Miteinander gesund leben

Herbst-Winter 2026












Willkommen zur ersten Ausgabe von „Miteinander gesund leben“

■ Was ist das „Gesunde Dorf“?

Das Projekt „Gesundes Dorf“ gibt es im Burgenland bereits seit 2009. Hierbei handelt es sich um ein landesweites Gesundheitsförderungsprogramm. Seit Beginn, also bereits vor 27 Jahren, hat sich die Gemeinde Forchtenstein mittels Gemeinderatsbeschluss dazu entschieden, Teil dieses Programmes zu sein.

Das „Gesunde Dorf Forchtenstein“ ist kein Verein, sondern eine unpolitische Gemeindeinitiative.

Es gibt einen ehrenamtlichen Arbeitskreis, der sich aus gesundheitsinteressierten ForchtensteinerInnen zusammensetzt.
Obwohl das landesweite Projekt 2025 ausgelaufen ist, hat sich dieser Arbeitskreis entschieden, weiterhin Angebote zur Gesundheitsförderung für alle ForchtensteinerInnen zu organisieren. Es werden vorwiegend kostenfreie Gesundheitsangebote für die Ortsbevölkerung, frei nach der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung, geschaffen: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“ Bei unseren regelmäßigen Sitzungen im Arbeitskreis werden die Angebote nach den Prinzipien der Gesundheitsförderung (Beteiligung, Befähigung, Vernetzung, Chancengleichheit, Nachhaltigkeit) geplant.

Was wollen wir erreichen?

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, unsere Gesundheitsförderungsangebote möglichst vielen GemeindebürgerInnen zur



Verfügung zu stellen. Uns ist bewusst, dass es mittlerweile viele digitale Möglichkeiten gibt, darüber zu informieren. Damit wir auch Personen ohne Zugang zu digitalen Medien erreichen können, ist für uns die regelmäßige Information mit unserer Zeitung „Miteinander gesund leben“ sehr wichtig. Wir freuen uns sehr, dass uns der Gemeinderat die Möglichkeit dazu gibt.

Machen Sie mit!

Wenn Sie sich für Gesundheitsförderung in Forchtenstein engagieren möchten, laden wir Sie herzlich zu unseren Sitzungen ein. Bitte geben Sie ihr Interesse direkt in der Gemeinde bekannt.



Gastbeitrag von
Dr. med. Marlene Angerer

Gesund bleiben durch Vorsorge

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Deshalb sollten wir regelmäßig etwas für unsere Gesundheit tun und nicht erst bei Beschwerden zum Arzt gehen.

Vorsorgeuntersuchungen helfen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Dazu gehören regelmäßige **Arzt- und Zahnarztbesuche,** die Kontrolle wichtiger Werte wie Blutdruck und Blutzucker sowie alters- und risikogerechte Früherkennungsuntersuchungen.
Auch **Impfungen** sollten regelmäßig überprüft und aufgefrischt werden. Ebenso wichtig ist eine **ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, genügend Schlaf, wenig Alkohol und kein Tabak.** Auch die psychische Gesundheit sollte beachtet werden.

Wer regelmäßig vorsorgt, kann dazu beitragen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und seine Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Nutzen Sie zusätzlich die tollen Gesundheitsangebote unserer Gemeinde!

Gemeindeärztin Dr. med. Marlene Angerer
Adresse: Hauptstraße 48, 7212 Forchtenstein
Tel: +43 2626 67532

Ordinationszeiten:
Mo, Do, Fr: 07:15 – 12:00 Uhr
Di, Do: 15:30 – 18:30 Uhr

MultiplikatorInnenschulung REAL ME

Wie können wir Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln – trotz Filter, Schönheitsidealen und Social Media?

Im Rahmen des Bildungsprojekts REAL ME laden wir zu einer MultiplikatorInnenschulung ein. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den Auswirkungen von Filtern, Bildbearbeitung und digitalen Schönheitsidealen auf Selbstwert und Körperbild.

Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden praktische Anregungen, um die Resilienz von Kindern und Jugendlichen zu stärken und sie zu einem kritischen und selbstbewussten Umgang mit sozialen Medien zu begleiten.
Die Schulung richtet sich an Eltern bzw. Großeltern, PädagogInnen, Vereinsverantwortliche und alle Interessierten, die Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg unterstützen möchten.

