamin oder einen fehlenden Mineralstoff allein hochdosiert zuzuführen. Viele Nährstoffe brauchen nämlich andere um entsprechend aufgebaut oder umgewandelt werden zu können. Sie funktionieren nur in Teamarbeit.

VITAMINE ALS STIMMUNGSMACHER

Bei manchen Beschwerden denkt man allerdings nicht gleich an einen Nährstoffmangel, z.B. bei Stimmungsschwankungen oder Depressionen. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen weisen auf Zusammenhänge zwischen Vitaminmangel und seelischen Störungen hin. Durch einen Mangel an Vitalstoffen kann der Stoffwechsel im Gehirn aus dem Gleichgewicht kommen, was sich in Symptomen wie Traurigkeit, Reizbarkeit oder Nervosität auswirkt. Für unsere Gefühlslage sind die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin im Gehirn verantwortlich. Diese sind wieder vielen anderen Einflüssen unterworfen. In erster Linie sind die Vitamine der B-Gruppe an diesen Prozessen beteiligt, deren Mangel eine schlechtere Verwertung von Glukose bewirkt, die ja die wichtigste Energiequelle für das Gehirn darstellt.
Auch Mikronährstoffe wie Magnesium, Biotin, Zink, Pantothensäure und Kupfer unterstützen den Energiestoffwechsel im Gehirn. Unser Glücklichsein hängt also in nicht unerheblichem Maß von unseren Ernährungsgewohnheiten und unseren Nährstoffreserven ab.

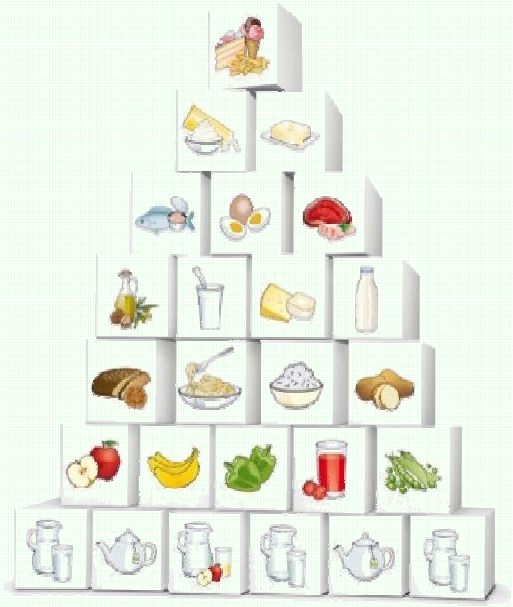
AUSGEWOGEN UND ABWECHSLUNSGREICH ESSEN

Für ein gesundes Leben empfiehlt sich eine ausgewogene, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung nach der österreichischen Ernährungspyramide. Damit ermöglicht man einen reibungslosen Ablauf des Stoffwechselgeschehens. Ein optimaler Tages-Speiseplan soll laut Empfehlungen der *Österreichischen Gesellschaft für Ernährung* zur Hälfte aus Kohlenhydraten (ca. 55%), zu einem kleineren Teil aus Eiweiß (ca. 15 %) und aus wenig, dafür aber gesundem Fett (ca. 30 %) bestehen. Ein Zuwenig an Kohlenhydraten und ein Zuviel an Eiweiß und Fett, wie oft bei eiweißarmen Diäten empfohlen, kann auf längere Zeit negativ auf das Herz-Kreislaufsystem und die Nierentätigkeit wirken. Wer mit seinem Gewicht zu kämpfen hat, kann allerdings die Kohlenhydrate am Abend reduzieren, um somit seinen Insulinspiegel nieder zu halten und die Fettverbrennung anzukurbeln. Dafür können eiweißreiche, fettarme Lebensmittel wie Schinken, magere Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Fisch das Abendessen ausmachen.

Wer es nicht schafft, die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse täglich zu essen und damit seinen Nährstoffbedarf zu decken, kann auch auf intelligente Nährstoffkombinationen zurückgreifen und damit seine Ernährung ergänzen.

Vor allem Raucher haben einen deutlich erhöhten Bedarf an Nährstoffen. Aber auch Übergewichtige, Schwangere, Jugendliche im Wachstum, Sportler, ältere oder kranke Menschen sollten auf eine besonders vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung achten.

(Karin Ehgartner)



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/DIE_OeSTERREICHISCHE_ERNAeHRUNGSPYRAMIDE)

Impressum: Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Marktgemeinde Niklasdorf. Für den Inhalt verantwortlich: GR. Anna Hirschberger, Depotstr. 53, 8712 Niklasdorf