

BLICK.PUNKT.
LANGENLOIS

AMTLICHE MITTEILUNG DER STADTGEMEINDE LANGENLOIS

Ausgabe Sondernummer 4 vom 9. Mai 2011 – zugestellt durch Post.at



1. Langenloiser Gesundheitstag am 21. Mai 2011 Bewegung ist die beste Medizin

Liebe Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger,

Johann Wolfgang von Goethe hat es einst treffend formuliert: **"Was nützt mir der Erde Geld? Kein kranker Mensch genießt die Welt!"** Zum Thema Gesundheit gibt es viele treffende Sprüche, zum Beispiel:

- Gesundheit ist das, worauf die Leute solange trinken, bis sie wie tot umfallen.
- Gesundheit ist die Summe aller Krankheiten, die man nicht hat.
- Das Gefühl der Gesundheit erwirbt man durch Krankheit.
- Die gesündeste Turnübung ist das rechtzeitige Aufstehen vom Esstisch.
- Die Gesundheit ist wie das Salz: Man bemerkt nur, wenn es fehlt.
- Reich ist, wer keine Schulden hat, glücklich, wer ohne Krankheit lebt.

Ihr Wohlergehen liegt auch der Stadtgemeinde Langenlois besonders am Herzen!

Im Zuge der Aktion "Gesunde Gemeinde" bieten wir Ihnen heuer erstmals am **Samstag, dem 21. Mai 2011** einen Gesundheitstag mit vielen interessanten Stationen an. Die Gesundheits-Zone wird am und rund um den Holzplatz eingerichtet. Sie haben von 10 bis 18 Uhr Zeit und Gelegenheit, bei den aufgebauten Stationen viele Informationen zu sammeln und mitzumachen – dazu laden wir alle herzlich ein. Das Programm finden Sie auf der Rückseite. Um 11.30 Uhr erfolgt der offizielle Startschuss durch Vizebgm. Ing. Leopold Groß.

20 Tonnen für Ihre Gesundheit

Der UNIQA VitalTruck – die rollende Gesundheitsstraße – steht für Sie bereit. Er ist die perfekte Möglichkeit um herauszufinden, wie es um den persönlichen Fitnesszustand steht.

Aus organisatorischen Gründen ist es notwendig, sich für diese kostenlose 45-minütige Untersuchung bis **spätestens Donnerstag, dem 19. Mai 2011** im Rathaus Langenlois bei Günther Kerschbaum, Tel.: 02734 - 2101 27 bzw. guenther.kerschbaum@langenlois.gv.at anzumelden.

Das UNIQA Fitness Profil besteht aus folgenden Stationen: Ruhe-EKG und Stressmessung, Herz-Kreislauf-test, Messung des Körperfettanteils, Beweglichkeits-Check bestimmter Muskelgruppen, Überprüfung der Koordinations- und Balancefähigkeit, "Back-Check"-Rumpfkraftmessung, MediMouse-Wirbelsäulenuntersuchung.

Viele Eindrücke und Anregungen für seine Gesundheit gewinnt man an diesem Tag. Man hat auch mit dem Stationen-Pass, den man am Holzplatz beim Stand "Gesundes NÖ" erhält, eine Chance, einen schönen Preis zu gewinnen. Außerdem werden jene ausgezeichnet, die an diesem Gesundheitstag die meisten Schritte tun. Im Rahmen der 10.000-Schritte-Kampagne "Los geht's! Jeder Schritt tut gut" kann man sich einen Testschrittzähler ausborgen. Die meisten getanen Schritte an diesem Tag werden prämiert. Mehr Bewegung im Alltag bringt es allemal. Ein Büroangestellter geht pro Tag etwa 2.500 bis 3.000 Schritte. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt zum Gesundbleiben allerdings gut das Dreifache. Versuchen wir, diese Vorgabe zu erreichen. Gerade die warme Jahreszeit eignet sich bestens dazu.

Beste Gesundheit und einen angenehmen Gesundheitstag mit vielen positiven Eindrücken wünschen Ihnen

Hubert Meisl
Bürgermeister



Astrid Wimmer
"Gesunde Gemeinde"rätin

Die "Gesunde Gemeinde Langenlois" bietet Ihnen beim 1. Gesundheitstag folgende Programmpunkte an:

Am und rund um den Holzplatz präsentieren sich:

