

So bleibt Ihr Herz gesund!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Nierenschwäche oder Schlaganfall sind auch in Österreich noch immer Todesursache Nummer eins. Für die Entstehung von Gefäßverkalkungen spielen bestimmte Risikofaktoren eine bedeutende Rolle, die oft jahrelang keine Beschwerden verursachen.

Rauchen, falsche Ernährungsgewohnheiten, Übergewicht und zu wenig Bewegung führen schleichend über die Jahre hinweg zu hohem Blutdruck und Cholesterin oder zu Diabetes. Die Folge sind Verkalkungen und Verengungen in den Blutgefäßen. Diese können wiederum akut einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Bei Vorliegen von gleichzeitig mehreren Risikofaktoren potenziert sich die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und es wird frühzeitig eine zusätzliche individuelle medizinische Behandlung empfohlen.

Tipps für ein gesundes Herz:

- Mit dem Rauchen jetzt aufhören oder besser: „Be smart, don't start!“

Gesunde Gemeinde



Georg Gurtner, Arbeitskreisleiter

- Unter tags so viel Bewegung wie möglich „Stiege statt Lift“
- Sich mit Freunden zum Laufen, Radeln, zügigen Spaziergehen treffen
- Täglich Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzen, Fette vermeiden
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchung durchführen
- Das individuelle Gesamtrisiko, den Zielwerten entsprechend behandeln
- Bei chronischer Krankheit regelmäßige Verlaufskontrollen beim Spezialisten

Prim. Dr. Anton Ebner,
Landeskrankenhaus Rohrbach

Deshalb der Aufruf an Alle – Tut etwas für eure Gesundheit!!

LäuferInnen und Nordic WalkerInnen treffen sich jeden Donnerstag um 19.00 Uhr beim REVITAL Aspach.

BEZIRKSWANDERUNG der Gesunden Gemeinde Höhhart

Sa, 3. September 2011

Wir treffen uns um 12:45 Uhr vor dem Gemeindeamt in Aspach und fahren dann gemeinsam nach Höhhart. Von dort wandern wir zum Skiflyer nach Thannstraß. Wer will kann auch einen 200 m Sprung wagen. Nach einer Wanderpause geht es wieder zurück nach Höhhart. (Wanderzeit ca. 2 h)

Wir freuen uns über jede/n die/der mitmacht.

Gurtner Georg
Grünsteidl Jürgen

Essen auf Räder

Seit 12 Jahren wird Essen auf Räder in den Gemeinden Aspach, Höhhart, Rossbach und St. Veit im Innkreis angeboten.



Lisi, Resi, Coni, Isabella und Josef versorgen täglich viele Gemeindebürger (die sich selbst nicht mehr versorgen können) mit einer warmen, gesunden Mahlzeit. Im Jahr 2010 wurden insgesamt 10.743 Portionen Essen zu den Mitbürgern gebracht.

Das Essen wird im Kneipp Traditionshaus Aspach gekocht. Dort wird auf Qualität und Gesunde – Küche sehr viel Wert gelegt. Aus einem 6-Wochen Speiseplan stehen täglich zwei Menüs zur Auswahl.

Bei den Mitarbeitern für Essen auf Rädern möchten wir uns herzlich bedanken. Ganz besonders aber danken wir Herrn Josef Preishuber, der sich ehrenamtlich beim Ausfahren der Essensportionen an die Haushalte beteiligt. Sollte Interesse bestehen, ebenfalls eine ehrenamtliche Tätigkeit für Essen auf Räder auszuüben, melden sie sich bei Frau Eva Witzmann.

Kontakt: Eva Witzmann
Tel.: 0664 400 04 452, E-Mail: essenaufraedern@dlz4sonnen.at