

AKL Gurtner Georg , 5252 Aspach, Im Lerchenfeld 3 – email: gurtner@utanet.at – Tel: 0676/3229024

Tätigkeitsbericht 2013

(abrufbar unter www.aspach.at/gesundheit/gesunde_gemeinde)

Gesundheit ist ein Begriff der Tag für Tag gelebt werden muss, will man ein glückliches und zufriedenes Leben leben. Schon die alten Griechen wussten, dass es Gesundheit ohne Bewegung und innere Ausgeglichenheit nicht gibt. Wir wollen daher zumindest Anregung und Hilfestellung durch diverse Angebote geben, diesem Leitspruch näher zu kommen.

Nov. 12 – Jän. 2013 FIT DURCH DEN WINTER

Seit November 2012 stehen wir wieder mit unserem Fitnessprogramm FIT DURCH DEN WINTER voll im Trainingsgeschehen. Unser Trainer Physioth. Jan Kotrch baut uns mit sehr ausgeklügelten Trainingsmethoden für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer hervorragen auf. Mehr als 20 Männer und Frauen sind begeistert und tun hoch motiviert dabei mit.





Nach dieser anstrengenden Übung muss einmal verschnauft werden...



Zur Auflockerung nach dieser „Schinderei“ gehört natürlich ein kleiner „Hallen Kick“.



Feb.- März 2013 Weiterführung des FIT DURCH DEN WINTER – Trainings`

Nachdem der 1 Durchgang des Trainings ein so großer Erfolg war, wurde dieses um weitere 8 Wochen verlängert. Wieder sind mehr als 15 Personen mit großem Eifer dabei.



Wie man sieht stehen die Damen den Herren um nichts nach.



Was hier wie „schlafen“ aussieht sind Dehnungsübungen



...kurze Anleitung von Jan und schon ging`s weiter.



Auch die Damen waren voll bei der Sache.

7.Feb. Gemeinsames Kochen mit Jürgen Grünsteidl im REvital Aspach. 19.00 Uhr

Unter der fachkundigen Leitung von Grünsteidl Jürgen kochten wir ein Fischgericht – Lachsfilet auf soutiertem Gemüse sowie ein gebratenes Rindfleisch mit Gemüse und als Dessert ein Schokomousse. Zudem wurde ein gepflegter Rotwein kredenzt. Wie wann an Hand der Bilder sieht waren alle mit Hingabe dabei und genossen den Abend.



Jürgen erklärt die fachgerechte Zerlegung des Fisches und zeigt es anschl.vor



Günther und Herbert voll bei der Sache



Jürgen zeigt`s vor wie`s geht...



Pass auf dass dich „der Schlag“ nicht trifft...

Kleine Kostprobe gefällig?

Die 2 Schleckermäuler können´s nicht lassen.



Gleich kommt´s ... Herbert



Schon wird angerichtet.



Sieht sehr gut aus...



...und hat auch so geschmeckt!



Wie man sieht, schmeckt`s. Danke , Jürgen, du hast dich wieder einmal selbst übertroffen!

5.März. Vortrag – „Der Schmerz im Knie“ mit OA Dr. Christian Hoser aus Innsbruck
Beginn um 19:30 im Revital Aspach. Eintritt: € 10,00 inkl. Fingerfood

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

erstellte durch Post.at

Gesunde Gemeinde
www.gesunde-gemeinden.at

ASPBACH
HÖHNHART
ROSSBACH
ST. VEIT
GESUNDE GEMEINDEN

EINLADUNG ZUM VORTRAG

„DER SCHMERZ IM KNIE“

über Ursachen, Vorbeugung und Behandlung
referiert OA Dr. Christian Hoser
(FA f. Unfallchirurgie- und Sporttraumatologie, Innsbruck)

am Dienstag, den
5. März 2013
um 19³⁰ Uhr
im Revital Aspach

Eintritt: € 10,-
(inkl. kleinem Imbiss)

Im Rahmen seiner Facharzt Ausbildung absolvierte Dr. Christian Hoser mehrere Auslandsaufenthalte in Australien, den USA, Neuseeland und der Schweiz.

Dr. Hoser, ein Experte bei Beschwerden im Knie und am Bewegungsapparat, spricht über nicht operative Therapien, neue Operationsmethoden bei Kreuzband-, Meniskus-, Knorpel- und Sehnenverletzungen sowie über Arthrose im Knie.

Im Anschluss an den Vortrag können auch Fragen gestellt werden.

 **revitalaspach**
Medizin die bewegt

VERANSTALTER: Gesunde Gemeinde Aspach, Höhnhart, Rossbach, St. Veit/I. In Kooperation mit Revital Aspach.

Am Dienstag den 5. März lauschten ca. 150 Interessierte den von der Gesunden Gemeinde Aspach – Hönhart – Rossbach – St.Veit/I. organisierten Vortrag über Behandlungs- und Operationsmethoden bei Schmerzen im Knie durch OA Dr.Christian Hoser aus Innsbruck. Dr. Hoser, ein äußerst sympatischer Arzt und Schwiegersohn der Fam. Dr.Moser aus Hönhart

referiert in einer allgemein sehr verständlichen Sprache über Probleme bei der Behandlung von Knie und Gelenksschmerzen.

