

Bericht zum Eröffnungsabend : GESUNDE GEMEINDE NAVIS

Am 10.März 2011 fand die Eröffnungsveranstaltung zum Projekt „Gesunde Gemeinde Navis“ statt.

Der Saal im KIWI war um 20 Uhr bis auf den letzten Platz gefüllt.

Mit großer Freude begrüßte *Waltraud Tamsamani* alle Anwesenden im besonderen BM Hubert Pixner, LA Konrad Plautz, Vizebm Vinzenz Gebauer und mehrere Gemeinderäte. Sie hieß die Referenten Dr. Edgar Raschenberger und Dipl Sr Raingard Raschenberger willkommen.

BM Hubert Pixner begrüßte die Anwesenden und freute sich über das Zustandekommen des Projekts „Gesunde Gemeinde Navis“.

Anschließend stellte *Alois Parigger* die Ziele und die Umsetzung des Projekts „Gesunde Gemeinde“ anhand einer Powerpoint Präsentation vor.

Sehr aufmerksam folgten die Naviser den Ausführungen von **Dr. Edgar Raschenberger**, der faszinierend einen Bogen von den Wirtschaftszyklen (6 Kondratieffs) der vergangenen Jahrhunderte bis zum heutigen, verwirrenden Gesundheits- und Krankheitssystems spannte.

Dabei wurde immer klarer, dass Gesundheit nicht die Abwesenheit von Krankheit ist.

Krankheit ist ein Symptom das den Menschen zu einer besonderen Lebensführung zwingt, das zum Entschleunigen, zum Umdenken und Überdenken des Lebensstiles drängt.

So definierte Dr. Raschenberger eine Gesundheit, die es den Menschen ermöglicht Leistungen mit Leichtigkeit zu erbringen.

Als beeindruckendes Beispiel führte er den Weltrekord am Kronplatz in Südtirol (in 24 Stunden 1,6 Mill Höhenmeter auf Schiern) an, wobei die Sportler monatelang nach den „**5 Säulen der Gesundheit**“ lebten. Höchste Leistung ohne Beeinträchtigung der Gesundheit! Im Weiteren wurden die „**5 Säulen der Gesundheit**“ benannt und näher erklärt.

Ernährung, Bewegung, Entspannung (Regeneration), Umfeldgestaltung, Mentale Hygiene (Gesundes Gedankengut) sind die ganzheitlich gedachten Säulen, in der Gesundheit gedeihen kann.

Dr. Raschenberger verstand es hervorragend dem Publikum mit Freude und Witz zu zeigen, dass wir das Leben in GESUNDHEIT denken können und nicht in KRANKHEIT.

Mit großem Applaus wurde Dr. Raschenberger in die kurze Pause entlassen.

Dipl.Sr Raingard Raschenberger sprach nach der Pause zum Thema: „Ernährung: Gestern-Heute- Morgen“. In ihrem Kurzreferat zeigte sie die Veränderung und Denaturierung der menschlichen Nahrungsmittel auf.

Die wichtigen Makro - Nährstoffe wie Eiweiß, Kohlehydrate und Fette wurden nach ihrer Güte anhand von Beispielen unterschieden.

Gekonnt führte Dipl. Sr Raschenberger auch die Wichtigkeit der Mikro- Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenbegleitstoffe an. Die neuesten Erkenntnis in der Biochemie zeigen, welch ungeheuer entscheidend wichtige Aufgaben diese im menschlichen Körper erfüllen.

Detaillierte Informationen zu dieser Thematik können nur in gesonderten Informationen gegeben werden.

GR Martina Höllrigl bedankte sich bei den Referenten und bei den Anwesenden und kündigte die nächsten Veranstaltungen im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ an:

am 19.3.2011 im Gemeindesaal „Wie kann Sport gesund sein?“

Mag. Gerhard Mayrhuber

am 5.5. 2011 im Gemeindesaal „Der Hausgarten im Jahreskreis“

Landesobmann der GOV Rupert Mayr

Das Projekt „Gesunde Gemeinde Navis“ und auch die Eröffnungsveranstaltung wurden von den Anwesenden mit viel Lob bedacht.



Die Initiatoren und Referenten bei der Eröffnungsveranstaltung

Parigger A./Temsamani W./Bgm.Pixner/ Dipl.Sr.Raingard
Raschenberger/Dr.Edgar Raschenberger