



Täglich ein Apfel

... und der Doktor bleibt fern ;-)

GIBT ES DIE RICHTIGE
ERNÄHRUNG?

BESTENS INFORMIERT
IM BEZIRK

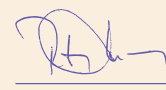
INVESTIEREN IN
EINE VITALE ZUKUNFT

Ein extremer Sommer liegt hinter uns. Die Hitze machte der Landwirtschaft zu schaffen, brachte aber eine Rekordernte an Obst. Damit sind wir schon mitten im Thema Ernährung, dem wir uns in dieser Ausgabe widmen. Was die Äpfel betrifft: natürlich ersetzt der Verzehr von Äpfeln nicht den Arztbesuch. Die gesundheitsfördernde Wirkung ist aber vielfach belegt. Äpfel sind vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen und durch ihren Zuckergehalt liefern sie sehr schnell Energie. Neben diesen Inhaltsstoffen enthalten Äpfel auch einen hohen Anteil an Ballaststoffen, was die Verdauung positiv beeinflussen kann. Zusätzlich sind sie als Radikalfänger bekannt. Freie Radikale entstehen unter anderem durch schädliche Umwelteinflüsse, wie Luftverschmutzung.

Sollten Sie den Verzehr eines Apfels nicht schätzen, dann wählen Sie aus der Vielfalt anderer Obstarten.

An dieser Stelle möchten wir auch auf den Vorteil regionaler Produkte hinweisen. Sie sind frisch, von guter Qualität und stärken die heimische Wirtschaft. Zusätzlich reduzieren sie Transporte über weite Strecken, also ist Regionalität auch aus ökologischer Sicht ein „Muss“.

Bei der kommenden Bezirkstour (Termine im Innenteil) ist eine Ernährungsexpertin für Ihre speziellen Fragen zu diesem komplexen Thema vor Ort. Weiters informieren wir Sie gerne zu Vorteilen, Leistungen und aktuellen Themen der KFG.


LAbg. BGM. Peter Oberlehner


AL Klaus Preiner

Alles bestens.

Gibt es die richtige Ernährung?



Bereits im Jahr 1850 drückte der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach mit „Der Mensch ist, was er isst“ aus, dass Ernährung weit mehr ist, als den Körper mit Nährstoffen zu versorgen.

Heute wissen wir, Ernährung ist mit sozialen, politischen, ökonomischen, psychologischen und kulturellen Dimensionen verknüpft und steht in direkter Beziehung zu unserer Gesundheit.

Doch nun zur Frage: Gibt es die richtige Ernährung? Kaum ein Gebiet, auf dem es so viele widersprüchliche Meinungen und Studien gibt. Die Vertiefung in diese Studien ergibt sehr schnell: die perfekte Ernährung in Bezug auf Inhaltsstoffe gibt es nicht. Zu verschieden sind die Anforderungen und genetischen Ausprägungen des Menschen. Das führt, allgemein gesprochen dazu, eine ausgewogene Mischkost zu bevorzugen.

Auf der rechten Seite finden Sie die österreichische Ernährungspyramide abgebildet, die Tipps zu einer gesunden Ernährung anbietet.

Kostbares Wasser

In Österreich sind wir in der glücklichen Lage, Trinkwasser direkt von der Leitung konsumieren zu können. Viele Funktionen im Organismus wären ohne Wasser unvorstellbar – und wir bestehen, je nach Alter zwischen 60% und 75% aus Wasser. Tipp: Vom Trinken kommt der Durst. Trinken Sie jede Stunde 1/8 l und stellen Sie ein Glas Wasser in sichtbare Nähe. Trinken Sie morgens, noch bevor Sie Durst haben, ein Glas Wasser.

Esskultur – ein Ritual

Das „Wie“ ist mindestens so wichtig, wie das „Was“. Slowfood statt Fastfood lautet die Devise. Esskultur fängt mit dem Bewusstsein für die Natur an. Zu wissen, wie lange es zum Beispiel braucht, bis Getreide heranreift und dann den Weg bis zum fertigen Brot geht, lässt uns dieses Lebensmittel völlig anders genießen. Eine neue Qualität des Essens entsteht. Und langes Kauen bewirkt die sogenannte Vorverdauung, macht rascher satt und hilft dabei, die richtige Menge für sich zu finden. Lassen Sie sich das Essen auf der Zunge zergehen.

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel. Seine heilsame Wirkung ist wissenschaftlich bestätigt.

