

Gesunde Gemeinde Bischofshofen: Erfolg durch Information und Kooperation



Bilder: Strauß

Gesundheit ist das Wertvollste, das ein Mensch besitzt. Denn »Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts«. Um die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten und das Gesundheitsbewusstsein zu heben, wurde in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis für Vorsorgemedizin (AVOS) das Projekt »Gesunde Gemeinde Bischofshofen« im Jahr 1999 ins Leben gerufen. Die Keimzelle dieser zukunftsweisenden Initiative war eine Arbeitsgruppe unter der Leitung von Vize-Bgm. Lorenz Weranrieger, der heimische Ärzte, interessierte Bürger und Bürgerinnen sowie Vertreterinnen und Vertreter der Stadtgemeinde Bischofshofen angehörten. Mittels Umfrage von Schülerinnen und Schülern der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Schwarzach wurde der Ist-Zustand erhoben. Defizite wurden in Bischofshofen vor allem bei den Themen Ernährung und Bewegung festgestellt, Probleme in den Bereichen Angst und Depression geortet. Darüber hinaus setzte sich der Sozialausschuss zum Ziel, die Alkohol- und Drogenabhängigkeit bei Jugendlichen zu bekämpfen.

Themenvielfalt & Öffentlichkeitsarbeit
Rund siebzig Vorträge, Veranstaltungen, Kurse aber auch Projekte fanden bisher zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen und für verschiedene Zielgruppen statt. Der Themenbogen spannt sich von der Suchtprävention bis hin zu Informationen gegen das Burn-out-Syndrom, von Feng Shui bis hin zu Nordic Walking, von ökologischen Lebensmitteln und der Vermittlung der Lehre von Sebastian Kneipp bis hin zu Altwerden in Bi-

schhofshofen. Interessante Vorträge und Projekte wurden in Kooperation mit heimischen Ärzten und Therapeuten, Apotheken, Finesseinrichtungen, Wirtschaftsbetrieben, Bildungseinrichtungen, der Landwirtschaft, dem Seniorenheim, Selbsthilfegruppen und Vereinen erfolgreich umgesetzt. Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg ist die kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit. Neben laufenden Berichten in der Stadtzeitung »Bischofshofen informiert« sind vor allem die lokalen Medien wichtige und

unverzichtbare Partner in der Vermittlung aktueller Gesundheitsthemen.

Suchtprävention und Mobilfunk

Derzeit beschäftigen die »Gesunde Gemeinde Bischofshofen« vor allem die Themen Mobilfunk, psychische Gesundheit sowie Vorsorge und Hilfe bei Rücken- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Bereich Suchtprävention bei Jugendlichen wurde mit dem im Herbst 2004 gestarteten Projekt »Guat beinand« eine zukunftsweisende Kooperation geschlossen.

»Aktiv gesund im Betrieb«: Netzwerkprojekt für optimale Vorsorge



Beim Back-Check: Dipl.-Trainerin Marianne Niederdorfer (re.) beim Messen der Muskelverhältnisse.

Schäden des Bewegungs- und Stützapparates sind mittlerweile die Volkskrankheit Nummer eins. Ein Viertel aller Krankenstände ist auf Rückenschmerzen zurückzuführen. Dabei zeigen sportwissenschaftliche Forschungsergebnisse seit Jahren wie effizient und vielfältig ein gezieltes Training wirkt. Im November 2004 wurde auch in Bischofshofen die Aktion »Aktiv gesund im Betrieb« mit der Eröffnung des ASKÖ-Rückenfitness-Zentrums gestartet. Für das Projekt verantwortlich zeichnen die

ARGE Betriebssport, das Land Salzburg, der Arbeitsmedizinische Dienst, SGKK und die Gesunde Gemeinde Bischofshofen. Ziele des Netzwerkprojektes sind die Motivation und das Gesundheitsverständnis in den Betrieben zu erhöhen, die Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und zu reduzieren. Bei einer sportwissenschaftlichen Einstiegsuntersuchung mit Back-Check, Muskelfunktionsprüfung und Wirbelsäulenscreening wird der aktuelle Gesundheitszustand ermittelt. Auf Grundlage dieser Daten wird ein individuelles dreimonatiges Trainingsprogramm ausgearbeitet. Danach erfolgt die sportwissenschaftliche Nachuntersuchung, um den Trainingserfolg zu evaluieren. Die Kosten für die Untersuchungen und Trainingskurse werden zum überwiegenden Teil von Arbeiterkammer und Gebietskrankenkasse rückvergütet.
Nähere Informationen: Marianne Niederdorfer, Tel. 0650/460 37 90.

