

# Gesunde Gemeinde Infomail

September 2025

© adobestock -877225159

## Inhalte:

- ❖ *Abschlussveranstaltung  
Oö. Tag der Bewegung und GEMMA – Die Oö. Bewegungs-Challenge*
- ❖ *Gesundheitsförderungsprogramme 2026*
- ❖ *Workshop für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesunden Gemeinden*
- ❖ *Erste Hilfe für die Seele*
- ❖ *Verein Endometriose Österreich (EndÖ)*
- ❖ *Gesundheitstipp*
- ❖ *Rezeptideen*

## **Abschlussveranstaltung**

### **Oö. Tag der Bewegung und GEMMA – Die Oö. Bewegungs-Challenge**

Mehr als elf Millionen Bewegungsminuten haben die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher in 100 Tagen bei der OÖ Bewegungs-Challenge GEMMA für ihre Gemeinden gesammelt, die 10 aktivsten Gemeinden wurden am 10. September 2025 im Rahmen einer feierlichen Abschlussveranstaltung im Linzer Landhaus vor den Vorhang geholt und mit Geldpreisen prämiert.

Die 10 Geldpreise gingen an folgende Gemeinden:

1. Platz Waldhausen im Strudengau (Bezirk Perg) mit 286.863 Bewegungsminuten
2. Platz Gurten (Bezirk Ried) mit 269.127 Bewegungsminuten
3. Platz St. Peter am Wimberg (Bezirk Rohrbach) mit 264.264 Bewegungsminuten.



Foto: Land OÖ

Auf den weiteren Plätzen befinden sich Ternberg (Bezirk Steyr-Land, 4. Platz mit 246.122 Minuten), St. Johann am Walde (Bezirk Braunau, 5. Platz mit 207.194 Minuten), Frankenmarkt (Bezirk Vöcklabruck, 6. Platz mit 199.529 Minuten), Sierning (Bezirk Steyr-Land, 7. Platz mit 192.272 Minuten), St. Thomas (Bezirk Grieskirchen, 8. Platz mit 186.901 Minuten), Eberstalzell (Bezirk Wels-Land, 9. Platz mit 182.076 Minuten), und Adlwang (Bezirk Steyr-Land, 10. Platz mit 172.860 Minuten).



Foto: upart.at

Unter allen aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern der OÖ Bewegungs-Challenge GEMMA wurden 11 Sachpreise (jeweils Gutscheine der OÖ Thermenholding, der OÖ Seilbahnen und der OÖ Landeskultur-Einrichtungen) verlost, die ebenfalls im Rahmen der Abschlussveranstaltung von Landeshauptmann Thomas Stelzer und LH-Stellvertreterin Christine Haberlander überreicht wurden.

Ein weiterer Höhepunkt der feierlichen Veranstaltung war die Übergabe der Geldpreise an die 30 Gemeinden, welche per Zufallsgenerator aus rund hundert Gemeinden ermittelt wurden. Sie alle haben am Oö. Tag der Bewegung (27. April 2025) Bewegungsangebote für die Bevölkerung umgesetzt.

## Gesundheitsförderungsprogramme 2026

### Neues Präventionspaket – Vor.Sorge

Die Vorsorge ist ein wichtiger Pfeiler der Gesundheitsförderung, denn beispielsweise Gesundheitschecks liefern wichtige Informationen über den eigenen Zustand. So können Krankheiten oft schon im Frühstadium erkannt werden, was die Behandlung erleichtert und Leben retten kann.

Ziele der Vorsorge sind:

- Früherkennung von verschiedenen Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs.
- Reduzierung von Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und Rauchen durch Aufklärung über gesunde Lebensgewohnheiten.
- Verbesserung der allgemeinen Gesundheit durch rechtzeitige Behandlung und Vermeidung chronischer Krankheiten.
- Beratung und Aufklärung, um individuelle Risiken zu verstehen und Empfehlungen für eine gesündere Lebensweise zu erhalten.
- Vorbeugung von Krankheiten durch frühzeitiges Erkennen und Ausgleichen von Risikofaktoren.

Die gezielt ausgewählten neuen Angebote aus den Bereichen Medizin, Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit sollen die Gesunden Gemeinden zum Mitmachen motivieren. Nicht mehr lange und Sie können im neuen Handbuch Gesunde Gemeinde 2026 schmökern, welches dann wie gewohnt im Mitarbeiterportal unserer Homepage [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) zu finden sein wird. Wir freuen uns, wenn wir Ihre Gemeinde mit unserem neuen Präventionspaket Vor.Sorge ansprechen und Sie sich vielleicht intensiver mit diesem Thema auseinandersetzen.

*Folgende drei Präventionspakete stehen 2026 zur Auswahl:*

- **Vor.Sorge:** Die Bedeutung der Vorsorge für die Gesundheit
- **gesund bewegt.bewegt gesund:** Bewegung als Maßnahme zur Förderung der eigenen Gesundheit
- **gesundheit verstehen. gesundheit leben:** Vermittlung von Gesundheitskompetenz

### *„Kraftschöpfen“ – ein Workshop für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Gesunden Gemeinden*

Am 14. November 2025 dürfen wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Gesunden Gemeinden zum Workshop „Kraftschöpfen“ ins LDZ (LandesDiensteistungszentrum) nach Linz einladen. Lernen Sie, wie Sie im Alltag aktiv für Ihre eigene Gesundheit sorgen können. Die beiden Ergotherapeutinnen Julia Horeth und Gabriele Foseteder-Zehetner kombinieren im kostenlosen Workshop kurze theoretische Impulse mit praktischen Übungen wie Körperwahrnehmung, Faszienarbeit, sanfte Mobilisation, Dehnung, Ausgleichsbewegungen und Atemübungen und vermitteln Wege, um Stress abzubauen, sich selbst besser wahrzunehmen und die eigene Energie zu stärken. Eine persönliche Einladung mit detaillierten Informationen wurde vor wenigen Tagen an alle Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleiter sowie Gesunde Gemeinden verschickt.



