



Gesunde Gemeinde Infomail

März 2024

Inhalte:

- ❖ Aktionsmonat „Mach dich fit – mach mit“
- ❖ Terminavisos - Seminar
- ❖ Handbuch Gesunde Gemeinde 2024
- ❖ Weltgesundheitstag 7. April
- ❖ Gesundheitstipp zum Weltwassertag
- ❖ NEU im Mitarbeiterportal
- ❖ Rezeptideen

Aktionsmonat „Mach dich fit – mach mit“

Mit der Aktion „**Mach dich fit – mach mit!**“ wollen wir 2024 das Bewusstsein bei den oberösterreichischen Bürgerinnen und Bürgern stärken, dass sie selbst mit regelmäßiger Bewegung sehr viel zur eigenen Gesundheit beitragen können.

Planen Sie dazu im Zeitraum 1. bis 31. Mai 2024 **eine Bewegungsaktion** und beteiligen Sie sich an unserem Wettbewerb. Es gibt tolle Preise zu gewinnen.

Die herausragendsten Ideen werden von einer Jury ausgewählt und im Rahmen einer feierlichen Abschlussveranstaltung prämiert.

Wir laden Sie ein, sich am Aktionsmonat zu beteiligen und würden uns über zahlreiche Einreichungen freuen. Wir bitten um **Anmeldung bis spätestens 6. Mai 2024**.

Alle weiteren Informationen zur Initiative „Mach dich fit – mach mit!“ finden Sie auf unserer Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at



Terminavisos - Seminar

❖ Seminar „Alles was Recht ist“

Am **12. Juni 2024** veranstalten wir von 10.00 – 17.00 Uhr im Landesdienstleistungszentrum in Linz wieder das Seminar „**Alles was Recht ist**“ mit **Dr. jur. Wolfgang Stock**, ein auf Gesundheits- und Freizeitrecht spezialisierter Jurist. Die Einladung mit näheren Informationen folgt.

Handbuch Gesunde Gemeinde 2024

Das Handbuch 2024 befindet sich ab sofort im **Mitarbeiterportal** zum Downloaden.



Weltgesundheitsstag 7. April

Der Weltgesundheitsstag wird jedes Jahr weltweit am 7. April begangen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erinnert damit an ihre Gründung 1948.

"Die Gesundheit fördern, die Welt sicher halten und den Schwachen helfen, damit alle Menschen ein Höchstmaß an Gesundheit und Wohlbefinden erreichen können"

Mit diesen Zielen macht die Weltgesundheitsorganisation am Weltgesundheitsstag auf Gesundheitsthemen von globaler Relevanz aufmerksam. Das Ziel ist die Weltöffentlichkeit auf Gesundheitsprobleme aufmerksam zu machen und zu sensibilisieren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

<https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/Archiv-2023/April-2023/75weltgesundheitsstag.html>

Die Tage rund um den Weltgesundheitsstag sind eine gute Gelegenheit, Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung zu präsentieren, um das Bewusstsein im Alltag zu stärken. Auf unserer



Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at finden Sie im **Mitarbeiterportal** dazu umfangreiches Informationsmaterial.



©Herzen_AdobeStock_101081194_schab

Gesundheitstipp zum Weltwassertag

Der **Weltwassertag am 22. März** soll uns daran erinnern, wie lebensnotwendig und gesund Wasser ist. Ein besonderes Augenmerk soll auf die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme gelegt werden. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel für den Menschen. Unter normalen Bedingungen benötigt der Körper täglich über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Um unseren Flüssigkeitsbedarf zu decken, eignen sich am besten Leitungswasser und Mineralwasser. Ungesüßte Früchte- und Kräutertees sorgen für etwas Abwechslung. Damit wir im Alltag immer wieder an das Trinken erinnert werden, befinden sich im Anhang hilfreiche Trinktipps. Nähere Infos entnehmen Sie der Homepage:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf.html>



NEU im Mitarbeiterportal

Gestalten Sie mit Hilfe von saisonalen Rezepten und Gesundheitstipps Ihre Gemeindezeitung/Homepage oder sozialen Medien!

Im **Mitarbeiterportal** finden Sie ab sofort für die 4 Jahreszeiten neue Rezepte zum Ausprobieren. Auch Gesundheitstipps zum Sensibilisieren und Informieren der Gemeindegewissinnen und Gemeindegewissler stehen Ihnen jetzt für jede Saison zur Verfügung.

