



**Arbeitskreis  
Gesunde Gemeinde Faistenau**

**Projekt „Gesunde Gemeinde Faistenau“**

**1. Grundlage:**

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist **Gesundheit:**

**körperliches und seelisches und soziales Wohlfühlen.**

Gemäß WHO entsteht Gesundheit dort, wo sich die Menschen besonders wohl fühlen – also dort wo sie leben, wohnen, arbeiten und sich ihr soziales Umfeld befindet.

Gesundheitsfördernde Lebensbedingungen berücksichtigen die Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger in den Gemeinden und binden sie aktiv in die Angebote ein.

Am 19. Mai 2011 hat die Gemeindevertretung einstimmig beschlossen, dass Faistenau "Gesunde Gemeinde" werden soll.

Die **Aufgaben** der Gesunden Gemeinde Faistenau wurden 2011 in der Gemeindezeitung wie folgt formuliert:

- ➔ Gesundheitszustand und Gesundheitsbewusstsein in der Gemeinde heben
- ➔ Lebensgewohnheiten, die Krankheiten verursachen, zu ändern
- ➔ Gesundheitsfördernde Maßnahmen zur rechtzeitigen Vorsorge anbieten
- ➔ Nicht „Einmal-Aktionen“ sondern kontinuierliche Gesundheits-Aktionen
- ➔ Gemeinde-Umfeld (Verhältnisse, Infrastruktur) gesundheitsfördernd gestalten
- ➔ Gründung eines Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde Faistenau“

**2. Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde Faistenau“:**

Der Arbeitskreis hatte seine erste Sitzung am 3. Mai 2012. Etwa 30 Faistenauer\* arbeiten im Arbeitskreis mit. Es wurde der Gesundheitstag 2012 organisiert und eine Broschüre mit den Gesundheitsangeboten in Faistenau ausgearbeitet. Für die Organisation der Aktivitäten wurde vom Arbeitskreis ein ehrenamtliches Organisationsteam gebildet. Folgende Personen wurden mit Beschluss der Gemeindevertretung vom 21. April 2013 mit der Organisation der Gesunden Gemeinde Faistenau beauftragt:

GR Christa Huber (Arbeitskreisleitung)

Wolfgang Ginzinger (Schriftführer)

Reinhard Innerberger

Anton Resch

Roswitha Winkler (Tourismusverband)

GV Roland Schöndorfer

Bettina Walkner (Gemeindeamt Faistenau)

Je nach Thema werden weitere Mitglieder des Arbeitskreises eingebunden.

Der Arbeitskreis strebt eine enge Zusammenarbeit mit allen Vereinen und Organisationen an. So werden Veranstaltungen gemeinsam mit Vereinen und Organisationen durchgeführt, wobei der Arbeitskreis vor allem für die Koordination und Planung verantwortlich ist.

*\*unter Faistenauer werden sowohl Faistenauerinnen als auch Faistenauer verstanden.*

### 3. Gesundheitsumfrage 2011:

Im Herbst 2011 wurden zum Start der "Gesunden Gemeinde Faistenau" 296 Faistenauer im Alter von 13 bis 83 Jahren zu Themen wie Ernährung, Bewegung und anderen Lebensgewohnheiten befragt. Die Ergebnisse können von der Homepage <http://www.gesundes-faistenau.at> heruntergeladen werden.

Einige wichtige Ergebnisse sind in der Folge zusammengefasst:

- ☛ 40% der Frauen und 27% der befragten Männer haben mehrmals versucht, ihr Gewicht zu reduzieren.
- ☛ Nur 21% der Männer und 23% der Frauen gaben an, täglich Bewegung in ihrer Freizeit zu machen (z.B. Rad fahren, spazieren gehen ...). Weitere 37% der Frauen und 33% der Männer machen laut Befragungsergebnis 2-3x pro Woche Bewegung.
- ☛ Körperliche Beschwerden: Nach den Augenerkrankungen stehen Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates an zweiter Stelle: 21 % Männer und 25 % Frauen klagen über Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates.

Beim Interesse für Gesundheitsthemen lagen Ernährung und Bewegung weit vorne: 150 für Ernährung und 149 für Bewegung. Dies entspricht etwa 50 % der Befragten.

Als weitere Themenbereiche wurden unter anderem genannt:

Gesundheitstag, Yogatreff, Kindersport, allg. medizinische Vorträge, Sportangebote für ältere Menschen 60+, mehr Infos zu Demenzerkrankungen, Entspannungskurse, Information zu psychischen Erkrankungen, Information zu Gewichtsreduktion

Zusammenfassend kann man feststellen, dass sich die Hälfte der befragten Faistenauer im Rahmen der Gesunden Gemeinde Aktivitäten zur Ernährung und Bewegung wünscht.

