



GESUNDHEIT

G´und sein und G´und bleiben

PROJEKT

Die Erhaltung der Gesundheit aller Altersstufen stand bei den diesjährigen Gesundheitstagen im Mittelpunkt.



PROGRAMMPUNKTE:

■ Alles im Griff?

Alkohol, Haschisch, Ecstasy & Co
Jugendworkshop für Jugendliche der 3. Klasse
Mittelschule

Referentin: Sylvia Kössler vom Forum
Prävention. *Mehr dazu unter www.forum-p.it*

■ Ratschläge zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit im Alter

Referent: Dr. Friedrich Oberhollenzer
Insulinresistenz und Diabetes Typ II sind
typische Wohlstandskrankheiten, die durch
Überernährung, körperliche Inaktivität und
Übergewicht ausgelöst werden.

Vorbeugung: - Übergewicht abbauen
- Körperliche, muskuläre Akti-
vität steigern
- Gesunde Ernährung

■ Der Wert der heimischen Grundnahrungsmittel Milch und Brot

Referentin: Marianne Taferner Durnwalder,
Fachlehrerin - Ernährungslehre Dietenheim

Vergleichsverkostung:

Verschiedene Milch-, Käse- und Brotsorten

wurden von der Referentin mitgebracht und zur Verkostung gestellt (pasteurisierte Milch - Rohmilch - Magermilch; Magerkäse - Half- fett- und Vollfett; Vollkornbrot - Industriebrot - Hausgemachtes Brot mit frisch gemahlenem Mehl). Ein Fragebogen half die Wahrnehmung der verschiedenen Geschmäcker festzuhalten.

■ Die Gesundheitslehre Dr. Kneipps mit ihren 5 Säulen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Lebensordnung

Referentin: Monika Engl, Kneipp® Gesund-
heitstrainerin, dipl. Lebensberaterin

Das Besondere am kneippschen Gesund-
heitskonzept ist das harmonische Zusam-
menspiel der 5 Elemente Wasser, Bewegung,
Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung.
Mehr unter www.kneipp.it



■ Was jede Frau über Osteoporose wissen sollte

Referentin: Dr. Maria Theresia Kammerer,
Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe am
Krankenhaus Bruneck

Verschiedene Möglichkeiten der Vorbeugung
durch Ernährung und Bewegung.

■ Seminar: Die Metamorphische Methode

Referentin: Renate Sturm, Steyr, A

Die Methode ist eine einfache Möglichkeit,
Blockaden, die auf geistiger, seelischer und
körperlicher Ebene vorhanden sind, zu lösen.
Berührt werden die Reflexzonen der Wirbel-
säule an den Füßen, den Händen und am
Kopf.

ABLAUF

Die Veranstaltungsreihe lief über 3 Wochen.

ZUSAMMENARBEIT

Die Vorträge wurden vom Arbeitsausschuss des Bildungsausschusses in Zusammenarbeit mit den KVW-Ortsgruppen, den Bäuerlichen Organisationen, der Katholischen Frauenbewegung und der Bibliothek ausgearbeitet und organisiert.

DOKUMENTATION

Faltblätter für jeden Haushalt und Plakate.

KOSTEN

Die Kosten wurden vom Bildungsausschuss Antholz getragen. Faltblätter und Plakate wurden von MitarbeiterInnen des Bildungsausschusses gestaltet und von der Gemeinde kopiert.

REFERENT/INNEN

Die ReferentInnen kamen aus der näheren und weiteren Umgebung. Sie wurden zum Teil von den Vereinen direkt oder von der Arbeitsgruppe des Bildungsausschusses ausgewählt. Die Referenten kamen bei der Bevölkerung gut an, die Veranstaltungsreihe war sehr gut besucht.

INFO/KONTAKTE

BA Antholz - Maria Leitgeb: 0474/492371 oder Bezirksservice Pustertal 0474/530093