

## DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

### Inhalt

- ▶ [Kopfhirn trifft Bauchhirn: Gesundheit beginnt im Darm](#)
- ▶ [Brainfood am Morgen leicht gemacht!](#)
- ▶ [Hirse-Karottensuppe für Baby und Mama](#)
- ▶ [Das leuchtet ein: Rote Nasen Laternenfest](#)



### Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

*"Fasten ist für uns eine willkommene Gelegenheit den eigenen Körper noch besser kennen zu lernen und Sensibilität zurück zu gewinnen. Es schärft die Wahrnehmung und macht klar im Kopf - so klar wie Vöslauer Wasser."*



Dr. Alfred Hudler und DI Herbert Schlossnikl, Vöslauer Vorstand

Wasser ist ein faszinierendes Element. Es ist lebensnotwendig und daher besonders schützenswert. Menschen und Firmen, die sich für die Erhaltung der Wasserqualität einsetzen, gebührt daher großes Lob. In vergangenen Sommertagen hat Wasser für Erfrischung und Abkühlung gesorgt. Jetzt im Herbst löst der Regen die letzten bunten Blätter von den Bäumen. In Kürze wird gefrorenes Wasser als Schnee fallen und Kinderherzen verzaubern. In der kalten Jahreszeit wärmt uns Wasser dank Bäder und basischer Wickel, in der Sauna und im Indoor-Pool. Freuen wir uns darauf! Die Jahreszeiten bewusst genießen heisst: im Jetzt zu leben. Auch das ist Gesundheitsförderung pur.

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung GGF

▲ [zum Anfang](#)

## Gesundheit beginnt im Darm

30 Tonnen Lebensmittel und mehr als 50.000 Liter Flüssigkeit muss der Darm im Laufe eines Lebens verarbeiten. Der Verdauungstrakt gleicht dabei einer "Küche", in der die einzelnen Ingredienzien in kleinste Bestandteile zerlegt werden.

Wussten Sie dass ...

sich im gesamten Bauchraum mehr Neuronen als im Rückenmark befinden?



Fotocredits: Thinkstock

Kopfhirn trifft Bauchhirn!

Das "Bauchhirn" ist mit als 100 Millionen Nervenzellen ähnlich "denkfähig" wie sein "Blutsverwandter", das Kopfhirn. Die beiden stehen über den Vagusnerv in reger Kommunikationsverbindung zueinander. Beachtliche 90 Prozent der gesamten Informationen wandern in Form von Nervenimpulsen und Hormonen vom Bauch zum Gehirn. Nur 10% der Nervenimpulse gehen vom Hirn in Richtung Darm. "Es kommt also viel mehr Info "rauf" in die Zentrale als runter", erklärt Prim. Dr. Marcus Franz, ärztlicher Direktor des Hartmannspitals, warum das Bauchgefühl so einen enormen Einfluss hat.

▲ [zum Anfang](#)

## Brainfood am Morgen leicht gemacht!

Gitti Köstlich weiß: Wer frühstückt ist nicht nur kl.u.g, sondern wird noch kl.ü.g.er, denn das Frühstück trägt wesentlich dazu bei, dass sich Kinder und Erwachsene besser konzentrieren können und aufnahmefähiger sind.



Warum ist das so?

Der Abbau von sogenannten komplexen Kohlenhydraten aus (Vollkorn-) Getreide dauert länger im Vergleich zu den einfachen Kohlenhydraten (Zucker). Der Körper wird dadurch gleichmäßig mit Energie versorgt. Die Blutzuckerkurve ist konstanter. Große Schwankungen in der Blutzuckerkurve (durch Insulinausschüttung bei Zuckerkonsum) verursachen "Energiefächer". Vermeiden Sie deshalb stark zuckerhaltige Frühstückszerealien.

Ideal für einen guten Start in den Tag ist ein warmes Frühstück - speziell im Herbst/Winter. Auch kleine Mengen sind für Ihr Kind eine gute Basis.

