



## Inhalte:

- ❖ *Seminare und Veranstaltungen – Terminavisos*
- ❖ *Initiative „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“*
- ❖ *Podcasts – gesund betreuen.gesund bleiben*
- ❖ *Gesundheitstipp Bewegung - Radfahren*
- ❖ *Bärlauch – der „Knoblauch“ aus dem Wald*
- ❖ *Frühlingshafte Rezeptideen*

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen - der Frühling erwacht. Kaum blitzt die Sonne durch, beginnen die ersten Kräuter und Gemüsesorten zu sprießen.

Auch bei uns in der Abteilung Gesundheit tut sich einiges. Aktuell finden bzw. fanden bereits in ganz OÖ die beliebten Bezirkstreffen statt. Unter anderem haben wir ein Seminarprogramm für Sie zusammengestellt.

## Seminare und Veranstaltungen - Terminavisos

### *„Alles was Recht ist“*

Am 31. Mai 2023 veranstalten wir wieder das beliebte Seminar „Alles was Recht ist“ mit Dr. jur. Wolfgang Stock, ein auf Gesundheits- und Freizeitrecht spezialisierter Jurist, im LDZ (Landesdienstleistungszentrum/Linz).

### *„Präventionstag für betreuende und pflegende Angehörige“*

Pflegende und betreuende Angehörige tragen eine große Verantwortung.

Um genau dieser Zielgruppe eine kurze Auszeit zu schenken, veranstaltet die Abteilung Gesundheit einen *Präventionstag am 17. Juni 2023* in der Forstlichen Ausbildungsstätte (am Waldcampus) in *Traunkirchen*. Dieser Tag rückt die Betreuenden bzw. Pflegenden in den Mittelpunkt und ist Ort des Austausches.



### Online-Seminar „Immunstark essen“

Ernährung als Immunbooster? Tatsächlich kann jede/jeder von uns dazu beitragen, die Abwehrkräfte auf kulinarische Art und Weise aktiv zu stärken. Welche Lebensmittel können sich positiv auf das Immunsystem auswirken?

Am 27. September 2023 bieten wir dieses Online-Seminar mit Ernährungswissenschaftlerin Mag.<sup>a</sup> Barbara Horvat an.

### Seminare „Motivation im Ehrenamt“

Ehrenamt bereichert das Leben von vielen Menschen und das Engagement bringt Freude mit sich. Es ist nicht immer einfach, neue ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für eine gemeinnützige Tätigkeit zu gewinnen. Eveline Viehböck, Trainerin und Persönlichkeitscoach, gibt in diesem Seminar Tipps und zeigt Strategien auf, wie man fürs Ehrenamt motiviert.

- 13. Oktober 2023, LDZ-Landesdienstleistungszentrum/Linz  
oder
- 10. November 2023, Franziskushaus Ried im Innkreis

Eine Einladung zu allen Seminaren und Veranstaltungen, sowie nähere Informationen werden rechtzeitig an alle Gesunden Gemeinden, Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleiter versendet.

### Initiative „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“

An wen soll ich mich bei gesundheitlichen Problemen wenden? Hausarzt? Facharzt? Spitalsambulanz? Oder ist vielleicht gar kein Arzt notwendig? Die Initiative „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“ von Land OÖ und ÖGK gibt auf der Internetseite [wobinichrichtig.at](http://wobinichrichtig.at) Antworten auf diese Fragen und bietet zudem Tipps, wie man sich bei Beschwerden selbst helfen kann und wo man seriöse Gesundheitsinformationen findet. Wer sich zuerst auf [wobinichrichtig.at](http://wobinichrichtig.at) informiert, erspart sich unnötige Wege, Wartezeiten und womöglich auch Kosten.

[www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at)

Einen Gemeindezeitungsartikel dazu inklusive QR-Code finden Sie in der Beilage.

