

Hurra, wir haben es geschafft! Seit Oktober des vergangenen Jahres sind auch wir – die Marktgemeinde Leobendorf – nun eine „Gesunde Gemeinde“. Mit dieser Erfolgsmeldung stellte sich der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Leobendorf unter der Leitung von **Andrea Hönegger** mit dem ersten Programm im Frühjahr 2003 vor. In Zusammenarbeit mit dem NÖ Gesundheitsforum präsentierte die damalige geschäftsführende Gemeinderätin **Gerlinde Weniger** im Herbst 2002 das Projekt vor ca. 50 interessierten Leobendorfer*innen und eine erste Bedarfserhebung wurde durchgeführt. Der Gemeinderatsbeschluss folgte in der nächsten Sitzung.

Unter dem Motto „Gesundheit vor der Haustür“ wird seit nunmehr 20 Jahren aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Vorsorge und ganzheitliche Gesundheit ein Programm zusammengestellt und in Vorträgen, Workshops, Semesterkursen und Aktionstagen angeboten. Rückblickend einige Höhepunkte aus den vielfältigen Programmen:

Isolde Zügner: „Ich war von 2003 bis 2017 Arbeitskreismitglied. In den ersten Jahren organisierte ich 3 Gesundheitstage (2004, 2005, 2007), eine Blutspendeaktion in den Räumen der Gemeinde fand 2009 statt, die Vorträge von Prof. Dr. Rotraud Perner haben mich besonders angesprochen. Bei der Wassertestung im Rahmen der Aktion „Unser Trinkwasser“ wurde auch mein Wasser im Haus (Tresdorf, Triftgasse) dabei. Das Ergebnis: sehr gute Qualität. In Erinnerung geblieben ist mir aus der Anfangszeit die Verteilung der Plakate für die Bewerbung unserer Veranstaltungen in Geschäften, Banken, der Apotheke und auch in den umliegenden Ortschaften durch Mitglieder des Arbeitskreises.“



Arbeitskreis mit Isolde Zügner, Andrea Hönegger, Elfriede Pachner, Christine Stroissnig, Sylvia Gausterer, Andrea Miksch und Harald Fritz (2013).

Susanne Linde: Ich wurde damals von Gerlinde Weninger gefragt, ob ich die Arbeitskreisleitung übernehmen möchte. Ich fühlte mich geehrt und gefordert gleichzeitig. Durch meine Tätigkeiten als Shiatsu-Praktikerin und Trainerin in der Erwachsenenbildung fühlte ich mich qualifiziert, aber in der Gemeindearbeit hatte ich noch keine Erfahrungen. Vielleicht war aber genau das der Reiz, mich und die Themen, die mir wichtig sind, auf dieser Ebene einzubringen.

Höhepunkte gab es viele, nämlich immer, wenn die Angebote der gesunden Gemeinde zahlreich genutzt wurden und gut ankamen. Wir hatten laufende Kurse im Programm, einmalige Vorträge oder Workshops und einmal im Jahr ein großes Ereignis, wie den Gesundheitstag. Ich erinnere mich jetzt noch gerne an ein Trommelseminar im Aichberghof. Ursprünglich wurde die Förderung verweigert, und wir mussten erst einmal den Zusammenhang zwischen Trommeln und Gesundheit wissenschaftlich belegen. Letztendlich war das Seminar ein großer Erfolg und es konnte ein neues Publikum für die Angebote der Gesunden Gemeinde gewonnen werden.

Den Arbeitskreis zu leiten war mir eine große Freude, und ich war immer positiv erstaunt, wie viel Energie und Engagement von den Mitgliedern eingebracht worden ist, obwohl die Arbeit ehrenamtlich war.

Christine Stroissnig: Susanne Linde lud mich 2009 zum Arbeitskreis ein und ich freute mich meine Erfahrung in der Gesundheitsförderung einbringen zu können. Der Aktionstag „Allergie“ war die erste größere Veranstaltung, die ich (mit)organisierte. Als Susanne mich 2012 als ihre Nachfolgerin vorschlug, nahm ich diese Aufgabe gerne an.

Das größte Projekt war das Thema Wasser. 2013 gab es eine Vortrag zum Thema „Sauberes Trinkwasser“. Es war die erste öffentliche Veranstaltung nach Bekanntwerden des Grundwasserskandals im Korneuburger Becken (Sie erinnern sich: durch ein Leck auf dem Firmengelände von Kwizda gelangten giftige Substanzen ins Grundwasser).

