



# G'sund-NEWS

Ausgabe 19

Mai 2011



*Liebe Leserin, lieber Leser!*

„Fit durch´s Leben“ - der Themenschwerpunkt dieser G'sund-News soll uns durch das ganze Jahr 2011 begleiten.

Wie immer möchte ich mich bei all jenen, welche unsere Gesundheitsidee durch Beiträge in der vorliegenden Zeitschrift tatkräftig unterstützen, sehr herzlich bedanken und im Folgenden auch gleich auf den nächsten Vortrag hinweisen.

Ihre Anni Hirschberger

## „Mobbing in der Schule“

Vortrag von Ulrike Fruhwirth

im Trauungssaal der Marktgemeinde Niklasdorf

am 25. Mai 2011

Beginn: 18.30 Uhr

Dieser Vortrag gilt auch für den Eltern-Kind-Pass!



Geschätzte Niklasdorferinnen und Niklasdorfer,  
liebe Jugend!

Ein besonderes Thema liegt mir für diese Ausgabe der G` sund News am Herzen. Der Zivilschutz, eine über viele Jahre eher belächelte Einrichtung, die gerade in unserem Bezirk von unserem Bezirkshauptmann und den verantwortlichen Funktionären des Zivilschutzverbandes trotzdem sehr ernst genommen wurde und wird. Schon die letzten Jahre mit schweren Naturkatastrophen in unserem Bezirk haben gezeigt, wie schnell zum Beispiel Vorratshaltung wichtig sein kann, wenn man bedenkt, dass z.B. Radmer längere Zeit völlig von der Umwelt abgeschnitten war. Leider fordert auch der schwere Atomunfall in Japan eine neue Sichtweise auf die Aufgaben des Zivilschutzes. Unser Bezirk ist gut aufgestellt, schon bei den Jüngsten im Volksschulbereich wird begonnen, Grundlegendes ins Bewusstsein zu bringen - gezeigt beim Finale der Kindersicherheitsolympiade in St. Michael am 16. Mai. Dafür den Verantwortlichen ein Danke, die Gemeinden leisten dafür einen sinnvollen finanziellen Beitrag.

Euer Bürgermeister

*Joachim Schauer*

## RADFAHRPRÜFUNG 2010



Mit Hilfe der Volksschullehrerinnen, der Polizeiinspektion Niklasdorf und des Roten Kreuzes Leoben konnten die Schüler der 4. Volksschulklasse die Radfahrprüfung 2010 glänzend absolvieren.



## Spiel in der Natur



Das Spiel der Kinder ist viel variantenreicher, wenn es draußen im Freien stattfindet.

Viele Stunden des Tages verbringen Kinder sitzend: Im Auto, beim Fernsehen oder vor dem PC, beim Bauen und Malen, beim Karten- oder Würfelspiel.

Manchmal haben sie kaum Gelegenheit, sich im Alltag richtig zu bewegen.

Rauszugehen regt generell zu mehr Bewegung an.

Beim Klettern, Schaukeln, Laufen oder Ballspielen können sie ihre Energie verbrauchen und sie lernen ihren Körper kennen, lernen sich anzustrengen und erfahren ihre Grenzen.

Eine große Anziehungskraft übt immer auch die Sandkiste aus. Im zeitigen Frühjahr reizt sie das Herumstochern in den noch



gefrorenen Sandklumpen.

Kaum wird es wärmer, sitzen die Kinder aufgefädelt auf der trockenen Holzumrandung und spielen.

Es werden Straßen angelegt, erste Tunnelgrabungen versucht, es wird gekocht, gebacken und gebuddelt.

Im Sommer fühlen sich nackte Kinderzehen wohl im sonnigen Sand.  
Kinder erleben Natur jeden Tag neu.  
Bei Regenwetter gilt es gut ausgerüstet Pfützen zu überspringen, mit dem Rad zu durchfahren oder mit Haselstöcken Bewegung in das abgestandene Wasser zu bringen.  
All diese Aktivitäten sind natürlich am lustigsten, wenn mehrere Kinder mit dabei sind.  
Draußen finden die aufregendsten Abenteuer statt!  
Darum hinaus ins Freie!



(Ihr Kindergartenteam)

