

So gesund ist Anthering

1992 haben das Land Salzburg und der Arbeitskreis für Vorsorgemedizin die „Gesunde Gemeinde“ gegründet.

■ ANTHERING (mek). Im Juli 2014 hat sich Anthering dem Projekt angeschlossen und ist seither eine von 14 „gesunden Gemeinden“ im Flachgau. Ein Arbeitskreis unter der Leitung von Monika Jell hat bereits einige gesunde Vorhaben in die Tat umgesetzt. Unter anderem gab es schon einen Vortrag zum Thema Hautkrebsvorsorge sowie Aquagymnastik und „ZumbaAqua“ im gemeindeeigenen Schwimmbad. „Die Leute sind begeistert. Wir hatten so viele Anmeldungen zum Aquatraining, dass wir gar nicht alle aufnehmen konnten“, erzählt Jell. Am dritten August starten 17 Teilnehmer dann mit dem „Body Weight“ Training,

einem Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Unter dem Motto „Ein Dorf versorgt sich selbst“ ist ein Gesundheitstag im Winter geplant.

Das Bewusstsein stärken

So einiges wird von einer Gemeinde abverlangt, damit diese sich als „Gesunde Gemeinde“ bezeichnen darf. „Wir sind natürlich sehr stolz, zum Kreis der gesunden Gemeinden zu gehören“, so Monika Jell. Allem voran steht eine Gesundheitsbefragung der Gemeindebürger. Diese wird vom Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg – kurz AVOS – durchgeführt. Daraufhin wird ein Gesundheitsarbeitskreis gebildet, der von AVOS unterstützt und begleitet wird. Dieser Zusammenschluss aus engagierten Gemeindebürgern stellt dann eine Reihe von Projekten und Maßnahmen vor Ort auf die Beine, deren Schwerpunkt die Themen

Ernährung, Bewegung, Entspannung, psychische Gesundheit und Umwelt sind. Die ortsansässigen Ärzte werden dabei stets einbezogen. Die Ziele sind, den Gesundheitszustand und das Gesundheitsbewusstsein in der Gemeinde zu verbessern und Lebensgewohnheiten zu ändern, die Krankheiten verursachen. „Am wichtigsten für mich ist die Prävention. Wir wollen das Gesundheitsbewusstsein der Gemeindebürger stärken“, sagt Jell.

Sich rundum wohlfühlen

Den „Gesunden Gemeinden“ zugrunde liegt die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Begriff „Gesundheit“. Sie lautet: „Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Zustand von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden.“ Die Menschen sollen sich also generell rundum wohlfühlen.



Vor dem Aquatraining wärmen sich die Teilnehmer an Land auf bevor es dann im Wasser weitergeht.

Foto: Monika Jell

1429813