

R. Szankovich:

KONZEPT GESUNDHEITSPFADE UND GESUNDHEITSTIPPS:

1. GRUNDÜBERLEGUNGEN UND KRITERIEN

Ausgehend von der Tatsache, dass körperliche Aktivität ein wesentliches Element für eine gesunde Lebensweise darstellt, hat die Arbeitsgruppe Gesundes Dorf Steinberg-Dörfel Überlegungen angestellt, wie man die Gemeindebewohner zu mehr Bewegung animieren könnte. Die von vielen Experten propagierte Empfehlung „10.000 Schritte täglich!“ führte zur Idee der Planung einer entsprechenden Route, eines sogenannten GESUNDHEITSPFADES.

Dieser Pfad sollte mehrere Kriterien erfüllen:

- Der Gesundheitspfad sollte durch 2 Fixpunkte führen: die gemeindeeigenen „Öffentlichen Plätze“ in Steinberg am Rabnitzbach (am Ende der Mühlwiesengasse) und in Dörfel am Edlaubach (bei der Johanneskapelle)
- die Streckenlänge sollte in etwa 10.000 Schritte, also zwischen 6 bis 7 km umfassen
- der Weg sollte für alle Altersgruppen begehbar sein
- die Strecke sollte so weit als möglich durch Naturgebiet führen
- ein ganz wesentlicher Gesichtspunkt war, dass die Ortsteile Steinberg und Dörfel der Gemeinde Steinberg-Dörfel durch die Streckenführung der Route miteinander verbunden sein sollten. Durch die Routenführung sollte auch die soziale Verbundenheit der Einwohner beider Ortsteile gefördert werden!
- Die Route sollte mit Wegweisern ausgeschildert werden.
- Auch die Erstellung einer Karte, auf der die Routen eingetragen sind, wurde als sinnvoll erachtet.

2. ERGÄNZENDE ÜBERLEGUNGEN

Ergänzende Überlegungen waren, dass eine Präsenz des Projekts „Gesundes Dorf“ auf bestimmten Plätzen sehr günstig wäre und dies mit der Präsentation von GESUNDHEITSTIPPS bewerkstelligt werden könnte.

Diese sollten in kompakter Form als Informationsplakate und/oder -tafeln veranschaulicht werden.

Die Gestaltung sollte in bildhafter und in verbaler Ausführung erfolgen.

3. WEITERFÜHRENDE ÜBERLEGUNGEN

Ergänzend zu den Gesundheitspfaden wären noch weitere Maßnahmen günstig, um die Attraktivität der zunächst geplanten Pfade und der Informationsvermittlung zu erhöhen.

Als eine Möglichkeit böten sich die Installierung von BEWEGUNGSEINRICHTUNGEN an.

Diese könnten entweder entlang der Gesundheitspfade zur Realisierung gelangen oder konzentriert an bestimmten Plätzen aufgestellt werden. Sie könnten in Form eines Bewegungsparcours angeordnet sein.

Eine von vielen weiteren Möglichkeiten die Vielfältigkeit der getroffenen Maßnahmen zu erhöhen, wäre auch die Errichtung von LEHR- oder THEMENPFADEN.

Auf diese Weise könnte ein Bündel an interessanten Bewegungsanleitungen und Informationsdarbietungen zustande kommen, das mit den Gesundheitspfaden ein Gesamtkonzept ergäbe und die Bevölkerung zu gesunder Bewegung im Freien motivieren würde.

4. REALISIERUNG DER GESUNDHEITSPFADE UND DER GESUNDHEITSTIPPS

4.1. REALISIERUNG DER GESUNDHEITSPFADE UND DES WEGWEISER-SYSTEMS

Obwohl ursprünglich ein Pfad geplant war, kamen als Resultat diverser Entwürfe drei Rundwege zustande: zwei mit der angepeilten Streckenlänge von ca. 6 - 7 km und eine mit ca. 13 km.