Kneippen zu Hause

Die Kneippsche Lehre basiert auf den fünf Säulen Wasser, Bewegung, Heilkräuter, Ernährung und Lebensordnung. Jede Säule steht für ein Naturheilverfahren. Die einzelnen Methoden können miteinander kombiniert und damit kann ihre heilende Wirkung noch verstärkt werden. Sebastian Kneipp war damit auch ein Pionier des ganzheitlichen Denkens. Güsse nach Kneippschen Muster werden mit einem Gießschlauch oder einer Gießkanne durchgeführt. Wesentlich dabei ist, dass der Guss nahezu drucklos erfolgt. Die Temperatur des Wassers sollte als angenehm empfunden werden. Kaltanwendung dürfen nur im erwärmten Zustand erfolgen.

Kalter Knieguss

Beginnend beim rechten kleinen Zeh, wird der Wasserstrahl langsam an der Außenseite des Beines bis rückwärts zur Kniekehle und dort dreimal hin und her geführt, anschließend handbreit über dem Knie dreimal hin und her und an der Innenseite des Beines wieder hinabgehen. Das Gleiche führt man am linken Bein durch und wiederholt die ganze Anwendung. Zuletzt werden noch beide Fußsohlen begossen. Die Beine werden nach der Anwendung abgestreift und nur zwischen den Zehen gut abgetrocknet. Bewegung zur Wiedererwärmung durchführen und eventuell Socken anziehen.

Der kalte Armguss



Bild: Strauß

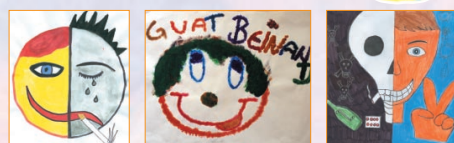
Über die Badewanne gebeugt hängt der rechte Arm in die Wanne. Der gebündelte Wasserstrahl wird vom kleinen Finger langsam aufwärts bis zur Schulter geführt, dreimal über die Armkugel hin und her und dann an der Innenseite des Armes wieder hinab. Ebenso begießt man den linken Arm. Dann wird die ganze Anwendung wiederholt. Das Wasser wird von den Armen abgestreift, die Kleidung über die nassen Arme angezogen und leichte Bewegung gemacht, bis man wieder trocken ist.

Guat Beinand: Wohlfühlprojekt mit Schwerpunkt Suchtprävention



Bild: Strauß

Die 2. Klasse der BAKIBÄD mit Mag. Gerlinde Scheitl (Mitte) und Verena Wimmer sowie den Initiatoren (v.l.) Vizebgm. Hansjörg Obinger und Vizebgm. Lorenz Weran-Rieger.



Ziel des Projektes »Guat beinand« ist ein bewusst gelebtes Wohlbefinden. Die Bandbreite reicht hierbei von der gesunden Jause im Kindergarten bis hin zu einem maßvollen Umgang mit Suchtmitteln. Das Projekt »Guat beinand« wurde in Bischofshofen im Herbst 2004 in Zusammenarbeit mit Mag. Gerald Brandtner von akzente salzburg gestartet und läuft mindestens zwei Jahre lang. Die Trägergruppe setzt sich aus Vertreterinnen und Vertretern des Jugendrates und Jugendtreffs sowie aus Politik, Exekutive, Gastronomie, Kaufmannschaft, Stadtgemeinde und Bildungswerk zusammen. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf die Suchtprävention bei Jugendlichen gelegt. Neben Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit

der Gastronomie, einem Brief an die Handelsbetriebe zur Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen beim Alkohol- und Zigarettenverkauf wurde auch ein Wettbewerb zur Erarbeitung eines eigenen Logos für das Projekt in den Bischofshofener Schulen durchgeführt. Der Erfolg war überwältigend: Nahezu alle Schulen beteiligten sich an dem Bewerb. Rund 250 Logovorschläge wurden eingebracht. Als »Guat beinand« Logo wurde der Entwurf von Verena Wimmer von der Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik ausgewählt. Das Logo wurde als Aufkleber produziert und an die Schulen verteilt. Es wird das Markenzeichen für alle Aktionen im Rahmen des Wohlfühlprojektes »Guat beinand«.

