

01/2021



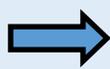
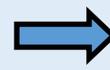
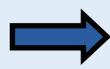
GESUNDE GEMEINDE MAUERKIRCHEN *informiert*

Liebe Mauerkirchnerinnen und Mauerkirchner!

Heute erhalten Sie den ersten Postwurf des neuen Gesunde Gemeinde Teams und damit eine Vorschau auf unsere nächsten Termine mit Vorträgen und Workshops, Gesundheitstipps und Nachberichte von vergangenen Veranstaltungen. Wir freuen uns auf reges Interesse und eine zahlreiche Teilnahme!

Viel Spaß beim Durchlesen wünscht das Team der Gesunden Gemeinde Mauerkirchen

Vorträge

 Kinder stark machen! * Für ein gesundes/suchtfreies Leben	18. Oktober 2021 19:30 Uhr
 Polypharmazie: Was man über Herzmedikamente wissen sollte	10. November 2021 19:30 Uhr
 Kinder gut begleiten! * Zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol	2. Dezember 2021 19:30 Uhr
 Tag des Apfels: Verteilaktion am Markt	9. Oktober 2021 10 Uhr

Ausblick 2022

 Starke Familie von Anfang an *	20. Jänner 2022 19:30 Uhr
 Workshop Stolperfalle Mensch	17. Februar 2022 19:30 Uhr

Anmeldungen zu Vorträgen und Workshops unter gesundegemeinde@mauerkirchen.com oder via SMS, WhatsApp unter 0670/60 16 17 8

Alle Vorträge und Workshops unterliegen den zum jeweiligen Abhaltungszeitpunkt entsprechenden Corona-Maßnahmen der Bundesregierung. Bitte beachten!

*) Die Vorträge des Institut Suchtprävention können im Falle einer Corona-bedingten Absage online abgehalten werden!

Kinder stark machen! Für ein gesundes / suchtfreies Leben

„Mein Kind spielt stundenlang mit dem Handy“ „Ich habe meinen Sohn beim Rauchen erwischt“ „Unsere Tochter möchte tagein-tagaus fernsehen“ „Unser Kind ist betrunken nach Hause gekommen“ ...

Wir alle wollen, dass unsere Kinder gesund und geborgen aufwachsen!

Das ist nicht immer eine leichte Aufgabe, Unsicherheiten und Gefährdungen z.B. durch **Handy** und **Computer** gibt es genug. Was brauchen Kinder, um ihr Leben möglichst frei von Abhängigkeit und Ersatzmittel zu gestalten und daran Freude zu haben?

Was können Sie als Eltern tun?

Eltern sind für lange Zeit die wichtigsten Bezugspersonen für ihr Kind. Sie können durch Erziehung, Beziehung und Vorbildverhalten die gesunde Entwicklung ihrer Kinder maßgeblich beeinflussen.

Was sind die Inhalte des Vortrags?

- Suchtvorbeugung in der Familie! Wie geht das?
- Welchen Einfluss haben Eltern?

Referent: Franz Schiermayr, Psychotherapeut
Hirschgasse 44, 4020 Linz, www.praevention.at
Kosten: keine, dieses Angebot wird vom Land O.Ö. subventioniert
Dieser Vortrag ist nur für Erwachsene gedacht.

Wann: 18. Oktober 2021, 19:30 Uhr
Wo: VZ Mauerkirchen
Anmeldung bis 13. 10
Vortrag auch online möglich!

Polypharmazie: Was man über Herzmedikamente wissen sollte

Es gibt eine Reihe von wirksamen Medikamenten zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Häufig ist eine Wirkstoffkombination nötig, um Beschwerden zu lindern sowie ein Fortschreiten der Krankheit und Komplikationen zu verhindern.

Dabei unterscheidet man im Wesentlichen zwei große Gruppen:

- **Medikamente mit Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System** (ACE-Hemmer, Aldosteron-Antagonisten, Angiotensinrezeptor-Blocker, Beta-Blocker, Kalzium-Kanalblocker, Digitalis-Herzglykoside, Diuretika, Nephilysin-Inhibitor)
- **Blutgerinnung- und plättchenhemmende Medikamente** (Acetylsalicylsäure, Cumarine, Direkte (oder „neue“) orale Antikoagulantien (DOAK oder NOAK))

Mehr dazu und Informationen über weitere Herz-Kreislauf-Medikamente erfahren Sie im Vortrag.