Dieses Angebot findet als Kooperation von FEMININA – Frauengesundheit im Burgenland, dem Elternverein der Volksschule Forchtenstein und dem Arbeitskreis Gesundes Dorf Forchtenstein statt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ort: Vereinslokal, Hauptstraße 57, 7212 Forchtenstein
Termin: Freitag, 6. November 2026, 15:00 – 18:00 Uhr
Anmeldung: Bitte bis 05.11.2026 per Nachricht an 0650 4100 303
Kostenloses Angebot

Klimafit durch den Herbst – Gesundheit im Klimawandel

Der diesjährige Sommer hat uns gezeigt, wie stark die Auswirkungen des Klimawandels bereits in unserer Region spürbar sind. Langanhaltende Hitzeperioden, hohe Temperaturen und Tropennächte können für viele Menschen eine Belastung darstellen – besonders für ältere Personen, Kinder und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Umso wichtiger ist es, sich mit dem Thema Klimawandelanpassung auseinanderzusetzen.

Klimafitwanderung: 3. Oktober in Forchtenstein

Gesundes Dorf Forchtenstein lädt in Kooperation mit der KLAR! Rosalia-Kogelberg am Samstag, 3. Oktober 2026, um 14:00 Uhr zu einer Klimafitwanderung ein.



Treffpunkt ist beim Sportplatz. Begleitet wird die Wanderung von einer Vertreterin der Forschung Burgenland, die ihre fachliche Expertise einbringt.
Bei der gemütlichen Wanderung stehen Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden im Klimawandel im Mittelpunkt. Die TeilnehmerInnen erfahren, wie sich Hitze auf den Körper auswirkt, welche Maßnahmen im Alltag helfen und warum Bewegung sowie der Aufenthalt in der Natur wichtige Beiträge für ein gesundes Leben leisten – auch im Alter.
Ein wichtiger Bestandteil ist der gemeinsame Austausch: Welche Erfahrungen haben wir mit den heißen Sommertagen gemacht? Was hilft uns, gut durch Hitzeperioden zu kommen? Welche Ideen gibt es für ein gesundes und klimafittes Leben in unserer Gemeinde?

Die neue KLAR! - Streuobstwiese

Die Route führt unter anderem zur KLAR!-Streuobstwiese am Haidbachweg. Diese wertvolle Kulturlandschaft lädt dazu ein, die Natur bewusst wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und die Bedeutung naturnaher Lebensräume kennenzulernen.
Wir freuen uns auf viele interessierte TeilnehmerInnen, einen informativen Nachmittag in der Natur und einen wertvollen gemeinsamen Austausch.

Datum: 03.10.2026
Treffpunkt: Sportplatz, Hauptstraße 203, 7212 Forchtenstein
Anmeldung: nicht erforderlich
Kostenloses Angebot

Community Nursing Forchtenstein

Community Nursing ist ein gut etabliertes Angebot der Gesundheits- und Krankenpflege in unserer Gemeinde. Ziel ist, die Gesundheit der Gemeindebevölkerung zu stärken. Ein Schritt dazu ist, den sozialen Austausch zu ermöglichen und Informationen rund um das Thema Gesundheit und Pflege anzubieten.
So findet monatlich im Vereinslokal in der Hauptstraße 57 jeden zweiten Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr, das beliebte Plauder-Café statt. Es besteht die Möglichkeit sich bei einem Kaffee, Tee, etc. auszutauschen und Informationen für die eigene Gesundheit zu bekommen. Zusätzlich können individuelle Fragen und Anliegen mit der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin Sabine Rosenecker abgeklärt werden.



Die Info-Broschüre von Community Nursing Forchtenstein

Welchen Gesundheitsthemen wird es im Herbst im Plauder-Café geben?

- 08.10.2026: „Sinn und Unsinn von Diäten“ mit Diätologin Birgit Brunner
- 12.11.2026: „Rituale im Advent und zu Weihnachten“
- 10.12.2026: „Augenprophylaxe; Seh- und Hörbehelfe“ mit Orthoptistin und Optikerin Daniela Steiner, Bsc

Pflegestammtisch

Ein weiteres Angebot von Community Nursing Forchtenstein ist der Pflegestammtisch. Dieser findet im Anschluss vom Plauder-Café jeden Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr ebenfalls im Vereinslokal statt.
Dieses Angebot richtet sich an pflegende An- und Zugehörige aus Forchtenstein. Unter der Leitung unserer diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin Sabine Rosenecker können Erfahrungen und Belastungen mit Menschen in ähnlichen Situationen geteilt werden.
Es werden hilfreiche Tipps für den Alltag und Hinweise zu Unterstützungsangeboten für pflegende An- und Zugehörige gegeben. Dadurch steigt die Chance eine Entlastung der oft herausfordernden Situation durch Pflege und Betreuung im Familien- bzw. Freundeskreis zu erreichen.

Nächster Termin des Pflegestammtisches: 08.10.2026, um Anmeldung unter 0667 / 44 90 207 wird gebeten.

Sind die im Artikel erwähnten Angebote nicht passend, finden sich weitere wichtige Informationen in unsere Community Nursing Broschüre, erhältlich in der Gemeinde und unter www.forchtenstein.at/cn.