- Masseurin **Eva Gubitzer** informiert und zeigt verschiedene Massagetechniken.
- Der **Union Laufclub Sparkasse Langenlois** und die **Sektion Handball** präsentieren sich bei ihren Infoständen.
- Das **Langenloiser Hilfswerk** stellt seine breite Dienstleistungspalette vor.
- Beim **Roten Kreuz** Langenlois kann man sich Blutdruck messen bzw. seine Sauerstoffsättigung feststellen lassen.
- In der **Kamptal-Apotheke** Langenlois, Hartriegelstraße 2, führt die hauseigene Kosmetikerin modernste Hautanalysen durch und berät über Mikronährstoffe.
- Die **ATF Orthopädietechnik GmbH.**, Langenlois, Walterstraße 5, führt Venenfunktions-tests durch. MTB- und Lowa-Schuhe sind um 30 % verbilligt.
- Strahlenschutz ist das wichtige Thema **des NÖ Zivilschutzverbandes**.
- Psychologin **Mag. Marie-Therese Bosse** weiß es: Zur Gesundheit zählt auch das psychische Wohlbefinden. Ausgehend vom Projekt "Mentales Gesundsein" von Gesundes NÖ kann man hier den Alltag unter die Lupe nehmen und Möglichkeiten für gezielte Verbesserungen überlegen.
Wer mitmacht, gewinnt für sich persönlich und nimmt zudem an einer Verlosung teil.
- Für die Untersuchungen im **UNIQA VitalTruck** (siehe umseits) muss man sich bis **19. Mai 2011** bei Günther Kerschbaum, 02734 2101 27 oder guenther.kerschbaum@langenlois.gv.at rechtzeitig anmelden.
- Beim **UNIQA-Stand** werden mit der MFT-Scheibe Spiele zur Beweglichkeit angeboten.
- Beim Stand "**Gesundes NÖ – Tut gut**" geben drei Bewegungsexpertinnen mit Testschritzzähler Bewegungstipps und –tricks. Staunen Sie weiters bei den Küchenexperimenten wie Zuckerquiz und Fettdetektive.
- Beim **Apollonia-Stand** erfährt man alles über gesunde Zähne für gesunde Kinder in Niederösterreich.
- Beim Obststand der **Familie Auer** tankt man Vitamine.
- Nudeln und Pflanzen bietet die **Familie Tastl** an.
- Das Lieferservice "**Grüne Grille**" präsentiert ihr Sortiment, das Bio-Fruchtsäfte, Aufstrichbrote, biologische Spezialitäten wie kaltgepresste Öle, Gewürze, Chutneys u.v.m. beinhaltet.
- Informationen zu Massagen und Heilmassagen erhält man beim Massagefachinstitut **Helmut Niederkofler**.
- Auch **Hit FM** ist vertreten und bietet einen Tanz-, Reporter- und einen Jonglier Workshop sowie das Glücksrad an.
- Ab Anfang Juni gibt es in Langenlois den Trendsport aus Hawaii – **Stand Up Paddling (SUP)** wird vorgestellt. SUP dich fit "after work" statt zum "after work clubbing" zum "after work-outside"
- **Spielebus** und **Hüpfburg** sorgen für die Unterhaltung der ganz jungen Gemeindebürger.
- Der Lungencheck in der **Adler-Apotheke** könnte der Weg zum Nichtraucher sein.
- Wie es um das eigene Hörvermögen bestellt ist, kann man im Geschäft von **Hörakustiker Erhard Huber** am Kirchenplatz 8 testen lassen.
- Sehtests bietet **Optiker Wolfgang Dworschak** in seinem Geschäft in der Rathausstraße 12 an.
- Der **UNION Radclub Sparkasse Glas Metallbau Renner** lädt alle Interessierten ab 14 Jahre zu "Schnupper-Trainingsausfahrten" mit dem Mountainbike oder mit dem Rennrad ein. Treffpunkt ist beim Marienbrunnen um 13.15 Uhr. Vorher gibt es eine kleine Einführung zum Thema "sportliches Radfahren", dann werden die Räder gecheckt und um 13.30 Uhr ist Abfahrt. Mitzubringen sind entsprechende Räder samt Ersatzschlauch, Sturzhelm, Trinkflasche mit Wasser. Beide Ausfahrten dauern max. 2,5 Stunden – Rückkehr ca. 16 Uhr. Selbstverständlich sind auch Mädchen/Frauen zu diesen genussvoll schönen, nicht sehr anspruchsvollen Touren herzlich eingeladen.

Im Vereinsaal (Langenlois, Rudolfstraße 1) gibt es an diesem Tag folgende kostenlose und interessante Vorträge:

10.00 Uhr	Dr. Karl Miedler	Behandlungskonzept bei Arthrose
11.00 Uhr	DDr. Gernot Kreyer	Zahnspange "was nun"? Ein Überblick über moderne kieferorthopädische Diagnose- und Behandlungsverfahren vom Kind bis zum Erwachsenen
12.00 Uhr	Dr. Georg Erd	Reflux-Krankheit – wenn Sodbrennen quälend wird
13.00 Uhr	Dr. Oliver Ortner	Wieviel Lärm verträgt das Ohr? Tinnitus-Hörstörungen
14.00 Uhr	Mag. Renate Lipp	Burnout vermeiden – mit Work-Life-Balance zum inneren Gleichgewicht
15.00 Uhr	Dr. Otto Riedl und Dr. Heinrich Renner	Möglichkeiten der endoskopischen-chirurgischen Operationen
16.00 Uhr	Gabriele Schlenkert Dipl.Physio- und Sport-Therapeutin	Was ist Physiotherapie? Physiotherapeuten sind Experten für die Bewegung und gewinnen zunehmend an Bedeutung in der modernen Medizin.
17.00 Uhr	Dr. Helga Fichtenbauer	Was gibt es Neues bei Allergien?