### Fit und Beweglich - kein Privileg der Jugend



Immer mehr Menschen werden älter und damit steigt natürlich auch das Bedürfnis nach Lebensqualität während dieser Lebensphase. Unerlässlich für die Lebensqualität sind auch körperliche und geistige Fitness. Und diese lassen sich erhalten und trainieren. Das Thema Qualität im Leben zieht sich durch unseren gesamten Alltag im Seniorenzentrum. Wir sind nicht nur bemüht unsere Bewohner warm, satt und sauber zu haben. Es ist uns ein großes Anliegen ihnen ein Zuhause zu bieten. Ein Zuhause, das abwechslungsreich und lebenswert ist. Ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung sind im Alter das Um und Auf zur Steigerung der Lebensqualität. In unserem Seniorenzentrum wird großer Wert darauf gelegt. So geben monatliche Gewichtskontrollen Auskunft über den Ernährungszustand unserer Bewohner; die Angebote an Yoga für Senioren und Bewegung mit Musik sind feste Bestandteile unserer Aktivitäten. Unsere Bewohner verbringen sehr viel Zeit im Sitzen, deshalb ist es wichtig auf die richtige Haltung zu achten. Sitzen ist eine aktive Tätigkeit, der Kopf sollte frei beweglich sein um in alle Richtungen blicken zu können Auch der Oberkörper sollte ausbalanciert und frei beweglich sein. Der Sessel, den Sie zum Sitzen gewählt haben, sollte in seiner ganzen Fläche ausgenutzt und die Lehne zum Anlehnen und Ausruhen genutzt werden. In sitzender Position werden viele Tätigkeiten durchgeführt, es ist eine der häufigsten Positionen welche wir am Tag einnehmen, deshalb ist richtiges Sitzen sehr wichtig; es ist von großer Bedeutung, dass die Füße beim Sitzen den Boden berühren, und so die Körperspannung abnimmt und eine Entspannung gewährleistet ist.

Natürlich sind soziale Kontakte durch Familie, Freunde und Bekannte ein wichtiger Bestandteil, um den Lebensabend angenehm zu gestalten. Nutzen Sie die Möglichkeiten, anderen Menschen zu begegnen und mit ihnen ein Stück des Lebensweges zu gehen. Gemeinsame Aktivitäten und das Kennenlernen anderer Menschen wirken sich positiv auf Körper und Geist aus.

Bewegung heißt auch Veränderung. Ich möchte Sie auf diesem Wege davon informieren, dass ich mit 01.05.2011 meine Tätigkeit als Haus- und Pflegedienstleitung im Volkshilfe Seniorenzentrum beendet habe.

Ich bedanke mich bei allen, welche mich 8 Jahre auf diesem Weg begleitet und unterstützt haben.

**Wer neue Horizonte entdecken will, muss raus aufs Meer - auf zu neuen Ufern! (unbekannt)**

Ich wünsche Ihnen alles Gute - und bleiben Sie gesund.

Anett Vetter



## Projekt „Gesunde Volksschule“

Die Volksschule Niklasdorf setzte den Jahresschwerpunkt wieder auf Gesundheit und widmete sich in diesem Schuljahr folgenden Bereichen:



*Schule aktiv – Bewegungsmonat unter der Leitung des Trainers Stefan Schrittwieser*

Die Mädchen und Buben trainierten klassenweise im Turnsaal, dabei gelangten auch ungewöhnliche Sportgeräte zum Einsatz, wie etwa die Koordinationsleiter, die begeistert genutzt wurde.

Damit Bewegung auch täglich in den Unterricht einfließen kann, zeigte Stefan Schrittwieser in den Klassenräumen Übungen, die ohne herkömmliche Turngeräte auskommen. Zwei Gruppen von Kindern lösten abwechselnd Rechenrätsel und Geschicklichkeitsaufgaben.



So wurden neben Denksport auch Kraft, Ausdauer und Teamgeist gefordert – frei nach den alten Römern:

*„In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist!“*

*Projektwoche mit dem Verein „Xund ins Leben“ vom 28. März bis 1. April 2011 zum Thema „Gewaltprävention durch Sport“*

Drei Trainer des Vereines betreuten abwechselnd mit den Lehrern die Kinder in den Klassen, im Turnsaal und im Bewegungsraum. So konnten sowohl Gesprächseinheiten als auch gruppendynamische Spiele und sportliche Aktivitäten stattfinden. Der rote Faden in dieser Woche war ganz eindeutig Fairness und Regeln einhalten, was einigen Schülern ziemliche Schwierigkeiten bereitete.



Einige Themen aus dem Programm verdeutlichen die Ziele der Veranstaltung:

- Körperkontakt
- Was ist Gewalt?
- Gefühle und Wahrnehmung
- Regeln entwickeln
- Teamwork
- Faires Spiel
- Problemlösung



Am Ende dieser Schwerpunktwoche standen am Freitag Großgruppenspiele, die Verleihung eines Expertenausweises und das Abschlussfest.



Ein weitgehend gewaltfreies Miteinander und eine rasche Konfliktlösung bedeuten auch, dass wir uns wesentlich entspannter unseren eigentlichen Aufgaben zuwenden können: Unsere Schüler sollen ungestört Lesen, Schreiben und Rechnen lernen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen!

SL Silvia Kirschenhofer





## **LEBENSLUST STATT LEBENSFRUST**

**„Halte dir jeden Tag dreißig Minuten für deine Sorgen frei und in dieser Zeit mache ein Nickerchen“**

(Abraham Lincoln)

Fit durchs Leben – das bedeutet nicht nur körperliche Fitness und physisches Wohlbefinden, sondern auch eine erfüllte, aktive Lebensgestaltung. Die Grundlage dafür ist, dass man das Leben liebt, sich freut hier auf Erden zu sein und sich bewusst ist, dass es im Leben immer Hochs und Tiefs gibt. Das Leben als eine Wanderung von einem Tal ins andere zu sehen hilft uns in Zeiten voll Sorgen, nicht in Negativität stecken zu bleiben, sondern das, was ist, zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen.