Kostenlose Gesundheitsangebote

Nikotinfrei in 6 Wochen

Dabei handelt es sich um einen Gruppenkurs, bei dem man durch eine professionelle Kursleitung auf dem Weg zu einem nikotin- bzw. rauchfreien Leben begleitet wird.
In diesem Kurs erhalten Sie individuelle Tipps und verschiedene Motivationstechniken um von Zigaretten, E-Zigaretten, Nikotinbeutel oder Ähnlichem wegzukommen.

Ort: Vereinslokal, Hauptstraße 57, 7212 Forchtenstein
Termine 2026: 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., immer 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldung: www.forchtenstein.at/gesundesdorf oder bei Proges Burgenland (0699 / 17 77 12 28, burgenland@proges.at)
Kostenloses Angebot

Smovey-Workout

Lust auf Bewegung, Energie und gute Laune in der Gruppe? Komm zum Smovey-Workout-Schnuppertraining und lerne das effektive Ganzkörpertraining mit den Smovey-Ringen kennen!

Ort: Turnhalle, Hauptstraße 89, 7212 Forchtenstein
Termin: 24.10.2026 um 13:00 Uhr
Smovey-Coach: Martin Trimmel (0664 /451 02 37, martintrimmel@gmx.net)
Anmeldung: nicht erforderlich
Kostenloses Angebot

Richtig essen von Anfang an

Die ÖGK unterstützt mit diesem Programm werdende Eltern, Eltern von Babys und Kleinkindern sowie deren Angehörige in allen Fragen rund um das Thema Ernährung. Bei uns in Forchtenstein werden demnächst folgende Workshops angeboten:

Workshop 1 am 03.12.2026 von 16:30 Uhr – 19:00 Uhr:
Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
Workshop 2 am 10.12.2026 von 16:30 Uhr – 19:00 Uhr:
Ernährung von ein-bis dreijährigen Kindern
Ort: Vereinslokal, Hauptstraße 57, 7212 Forchtenstein
Anmeldung: Birgit Brunner (0676 / 49 64 801, brunner.birgit@aon.at)
Kostenloses Angebot

Gesundes Dorf Forchtenstein Walkinggruppe

Ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene – alle sind herzlich willkommen! Wir treffen uns regelmäßig und wandern im gemütlichen Tempo, genießen die gemeinsame Zeit und tun dabei etwas Gutes für unsere Gesundheit. Kommt vorbei, bewegt euch mit uns und habt Spaß! Bei Interesse bitte bei Birgit Brunner (0676 / 49 64 801, brunner.birgit@aon.at) melden.

Route: innerhalb von Forchtenstein
Streckenlänge: ca. 4 – 5 Kilometer
Kostenloses Angebot

Augengesundheit in jedem Alter

Gutes Sehen bedeutet mehr Lebensqualität – und das in jedem Alter.

Unter diesem Motto lädt die erfahrene Orthoptistin und Optikerin Daniela Steiner, Bsc, zu einem spannenden und informativen Vortrag rund um das Thema Augengesundheit ein.

Doch was macht eigentlich eine Orthoptistin? Frau Steiner ist auf die Erkennung, Untersuchung und Behandlung von Seh- und Augenbewegungsstörungen spezialisiert. Dazu zählen unter anderem Schielen, Doppelbilder oder Sehschwächen – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Mit ihrem Fachwissen trägt sie dazu bei, Sehprobleme frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Im Vortrag wird verständlich erklärt, wie sich unsere Augen im Laufe des Lebens verändern, welche häufigen Sehprobleme auftreten können und wie man ihnen gezielt vorbeugt. Dabei erhalten sie praktische Tipps für den Alltag – vom richtigen Umgang mit digitalen Geräten bis hin zu wichtigen Vorsorgemaßnahmen.

Der Vortrag informiert über die Augengesundheit in allen Lebensphasen – von der frühkindlichen Entwicklung bis ins hohe Erwachsenenalter. Im Anschluss steht Frau Steiner gerne für persönliche Fragen zur Verfügung und geht individuell auf die Anliegen der BesucherInnen ein.

Ort: Vereinslokal, Hauptstraße 57, 7212 Forchtenstein
Termin: 12.11.2026 von 14:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung: nicht erforderlich
Kostenloses Angebot

Bewegung für alle

Im September geht es mit Bewegungsangeboten im Turnsaal der Volksschule los.

