

TERMINE

HÖFLEIN

Weinherbst. Am Wochenende des 24. und 25. Oktober laden die Höfleiner Winzer ab 14 Uhr in ihre Betriebe. Im Zuge eines Winzerpfades kann man ein Auge in jeden der Betriebe werfen und natürlich die edlen Tropfen verkosten.

Fitmarsch. Im Zuge der Europäischen Volkssport Gemeinschaft wird auch die Höfleiner Wanderung zum Nationalfeiertag ausgetragen. Beginn ist am 26. Oktober in der Zeit von 7 bis 12 Uhr am Sportplatz.



Harald Leszkovich inmitten der Veranstalterinnen: Silvia Schäfer, Doris Rupp, Rosemarie David, Eva Linduska, Astrid Thuma, Gerda Wolfram, Trixi Saibl, Silvia Hysek, Karin Singer und Gabi Schäfer. FOTOS: TS

Ernährung: „Darf's noch etwas mehr sein?“

GESUNDE GEMEINDE / Bei der Auftaktveranstaltung sorgte Ernährungscoach Harald Leszkovich für Klarheit beim Essen.

VON TINA SCHMORANZ

HÖFLEIN / Im Zuge des Projekts „Gesunde Gemeinde“ steht der Bevölkerung nun ein echter Profi zur Seite: Ernährungscoach Harald „Lesko“ Leszkovich. „Ein kleines Paket an Veranstaltungen haben wir mit ihm schon vereinbart, dann werden wir sehen, wie es weitergeht“, erklärt Eva Linduska, eine der Vertreterinnen der Gesunden Gemeinde.

Bei der ersten Info-Veranstaltung klärte Lesko die zahlreichen

Interessierten über gesunde, ausgewogene Ernährung auf, machte auf einige Fehlschlüsse aufmerksam und kochte schließlich ein leckeres Abendessen.

Als größtes Problem identifizierte Leszkovich dabei „zu viel Wissen“ rund um das Thema Ernährung, seiner Ansicht nach wären hingegen „das Zusammenspiel von Fakten und Feeling“ viel wichtiger. Ausschlaggebend für Ernährungsberatungen sei auch, dass die Interessierten ihren Bedarf und ihre Bedürfnis-

se in Einklang bringen müssen, „denn bei mir muss niemand etwas weglassen, durchaus kann man sogar noch etwas dazunehmen“, erklärt Lesko. Ein Beispiel: Um dem Fastfood Hamburger auch ein paar Vitamine zufügen zu können, kann man seinen Burger zwar durchaus genießen, nach Möglichkeit aber einen Salat dazu bestellen. Als Daumenregel für gesunde Ernährung nennt er: „Abwechslungsreiches und buntes Essen“.

Zuerst Schulbesuch, dann Fettkampf

Gemeinsam mit Harald Leszkovich sind nun auch Vormittage der Beratung und Wissensvermittlung in der Volksschule sowie im Kindergarten geplant, sowohl für die Kinder als auch für die Erziehungsberechtigten. Außerdem ist ein „Fettkampf“ im Frühjahr angedacht, wo Damen und Herren der Gemeinde gegeneinander Kilos purzeln lassen. Einmal pro Woche würde der Ernährungscoach während dieses Wettstreites die Gemeinde besuchen, mit Rat und Tat zur Seite stehen.



Otto und Helga Auer, Wolfgang Frieß, Silvia Schäfer, Eva Linduska, Gerda Wolfram, Herbert Kümerl, Franz Schodritz stießen mit „Lesko“ an.