Lebensfreude, Glück, Zufriedenheit - jeder von uns weiß, was damit gemeint ist, doch können wir diese Gefühle nur schwer beschreiben. Für jeden gibt es andere Erkennungszeichen. Die einen fühlen sich dann ruhig, zufrieden und entspannt, andere spüren ein angenehmes Kribbeln im Körper, wiederum andere beschreiben eher ein überschwängliches Gefühl, wenn sie von Lebensfreude sprechen. Jeder von uns hat seinen ganz individuellen Schlüssel, der seine Lebensfreude zum Sprudeln bringt.

Das Gefühl der Lebensfreude kann durch äußere Ereignisse entstehen - ein Regenbogen, Vogelgezwitscher oder ein warmer Frühlingstag nach einem langen Winter - kann aber auch aus uns selbst heraus kommen, wenn wir mit uns im Reinen sind.

Lebensfreude ist immer eng verbunden mit Kreativität und Aktivität. Glück und Freude findet man nicht durch passives Warten und Konsumieren von Unterhaltungsserien. Wir können unsere Lebensfreude steigern, indem wir uns mit einem Hobby beschäftigen, uns an ein schönes Ereignis erinnern, stolz auf uns oder eine Leistung sind, uns oder anderen verzeihen, körperlich so aktiv sind, dass Glückshormone ausgeschüttet werden, genussvoll essen, anderen helfen, eine gute Tat vollbringen, etwas Neues ausprobieren und immer wieder mal ein kleines Risiko eingehen.

### **Die Geschichte vom Pinguin**

Eine wichtige Voraussetzung für das Empfinden von Lebensfreude ist laut Dr. Eckhart von Hirschhausen das passende Umfeld. In seinem Buch „Glück kommt selten allein“ erzählt er die Geschichte vom Pinguin: „Als ich ihn zum ersten Mal richtig beobachtet habe, in einem Zoo, dachte ich: Du armes Würstchen, zu kurze Füße, zu schwache Flügel, Fehlkonstruktion - dann sprang er aber ins Wasser und war plötzlich sehr geschickt, schnell und elegant. Wie der Pinguin, so braucht auch der Mensch die richtige, zu ihm passende Umgebung, um glücklich zu sein. Ich muss sehen, in welchem Umfeld, in welchem Element ich florieren kann. Wer als Pinguin geboren wurde, wird auch durch sieben Jahre Therapie keine Giraffe. Deshalb raus aus der Wüste - und das eigene Wasser suchen.“

Umgeben wir uns daher mit Menschen, die uns gut tun, bei denen wir uns geborgen und verstanden fühlen. Menschen, die uns nicht fortwährend kritisieren und unsere Energie rauben, sondern unsere Speicher auffüllen, uns fröhlicher und sicherer machen.

Sich mit anderen zu vergleichen, es immer anderen recht machen zu wollen ist der beste Weg um Lebensfrust zu erzeugen. Darum:

**„Liebe Dich selbst, dann können Dich die anderen gernhaben.“**

(GR. Margot Stummer)

## Fit durch's Leben

**Gesundheit und Wohlbefinden hängen von vielen Faktoren ab. Ein wichtiger ist dabei die Bewegung. Sei es in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport.**

**Wenn Sie versuchen Ihren Lebensstil zu ändern, ist - neben einer gesunden Ernährung - immer auch die körperliche Bewegung zu beachten. Leistungsfähigkeit, Konzentration und Ausdauer profitieren von regelmäßigem Training ebenso wie Ihre Gesundheit.**

**Und das Allerwichtigste dabei: Bewegung und Sport machen Spaß. Alleine, zu zweit oder in der Gruppe. Freizeitaktivitäten unterstützen soziale Kontakte mit Familie und Freunden.**

**Es ist bewiesen, dass Bewegung und Sport folgende Vorteile mit sich bringen:**

- **Regt den Stoffwechsel an und der Energieverbrauch wird erhöht**
- **Hilft, den Blutdruck zu reduzieren**
- **Senkt die Blutfette**
- **Beeinflusst den Cholesterinspiegel günstig**
- **Senkt den Blutzucker und vermindert dadurch das Risiko für die Entwicklung von Diabetes**
- **Unterstützt die Verdauung**
- **Vermindert das Risiko für Herzkrankheiten**
- **Hilft dabei, gesunde Knochen, Muskel und Gelenke aufzubauen, hilft dadurch auch bei Rückenproblemen und verringert das Sturzrisiko bei älteren Menschen**
- **Senkt das Risiko für Osteoporose und Arthritis**
- **Hilft beim Stressabbau**
- **Verbessert die Stimmung**
- **Unterstützt die Gewichtsregulation u.v.m.**



Hirschberger Jürgen  
(Naturfreunde Niklasdorf)