- Der Montag startet um 16:30 Uhr mit einem **Gesundheitstraining** unter der Leitung von Nicole Gibiser BSc. (0660/5524824). Am Dienstag um 19:30 Uhr trainiert der **Fußballverein „Leberpool“** mit Mario Kappel (0660 / 470 96 94).
- Der **SV Forchtenstein** spielt an folgenden Tagen: U10 Mädchen und Buben: Dienstag um 16:30 Uhr ; U9: Mittwoch um 16:30 Uhr; U7: Donnerstag um 17:00 Uhr; U23: Samstag um 14:00 Uhr; U12: Sonntag um 08:30 Uhr. Weitere Informationen gibt es über die Website der Gemeinde: www.forchtenstein.at/sv-forchtenstein/.
- Der **Vamos Volleyballverein Mattersburg** übt an diesen Tagen: Mittwoch um 19:30 Uhr; Donnerstag um 19:00 Uhr; Freitag um 17:00 Uhr. Weitere Informationen gibt es über die Website des Vereins: www.vamosvolleyball.at.
- Die **ASKÖ Burgenland** bietet drei Kurse an: **Tanz dich fit**: Montag um 17:30 Uhr; **Rückenfit:** Mittwoch um 18:30 Uhr; **Showdance Kids und Teens:** Samstag um 09:00 Uhr. Die Anmeldung für diese Kurse beginnt Ende August bzw. Anfang September über die ASKÖ-Website: www.askoe-burgenland.at.
- Ab dem 23. November gilt: U7: Montag um 17:30 Uhr; Tanz dich fit: Montag um 19:00 Uhr;

Ort: Volksschule, Hauptstraße 89, 7212 Forchtenstein

Österreich braucht Blutspenden

In Österreich organisiert das Rote Kreuz die Blutspendeaktionen. Spenden dürfen gesunde Personen zwischen 18 und 70 Jahren, Männer bis zu 4 mal und Frauen bzw. diverse Personen bis zu 3 mal pro Jahr, jeweils mit mindestens 8 Wochen Abstand.

Warum ist Blutspenden wichtig

- Alle 90 Sekunden wird in Österreich eine Blutkonserve benötigt, d.h. rund 1.000 pro Tag.
- Blut kann nicht künstlich hergestellt werden, d.h. PatientInnen sind auf freiwillige Spenden angewiesen.

Spenden sind gesetzlich freiwillig und unbezahlt, um Sicherheit und ehrliche Angaben zu gewährleisten.

Termine in Forchtenstein

20.09.2026: Feuerwehrhaus Forchtenau; 24.01.2027: Musikschule; 23.05.2027: Feuerwehrhaus Neustift an der Rosalia; 19.09.2027: Feuerwehrhaus Forchtenau;

Voraussetzungen

Alter: 18 – 70 Jahre, Erstspenderinnen dürfen das 60. Lebensjahr noch nicht vollendet haben; Mindestgewicht: 50 kg; Gesundheit: allgemein fit; keine Ausschlussgründe laut Rotem Kreuz; Ausweis: Amtlicher Lichtbildausweis erforderlich.

Das Volleyball-FUN-Turnier 2026

Bewegung, Teamgeist und beste Stimmung

Beim heurigen Beachvolleyball-FUN-Turnier am 29. August am Areal des Badesees gingen 11 Teams an den Start. Bei perfektem Sportwetter sorgte DJ Hotsour mit chilligen Beats für beste Stimmung.

Platz 1 holte sich „Nur zum Üben“ – wobei schon beim ersten Match klar war, dass Bettina Puntigam und ihr Team nicht nur zum Üben gekommen waren. Platz 2 ging an die Titelverteidiger vom Roten Kreuz, Platz 3 an die weit angereisten „Bandscheiben“. Der Arbeitskreis Gesundes Dorf Forchtenstein freut sich über die vielen Teams und Zuschauende, die unserer Einladung zu einem sportlichen Tag voller Teamgeist und Spaß gefolgt sind.



Impressum: Herausgeber, Verleger und Inhaber: Gesundes Dorf Forchtenstein - Arbeitskreis der Naturparkgemeinde Forchtenstein, Hauptstraße 54, 7212 Forchtenstein, Tel.: 02626 / 63 125, Web: https://www.forchtenstein.at/gesundesdorf/ | Redaktionelle Mitarbeit: (siehe Foto Seite 1, v. l. n. r.:) Eva Wutzlhofer-Neusteurer, BA; Vanessa Steiner, BEd MA; Gerald H. Reisner; Andrea Bum; Mag.a Dagmar Puschenreiter; Birgit Brunner; Riki Reismüller; Tanja Treitel; weitere Texte von Dr. med. Marlene Angerer; KLAR! Rosalia-Kogelberg; Sabine Rosenecker; Daniela Steiner, Bsc; | Produktion: Mausblau.at - Grafik und Webdesign | Druck: Druck.at | Fotografie: Fotos zur Verfügung gestellt. | Hinweis: Für die Korrektur von Texten und der Verbesserung von Bildern setzen wir teilweise Künstliche Intelligenz ein.