Gesunde Gemeinde Geretsberg

Arbeitskreisleiterin: Maria Hitzginger

Homepage des Landes Oö. – Gesunde Gemeinde - für weiterführende Informationen zum Thema Gesunde Gemeinde:

https://www.gesundes-oberoesterreich.at/netzwerke/gesunde-gemeinde/

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Geretsberg legt besonders Wert darauf, dass die bereits bestehenden, gut funktionierenden Aktivitäten in unserer Gemeinde (z.B. Gesunde Schuljause, Nordic-Walking-Gruppe, Wirbelsäulengymnastik, Stammtisch pflegende Angehörige) weitergeführt werden.

Außerdem bietet der Arbeitskreis unserer Gemeinde immer Maßnahmen zu den Jahresschwerpunkten für unsere Gemeindebevölkerung an.

Unsere Gesunde Gemeinde GERETSBERG
beteiligt sich in den Jahren 2025 und 2026 am Präventionsschwerpunkt
gesund bewegt.bewegt gesund

Bewegung ist eine wirksame Maßnahme, um die Erhaltung der Gesundheit nachhaltig zu fördern. Darüber hinaus kann sie präventiv gegen chronische Erkrankungen wirken: Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht u.v.m. werden durch Bewegung positiv beeinflusst. Auch auf die psychische Gesundheit nehmen Bewegung und Sport Einfluss. Regelmäßige körperliche Aktivität ist für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit daher sehr wichtig.
In den kommenden zwei Jahren werden wir den Präventionsschwerpunkt gesund bewegt.bewegt gesund aufgreifen und unser Programm darauf abstimmen.

Sie haben dazu Ideen, Wünsche oder auch Fragen? Wir laden alle Interessierten zur Mitgestaltung herzlich ein.
Mit unseren Angeboten möchten wir zur Bewegung motivieren und freuen uns über eine rege Beteiligung!

Stammtisch für Pflegende Angehörige

Diese Aktion ist eine Kooperation der Gemeinden Haigermoos – Franking – Geretsberg – Ostermiething – St. Pantaleon – St. Radegund – Tarsdorf, und schloss sich im Jahr 2022 übergangsweise der Gesunden Gemeinde Eggelsberg an, um dieses wichtige und unterstützende Angebot aufrecht zu erhalten!

Die Leitung der Stammtische wird von DGKP **Sylvia Harner** und DGKP **Heike Schweiger** übernommen.

Alle Gemeindebürger, die einen kranken und/oder alten Menschen zu Hause betreuen und pflegen sind dazu herzlich eingeladen. Die Termine sind immer aktuell an der Informationstafel der Gemeinde Geretsberg angeschlagen.

Bücken – Heben – Tragen: So geht's

Die Ausgangsposition zum richtigen Bücken und Heben ist **richtiges Stehen:**

- ✓ Aufrecht, die Wirbelsäule ist in ihrer natürlichen Form (Doppel S-Krümmung)
- ✓ Das Brustbein ist nach vorne oben angehoben
- ✓ Der Kopf wird entspannt aufrecht gehalten
- ✓ Die Bauch- und Gesäßmuskeln sind etwas angespannt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden
- ✓ Das Becken ist leicht aufgerichtet
- ✓ Die Knie sind leicht gebeugt
- ✓ Die Füße stehen hüftbreit auseinander

Richtig bücken und heben: aufrecht und rückengerecht

Heben schwerer Lasten aus der Hocke:

- Heben und tragen von Lasten möglichst körpernah.
- Vor dem Anheben überlegen, ob es eine Alternative dazu gibt (zum Beispiel schieben oder ziehen der Lasten).
- Mit gegrätschten Beinen so nah wie möglich an die Last stellen. Die Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden.
- Um Heben die Kraft der Beine nutzen: Breitbeinig in die Knie gehen.
- Aus den Beinen herausdrücken und mit geradem Rücken und angespannten Rumpfmuskeln anheben.
- Beim Anheben die Richtung beibehalten. Keine Rotation in der Wirbelsäule! Zunächst das Gewicht anheben, umsteigen und dann die Last absetzen.

Heben leichter Gegenstände aus der Schrittstellung:

- Last nahe am Körper hochheben.
- Den Rücken geraden halten.
- Aus den Beinen herausdrücken und mit geradem Rücken und angespannten Rumpfmuskeln anheben.

Wichtig beim Tragen:

- Nie zu viel tragen! Besser zweimal oder mehrmals gehen.
- Last auf beide Körperseiten gleich verteilen. Zum Beispiel: Rucksack, Umhängetasche schräg umhängen, 2 leichtere Taschen anstatt einer schweren Tasche
- Last nahe am Körper tragen (Rucksack, Umhängetasche).

Im Winter hält Bewegung im Freien gesund

Auch im Winter sind Bewegung und Sport in der freien Natur kein Problem - im Gegenteil: Ausdauersportarten wie Langlaufen und Schneeschuhwandern sind bestens dafür geeignet, den gesundheitlichen Nutzen der Bewegung mit dem Genuss der schönen Winterlandschaft zu kombinieren.

Die positiven Effekte auf den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem und nicht zuletzt auch auf das psychische Befinden sind unbestritten. Zudem stärken regelmäßige Bewegung und Sport die Abwehrkräfte. Schifahren und Eislaufen haben neben der Bewegung im Freien eines gemeinsam: sie können als moderate Bewegung mit nur geringer Intensität ausgeübt werden oder aber eine sehr sportliche Komponente annehmen und damit im Kraft- und Ausdauerbereich wirksam werden.

Mit Kindern in die Natur

Neben Schlittenfahren, Schneemannbauen und Schneeballschlacht gibt es im Winter gemeinsam mit Kindern wunderbare Bewegungsmöglichkeiten. Wanderungen im Schnee oder Raureif bieten die Möglichkeit, die Natur auf ganz anderen Pfaden zu erkunden. So können etwa die Fährten der Wildtiere im Schnee entdeckt werden.

(Quelle: www.pixabay.com)

Ob beim Langlaufen, Schifahren, Eislaufen und Schlittenfahren oder einfach nur beim Bauen einer Schneeburg oder eines Schneemannes werden Kraft und Ausdauer gestärkt. So kann man sich selbst und auch die Kinder über den Winter fit halten.

Tipps für Sport und Bewegung im Winter

Auch Laufen oder Walken ist im Winter gut möglich - immer vorausgesetzt, dass einige wichtige Regeln beachtet werden.

- **Die Kleidung sollte richtig gewählt sein. Funktionskleidung aus Mikrofasergewebe, welche die Nässe nach außen transportiert, ist empfehlenswert. Ebenso halten Handschuhe und eine Mütze dort warm, wo der Körper besonders rasch auskühlt.**
- **Trotzdem sei davor gewarnt, sich zu warm anzuziehen. Als Faustregel gilt: wer in den ersten Minuten seiner sportlichen Betätigung noch ein bisschen friert, der ist richtig angezogen.**
- **Auch das Schuhwerk ist der Jahreszeit anzupassen. Rutschfeste Sohlen mit entsprechendem Profil sind das Um und Auf - lassen Sie sich im Sporthandel beraten.**
- **Besonderes Augenmerk ist in der kalten Jahreszeit auf ein gezieltes Aufwärmen zu legen, denn je kälter es ist, umso länger dauert es, bis die Muskulatur gut durchblutet ist.**
- **So bleibt nur noch der „innere Schweinehund", den es zu überwinden gilt, um auch bei Kälte, Wind und Eis an gesunder Bewegung seine Freude zu haben.**