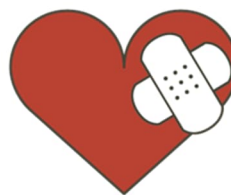
Die Anmeldung ist ab sofort möglich unter:

<https://www.gesundes-oberoesterreich.at/netzwerke/%20%20gesunde-gemeinde/veranstaltungen/>.

**ACHTUNG:** es gibt eine begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

## Erste Hilfe für die Seele

Das Land Oberösterreich stellt in Kooperation mit pro mente OÖ den Gesunden Gemeinden Erste Hilfe für die Seele – Seminare kostenlos zur Verfügung.



**Erste Hilfe  
für die Seele**

Eine Initiative von pro mente Austria

In wissenschaftlich fundierten Erste Hilfe für die Seele - Seminaren lernen Sie, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.

Bei Interesse finden Sie im Anhang ausführliche Informationen zu den Seminaren. Weitere Unterlagen zu den Seminaren stehen Ihnen auf der Homepage [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Netzwerk Gesunde Gemeinde > Mitarbeiterportal zur Verfügung!

## Ein ehrenamtlicher Verein stellt sich vor: Endometriose Österreich (EndÖ)



Der ehrenamtliche Verein Endometriose Österreich (EndÖ) setzt sich für die Unterstützung und Sichtbarkeit von Endometriose-Betroffenen ein. EndÖ bietet eine Plattform für den Austausch von Betroffenen sowie umfassende Informationen rund um die Erkrankungen Endometriose und Adenomyose an.

Endometriose ist eine chronisch entzündliche Erkrankung, bei der angenommen wird, dass sich Gewebe, welches der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter ansiedelt.

Die Endometrioseherde können z. B. an den Eierstöcken und Eileitern, im Bauchraum oder auch an Darm und Blase wachsen oder auch seltener an anderen Stellen im Körper. Diese Herde können zu Verwachsungen, Vernarbungen, Entzündungen und Zysten führen – oftmals begleitet von äußerst starken Schmerzen.

Bei einer Adenomyose wachsen Herde in die Muskelwand der Gebärmutter ein und können ebenso zu starken Schmerzen und Symptomen führen.

Betroffene leiden häufig an einer Vielzahl von Symptomen wie starken Regelschmerzen, Schmerzen beim Sex, Stuhlgang oder Wasserlassen, Unterleibschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit und Kopfschmerzen sowie Blasen- und Darmproblemen. Diese Symptome können auch unabhängig vom Zyklus und im gesamten Körper auftreten. Oftmals liegt auch ein unerfüllter Kinderwunsch vor. Durch die Vielzahl an Symptomen wird Endometriose auch als Chamäleon der Gynäkologie bezeichnet, denn eine Diagnose erfolgt meist erst nach vielen Jahren – im Schnitt dauert dies 7,5 Jahre.

Die Diagnose wird mittels Anamnese, Tastuntersuchung, Ultraschall, MRT und in manchen Fällen mittels Bauchspiegelung gestellt.



Endometriose-Betroffene können sich beim Verein EndÖ über Endometriose und Adenomyose informieren und mit anderen Betroffenen austauschen. Auf der EndÖ Webseite finden sich Informationen über die Erkrankung, Angebote sowie ein Terminkalender mit Veranstaltungen zum Austausch und zur Wissensvermittlung, ein Downloadbereich mit hilfreichen Dokumenten, der Anmeldebereich für den jährlichen Online-Kongress (nächster Termin am 21.03.2026) sowie wichtige Links. Mit der finanziellen Unterstützung durch einen geringen Mitgliedsbeitrag von € 10,- pro Jahr und Spenden werden Projekte realisiert, welche Patientinnen das Leben erleichtern und zur besseren Versorgung und Aufklärung beitragen.

EndÖ erreichen Sie hier:

Webseite: Endometriose Österreich

Instagram: endo.oesterreich

Facebook: EndÖ - Endometriose Österreich

WhatsApp: EndÖ - Community






### *Gesundheitstipp: „Trinktipps für den sportlichen Alltag“*

Im sportlichen Alltag – aber auch an Tagen, an denen kein Sport ausgeübt wird - ist es wichtig, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Interessante Details dazu finden Sie im Anhang.

### *Rezeptideen*

Lassen Sie sich von der Herbstzeit verzaubern und genießen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten unserer Rezepte:

-  Goldene Mango-Curry-Spiralen
-  Vegetarische Pasta-Torte
-  Lasagne Melba

Beilagen:

Rezepte

Gesundheitstipp

Erste Hilfe für die Seele - Infomaterial

***Der Herbst erinnert uns daran, dass es wichtig ist, rechtzeitig vorzusorgen, damit wir auch in den kommenden Jahreszeiten voller Kraft und Gesundheit durchs Leben gehen können.***