Die beiden ersten, der BACHPFAD (Rote Route) und der DORFPFAD (Blaue Route)

haben die geplante Streckenlänge.

Für das Zustandekommen nicht nur einer, sondern zweier, ähnlich langer Strecken, war folgende Überlegung ausschlaggebend:

Die Bachpfad verfügt zwar über alle vorher genannten Kriterien, hat jedoch einen Nachteil: Er ist nur bei Schönwetter und unter Tags gut zu begehen.

Da aber viele Mitbürger/innen oft erst nach der Arbeit, wenn es schon dunkel wird oder ist, ihre Freizeitaktivitäten starten können, war es nötig eine Alternative zu dieser wirklich schönen Strecke zu finden: Diese ist der Dorfpfad.

Der dritte, sogenannte „RUND UMS DORF“-PFAD

(Grüne Route), soll so etwas wie eine Herausforderung an die „Bezwinger“ sein.

Er weist eine doppelt so lange Strecke als die beiden anderen auf.

Ergänzend zum Bachpfad wurden noch drei VARIANTEN

geplant, die den Rundwanderweg durch ihre landschaftliche

Schönheit bereichern: eine Strecke über den Hora (Var.1)

und dazu noch zwei sogenannte „Bergrouren“, die über den Burgstall führen (Var.2 und Var.3).

Zusätzlich zu den genannten Routen kamen noch

zwei EXTRATOUREN dazu: eine zum Bründl und eine auf den Burgstall).

Die Wegweiser sind aus Lärchenholz gefertigt. Im vorderen Bereich jedes Wegweisers ist jeweils ein weißes Feld mit dem Titel „Gesundheitspfade“ und dem GDSD-Logo angebracht, während sich die Information über den jeweiligen Streckenpunkt im hinteren Abschnitt befindet.

Befestigt wurden die Wegweiser an Straßenlaternen, Dachrinnen, Zäunen, Bäumen und anderen sich anbietenden Trägerelementen.

An Stellen, wo keine Möglichkeit der Befestigung gegeben war, wurden Metallrohre in den Boden eingegraben.

Zur Befestigung der Wegweiser wurde ein Metall-Lochband verwendet.

Das System der Wegweiser ist in 5 Farben erstellt -

ROT: Bachpfad, BLAU: Dorfpfad, GRÜN: „Rund ums Dorf“-Pfad,

GRAU: Varianten 1,2 und 3, GELB: Extratouren Bründl und Burgstall.

Insgesamt wurden auf allen Pfaden 142 Streckenpunkte festgelegt.

Diese sind, da sich manche dieser Punkte unterschiedlicher Pfade auf dem selben Platz befinden, auf 118 Wegweisern montiert.

Da manche der Wegweiser wiederum den selben Platz haben, gibt es insgesamt 88 Standorte.

Die Beschilderung der Routen erfolgt jeweils ab dem Öffentlichen Platz Dörfl im Uhrzeigersinn.

Da jede der drei Strecken als Rundwanderweg konzipiert ist, kann man selbstverständlich jede Route an einem beliebigen Punkt beginnen.

Als Gehgeschwindigkeit wurde FLOTTE TEMPO mit 4,5 km/h angenommen (das sind genau 0,8 sec pro Meter).

4.2. KARTEN DER GESUNDHEITSPFADE UND DES BURGSTALLS

4.2.1. KARTE DER GESUNDHEITSPFADE

Als Kartengrundlage für die Pfade wurde eine Umgebungskarte von der Region Oberpullendorf-Steinberg-Dörfel im Maßstab 1: 13.000 aus den 1990er Jahren verwendet.

Sie stammt vom Verlag freitag & berndt.

Die Karte musste an einigen Stellen korrigiert bzw. ergänzt werden, bietet aber, was die Optik betrifft, gegenüber anderen Karten die klarste und ansprechendste Darstellung unserer Gemeinde.