### 4. Schwerpunkte des Projektes „Gesunde Gemeinde Faistenau“:

Das Projekt soll über mindestens 5 Jahre laufen. Die Schwerpunkte des Projektes sind die Information über die Gesundheitsangebote in Faistenau, die Vermehrung und Verbesserung der Bewegungsflächen in der Gemeinde, die Motivation zum Mitmachen, die Verstärkung des Wissens um die Ernährung und Informationsveranstaltungen zu aktuellen Gesundheitsthemen. Unter Gesundheit wird dabei körperliches, seelisches und soziales Wohlfühlen verstanden. Bei allen Aktivitäten der Gesunden Gemeinde wird auf die ganzheitliche Sicht und die Nachhaltigkeit geachtet.

#### 4.1. Teilprojekt Gesundheitsangebote in Faistenau:

Es wurde eine Broschüre über die Gesundheitsangebote in Faistenau erarbeitet. Die Broschüre wird im Mai 2013 an alle Haushalte in Faistenau versendet.

Alle 2 Jahre soll ein Gesundheitstag – wie im Oktober 2012 – mit den Anbietern von Leistungen für die Gesundheit veranstaltet werden.

Das Motto dabei lautet „**informieren, probieren, entscheiden**“. Dadurch soll auch die Bereitschaft zur Eigenverantwortung gesteigert werden.

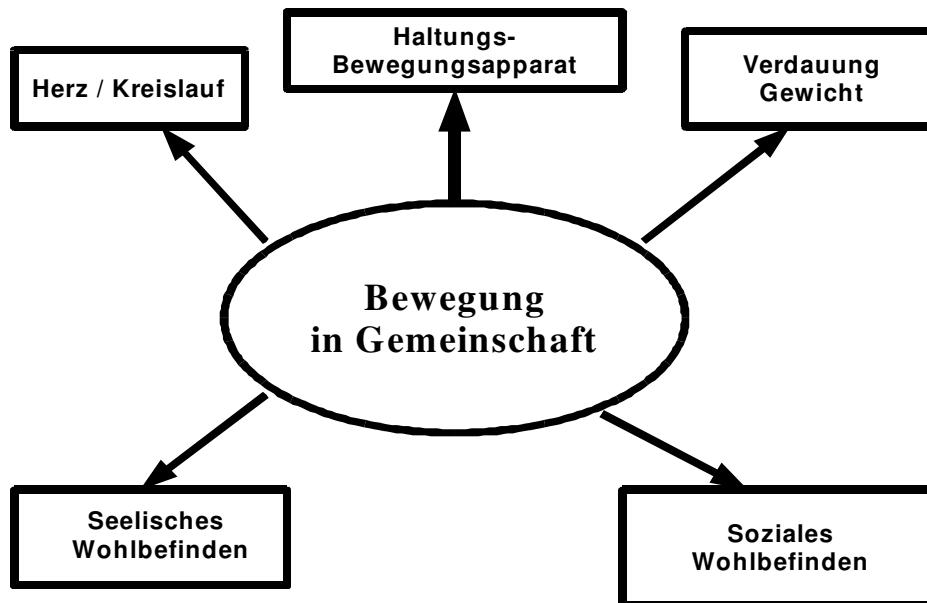
Viele Gesundheitsprobleme werden durch mehrere Faktoren verursacht. Bei der Bekämpfung und Vermeidung müssen alle beteiligten Faktoren berücksichtigt werden. Außerdem sind bei der Bekämpfung von Gesundheitsproblemen oft mehrere Stufen notwendig; bei Rückenschmerzen z.B. Arzt – Physiotherapie – laufende Bewegung zur Stärkung der Muskulatur. Dazu sollen Modelle für die **Zusammenarbeit der Gesundheitsanbieter** entwickelt werden. Diese Modelle sollen auch für den Tourismus eingesetzt werden. Das Ziel ist ein „sanfter Gesundheitstourismus“ mit dem ganzheitlichen Schwerpunkt gesundheitliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Die Gäste sollen dazu angeleitet werden, auch nach dem Urlaub etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Es soll eine „Wohlfühlwährung“ in Form von „Wohlfühl-Gutscheinen“ entwickelt werden. Diese Gutscheine können verschenkt werden und bei den Faistenauer Gesundheitsanbietern

eingelöst werden: Sie sollen dabei helfen, die Hemmschwelle für Gesundheitsangebote wie z.B. Massagen usw. zu überwinden.

#### 4.2. Teilprojekt Vermehrung der Bewegungsflächen und –möglichkeiten:

Die Bewegung – vor allem in Gemeinschaft - nimmt eine zentrale Stellung bei der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit ein.