Referent: Univ. Prof. Prim. Dr. Johann Auer

Wann:
10. November 2021, 19:30 Uhr
Wo: VZ Mauerkirchen
Anmeldung bis 5.11

Kinder gut begleiten! Zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

Alkohol spielt eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft und Kultur. Alkohol zu trinken, gehört fast zwingend zum Erwachsenwerden. Gleichzeitig ist der Alkoholkonsum mit Gefahren verbunden. Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen.

Inhalte des Vortrags

- Wissenswertes zum Thema Alkohol
- Welchen Einfluss haben Sie als Eltern?
- 10 konkrete Tipps - das können Sie für Ihr Kind tun.

Referent: Dieter Geigle, MA
Hirschgasse 44, 4020 Linz,
Kosten: keine, dieses Angebot wird vom Land O.Ö. subventioniert
Dieser Vortrag ist nur für Erwachsene gedacht

Wann: 2. Dezember 2021, 19:30 Uhr
Wo: VZ Mauerkirchen
Anmeldung bis 29.11
Vortrag auch online möglich!

Starke Familie von Anfang an

Eltern, Partner, Kind – keiner kommt zu kurz?

Turbulente Familienzeit leben, den Alltag bewältigen müssen und trotzdem eine glückliche Partnerschaft haben? Das muss kein Widerspruch sein.

Erfahren Sie von einem Psychotherapeuten praktische Tipps, worauf Sie beim Zusammenleben in Ihrer Familie achten sollten. Gehen Sie so Beziehungs- und Erziehungsfallen geschickt aus dem Weg.

Das alles erfahren Sie bei uns:

- Starke Familie – was ist das?
- Wie können wir mit Kind ein Paar bleiben?
- Was braucht unser Kind damit es sich sicher und geliebt fühlt?
- Wie überstehen wir Stress und Konfliktzeiten?
- Antworten unseres Experten auf Ihre persönlichen Fragen.

Referent: DSA Thomas Wögerbauer, Psychotherapeut, Institut Suchtprävention promente OÖ

Kosten: Dieser Vortrag ist von der ÖGK subventioniert und ist daher für Sie kostenlos!

Wann: 20. Jänner 2022, 19:30 Uhr

Wo: VZ Mauerkirchen

Anmeldung bis 13.1

Vortrag auch online möglich!

Workshop Stolperfalle Mensch

Das mit Abstand größte Unfallrisiko für ältere Mensch ist der Sturz im Eigenheim. Solch ein Unfall kann auch immer Auswirkungen auf die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit haben. In diesem Workshop werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Ursachen und Risiken von Stürzen aufgezeigt und sie erhalten Informationen zur Sturzprävention im Alltag.

- Tipps zur Minderung der Stolperfallen in den eigenen vier Wänden
- Einfache Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung des Gleichgewichtes
- Auseinandersetzung mit den Veränderungen im Alter und Stürzen zuhause und unterwegs
- Kennenlernen von Hilfsmitteln zur Erleichterung des Alltags

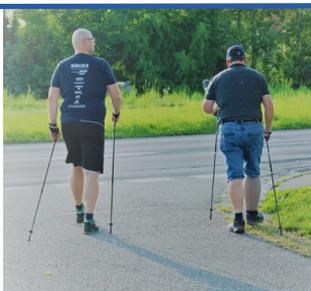
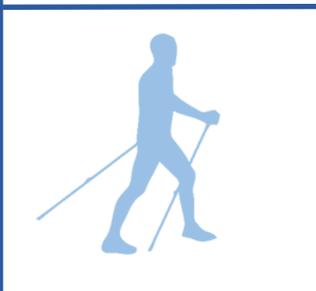
Referent: Christoph Riederich, Kuratorium für Verkehrssicherheit

Wann: 17. Februar 2022, 19:30 Uhr

Wo: VZ Mauerkirchen

Anmeldung bis 12.2

Anmeldungen zu Vorträgen und Workshops unter gesundegemeinde@mauerkirchen.com oder via SMS, WhatsApp unter 0670/60 16 17 8