S-Pass für Jugendliche: Viel Spaß für wenig Geld

Der S-Pass hat zwei Funktionen: Er ist die Jugendkarte in Salzburg, die für Jugendliche als anerkannter Altersnachweis im Rahmen des Salzburger Jugendschutzgesetzes gilt. Mit dem S-Pass können aber auch salzburgweit viele Vergünstigungen und Preisvorteile bei Musik, Kino, Sport, Kultur oder auch Shopping in Anspruch genommen werden. In Bischofshofen bieten beispielsweise Sport Juss, bodyland, DM Drogerie markt, die Spielzeug Company, der Kulturverein Pongowe sowie alle Rechtsanwälte Preisnachlässe an. Berechtigter zum Besitz eines S-Passes ist, wer den Wohnsitz im Bundesland Salzburg hat und zwischen

zwölf und 26 Jahre alt ist. Nähere Informationen unter www.s-pass.at. Anmeldeformulare liegen auch bei der Bürgerinformation im Stadtamt auf. Eine Beteiligung von weiteren Bischofshofener Firmen ist sehr erwünscht (Informationen im Stadtamt unter Tel. 2801-22).



Bild: akzente

Risiko Mobilfunk: Ziel ist Schutz der Bevölkerung

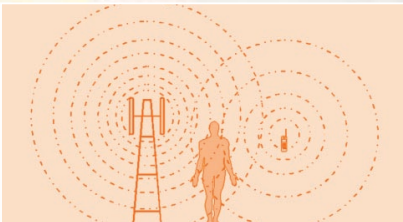
Die Mobilfunk-Petition soll dazu beitragen, dass die Belastung durch die Mobilfunktechnologie für die Bevölkerung so gering wie möglich gehalten wird. Angestrebt ist eine verstärkte Zusammenarbeit zwischen den Betreibern, der Gemeinde und der Bevölkerung sowie die Schaffung bindender Vorschriften für den Aufbau und den Betrieb von Mobilfunk-Sendeeinrichtungen durch den Gesetzgeber. Die Stadtgemeinde Bischofshofen soll zukünftig in alle mobilfunk- und strahlungsrelevanten Vorgänge eingebunden werden. Nicht den wirtschaftlichen Interessen der Betreiber soll der Vorrang gegeben werden sondern der Schutz der Bevölkerung vor möglichen negativen Auswirkungen hat oberste Priorität. Ausgearbeitet wurde die Petition von Robert Gassner von der Bürgerinitiative zum

»Schutz vor unnötiger Strahlung« und dem Umweltmediziner des Landes Salzburg Dr. Gerd Oberfeld. Sie wurde von der Gemeindevertretung einstimmig beschlossen. Mit der Verabschiedung der Petition hat Bischofshofen pongauweit eine Vorreiterrolle übernommen. Denn auch andere Gemeinden haben die Petition bereits übernommen.



Stehen hinter dem Projekt (v.l.): Bgm. Jakob Rohrmoser, Dr. Gerd Oberfeld, Robert Gassner, Vizebgm. Lorenz Weran-Rieger