Im Anschluss entwickelte sich eine sehr engagierte Antwort und Fragerunde und die Anwesenden bestätigten einen äußerst interessanten Vortrag.

Auch den Medien vor allem den OÖN mit der Regionalausgabe "Neue Warte am Inn" war dieser Vortrag einen Bericht wert. Herzlichen Dank dazu Fr. Monika Raschhofer.

ERSTAG, 14. MÄRZ 2013 Bezirk Ost

Knie operieren lassen? Eine Frage der Schmerzgrenze

Chirurg Christian Hoser referierte vor großem Publikum in Aspach

Von Monika Raschhofer

ASPACH. Die jungen Sportlichen und die älteren Aktiven: Alle kennen Knie-Probleme, sei es durch Verletzung oder Abnutzung. Operieren oder nicht, ist die oft gestellte Frage. Dass ein Chirurg schon von Berufs wegen vielleicht schneller zum Eingriff rät als der Hausarzt, räumte Christian Hoser schmunzelnd ein. Die Schmerzgrenze, die Lebensqualität und die Aktivität des älteren Patienten seien allein ausschlaggebend für den Zeitpunkt der Operation, machte er beim gutbesuchten Vortrag, zu dem die Gesunden Gemeinden Aspach, Roßbach, Höhnhart und St. Veit eingeladen hatten, klar, dass allein der Patient über das Wann entscheiden kann.

Schmerzen aushalten oder mit Medikamenten vertreiben, das gehe einige Zeit, sei aber keine Dauerlösung. Hoser zeigte, wie Prothesen ausschauen, erklärte, dass nur ein Teil des Knochens im Knie entfernt wird und dass es für alle Kniegrößen passende Platten gibt, und nahm so manchen Besuchern die Angst vor dem Eingriff.

Radfahren, walken, skaten, langlaufen, eislaufen, golfen, das seien gute Sportarten fürs Knie, auch schwimmen, wenn man paddelt mit den Beinen, nicht „schert“



Christian Hoser beantwortete im Revital Aspach Besucher-Fragen. Foto: mora

wie beim Brustschwimmen, erklärte der in Innsbruck in einer Privatklinik tätige Knie-Spezialist. Joggen und Fußball spielen ist verboten für Knie-Marode, „Gartenarbeit ist ein Wahnsinn für den Körper, aber super für die Seele“.

Knorpelschäden seien auch sehr weit verbreitet, so der Arzt, und die Fragen der Besucher bestätigten dies. Dass die Krankenkassen manche gute Medikamente nicht zahlen, wurde beklagt. Auch bei Knorpelschäden und Arthrose gelte: Die Schmerzempfindlichkeit und die Lebensqualität entscheiden über den Zeitpunkt einer Operation. Wer O- oder X-Beine hat ist hier besonders gefährdet.

Diagnose Kreuzbandriss: Auch zwei Jahre nach der Verletzung sei eine Operation noch sinnvoll, beantwortete Hoser, der auch das österreichische Alpin-Ski-Team betreut, eine Besucher-Anfrage. Das Kreuzband werde aus einer Sehne des Beins rekonstruiert, erklärte er. Danach ist Physiotherapie sehr wichtig.

Überblick

Fische zubereiten

LENGAU. In der Hauptschule Langgörs zeigt Ortsbäuerin Gaby Schwenn, wie Fische am Besten zubereitet werden. Am Montag, 18. Februar, 19.30 Uhr, geht es los. Weitere Informationen sind unter der Telefonnummer 0676/82125015 erhältlich.

Blüte-Biene-Mensch

UTTENDORF. Die Arbeitsgruppe Imkerobst des Bezirkes veranstaltet am Freitag, 15. März, 19.30 Uhr, einen Diavortrag über die Grundlagen von Pflanzen und Menschen. In der Mitternachtskneipe referiert Matthäus Tejcek vom Netzwerk blühende Landschaft zum Thema „Blühende Biene-Mensch.“ Jeder Teilnehmer erhält ein kleines Präsent. Die Arge Imkerobst des Bezirkes Braunau gibt es das zweite Jahr.

Kasperl und Strolchi

MUNDERFING. Die Friedberger Reithalle kommt am Freitag, 15. März, um 15 Uhr, in die Hauptschule Munderfing. Mit im Gepäck ist ein neues Stück: „Kasperl und die Strolche.“ Kasperl und Strolche lieben es nämlich, tagsüber auf der Reithalle zu spielen und ihren Freund Philip, einen freundlichen Delphin, zu besuchen. Die Geschichte erzählt einen typischen Tag von Kasperl und Strolchi im Hafen, plötzlich verschwindet Strolchi. Wo er abgeblieben ist, erfahren große und kleine Besucher im Gymnastiksaal der Hauptschule.

FE – die WKÖ Landesinnung
gte DIE Haartrends 2013
tag lud die Innung OÖ zum Trendabend mit Experten“ im Palais Kaufmännischer Verein.



Raiffeisen gratuliert!



Als Dank für den wirklich tollen Vortrag und vor allem für seine unkomplizierte Art dankten wir ihm mit einem kleinen Geschenkkorb, zusammengestellt von der Naturschule St.Veit/I.



Ein Gruppenfoto mit Gurtner Georg , Moser Edith, Hintermaier Johanna und Dr.Hoser Christian.