Das war... der Nordic Walking Kurs

Am 11. August bei herrlichem Sonnenschein, startete in den Abendstunden der Nordic Walking Kurs mit interessierten Mauerkirchnerinnen und Mauerkirchnern. Trainerin Stephanie Murauer hatte für die Gruppe viele teils sehr lustige Übungen parat, ging auf jeden Teilnehmer persönlich ein und nebenbei wurde noch die Mauerkirchner Landschaft erkundet. Obwohl der Kurs vorbei ist, besteht der Walking Treffpunkt weiterhin:

jeden Mittwoch, 18 Uhr, beim Veranstaltungszentrum

Jeder ist herzlich dazu eingeladen sich anzuschließen!

Gesundheitstipp

Hausmittel — bewährte Anwendungen

Hausmittel erleben gegenwärtig eine Renaissance und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Bei leichten Beschwerden sind Hausmittel einfach naturheilkundliche Maßnahmen, die den Körper bei Krankheiten und Beschwerden für eine Linderung unterstützen. Ob bei Magen-Darm-Problemen, Venenschmerzen oder Insektenstichen, bewährte Hausmittel wurden in vielen Familien von Generation zu Generation weitergegeben und helfen Beschwerden zu lindern.

Schon unsere Großmütter wussten, Essigpatscherl wirken fiebersenkend und Topfenwickel helfen bei Halsschmerzen und Entzündungen. Ob kalt oder warm, Wickel und Umschläge zählen zu den klassischen Hausmitteln und ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Sie helfen, die körpereigenen Selbsthilfekräfte zu aktivieren und unterstützen die Linderung der Beschwerden.

Neben den Wickeln sind Tees beliebte Hausmittel. Heilkräuter-Tees werden nicht nur getrunken – sie eignen sich auch für Mundspülungen und zum Inhalieren. Zum Beispiel wird als einfaches Hausmittel gegen Halsschmerzen das Gurgeln mit Salbeitee empfohlen. Dafür sollte der Tee eher stark zubereitet sein. Es kann, muss

aber nicht geschluckt werden (bitterer, adstringierender Geschmack), drei bis fünfmal täglich wiederholen. Salbei wirkt entzündungshemmend und beruhigt die Schleimhäute.

Hausmittel Zwiebelschmiere

Und wer kennt nicht die altbekannte Zwiebelschmiere unserer Omas zur Linderung des Hustens. Der Saft der Zwiebel besitzt eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Zwiebelschmiere lässt sich relativ einfach und schnell herstellen. Dafür wird eine kleingeschnittene Zwiebel in heißem Fett gedünstet. Wichtig dabei ist, die Zwiebel muss glasig bleiben. Dann auf ein Geschirrtuch aufstreichen, das Tuch zusammenfalten und noch warm auf die Brust auflegen, ein Handtuch darüberlegen und mit einer Decke zudecken.

Natürlich können Hausmittel keinen Arztbesuch ersetzen. Tritt durch die Anwendung von Hausmitteln keine Linderung der Beschwerden ein, bitte unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Quelle: Ärztekammer für Oberösterreich



GESUNDHEITSTIPP—LACHEN IST GESUND

- ⇒ *Beginnen Sie den Tag mit guter Laune.* Schenken Sie sich morgens selbst das erste Lächeln im Spiegel.
- ⇒ *Nehmen Sie sich und die Welt nicht zu ernst.* Humorlosigkeit ist kein Erfolgsrezept!
- ⇒ *Sorgen Sie dafür, dass Sie mehrmals täglich lachen können.* Dadurch bringen Sie mehr Gelassenheit und Lebensfreude in Ihren Alltag.
- ⇒ *Lächeln Sie Ihre Mitmenschen an.* Diese werden Ihnen Ihr Lächeln zurück schenken.
- ⇒ *Laden Sie Ihre Spaßbatterien auf* und fragen Sie sich wer oder was Sie immer zum Lachen bringt. Suchen Sie auch im Alltag nach Dingen, die komisch sind, z.B. Witze, lustige Videos, ...
- ⇒ *Lassen Sie sich von guter Laune und guten Ideen anstecken.*