

Gedanken zum Sommer



“Auch das ist Kunst,
ist Gottes Gabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich so viel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn der Sommer längst verweht,
das Leuchten immer noch besteht.”

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832),
deutscher Dichter und Naturforscher

Sehr geehrte Bezieherinnen und Bezieher unseres Newsletters,
liebe werdende, frischgebackene und Jung-Eltern,
liebe Interessierte,

das Jahr schreitet voran und der Sommer hält in unseren Büros, Wohnungen und Häusern, Gärten und Beeten, und in unseren Herzen Einzug. Alles scheint ein wenig leichter von der Hand zu gehen und das Fernweh – die Sehnsucht einen Ortswechsel zu erleben – steigt!

Wir haben für Sie wieder manche Themen noch ein wenig genauer unter die Lupe genommen und auch Wissenswertes zur aktuellen Jahreszeit recherchiert. In kurzen und prägnanten Beiträgen ist zusammengefasst, was Sie als werdende oder frischgebackene Eltern interessieren könnte.

Viel Spaß beim Lesen, einen schönen Urlaub und vor allen Dingen:

Einen erholsamen Sommer

Ihr Team

„Richtig essen von Anfang an!“

Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

- [🍷 Schon gewusst?](#)
- [🍷 Praxis-Kochworkshop: Vom Einkauf in den Kochtopf!](#)
- [🍷 Veränderung im Team „Richtig essen von Anfang an!“](#)
- [🍷 Darf ich mich vorstellen: Ich bin der Paprika](#)
- [🍷 Der Österreichische Mutter-Kind-Pass – Eine Erfolgsstory](#)
- [🍷 Warum ist der orale Zuckerbelastungstest \(OGTT\) so wichtig?](#)
- [🍷 Impressum](#)

Schon gewusst?

Wussten Sie, dass...

- ... es eine gute Idee ist, Kinder in die Auswahl und Zubereitung von Speisen einzubeziehen, um ihr Interesse an einer abwechslungsreichen Ernährung zu fördern?
- ... Wassermelonen zu 92% aus Wasser bestehen und somit eine erfrischende und flüssigkeitsspendende Sommerfrucht sind?
- ... das erste Eis am Stiel im Jahr 1905 von einem elfjährigen Jungen erfunden wurde, der seine Limonade aufgrund der Hitze einfrieren ließ?
- ... Sand durch die Reibung von Felsen und Muscheln entsteht und jedes Sandkorn einzigartig ist, ähnlich wie ein Fingerabdruck?



Praxis-Kochworkshop: Vom Einkauf in den Kochtopf!

Gemeinsam starten wir bei diesem Präsenz-Workshop einen Rundgang durch unseren „virtuellen Supermarkt“.

Dabei besprechen wir alle wichtigen Lebensmittel für die Zeit der Beikost, stolpern über Einkaufsfallen, achten auf Gütesiegel und vieles mehr ... Nach unserem virtuellen Einkauf geht es in die Praxis.

Gemeinsam werden Beikost-Mahlzeiten zubereitet und verkostet.



© iStock.com/Chris Fertnig

- Termine in der Österreichischen Gesundheitskasse Graz:
 - 29.09.2023 – 09:00 Uhr
 - 25.10.2023 – 09:00 Uhr
 - 28.11.2023 – 09:00 Uhr
- Termin im Momentum in Paldau:
 - 12.12.2023 – 09:00 Uhr

Teilnahme kostenlos!

- Anmeldung per Mail an: richtigessen-15@oegk.at

Veränderung im Team „Richtig essen von Anfang an!“

„Die einzige Konstante in unserem Leben ist die Veränderung!“ – dieses Zitat stammt vom griechischen Philosophen Heraklit und passt in jede Zeit.

Auch im Team „Richtig essen von Anfang an!“ hält die Veränderung Einzug und wir verabschieden unsere Mitarbeiterin Lisa Götz in den Mutterschutz für ihr mittlerweile 3. Kind: „Lisa wir wünschen Dir alles Gute!“

Das „dynamische Duo“ in der Workshop-Umsetzung wird seit April 2023 durch Isabella Dunst komplettiert!