## Podcasts zum Schwerpunkt gesund betreuen.gesund bleiben

Betreuen, pflegen, sich kümmern - Tätigkeiten, die man für Angehörige meist gerne und selbstverständlich übernimmt. Dadurch wird der eigene Lebensrhythmus aber oft auf den Kopf gestellt. Daher ist es besonders wichtig, für sich selber gut zu sorgen.

Expertinnen im Gespräch mit Dr.<sup>in</sup> Christine Haiden zum Hineinhören unter:

[https://www.gesundes-oberoesterreich.at/7254\\_DEU\\_HTML.htm](https://www.gesundes-oberoesterreich.at/7254_DEU_HTML.htm)

## Gesundheitstipp Bewegung – Radfahren

Radfahren ist ein effektiver und sehr gelenksschonender Ausdauersport. Durch die sitzende Art der sportlichen Betätigung ist Radfahren für jedes Alter geeignet. Egal ob mit oder ohne Akku – jeder Tritt in die Pedale lohnt sich!

Nähere Informationen dazu entnehmen Sie unserem Gesundheitstipp in der Beilage.

## Bärlauch – der „Knoblauch“ aus dem Wald

Bärlauch zählt zu den Lauchgewächsen (Allieae) und wächst von März bis Mai besonders auf halbschattigen Waldböden. Er ist reich an Nährstoffen wie Vitamin C, Eisen, Kalium und Magnesium. Der Vitamin-C-Gehalt beträgt 150 mg/100 g – ca. 3x mehr als in Zitronen. Außerdem enthält der Bärlauch Schwefelverbindungen, welche für den knoblauchähnlichen Geruch und Geschmack verantwortlich sind sowie eine positive Wirkung auf die Verdauungsorgane und den Blutdruck haben.

Der Bärlauch ist vielseitig einsetzbar. Am besten wird er frisch und roh verwendet. In Öl eingelegt oder eingefroren ist er länger haltbar, jedoch weniger aromatisch. Vor dem Einfrieren sollte er kurz blanchiert werden. Er eignet sich wunderbar für Aufstriche, Salate, Suppen, Aufläufe, Pestos und Soßen. Gekochten Speisen sollte er erst am Ende der Kochzeit beigemischt werden, um das volle Aroma auszuschöpfen.



Sammler/innen sollten den Bärlauch gut von giftigen Doppelgängern (z.B. Herbstzeitlose, Maiglöckchen) unterscheiden können. Die Blätter sollten stets einzeln geerntet und einzeln unter heißem, fließendem Wasser gründlich gewaschen werden (Gefahr eines Befalls mit Fuchsbandwurm-Eiern). Wie Sie Bärlauch richtig erkennen und was Sie beim Sammeln beachten sollten, können Sie hier nachlesen:

<https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/lebensmittelinformationen/baerlauch>.

### Quellenangaben:

- [https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/maerz/baerlauch-ein-echter-fruehlingsbote/#:~:text=B%C3%A4rlauch%20\(Allium%20ursinum\)%20geh%C3%B6rt%20zu,und%20dem%20feinen%20Knoblauchgeschmack%20bemerktbar.](https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/maerz/baerlauch-ein-echter-fruehlingsbote/#:~:text=B%C3%A4rlauch%20(Allium%20ursinum)%20geh%C3%B6rt%20zu,und%20dem%20feinen%20Knoblauchgeschmack%20bemerktbar.)
- <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/lebensmittelinformationen/baerlauch>.
- (<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/kraeuter-gewuerze/kraeuter/baerlauch.html>)
- <https://www.bzfe.de/fileadmin/newsletter/2018/bzfe-newsletter-nr-9-vom-28-februar-2018-31894.html>



## Frühlingshafte Rezeptideen

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

Dinkel-Bärlauch-Brot

Bärlauchpesto

Bärlauchgnocchi mit Frischkäse-Brunnenkresse-Sauce

Bärlauch-Risotto

Bärlauch-Kichererbsenaufstrich

### Beilagen

Gemeindezeitungsartikel „Wo bin ich richtig?“ + QR-Code

Gesundheitstipp Bewegung – Radfahren

5 Rezepte