Rezeptideen

Wir haben wieder schmackhafte Rezepte für Sie ausgewählt und wünschen gutes Gelingen beim Nachkochen.

- ❖ Eiweißbrot
- ❖ Tomaten-Pistazien-Aufstrich
- ❖ Frühlingskräutersuppe mit Ei
- ❖ Lachsrolle
- ❖ Schoko – Brownies

Beilagen

Gesundheitstipp – Trinktipps für den Alltag

5 Rezept

***Wir wünschen Ihnen
einen wunderschönen Start in den Frühling
und ein frohes Osterfest!***

Quellenangaben:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf.html>

<https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/Archiv-2023/April-2023/75weltgesundheitsstag.html>





Mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren und pflanzlichem Eiweiß

Marta Dzedlyshko – www.pexels.com

Eiweißbrot - glutenfrei

Zutaten: 1 Kastenform

- 250 g Topfen
- 3 Stk. Eier
- 90 g Walnüsse (oder Nüsse nach Belieben)
- 2 EL Sesam-Samen
- 50 g Leinsamen geschrotet
- 40 g Chiasamen
- 50 g Sonnenblumenkerne (oder Kerne nach Belieben)
- 10 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Nüsse oder Samen zum Bestreuen

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und Kastenform mit Backpapier auslegen. Topfen, Eier und Salz in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Alle weiteren Zutaten untermengen und für ca. 5-10 Minuten rasten lassen. Anschließend die Masse in eine Kastenform füllen, glattstreichen und nach Belieben bestreuen. Auf mittlerer Schiene für ca. 45-55 Minuten backen.

ACHTUNG

Durch die enthaltenen Nüsse, Samen und Kerne ist der Kalorien- und Fettgehalt höher als in herkömmlichem Vollkornbrot.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes





Pistazien-Tomaten-Aufstrich

Zutaten: 4 Portionen

- 100 g Pistazien, gesalzen, geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Cocktailtomaten
- 150 g Topfen
- 150 g Frischkäse
- 20 g Tomatenmark
- Zitronensaft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- Pfeffer nach Geschmack
- Paprika edelsüß (ca. $\frac{1}{2}$ TL)

Zubereitung:

Pistazien und Knoblauch klein hacken. Tomaten halbieren. Mit allen weiteren Zutaten vermischen und abschmecken.



TIPP

Der Aufstrich ist schnell zubereitet und eignet sich hervorragend für eine Osterjause.



Frühlingskräutersuppe mit Ei und Leinsamen-Nuss-Topping

Zutaten: 4 Portionen

2	Zwiebeln
500 g	Kartoffeln
1 Stange	Lauch
150 g	Brunnenkresse
2 Bund	Kräuter nach Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, ...)
6	Radieschen
1 EL	Öl
200 ml	Apfelsaft
800 ml	Gemüsebrühe
50 g	Sauerrahm
2-4	Eier, hartgekocht
1 EL	Leinsamen, geschrotet
2 EL	Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Brunnenkresse waschen und die kleinen Blätter abzupfen. Die restlichen Kräuter fein hacken. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Kartoffeln und Lauch kurz in Öl dünsten lassen. Mit Apfelsaft ablöschen, Brühe hinzugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kräuter in die Suppe geben, ein paar als Garnierung zur Seite geben. Rahm hinzufügen, Suppe je nach gewünschter Konsistenz pürieren und abschmecken. Eier schälen und halbieren. Suppe mit Kräutern, Radieschen und Eihälften servieren.

Mit Leinsamen und gehackten Nüssen als Topping bestreuen.



Spinat-Lachs-Röllchen

Zutaten: 4 Portionen

Teig:

- 50 g Parmesan, gerieben
- 4 Eier
- 50 g Käse, geraspelt
- 150 g Blattspinat, frisch oder TK
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Füllung:

- 200 g geräucherter Lachs
- 100 g Kräuterfrischkäse, mager
- 100 g Cottage cheese, natur

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Spinat und geraspelten Käse mit dem Mixstab pürieren und mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Parmesan auf dem Backpapier verteilen. Den Teig ebenfalls auf dem Blech verteilen und ca. 10 Minuten bei 200°C backen.