Gabriele Hahnl, Lisa Götz, Isabella Dunst

Darf ich mich vorstellen: Ich bin der Paprika

Ich bin der Paprika und freue mich riesig, mich euch vorstellen zu dürfen! Mit meiner leuchtenden Farbe und meinem frischen Geschmack bin ich ein echter Hingucker auf jedem Teller. Ursprünglich komme ich aus fernen Ländern wie Mittel- und Südamerika, aber mittlerweile bin ich auf der ganzen Welt zu Hause.

Wusstet ihr schon, dass ich nicht nur gut aussehe, sondern auch viele Vorteile für eure Gesundheit bringe?

- 🍷 Ich bin reich an Vitamin C, das euer Immunsystem stärkt und euch vor Krankheiten schützt.
- 🍷 Neben Vitamin C enthalte ich weitere wichtige Nährstoffe wie Vitamin A, Vitamin B6, Folsäure und Kalium.
- 🍷 Ich liefere zudem eine Menge Ballaststoffe, die eure Verdauung in Schwung halten.

In Österreich könnt ihr mich von Juni bis Oktober ernten, in dieser Zeit entwickle ich meinen vollen Geschmack und eine große Menge an Nährstoffen. Gerade in dieser Zeit komme ich in besonders vielen verschiedenen Farben vor, wie zum Beispiel grün, rot, gelb, orange und sogar lila. Jede Farbe hat ihren eigenen Geschmack, von mild und süß bis würzig und leicht scharf. Spürnasen können sogar versuchen, meine Farbe mit geschlossenen Augen zu riechen - probiert es doch mal aus!

Meine knackige Konsistenz macht mich zu einem tollen Snack für zwischendurch oder einer leckeren Zutat in einer Vielzahl von Gerichten. Ich kann roh oder gekocht genossen werden. Probiert mich in köstlichen Suppen, herzhaften Eintöpfen, würzigen Pfannengerichten, erfrischenden Salaten, cremigen Aufstrichen und vielem mehr.

Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, mich besser kennenzulernen und mich öfter auf eurem Teller willkommen zu heißen.



© AGfoto/shutterstock.com

Der Österreichische Mutter-Kind-Pass – Eine Erfolgsstory



Der Mutter-Kind-Pass wurde 1974 mit dem Hauptziel, die Säuglings-, Kinder- und Müttersterblichkeit zu senken, eingeführt. Heute stellen die im Mutter-Kind-Pass-Programm vorgesehenen Untersuchungen eine Gelegenheit zur Früherkennung und zur rechtzeitigen Behandlung von Krankheiten sowie zur Kontrolle des Entwicklungsstandes des Kindes dar. Jede Schwangere in Österreich erhält nach Feststellung der Schwangerschaft durch eine Ärztin oder einen Arzt einen Mutter-Kind-Pass, auch wenn sie nicht versichert ist.

Angeboten werden folgende Untersuchungen:

Für die **werdende Mutter** stehen fünf gynäkologische Untersuchungen an fünf Terminen im Pass sowie eine internistische Untersuchung:

- 2 Laboruntersuchungen
 - bis zur 16. Schwangerschaftswoche (SSW)
 - zwischen der 25. SSW bis zur 28. SSW
- 3 Ultraschalluntersuchungen
 - zwischen der 8. SSW bis zur 12. SSW
 - zwischen der 18. SSW bis zur 22. SSW
 - zwischen der 30. SSW bis zur 34. SSW
- 1 internistische Untersuchung



Ab der Geburt stehen 10 **Untersuchungen des Kindes** am Programm:

1. Lebenswoche (meist im Krankenhaus)	1. Untersuchung des Kindes inkl. Hüftultraschalluntersuchung
4. bis 7. Lebenswoche	2. Untersuchung des Kindes inkl. orthopädischer Untersuchung
6. bis 8. Lebenswoche	3. Hüftultraschalluntersuchung
3. bis 5. Lebensmonat	4. Untersuchung des Kindes
7. bis 9. Lebensmonat	5. Untersuchung des Kindes inkl. Hals-Nasen-Ohren-Untersuchung
10. – 14. Lebensmonat (1. Geburtstag)	6. Untersuchung des Kindes inkl. Augenuntersuchung
22. – 26. Lebensmonat (2. Geburtstag)	7. Untersuchung des Kindes inkl. augenfachärztliche Untersuchung
34. – 38. Lebensmonat (3. Geburtstag)	8. Untersuchung des Kindes
46. – 50. Lebensmonat (4. Geburtstag)	9. Untersuchung des Kindes
58. – 62. Lebensmonat (5. Geburtstag)	10. Untersuchung des Kindes

Für den vollen Bezug des Kinderbetreuungsgeldes sind fünf Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen der Schwangeren und die ersten fünf Untersuchungen des Kindes verpflichtend durchzuführen und durch die ärztlichen Bestätigungen im Mutter-Kind-Pass nachzuweisen ([Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen des Kindes \(oesterreich.gv.at\)](https://www.oesterreich.gv.at))!

Als eine wichtige Beratungseinheit wird seit dem Jahr 2012 allen werdenden Müttern ein **Hebammengespräch** angeboten:

- ☉ empfohlen zwischen der 18. und 22. SSW und ab der 32. SSW
- ☉ kostenlos & freiwillig

Das Programm des Mutter- Kind-Passes wird kontinuierlich weiterentwickelt, fortwährend dem Stand der medizinischen Wissenschaft und Erfahrung angepasst und einer Nutzen-Risiko-Kosten-Abwägung unterzogen. Schließlich gilt es zu bedenken, dass dieses Programm für 83.451 Schwangere und Kinder umzusetzen (Durchschnitt der Geburten der letzten 10 Jahre) und zu finanzieren ist. So wird es auch in naher Zukunft Änderungen im Programm des Mutter-Kind-Passes geben.

Die österreichweit einzige **Mutter-Kind-Pass Stelle**, welche es seit der Einführung des Mutter-Kind-Passes gibt, **finden Sie in der österreichischen Gesundheitskasse in Graz.**

Hier werden Laboruntersuchungen, der orale Zuckertoleranztest und die Hebammenberatung durchgeführt.

Mit der gynäkologischen und internen Ambulanz wird das gesamte Untersuchungsangebot des Mutter-Kind-Passes in der Schwangerschaft niederschwellig abgedeckt.

Kontakt „Hebammengespräch“:

- ☉ 05 0766 155426
- ☉ Montag bis Freitag
- ☉ 07:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Warum ist der orale Zuckerbelastungstest (OGTT) so wichtig?



Nicht essen!



Nicht trinken!



Nicht rauchen!



Ruhe geben!

In Österreich erkranken im Durchschnitt der letzten Jahre 10 bis 14 Prozent der werdenden Mütter an Schwangerschaftsdiabetes.

Bleibt dieser unerkannt und unbehandelt, kann dieser beim Ungeborenen zu starker Gewichts- und Größenzunahme und Stoffwechselveränderungen während der Schwangerschaft führen. Schwangerschaftsdiabetes kann auch Komplikationen unter der Geburt und Anpassungsstörungen nach der Geburt zur Folge haben.

Kontakt für Terminvereinbarung:

- ☉ 05 0766 155426
- ☉ Montag bis Freitag
- ☉ 07:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Link zum Download Info-Folder „Schwangerschaftsdiabetes“:

- ☉ [Infolder Zuckerbelastungstest](#)

Impressum

Newsletter „Richtig essen von Anfang an!“

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien, www.gesundheitskasse.at
Gestaltung & Produktion: Gabriele Hahn!; ÖGK (gabriele.hahn!@oegk.at), Martina Oswald; ÖGK (martina.oswald@oegk.at)

Sollten Sie unseren Newsletter nicht mehr abonnieren wollen, schreiben Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „REVAN Newsletter abbestellen“ an: richtigessen-15@oegk.at

Fotos ohne Quellenangabe: ÖGK