



GESUNDE GEMEINDE MAUERKIRCHEN

02/2019

Kräuterwanderung „Natur erwacht zu neuem Leben“

mit Referentin Katharina Beinhundner
(Kräuterpädagogin)



Wann:

Dienstag, 23. April 2019

Wo:

Spritzendorf 1, Neukirchen an der Enknach

Treffpunkt:

Marktgemeindeamt Mauerkirchen 13:30 Uhr

Anmeldungen bis spätestens Freitag, 19. April 2019 am
Marktgemeindeamt unter der Tel. Nr.: 07724/28 55 DW 17

Es können **max. 25 Personen** teilnehmen.

Unkostenbeitrag für Busfahrt: 12 Euro pro Person

7 Schritte für ein gesundes Herz



♥ **Ausgewogene Ernährung gibt dem Herzen Kraft**

Eine herz-freundliche Ernährung wirkt sich positiv auf Cholesterin, Blutdruck und Gewicht aus. Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst.

♥ **Vermeiden Sie Übergewicht**

Jedes Kilo zu viel belastet das Herz. Ein paar Kilo weniger und es wird Ihnen leichter ums Herz.

♥ **Regelmäßig vorsorgen**

Herz-Risikofaktoren wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Diabetes werden bei der gratis Vorsorgeuntersuchung rechtzeitig diagnostiziert. Unwissenheit schützt nicht vor Herzgefahr - besser das eigene Risiko erkennen.

♥ **Bewegen Sie sich regelmäßig**

Schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag können Ihr Herz gesünder machen, z.B. immer die Treppe statt den Lift benützen. 2,5 Stunden Sport pro Woche, verteilt auf mehrere Einheiten, sind ideal. Aber, fangen Sie stressfrei mit weniger an. Weniger ist besser als nichts!

♥ **Alkohol als Genussmittel nur in kleinen Mengen**

Alkohol in Maßen oder gar nicht konsumieren. Mehr als 1 alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen und 2 bei Männern greift das Herz an (1 Glas = ein kleines Bier oder 1/8 Wein).

♥ **Stressabbau und Entspannung**

Schaffen Sie sich ausreichend Erholungsphasen. Bauen Sie Übungen zur Achtsamkeit ein, z.B. Atembinde, Entspannungsübungen, nehmen Sie das „Hier und Jetzt“ bewusst wahr und genießen Sie die Natur.

♥ **Unser Herz liebt es rauchfrei!**

Am 17. Mai 2019 ist Welt-Hypertonie Tag!

Radwandertag

Der Gesunden Gemeinde
für Familien und Radsportfreunde



Wann: Samstag, den 15. Juni 2019

Strecke: ca. 22 km

Abfahrt: um 14:00 Uhr
beim Marktbrunnen Mauerkirchen (Obermarkt 4)

Auskünfte: AKL Walter Haid (0664 242 72 20)


Nur bei Schönwetter!

**Auf zahlreiche Teilnahmen freut sich die
Arbeitskreisleitung der Gesunden Gemeinde
Mauerkirchen.**

Saisonnelles am Bauernmarkt



Ziegenkäse, Schafkäse und Schafjoghurt von der Fa. Pranz



Bärlauchkäse aus Vorarlberg



Kürbiskernöl von der Fa. Jauk