Bewegung bedeutet Lebensqualität. Bei den meisten Menschen ist die stärkste Motivation, um körperlich aktiv zu sein, die Freude an der Bewegung selbst. Egal ob Spaziergehen in der Natur, Wandern oder Sport – jeder Mensch hat eine Tätigkeit, die besonders viel Spaß macht. Bewegung hilft, das Leben zu genießen. Wenn die Energiebilanz dank körperlicher Aktivität ausgeglichen ist, kann man sich die Mahlzeiten richtig schmecken lassen.

#### **Für die Bewegung in Gemeinschaft ist eine entsprechende Infrastruktur notwendig**

Ziel des Teilprojektes ist es in Faistenau die Bewegungsflächen und Bewegungsmöglichkeiten im Freien und in Gebäuden erhöhen:

Vorhanden sind Wege zum Berg- und Almwandern, Sportplatz und ähnliche; es fehlen Wege für Läufer, Radfahrer, Wanderer, Walker, Fußgeher, alte Menschen, Kinder, Mütter mit Kindern, Kindergarten.

Im Rahmen des Teilprojektes sollen vorhandene Wege wie z.B. Kugelbergweg, rund um Hintersee und andere ausgebaut werden.

Vorhanden sind auch Gemeindestrassen, die nur von relativ wenigen motorisierten Verkehrsteilnehmern benützt werden, aber auf Grund der fehlenden Geschwindigkeitsbeschränkung nicht gefahrlos benützt werden können.

Daher ist es notwendig diese vorhandene öffentliche Flächen – Gemeindestrassen – zu nutzen. Gemeindestrassen sind Allgemeingut für alle Gemeindebürger und für alle Fortbewegungsarten. Vor kurzem sind die gesetzlichen Möglichkeiten für die Umwandlung von Straßen in Begegnungszonen geschaffen worden. Als Pilotprojekt sollen Gemeindestrassen, die jetzt nur beschränkt als Bewegungsflächen genutzt werden können, für eine Testphase in Begegnungszonen = Bewegungszonen umgewandelt werden.

Da auf Grund der Witterung gemeinsame Bewegung im Freien nicht immer möglich ist, sollen vermehrt Räume in Gebäuden dafür geschaffen werden. Dabei sollen alle denkbaren Möglichkeiten geprüft werden und auf vorhandene Ressourcen zurückgegriffen werden.

Die Angebote von täglichen gemeinsamen Bewegungen für Gemeindebürger und Touristen wie Laufen, Wandern, Yoga, Walken, Aquatraining usw. sollen vermehrt werden.

#### **4.3. Teilprojekt Motivation zu Bewegung und Sport**

Gemeinsam mit den Vereinen und Organisationen sollen regelmäßig Sport- und Bewegungstage veranstaltet werden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt bei der Jugendarbeit. Sport, Bewegung und andere Aktivitäten in Gemeinschaft fördern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die seelische Gesundheit und das soziale Empfinden.

Daher sollen möglichst alle Jugendlichen des Ortes in das Projekt eingebunden werden.

Der Jugendtag im Juni 2013 unter dem Motto "Fit & Fun - Jugend bewegt sich" bietet ein breites Spektrum an Aktivitäten für Kinder und Jugendliche. Die Vereine und Organisationen können dabei ihre Jugendarbeit vorstellen.

Auf der anderen Seite sollen bei regelmäßigen Seniorentagen die älteren Faistenauer zur täglichen gemeinsamen Bewegung motiviert werden.

Daneben sind Lauf- und Wanderveranstaltungen wie der diesjährige 1. Bauernherbstlauf geplant.

#### **4.4. Teilprojekt Ernährung:**

Die Informationsflut zum Thema „Ernährung“ ist unendlich groß. Die Informationen haben in sehr vielen Fällen als Hintergrund ein wirtschaftliches Interesse. Zudem sind die Informationen oft widersprüchlich. Eine Beurteilung der Informationen ist nur mit speziellem Wissen möglich. Dazu kommt, dass zwischen den Menschen große Unterschiede bei der Verdauung und den Auswirkungen der Nahrungsmittel bestehen. Was dem einen gut tut, kann beim anderen zu negativen Auswirkungen führen. Daher muss jeder für sich selbst die Entscheidung über seine Ernährung treffen. Die notwendigen Grundlagen dafür sind ein Basiswissen zum Verständnis von Nährstoffen, Verdauung, Unverträglichkeiten und die genaue Beobachtung der Auswirkungen der Ernährung. Ziel ist ein nachhaltiges Wohlbefinden. Es sollen keine Allheilmittel und Rezepte verkündet werden, sondern die Fähigkeit geschult werden, zu erkennen, welche Ernährung einem gut tut.