Durch Vermittlung der damaligen Familiengemeinderätin **DI Doris Kampas**, die auch für die Gesundheit zuständig war, konnten wir einen Fachmann vom Institut für Siedlungswasserbau, Industrierewasserwirtschaft und Gewässerschutz von der Universität für Bodenkultur dafür gewinnen. Die Verunsicherung und das Interesse in der Bevölkerung waren groß, es gab keine Informationen. Am Ende der Veranstaltung waren noch viele Fragen offen, DI Dr. Perfler bot damals an, gemeinsam mit seinen Studierenden und dem Wasserwerk Korneuburg diese Fragen aufzuarbeiten. Es wurde eine umfassende Befragung der Bevölkerung in der Großgemeinde zur Wasserqualität durchgeführt und das Wasser einiger ausgewählter Haushalte wurde getestet. Felix Kikuta schrieb darüber seine Masterarbeit. Eine Präsentation der Ergebnisse mit einer Wasserverkostung schloss dieses Projekt am 11.6.2015 ab.

Gesundheit ist in keiner Lebensphase selbstverständlich, es sollte daher für alle Altersgruppen etwas dabei ist. Für unsere Kinder gibt es in Kooperation mit der Volksschule seit 2012 Sexualunterricht für die 4. Klassen und seit einigen Jahren **Gewaltpräventionsprogramme**. „Wellness4Kids“ gemeinsam mit den Kinderfreunden, ein Wohlfühlnachmittag mit Spiel, Sport und viel Spaß war für mich ein Höhepunkt. Für die ältere Generation gelang es „**Tanzen ab der Lebensmitte**“ in Leobendorf zu etablieren, seit nunmehr 8 Jahren wird jeden Donnerstag getanzt und viel gelacht. Aus gesundheitlichen Gründen musste ich die Leitung an Sylvia Gausterer abgeben, die am 1.6.2016 einstimmig in der Arbeitskreissitzung bestätigt wurde. Ich freue mich, dass ich (nach Abschluss meines persönlichen Gesundheitsprojektes) weiter mitarbeiten und an unterschiedlichen Aktivitäten teilnehmen kann.

Sylvia Gausterer: Highlights aus meinen Jahren als Team Leiterin der Gesunden Gemeinde:

Seit Anfang 2016 leite ich das Team der Gesunde und habe schon viele interessante Veranstaltungen mitgestaltet und diese begleiten und erleben dürfen. Mein Ziel war es von Beginn an einen großen Anteil der Bevölkerung unserer Marktgemeinde zu erreichen und so lag für mich nahe in der Gesunde Gemeinde etwas anzubieten, das viele Menschen verbindet – der **Humor**, außerdem ist Lachen ist ja bekanntlich auch sehr gesund. Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. So planten wir das erste Kabarett im Jahr 2017 und starteten mit einem ausverkauften Grunerhof in die Reihe der Frühlings-Kabarett's, mit Lydia Prenner-Kasper mit „Weiberwellness“, 2018 folgte das Programm von Verena Scheitz & Thomas Schreiwies mit „Iss was G'scheitz“ und 2019 erheiterten uns „Peter & Tekal“ mit Ihrem „Gesund Gelacht-Medizinkabarett“. Fortsetzung dazu ist auf jeden Fall für 2023 geplant!

Auch die **Familienwandertage** gemeinsam mit der Kinderwelt Leobendorf, die **Brotback-Kurse** in der Bezirksbauernkammer mit der Brotbotschafterin Maria Paul und die Kochabende „**Aufkochen – Kochen wie früher**“ wurden immer mit großer Begeisterung angenommen und zahlreich besucht.

Das Programm **Vorsorge Aktiv** konnte in Leobendorf bereits zwei Mal durchgeführt werden und auch diesen Herbst findet dazu am 27.9.2022 wieder ein Informationsabend statt. Damit Sie eine Vorstellung bekommen, welches Angebot Sie dabei erwartet, hat uns dankenswerterweise Frau Monika C., eine Teilnehmerin der letzten Runde einen Erfahrungsbereit als Feedback zusammengefasst! (siehe Seite 1)

Für den nächsten Frühling planen wir eine **20-Jahresfeier**, ein aktiver Vormittag mit gesundem Frühstück und der Gelegenheit, Kursangebote kennenzulernen und auszuprobieren, eine Fotogalerie wird den Rückblick auf die Aktivitäten von zwei Jahrzehnten zeigen.

Das Team der Gesunden Gemeinde Leobendorf freut sich schon jetzt, Sie dann im Grunerhof begrüßen zu dürfen. Bleiben Sie bis dahin gesund, denn bereits Hippokrates hat vor ca. 2400 Jahren erkannt:

*Es genügt nicht, die Krankheit zu erkennen um sie zu heilen.
Man muss die Gesundheit kennen um sie zu erhalten!*



Frühlingserwachen 2016: Mitwirkende an den Vorbereitungen für den Gesundheitstag „Bewegung“ Margit Kobrc, Brigitte Luh, Brigitte Lachmayer, Andrea Miksch, Iris Zagler, Theresa Perkonig, Matascha Holzer, Sylvia Gausterer und Bürgermeisterin Magda Batoha.