So gelingt unser Start in den Tag:

- Ich stehe 15 Min. früher auf um Stress am Morgen zu vermeiden.
- Ich wecke mein Kind früh genug, sodass es noch etwas "kuscheln" kann und nicht gleich aus dem Bett hüpfen muss.
- Ich schaffe eine angenehme Atmosphäre. (Kerze anzünden, nette saisonale Tischdekoration - Kastanien, Blumen, Blätter, Kürbisse, Duftlampe, etc...)
- Ich decke den Frühstückstisch bereits am Vorabend. Das spart Zeit am Morgen.
- Ich verzichte auf Radio und aufwühlende Nachrichten.
- Ich bin Vorbild und setze mich zum gemeinsamen Frühstück an den Tisch.
- Ich zwinge meinen Frühstücksmuffel nicht zum Essen. Zum Angewöhnen biete ich sehr kleine Portionen an. (Ein paar Löffel warmes Obstmus, warmer Getreidebrei, ...)

Wenn's einmal schnell gehen muss empfiehlt Gitti Köstlich:

Hirse-Buchweizen-Brei "MorgenStund" der Traditionsmarke P. Jentschura in Bio-Qualität. Das Frühstücksprodukt, wurde mit dem Preis "Reformware des Jahres 2013" ausgezeichnet und punktet besonders durch seine gehaltvolle Zusammensetzung und seine hohe Nährstoffdichte. Erhältlich in Reformhäusern, Drogerien, Bio- und Naturkostläden.



Fotocredits: Jentschura Int. GmbH

▲ [zum Anfang](#)

## Hirse-Karottensuppe für Baby und Mama

**Zutaten:**

- 50 g Hirse
- Karotte gewürfelt
- Sellerie oder Pastinake gewürfelt
- ev. etwas Zwiebel
- Sonnenblumenöl
- 0,5 l Wasser
- Petersilie



Fotocredits: mwookie (stock.xchng)

**Zubereitung (dauer ca. 20 minuten)**

- Zwiebel hacken und mit dem gewürfelten Gemüse in Öl anschwitzen.
- Bei kleineren Babys empfiehlt sich, die Suppe ohne Zwiebel zuzubereiten.
- Die gewaschene Hirse untermengen und mit Wasser aufgießen.
- Köcheln lassen, bis die Hirse weichgekocht ist.
- Mit dem Mixstab pürieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zur Verfügung gestellt von - klein und gesund!® Förderin: Rosenfellner Mühle

Mehr Rezepte gibt's hier auf [www.rosenfellner.at](http://www.rosenfellner.at)



▲ [zum Anfang](#)

### Das leuchtet ein: Rote Nasen Laternenfest

"Ich gehe mit meiner Laterne..." heißt es am 11. November traditionellerweise - heuer auch erstmals beim ROTE NASEN Laternenfest. Entzünden Sie gemeinsam mit uns ein Licht und schenken Sie damit Kindern Lachen und Fröhlichkeit.

Wann: 11.11.2013 von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wo: Stephansplatz, direkt vor dem Stephansdom

Was: Laternenfest und fröhlicher Umzug um den Dom mit Musik und Unterhaltung von den ROTE NASEN Clowns



Fotocredits: Rote Nasen Clowndoctors

Mit dem Kauf einer ROTE NASEN Laterne im Wert von EUR 5,- unterstützen Sie das ROTE NASEN Karawanen Orchester, unser Clownprogramm, das speziell für Kinder mit mentaler und mehrfacher Behinderung entwickelt wurde.

Alle Infos zum Laternenfest gibt's hier auf [rotenasen.at](http://rotenasen.at).

Wissen Sie noch? Mit einer klein und gesund!®

[Familienmitgliedschaft](#) unterstützen Sie automatisch die ROTE NASEN Clowndoctors! Die Hälfte Ihres ggf Mitgliedsbeitrags geht an Kinder, denen es im Moment nicht so gut geht.



Als klein und gesund!® Familie können alle Familienmitglieder die Angebote der ggf ermäßigt nützen. Wählen Sie aus den Kursen für Erwachsene, Kinder und Familien!

Hier auf [www.gesundheitsfoerderung](http://www.gesundheitsfoerderung) finden Sie alle aktuellen Kurse aus dem Bereich Erwachsenengesundheit.

Hier auf [www.kleinundgesund.at](http://www.kleinundgesund.at) finden Sie alle aktuellen Kurse aus dem Bereich Kindergesundheit/Familienkurse.

Viel Freude bei Ihren gemeinsamen Unternehmungen!

▲ [zum Anfang](#)

### Mit freundlicher Unterstützung von