Geplant sind laufende, auf einander aufbauende Vortragsveranstaltungen von Ärzten und Ernährungsfachleuten der verschiedensten Richtungen. Außerdem sollen Ernährungsgruppen: gebildet werden, die sich regelmäßig treffen und ihre Erfahrungen austauschen.

#### **4.5. Information über aktuelle Gesundheitsthemen:**

Gemeinsam mit Vereinen und Organisationen sind Vortragsveranstaltungen zu aktuellen Gesundheitsthemen veranstaltet werden. In der Gemeindezeitung sollen regelmäßig Beiträge der Gesunden Gemeinde zu aktuellen Gesundheitsthemen erscheinen. Es soll eine Homepage <http://www.gesundes-faistenau.at> eingerichtet werden, auf der die Veranstaltungen und sonstige Aktivitäten der „Gesunden Gemeinde Faistenau“ aufgelistet werden.

#### **5. Ziele des Projektes „Gesunde Gemeinde Faistenau“:**

In 5 Jahren sollen folgende Ziele erreicht werden:

##### **Gesundheitsangebote in Faistenau:**

- Broschüre über die zahlreichen Gesundheitsangebote in der Gemeinde Faistenau zur Information der Bevölkerung in Faistenau und in den Umlandgemeinden
- Alle 2 Jahre ein Gesundheitstag mit den Anbietern von Gesundheitsleistungen
- Zusammenarbeit verschiedener Anbieter um alle Bereiche - gesundheitliches, seelisches, soziales Wohlbefinden - abzudecken
- Angebote für Gäste unter dem Motto „Sanfter Gesundheitstourismus“
- Es gibt „Faistenauer Wohlfühlgutscheine“.

### **Vermehrung der Bewegungsflächen und –möglichkeiten:**

- ➔ Es gibt ausreichend Wege die gefahrlose tägliche Bewegung für alle Altersgruppen, Gemeindebürger und Gäste ermöglichen.
- ➔ Es stehen mehrere Räume und Hallen für gemeinsame Bewegung bei Schlechtwetter zur Verfügung
- ➔ Es werden für jeden Tag gemeinsame Bewegungsmöglichkeiten angekündigt und angeboten.
- ➔ Die Kontakte bei den gemeinsamen Bewegungen haben das Gemeinschaftsempfinden zwischen den Gemeindebürgern verstärkt und das soziale Wohlbefinden erhöht.
- ➔ Das Ortszentrum wird verstärkt genutzt und belebt.

### **Motivation zu Bewegung und Sport:**

- ➔ Es finden regelmäßig Aktivitätstage und Veranstaltungen für Sport und Bewegung statt
- ➔ es ist gelungen, die Jugendlichen zu mehr Sport und Bewegung zu motivieren und sie verstärkt in Vereine und Organisationen einzubinden
- ➔ es ist gelungen, auch ältere Menschen zu mehr Sport und Bewegung zu motivieren.

### **Ernährung:**

- ➔ Viele Gemeindebürger haben ein hohes Wissen über die Grundlagen von Ernährung und Verdauung und können die Auswirkung der Nahrung auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden abschätzen.

### **Information:**

- ➔ Es gibt regelmäßige Veranstaltungen zu aktuellen Gesundheitsthemen, wobei auf die ganzheitliche Sicht und die Nachhaltigkeit geachtet wird.
- ➔ In der Gemeindezeitung sind mindestens zwei Mal pro Jahr Beiträge der Gesunden Gemeinde erschienen.
- ➔ Von der Homepage <http://www.gesundes-faistenau.at> können alle Informationen über Veranstaltungen und sonstige Aktivitäten der „Gesunden Gemeinde Faistenau“ abgerufen werden.

### **6. Finanzierung:**

Es sind keine gravierenden finanziellen Belastungen der Gemeinde notwendig, da vorhandene Ressourcen genutzt und Förderungen und Unterstützung durch Krankenkassen, Land Salzburg, Bundesministerium für Gesundheit, EU usw. beantragt werden. Die Chancen für Förderungen und Unterstützungen sind sehr hoch, da es sich um innovatives, dem Trend der modernen ganzheitlichen Medizin entsprechendes Pilotprojekt handelt.

### **7. Vorteile für die Gemeinde:**

- ➔ Erhöhung der Gesundheit und Lebensqualität der Gemeindebürger
- ➔ Teil des Leitbildes der Gemeinde Faistenau
- ➔ Arbeitsplätze im Gesundheitsbereich und Tourismus.

Mit dem Projekt kann Faistenau zu einem "Sanften Gesundheitszentrum" für die Faistenauer, Umlandgemeinden und Tourismus entwickelt werden.

Zudem werden Arbeitsplätze im Gesundheitsbereich und Tourismus geschaffen. Mit dem "Sanften Gesundheitszentrum Faistenau" wird eine Infrastruktur geschaffen, die auch externe Investoren anzieht.