



DAS GESUNDE BLATT

7 Schritte für ein gesundes Herz

Vermeiden Sie Übergewicht

Jedes Kilo zu viel belastet das Herz. Ein paar Kilo weniger und es wird Ihnen leichter ums Herz. Regelmäßig vorsorgen Herz-Risikofaktoren wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Diabetes werden bei der gratis Vorsorgeuntersuchung rechtzeitig diagnostiziert. Unwissenheit schützt nicht vor Herzgefahr – besser das eigene Risiko kennen.

Bewegen Sie sich regelmäßig

Schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag können Ihr Herz gesünder machen, z.B. immer die Treppe statt den Lift benutzen. 2,5 Stunden Sport pro Woche, verteilt auf mehrere Einheiten, sind ideal. Aber, fangen Sie stressfrei mit weniger an. Weniger ist besser als nichts!

Alkohol als Genussmittel nur in kleinen Mengen

Alkohol in Maßen oder gar nicht konsumieren. Mehr als 1 alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen, und 2 bei Männern, greift das Herz an (1 Glas = ein kleines Bier oder 1/8 Wein).

Stressabbau und Entspannung

Schaffen Sie sich ausreichend Erholungsphasen. Bauen Sie Übungen zur Achtsamkeit ein, z.B. Atem-, Entspannungsübungen, nehmen Sie das „Hier und Jetzt“ bewusst wahr und genießen Sie die Natur.

Ausgewogene Ernährung gibt dem Herzen Kraft

Eine herz-freundliche Ernährung wirkt sich positiv auf Cholesterin, Blutdruck und Gewicht aus.

Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst.

Unser Herz liebt es rauchfrei!

„On-Tour“

Unter dem Motto „Gemeinsames Bewegen fällt leichter“ bietet die Sportunion Hirschbach mit der Gesunden Gemeinde für Fitnessbegeisterte Nordic Walken bzw. Smovey-Walking an.

Zeit: jeden Montag um 18:30 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz

Den Beckenboden wahrnehmen und trainieren

Der Beckenboden ist ein Muskel, der aus drei Schichten besteht und genauso wie alle anderen Muskeln im Körper nach Training verlangt!

Ein gut trainierter, elastischer und kraftvoller Beckenboden bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl und vermittelt Körperzentrierung und -aufrichtung.



Termin: Samstag, 27.04.2019, 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Pfarrzentrum Hirschbach

Kosten: € 45,- (vor Kursbeginn bar bezahlen)

Anmeldung: Sonja Neumüller, 0699/11 11 19 80

Oder Regina Affenzeller, 0660/65 16 054

Klimakino: Die Essensretter

Am 19. März 2019 lud die Energiegruppe gemeinsam mit dem Kulturausschuss der Gemeinde zu einem Klimakino-Abend in den Kulturraum der Volksschule. Als Einstieg wurde der Kurzfilm „Der Preis für unser Gemüse – Migration, Ausbeutung und Landwirtschaft in Almería“ vorgeführt.



Anschließend wurde der Film „Die Essensretter“, der Alternativen zur Lebensmittelverschwendung aufzeigte, präsentiert.

Ca. 35 HirschbacherInnen, die an gesunden Lebensmitteln interessiert sind, nahmen sich Zeit und informierten sich über Privatpersonen, Supermarktbesitzer, Land- und Gastwirte sowie Fabriken, die selbst Initiative ergriffen haben, um der Lebensmittelverschwendung entgegenzutreten. Den Abschluss des Abends bildete ein reger Meinungs austausch über Nahrungsmittelverschwendung. Die Energiegruppe und der Kulturausschuss bedanken sich für den Besuch.

Gemeinsam für den Boden – Gemeinsam mit Kompost

Boden = nur wenige Zentimeter bis Meter dicke Erdschicht, die sehr lange braucht, um zu entstehen. Boden ist begrenzt und Boden schwindet. **Allein in den vergangenen 25 Jahren ist etwa ein Viertel der Landoberfläche der Erde degradiert.** Boden ist wertvoll für die Nahrungsproduktion, für die Produktion vieler „Schätze“ des Alltags, für die Qualität unseres Wassers, für die Bereitstellung von Energie, für unser Klima, für unsere Existenz und unser Leben.



Boden ist nicht nur die Grundlage des Lebens, er steckt selbst voller Leben in einer gewaltigen Artenvielfalt: Unzählige Pflanzen, Tiere, Pilze und Mikroorganismen reinigen das im Boden enthaltene Wasser und die Luft. Auf der Erde leben derzeit rund 7,7 Milliarden Menschen. Umgerechnet bedeutet das, dass in ca. 1,5 Kilogramm Boden so viele Lebewesen stecken, wie es derzeit Menschen auf der Erde gibt.

20 ha Boden

Das entspricht in einem Jahr einer Fläche in der Größe der Stadt Salzburg.

verlieren in Österreich jeden Tag ganz oder teilweise ihre Funktion durch:

- Versiegelung
- Erosion
- Verschmutzung

Diese Fläche steht künftig nicht mehr für die Produktion von Nahrungsmitteln zur Verfügung.²⁴



12,3 Hektar
tägliche Versiegelung in Österreich.⁴²

6%
der Gesamtläche Österreichs sind Bau- und Verkehrsfläche.²⁵

etwa

2,3%
der Gesamtläche Österreichs sind bereits vollständig versiegelt.
Das entspricht in etwa der Fläche des Nationalparks Hohe Tauern.

Das bedeutet:

verliert seine Funktion als Ökosystem.⁴⁴

Statistisch gesehen stehen jedem Menschen

2.000 m²
landwirtschaftliche Nutzfläche zur Verfügung.²²

1970 waren es noch

> 3.200 m²

2050 voraussichtlich nur noch

1.500 m²

Das bedeutet:

Die globale landwirtschaftliche Produktion müsste 2050 ungefähr

60% ↑
höher sein als 2007²³, um

> 9 Mrd. Menschen
zu ernähren.²¹