Forderungen an die Betreiber der Petition



1. Bekanntgabe der Mobilfunkantennen-Standorte und deren vollständigen Anlagedaten, die für eine Immissionsberechnung erforderlich sind an die Stadtgemeinde Bischofshofen.
2. Installation eines internetbasierten Informationssystems über alle Mobilfunkantennenstandorte, deren Emissionen und Immissionen für das Stadtgebiet Bischofshofen.
3. Jährliche Überprüfung der Exposition mittels frequenzselektiver Messung an zumindest einem Messpunkt je Antenne, die die höchste berechnete Immission aufweist. Der Prüfbericht ist von einem unabhängigen akkreditierten Institut zu erstellen und der Stadtgemeinde Bischofshofen vorzulegen.
4. Auswahl künftiger Senderstandorte nach dem Prinzip der Expositionsminderung unter Mitgestaltung durch die Stadtgemeinde.
5. Erstellung eines Immissionsminimierungskonzeptes für bestehende Anlagen für das Stadtgebiet Bischofshofen.
6. Zusammenarbeit der Betreiber zur gemeinsamen Nutzung von Sendestationen, soweit dies der Immissionsminderung dient.
7. Zielwert der Stadtgemeinde Bischofshofen ist eine Immission von maximal 10 Mikrowatt pro m² im Freien für die Summe GSM 900 und 1800 ausgehend von Mobilfunkbasisstationen.
8. Einrichtung einer Informationsstelle, bei der sich betroffene Bürger und private Standortgeber beraten lassen können.
9. In Zukunft sollen nur Mobilfunk-Bestandsverträge mit Kündigungsrecht angeboten werden.
10. Klärung: Wer haftet für eventuell auftretende Folgeschäden an Mensch, Tier und Natur, welche nachweislich von Sendefeldern verursacht wurden.



HERZSICHERE GEMEINDE

Mehr als 15.000 Menschen sterben in Österreich am plötzlichen Herztod. Bis zu 40.000 Todesfälle passieren aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Trotz des sehr gut funktionierenden Rettungsdienstes trifft die professionelle Hilfe nicht immer früh genug am Notfallort ein, um noch Leben retten zu können. Genau hier kann ein Defi (brillator), der innerhalb der ersten drei Minuten zur Stelle ist und durch einen ausgebildeten Ersthelfer eingesetzt wird, die Überlebenschance eines Notfall-Patienten wesentlich verbessern. Mit diesem Gerät werden mit Hilfe von Stromstößen lebensbedrohliche Rhythmusstörungen behandelt. Ein Defi ist leicht zu bedienen. Es entfällt jedes Risiko, denn das Gerät erkennt den Zustand des Patienten, gibt genau die Schritte für die Hilfe vor und reagiert nur dann, wenn tatsächlich ein Schock notwendig ist.



Erste Hilfe bei Atem-Kreislauf-Stillstand

Erkennen: Reagiert der reglose Notfallpatient weder auf ansprechen, berühren oder Schmerzreiz, dann ist er ohne Bewusstsein

Atemwege freimachen: Beengende Kleidungsstücke entfernen und die Mundhöhle freimachen. Den Kopf überstrecken und die evtl. zurückgesunkene Zunge hochheben.

Atmung und Kreislauf kontrollieren: **Sehen** von Kreislaufzeichen (z.B. Bewegung des Brustkorbs)

Hören auf Atemgeräusche

Fühlen der Atemluft: ca. 10 Sekunden lang Wange und Ohr zum Mund des Notfallpatienten halten und auf Oberkörper sehen.

Falls keine Zeichen vorhanden sind, zweimal beatmen. Anschließend erneut Atmung und Kreislauf kontrollieren. Bei weiterem Atem-Kreislauf-Stillstand jeweils zweimal beatmen und 15 Herzdruckmassagen. Maßnahmen bis zum Eintreffen der Rettung durchführen.

