

10 JAHRE GESUNDE GEMEINDE



Am **Freitag, den 11. Mai**, in der Zeit von 9 bis 16 Uhr, wird diese Feierlichkeit in würdigem Rahmen **am Stadtplatz** stattfinden. Der Stadtplatz wird Betätigungsfeld verschiedenster Gesundheitsangebote sein. Vom Roten Kreuz, Abteilungen des Landeskrankenhauses, dem Sanitätsdienst der Bezirkshauptmannschaft bis hin zu den Schulen, dem Kindergarten und den Vereinen wird ein ganztägiges Gesundheitsangebot präsentiert.

Eine breite Palette von gesunden Themen (Kräutervorträge, Shiatsu, Strömen u.v.m.) wird angeboten. Sie können sich an den Ständen informieren und auch aktiv beteiligen.

Die Stadt Schärding beteiligte sich unter anderem in den Vorjahren am Qualitätszertifikat des Landes OÖ., weil es wichtig ist, sinnvolle und nachhaltige Gesundheitsförderung in Schärding zu betreiben. Das Qualitätszertifikat des Landes OÖ ist eine Auszeichnung für qualitätsorientierte Gesundheitsförderung in einer Gesunden Gemeinde. 2012 startet das neue Landesprojekt „**Gesunder Kindergarten**“ – auch hier ist die Gesunde Gemeinde Schärding wieder aktiv dabei.

Wir dürfen ebenfalls mitteilen, dass der Arbeitskreis offen ist für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt. Auch sind alle Vereine und Institutionen eingeladen, mit Ideen und Beiträgen die Gesunde Gemeinde mitzugestalten.

STRESS-MANAGEMENT

Was ist Stress?

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung und Belastung. Ein gewisses Maß an Stress ist positiv und erzeugt Lebendigkeit und Spannkraft (Eu-Stress). Übermäßiger Stress ist jedoch schädlich und wirkt krankmachend (Di-Stress).

Antistress-Tipps:

Wichtig ist, sich realistische und nicht zu hohe Ziele zu setzen und zu akzeptieren, dass wir nicht alle Situationen kontrollieren können. Das eigene Zeitmanagement überprüfen und genügend Zeitpuffer einplanen.

- *Aufgaben delegieren.*
- *"Nein" sagen lernen zu Aufgaben, die zu viel Stress bewirken würden.*
- *Sich selbst und die eigenen Stärken anerkennen; belastende Gedanken stoppen.*
- *Kritik als kostbaren Impuls zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung sehen.*
- *Ärger und Konflikte offen ansprechen; Erholungspausen zur Regeneration einlegen.*
- *Zeit investieren in die Menschen, die uns wichtig sind.*
- *Zeit für Spaß und angenehme Dinge nehmen.*
- *Gesundheitsbewusste Lebensführung: ausgewogene gesunde Ernährung, genügend Schlaf und Bewegung (3 x wöchentlich Sport).*
- *Stressabwehr mit Hilfe von Entspannungstraining (Autogenes Training nach J. H. Schultz, Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, Yoga, Thai Chi, Qui Gong, Meditation, Atemtechniken).*