Von der Firma freitag & berndt erhielten wir gegen einen geringen Betrag die Erlaubnis das Kartenmaterial zu verwenden.

Die Karte wurden auf eine Alu-Verbundplatte mit dem Format A1 appliziert und in einen mit Stehern versehen Rahmen hineingeklebt. Rahmen und Steher sind pulverbeschichtet grau.

Insgesamt kamen 3 Exemplare der Karte im Format A1 zur Aufstellung: eine vis a vis des Gemeindezentrums, eine am Öffentlichen Platz Dörfel und eine am Öffentlichen Platz Steinberg.

4.2.2. KARTE DER EXTRATOUR AUF DEN BURGSTALL

Es bestand keine Kartengrundlage, daher war es nötig eine eigene anzufertigen.

Die Meereshöhe des Burgstallkreuzes konnte durch Kontaktieren des Bundesamtes für Eich- und Vermessungswesen in Erfahrung gebracht werden.

Von der Karte kam 1 Exemplar im Format A2 am Fuße des Burgstallberges zur Aufstellung. Der Rahmen und die Steher sind pulverbeschichtet grün.

4.3. REALISIERUNG DER GESUNDHEITSTIPPS

Es wurde ein Set von acht Gesundheitstipps zusammengestellt, das gleichsam ein „Best of Gesundheit“ darstellt ohne Anspruch an Vollständigkeit zu stellen, was ja ohnehin nicht möglich ist.

- Diese sind:
1. NICHT RAUCHEN
 2. WENIG ALKOHOL
 3. GESUNDE ERNÄHRUNG
 4. BEWEGUNG, KÖRPERLICHE UND GEISTIGE BETÄTIGUNG
 5. STRESS REDUZIEREN, ENTSPANNUNG
 6. GESUNDHEITSCHECKS, „WARTUNGSARBEITEN“
 7. OPTIMISTISCH UND EIGENVERANTWORTLICH SEIN
 8. SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Sie sind in den beiden Ortsteilen an Plätzen zu sehen, wo Leute oft vorbeikommen.

Die Tipps sind in drei Präsentationsformen zu bemerken:
Während die beiden ersten auf Symbole reduziert sind, handelt es sich bei der dritten um eine verbale Darstellung der Empfehlungen.

- Bei der ersten Darstellung handelt es sich um ein Informationsplakat, auf dem alle Tipps vertreten sind.
Ein Exemplar befindet sich im Gemeindezentrum und eines in der Praxis der Gemeindeärztin Fr. Dr. Gebhart.
- Eine zweite Präsentationsform ist mit den sogenannten „Säulen der Gesundheit“ verwirklicht worden.

Das sind moderne, aber schlicht und unaufdringlich konzipierte Stelen aus Beton, die im oberen Bereich jeweils mit einer Vitrine aus Acrylglas versehen sind.

Innerhalb dieser wurde jeweils ein Holzquader platziert, auf dessen vier Flächen je zwei der acht Gesundheitstipps dargestellt sind.

Insgesamt wurden drei Säulen aufgestellt:

Eine in der Nähe des Gemeindezentrums. Diese wurde 2018 zusätzlich mit solarbetriebenen LED-Lämpchen ausgestattet, die bei Einsetzen der Dämmerung zu leuchten beginnen. Zwei weitere stehen an den Öffentlichen Plätzen in Steinberg und in Dörfel.

- Bei der dritten Form handelt es sich um acht Infotafeln, auf denen die einzelnen Gesundheitstipps verbal beschrieben sind. Sie wurden an den Außenwänden zweier Buswartehäuschen angebracht. Diese stehen jeweils in zentraler Lage in Steinberg und in Dörfli.

4.4. BETEILIGTE PERSONEN UND FIRMEN

Von Seiten der Gemeinde gab es finanzielle, als auch arbeitstechnische Hilfe. Unsere Frau Bürgermeisterin, NRAbg. Klaudia Friedl, die auch Mitglied unserer Arbeitsgruppe ist, griff uns finanziell unter die Arme, wobei man sagen muss, dass die Kosten des Projekts im Vergleich zu anderen Projekten der Gemeinde minimal waren.

Auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Gemeindeverwaltung, DI Jürgen Hatz, Ernst Karall, Ulrike Ehrenreich und Isabella Ribarits-Schmidt und vor allem die Gemeindearbeiter Wolfgang Bauer und Andi Schmidt waren uns in verschiedensten Belangen eine wertvolle Hilfe.

Neben den obgenannten Damen und Herren gab es aber auch eine große Zahl an freiwilligen Helferinnen und Helfern, die sich miteinbrachten und so das Projekt zu verwirklichen halfen!

- Zunächst sei die Arbeitsgruppe „GDSD“ genannt, die mir durch oftmalige Beratungen Feedback und Unterstützung gab. Auch Begehungen der Pfade im Sommer 2016 mit Mitgliedern der Gruppe fanden statt.
- Herr Werner Wind half mir beim genauen Ausmessen der Routen mittels Handmessrad bei Minusgraden im Februar 2017. Auch bei der Montage der Wegweiser und der Plakatwechselrahmen an den Wartehäuschen half er mit.
- Herr Dipl.Ing. Hans Tiroch leistete mir wertvolle Hilfe, indem er meine analoge in eine digitale Darstellung der Routenverläufe in der Karte umzeichnete. Auch beim Layout der Informationsfelder auf den Wegweisern konnte ich auf seine Hilfe zurückgreifen.
- Herr Willi Huber wiederum war unerlässlich für die Anfertigung der Schalungen für die 3 Säulen der Gesundheit. Er war auch beim Betonieren aktiv.

- Herr Markus Zagler führte an den Stellen, wo Metallsteher für die Befestigung von Wegweisern nötig waren, Bohrungen aus.
- Meine Frau Shu-Mei Pai unterstützte mich bei der Erstellung der Karte vom Burgstallberg und gab mir gute Tipps zur Gestaltung der Pläne.
- Von den Herren Herbert Seifner und Franz Janisch erhielt ich sehr wichtige Tipps zur Gestaltung und Montage der Wegweiser.
- Herr Karl Grier half bei Internetrecherchen.
- Herr OA Dr Karl Mach überprüfte die Texte der Gesundheitstipps auf ihre medizinische Richtigkeit.
- Frau Mag. Silvia Koo, Herr Mag. Walter Bergmann und meine Tochter Frau Roxanne-Alice Szankovich überprüften die Orthographie und halfen mit die Texte in kompakte Einheiten zu gliedern.

Viele Telefonate, Mails und Besprechungen waren erforderlich, um die Verwirklichung des Vorhabens erfolgreich abzuschließen.

Genannt seien

- die Forstbetriebe Esterhazy in Eisenstadt
(Genehmigung der Anbringung von Wegweisern)
- das Bundesamt für Eich-und Vermessungswesen in Wien
(Auskunft über Meereshöhe)
- die Firma Freytag & Berndt in Wien
(Überlassung von Kartenmaterial)

Die für unser Projekt bedeutsamsten Firmen waren

- die Firma Kustor in Neutal
(Plexiplättchen für die Wegweiser, Aluverbund-Tafeln der Karten, pulverbeschichtete Rahmen und Ständer für die Karten (in grau und grün), Schrauben und Metallbänder als Montagematerial)
- das Acrylglas-Studio im IZ Süd
(Acrylglasabdeckungen der Säulen)
- die Firma Holz Woschitz in Karl
(Holzpeile für Wegweiser)
- die Firma Krawany in Deutschkreutz
(Metallstangen für Wegweiser)
- die Firma Tiedemann in Leopoldsdorf bei Wien
(Plakat- und Bildwechsechselrahmen)
- die Firma Krutzler-Bau in Oberloisdorf
(Baggerarbeit und Fertigbetonlieferung)