Gesundheitslexikon

Apotheken

Marien Apotheke

Bahnhofstraße 5, Tel. 0 64 62/22 13

Löwen Apotheke

Salzburger Straße 46, Tel. 0 64 62/27 72

Ärzte

Allgemeinmedizin

Dr. Paul Chalupny

Hans-Tremel-Straße 2, Tel. 0 64 62/23 58

MR Dr. Bahig Fares Khier

Amselweg 4, Tel. 0 64 62/20 89

Dr. Franz Albert Lohfeyer

Franz-Moßh.-Platz 14, Tel. 0 64 62/51 10

Dr. Elfriede Mörwald

Salzburger Straße 72, Tel. 0 64 62/22 70

Dr. Ilse-Maria Plawenn-Salvini

Kinostraße 9, Tel. 0 64 62/34 44 - 2

MR Dr. Hans Walkner

Salzburger Straße 72, Tel. 0 64 62/27 17

Dr. Gudrun Wallner

Sparkassenstraße 2, Tel. 0 64 62/28 28

Dr. Wilfried Wallner

Sparkassenstraße 2, Tel. 0 64 62/28 28

Augenheilkunde und Optometrie

Dr. Gerhard Golger

Franz-Moßh.-Platz 14, Tel. 0 64 62/330 33

Chirurgie und Gefäßchirurgie

Dr. Alfred Moser

Gasteiner Straße 27, Tel. 0 64 62/41 04

Chirurgie

Dr. Andrea Kristine Zukriegel-Bekk

Salzburger Straße 47, Tel. 0 64 62/22 99

Dr. Michael Zukriegel

Salzburger Straße 47, Tel. 0 64 62/22 99

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Dr. Christoph Johann Plawenn

Kinostraße 9, Tel. 0 64 62/34 44

Innere Medizin

Dr. Bertram Hölzl

Kleinhubweg 4 a, Tel. 0664/356 27 64

Dr. Carl Kammel

Bahnhofstraße 5, Tel. 0 64 62/48 82

Kinder- und Jugendheilkunde

Dr. Hellmut Ginzel

Alte Bundesstraße 26, Tel. 0 64 62/35 70

Neurochirurgie

Dr. Gert Zanker

Rosenthal 1, Tel. 0 64 62/57 57

Orthopädie und orthopäd. Chirurgie

Dr. Hannelore Salachner-Stengl

Alte Bundesstraße 4, Tel. 0 64 62/51 37

Physikalische Medizin

Univ.-Doz. DDr. Prim. Anton Wicker

Rathausplatz 8, 0 64 62/22 21-1

Radiologie

Dr. Friedrich Georg Mosshammer

Alte Bundesstraße 34, Tel. 06462/5100

Sprengelärztin

Dr. Ilse-Maria Plawenn-Salvini

Kinostraße 9, Tel. 0 64 62/34 44 - 2

Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Dr. Wolfgang Haiderer

Südtiroler Straße 4, Tel. 0 64 62/30 00

Dr. Arved Löwenstern

Alte Bundesstraße 4, Tel. 0 64 62/42 62

Dr. Evelyn Mayr

Dr.-Hans-Liebherr-Str. 34, Tel. 0 64 62/42 83

Dr. Hans Mayr

Dr.-Hans-Liebherr-Str. 34, Tel. 0 64 62/42 83

Dr. Josef Raska

Bahnhofstr 28, Tel. 0 64 62/55 22

Beratungsstellen & Einrichtungen

Familien- und Erziehungsberatung des Landes Salzburg

jeden 1. Dienstag im Monat, Stadtm

Bischofshofen, 17 bis 19 Uhr,

Tel. 0 64 62/28 01-41

Verein Initiative Frau & Arbeit

Beratungsstelle zum beruflichen Wiedereinstieg, Kinostraße 7, 5500 Bischofshofen,