Lachs klein schneiden und mit dem Frischkäse, Cottage cheese und den Sonnenblumenkernen verrühren.

Die Füllung auf dem Spinatboden verteilen und vorsichtig aufrollen.

Die Röllchen ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Schoko-Brownies

Zutaten: für 1 Blech

10 Stk. Datteln getrocknet
200 g Kochschokolade
500 g Kidneybohnen
4 Stk. Eier
2 EL Leinsamen
160 g Mandelmus
60 g Zucker
1 Prise Salz
½ Pkg. Backpulver
60 g Haselnuskerne als Deko
60 g Mandelblättchen
Mark von 1 Vanilleschote

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen oder Muffinförmchen vorbereiten. Datteln in heißem Wasser einweichen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Kidneybohnen waschen und abtropfen. Eier, Leinsamen, Vanillemark, Mandelmus, Salz, geschmolzene Schokolade und die abgetropften Datteln gut vermischen und pürieren. Anschließend Bohnen, Zucker und Backpulver zugeben und nochmals fein pürieren.

Teig auf das Backblech streichen oder in die Muffinförmchen füllen und mit den gehackten Haselnüssen und Mandelblättchen bestreuen. Die Brownies ca. 20-25 Minuten backen.

Trinktipps für den Alltag

Trinken Sie *am besten viel Wasser*

Der Körper eines gesunden Erwachsenen/Jugendlichen braucht täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Bei anstrengender Arbeit, Sport, großer Hitze oder bei bestimmten Erkrankungen benötigt der Körper auch mehr.

- ✓ ungezuckerte Früchte-/Kräutertees oder stark verdünnte Frucht-/Gemüsesäfte (1 Teil Saft und mind. 3 Teile Wasser) sind geeignet.
- ✓ Trinken Sie, bevor Sie Durst verspüren!
- ✓ Das Durstgefühl nimmt mit dem Alter ab – ältere Menschen ans Trinken erinnern und zum Trinken animieren!

Zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Cola, Energy Drinks, Eistee, ...) sowie alkoholische Getränke sowie Kaffee und schwarzer/ grüner Tee sind keine Durstlöcher!

„Infused water“ bringt Abwechslung ins Wasser-Trinken

„Infused Water“ ist mit Früchten, Gemüse oder Kräutern „aufgegossenes“ Leitungswasser – ganz ohne Zucker. Durch die Zutaten erhält das Wasser einen frischen Geschmack und sieht attraktiv aus. Dies hilft dabei, ausreichend zu trinken.

- Zitrusfrüchte (Zitronen-/Orangenscheiben)
- frisches saisonales Obst und Gemüse (Gurke, Apfel, Birne, Beeren, ...)
- Frische Kräuter (Minze, Melisse, Rosmarin, Basilikum, Thymian, Holunderblüten, ...)
- Gewürze (Zimt, Ingwer, Vanille, ...)

Wasser sollte stets griffbereit sein

- ✓ Beginnen Sie den Tag bereits mit einem großen Glas Wasser.
- ✓ Platzieren Sie ein Glas/einen Krug/eine Flasche Wasser immer in sichtbarer Nähe z.B. am Arbeitsplatz.
- ✓ Nehmen Sie Wasser für unterwegs immer mit – die Trinkmenge sollte über den Tag verteilt werden.

Routinen und Hilfsmittel beim Wasser trinken

- ✓ Trinken Sie z.B. 30 Minuten vor jeder Mahlzeit oder beim Nachhause kommen ein Glas Wasser oder Tee.
- ✓ Handy-Apps oder Handy-Wecker können Ihnen dabei helfen, das Trinken nicht zu vergessen.

Bauen Sie wasserreiches Obst und Gemüse möglichst oft in Ihren Speiseplan ein!

So werden Sie nicht nur mit Flüssigkeit, sondern zudem mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Rezept Erdbeer-Rhabarber-Spritz (2 Portionen)

Zutaten:

100 g Erdbeeren, 100 g Rhabarber, 1 Zitrone, 750 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Rhabarber schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Wasser weichkochen. Erdbeeren waschen, grob zerkleinern. Beides mit Leitungswasser pürieren. Eine halbe Zitrone auspressen und unterrühren. In 2 Gläser füllen und mit Mineralwasser auffüllen.