Buchtipps zum Thema Ernährung:



Der Ernährungs-kompass
Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien

Bas Kast | C. Bertelsmann
ISBN: 978-3-570-10319-7



Alkohol
Zwischen Genuss und Gefahr

Sergei Mechtcheriakov
Lisa Brunner, Alfred Uhl
ISBN: 978-3-950-42255-9

Die österreichische Ernährungspyramide

Die 7 Stufen zur Gesundheit:

Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Fette und Öle

Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte

Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.



Quelle: www.bmgf.gv.at

Präventive Tipps rund um Ihre Ernährung

Bezirkstour 2018 – nehmen Sie teil!

Die KFG und eine Ernährungsexpertin informieren Sie gerne vor Ort.

Rohrbach | Do, 4.10.

Altenheim Rohrbach-Berg
09.00 - 11.00 Uhr

Schärding | Do, 4.10.

Altenheim Esternberg
12.00 - 14.00 Uhr

Ried/I. | Do, 4.10.

Rathaus St. Martin/I.
15.00 - 17.00 Uhr

Eferding | Di, 16.10.

Altenheim Eferding
9.00 - 11.00 Uhr

Urfahr Umg. | Di, 16.10.

Altenheim Engerwitzdorf
12.00 - 14.00 Uhr

Freistadt | Di, 16.10.

Altenheim Pregarten
15.00 - 17.00 Uhr

Perg | Di, 23.10.

Rathaus Perg
9.00 - 11.00 Uhr

Steyr-Land | Di, 23.10.

Rathaus Garsten
12.00 - 14.00 Uhr

Kirchdorf | Di, 23.10.

Altenheim Grünburg
15.00 - 17.00 Uhr

Braunau | Di, 6.11.

Altenheim Braunau
9.00 - 11.00 Uhr

Vöcklabruck | Di, 6.11.

Altenheim Frankenburg
12.00 - 14.00 Uhr

Gmunden | Di, 6.11.

Rathaus Laakirchen
15.00 - 17.00 Uhr

Grieskirchen | Di, 13.11.

Rathaus Schläßlberg
9.00 - 11.00 Uhr

Wels-Land | Di, 13.11.

Altenheim Marchtrenk
12.00 - 14.00 Uhr

Linz-Land | Di, 13.11.

Rathaus Leonding
15.00 - 17.00 Uhr



Mag. Martina Müller

Diätologin und
Gesundheitswissenschaftlerin
Medikcal Zentrum Linz

Medikcal
Zentrum für ambulante Adipositas Therapie

Vorstellung des ambulanten Therapie-zentrums Medikcal zur nachhaltigen und dauerhaften Gewichtsreduktion.

☎ 0732/788000-0

✉ office@kfg.ooe.gv.at

🌐 www.kfgooe.at

🕒 **ÖFFNUNGSZEITEN:**
MO-DO: 08-12 und 14-16 Uhr
FR: 08-12 Uhr

HERAUSGEBER

**Kranken- und Unfallfürsorge
für oö. Gemeinden**

Friedrichstraße 11
4041 Linz
DVR: 0069264
UID-Nr. ATU23159506



Fotos: KFG, bringer.design, istock,
Konzept/Gestaltung: bringer.design

**Der nächste
Report erscheint
im Dezember 2018**

Bestens informiert



Vorsorgeuntersuchung

Der Oktober beinhaltet wieder unser Schwerpunktthema „Vorsorgen statt heilen“. Jede Gesundheitsuntersuchung und das dadurch frühzeitige Erkennen von möglichen Krankheiten lindert Schmerzen und stärkt den allgemeinen Gesundheitszustand. Nützen Sie die Möglichkeit der Vorsorge – wir informieren Sie gerne zu diesem Thema!

meine **KFG.at**



Onlineverrechnung per Mail

Die digitale Einreichung von Rechnungen per Mail ist **nicht möglich!** Bitte verwenden Sie ausschließlich unsere Onlineplattform. In wenigen Schritten sind Sie erfolgreich eingeloggt und profitieren zusätzlich von weiteren Vorteilen rund um das KFG-Onlineservice.

Investieren in eine vitale Zukunft

Zum Thema Kur-Neu haben wir in der letzten Reportausgabe ausführlich berichtet. Aktuelle Informationen erhalten Sie direkt bei der KFG oder im Web unter:

www.kfgooe.at/kur-neu



NEU: Kurhotel Vortuna

Ab sofort können wir Ihnen das neue Premium-Hotel Vortuna in Bad Leonfelden/OÖ anbieten. Die Kuranstalt wurde auf den höchsten Standard gebracht und zeichnet sich durch ein qualitativ anspruchsvolles Gesundheitsprogramm aus.