Tel. 0 64 62/61 80

Hospiz Initiative Pongau

jeden 3. Dienstag im Monat von 9 bis 11 Uhr

im Seniorenheim Bischofshofen,

Tel. 0676/84 82 10 - 420

Integration Salzburg

für behinderte Kinder und Jugendliche

Manfred Resch, Sonnfeld 2, 5621 St. Veit,

Tel. 0 64 15/61 42

Risiko Mobilfunk - Bürgerinitiative gegen unnötige Strahlung

Robert Gassner, Termin nach tel. Vereinbarung

0 64 62/58 92

Samba Pongau - Beschäftigung für psychisch kranke Menschen

Industriestraße 14, 5600 St. Johann/Pg.,

Tel. 0 64 12/53 16

Schuldnerberatung

Prof.-Pöschl-Weg 5a, 5600 St. Johann/Pg.,

Tel. 0 64 12/71 87

Sexuell missbrauchte Kinder oder deren Angehörige

Gruppe Jugendwohlfahrt, Hauptstraße 1,

St. Johann/Pg., Tel. 0 64 12/61 01 - 627 0

Verein für Sachwalterschaft und Bewohnervertretung

Hauptstraße 91 D, 5600 St. Johann/Pg.,

Tel. 0 64 12/67 06

Gebietskrankenkasse

Gebietskrankenkasse Verwaltung

Gasteiner Straße 29,

Tel. 0 64 62/23 68 oder 3442

Zahnambulatorium

Ordination 1, Tel. 0 64 62/25 12-16

Ordination 2, Tel. 0 64 62/25 12-19

Vertrauensarzt Tel. 0 64 62/37 12-24

Hilfsdienste & Selbsthilfegruppen

Angehörige helfen Angehörigen von psychisch kranken Menschen

Gruppentreffen nach Anfrage, Josef-Leitgeb-

Straße 15, Anna-Maria Fischer,

Tel. 0664/566 03 80

Angehörigengruppe für Demenz und Alzheimer

Gruppentreffen nach Anfrage,

Josef-Leitgeb-Straße 15, Anna-Maria Fischer,

Tel. 0664/566 03 80

Depression - Mittwoch - Treff

jed. Mi 18 bis 20 h, Pfarrzentrum Bischofs-

hofen, Tel. 0 64 62/69 47 oder 0 64 62/66 32

Frauenelbsthilfe nach Krebs

Jasmina Schwödiauer, Tel. 0 64 62/326 51

MS-Selbsthilfegruppe

Michaela Schlager, Tel. 0676/457 87 77

Pongauer Hilfswerk - Hauskrankenpflege - Tagesmütter, -väter

Hauptstraße 67, 5600 St. Johann/Pg.,

Tel. 0 64 12/79 77

Tinitus Selbsthilfegruppe Inner Gebirg

5600 St. Johann/Pg., Reiners Wirtshaus,

Tel. 0 64 12/43 88

Selbsthilfegruppe für Angehörige langzeitkranker Menschen

Josef-Leitgeb-Str. 15, Anna-Maria Fischer,

Tel. 0664/566 03 80

Verein Heimhilfedienst

Monika Steiner-Hafner, Tel. 0 64 62/54 44

oder 0664/502 17 29

Psychotherapeuten, Klinische Psychologen, Gesundheitspsychologen

Mag. Mathilde Kainz-Wölflingseder

Psychotherapie, Klinische Psychologie,

Gesundheitspsychologie

Salzburger Straße 46, 0676/925 77 66

Mag. Karin Lastowicka

Klinische Psychologie, Gesundheitspsycho-

logie, Mühlbacher Str. 34, Tel. 06462/33114

Mag. Thomas Radauer

Psychotherapie, Klinische Psychologie,

Gesundheitspsychologie

Salzburger Straße 46, Tel. 0 64 62/21 44

Mag. Irene Springer

Psychotherapie, Klinische Psychologie,

Gesundheitspsychologie

Salzburger Straße 46, Tel. 0 64 62/21 44

Mag. Imke Wörmer

Psychotherapie

Buchberg 155, Tel. 0 64 62/32 62 62

Mag. Alfons Wörmer-Aigmüller

Psychotherapie

Buchberg 155, Tel. 0 64 62/32 62 63

Physiotherapie

Monika Geist

Gasteiner Straße 6, Tel. 0 64 62/327 56

Gerhard Kendlner

Gasteiner Straße 6, Tel. 0 64 62/327 56

Renate Riedlecker

Buchberg 139, Tel. 0 64 62/44 22

Martin Schwarzl

Bahnhofstraße 4, Tel. 0 64 62/202 20

Sandra Sorger

Sportplatzstraße 13, Tel. 0664/201 82 70

Vital-Studio

Rosenthal 20, Tel. und Fax 0 64 62/29 28

Wellness und Fitness

Anna's Wellnessstudio

Josef-Leitgeb-Str. 15, Tel. 0664/566 03 80

bodyland - Sportcenter

Südtiroler Straße 77, Tel. 0 64 62/47 07

Ehrensberger - Sauna

Graßlau 1, Tel. 0 64 62/86 88

Kneipp-Aktiv-Club Bischofshofen

Anna-Maria Fischer, Josef-Leitgeb-Str. 15,

Tel. 0664/566 03 80

Linea -

Ambulatorium für physikalische Medizin

Salzburger Straße 72, Tel. 0 64 62/25 50