

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



Strahlend

Schöne Haut
in jedem Alter

Lern-Futter

Kinder und Jugendliche
benötigen vor allem
eins: viel gesunde
Energie

60 Minuten
Bewegung pro
Tag brauchen
Kinder - zum
Gesundbleiben
und Lernen



Fit & schlau

DOPPELT SICHER

durch Ausweispflicht



Mit 2016 tritt gemäß gesetzlichen Vorgaben die Ausweispflicht in Krankenanstalten in Kraft.

Neben der e-Card muss ab diesem Zeitpunkt auch **ein Lichtbildausweis** vorgewiesen werden, um die missbräuchliche Verwendung von e-Cards gemäß Sozialbetrugsbekämpfungsgesetz zu verhindern.

BUCHTIPP

Lernen in Beziehung



Lernen können Kinder am besten, wenn sie von Erwachsenen begleitet werden, die genau hinschauen, was das jeweilige Kind gerade braucht. Doch in unserer Gesellschaft scheinen weder Eltern noch Lehrkräfte dafür Zeit zu haben. So werden Kinder durch ein strenges Korsett an schulischen Anforderungen und organisierter Freizeit aufgerieben und können sich kaum frei entfalten. Es geht auch anders. Das zeigt die langjährige Lehrerin, Psychotherapeutin und fünffache Mutter Ursula Ungerböck in ihrem berührenden und motivierenden Buch „Der Traum von der guten Schule und seine Realisierung“. Sie macht Lehrerinnen und Lehrern Mut, authentisch zu sein und die Beziehung zu den Kindern zu suchen. Das Buch zeigt aber auch Eltern, worauf es im Alltag und damit im gemeinsamen Leben wirklich ankommt.

■ **Ursula Ungerböck, Der Traum von der guten Schule und seine Realisierung**

ISBN: 978-3-903067-64-6, 22,90 Euro, als E-Book 13,99 Euro



HELFEN MIT PLAN

Einem Teil dieser Ausgabe von GESUND&LEBEN liegt ein Folder für die Spendenaktion von Plan International bei. Plan International ist als eines der ältesten Kinderhilfswerke in 51 Ländern Asiens, Afrikas und Lateinamerikas tätig und setzt sich für eine Welt ein, in der sich alle Kinder frei entfalten und entwickeln können. Wenn auch Sie eine Patenschaft übernehmen, sinnvoll schenken oder spenden möchten, fordern Sie Informationen unter der Telefonnummer 01/581 08 00 33 oder info@plan-international.at an. www.plan-international.at



Traumjob Tagesmutter: Lehrgang startet

Fast 2.500 Kinder in ganz Niederösterreich werden von etwa 550 Tageseltern des Hilfswerk Niederösterreich betreut. Nun werden weitere (mobile) Tagesmütter und -väter gesucht. Am 28. September 2016 startet der nächste kostenlose Ausbildungskurs in Krems. Einzelne Module finden in Zwettl statt. Der Lehrgang ist nach bundesweit vergleichbaren Qualitätskriterien konzipiert. Die Kompetenzen können mit Zusatzkursen erweitert werden, womit den Hilfswerk-Tageseltern die Türen zu anderen pädagogischen Berufen offenstehen.

Informationen: Tel.: 02742/249-1502, zentrum.support@noe.hilfswerk.at

NEUER VORSTAND

Ein wichtiger Partner von GESUND&LEBEN, die HYPO NOE, hat einen neuen Privatkundenvorstand: DI Wolfgang Viehauser (49). Der gebürtige Niederösterreicher war davor Leiter der Abteilung Public Finance sowie zuletzt Bereichsleiter Markt und stellvertretender Vorstand der HYPO NOE Gruppe. Viehauser studierte an der Montanuniversität Leoben Hüttenwesen, Betriebs- und Energiewirtschaft sowie Management Systems Engineering an der Virginia Tech in Blacksburg (USA). Darüber hinaus absolvierte er ein Leadership-Development-Programm an der Harvard Business School (USA).



DI Wolfgang Viehauser, neuer Privatkundenvorstand der HYPO NOE

Bildungs-Wegweiser

Die NÖ Bildungsberatung eröffnet neue Horizonte:

- zur beruflichen Zukunft
- zu Aus- und Weiterbildung
- zu Möglichkeiten der Förderung

Was ist der Unterschied zwischen Bildungsteilzeit und Bildungskarenz?

Wie schaffe ich den Wieder- oder Neueinstieg in die Arbeitswelt?

Erhalte ich durch die Novelle im Studienförderungsgesetz mehr Stipendium?

Wer sich weiterbilden will, steht oft vor einem Dickicht an Fragen und Bürokratie.

Die NÖ Bildungsberatung ist Wegweiser durch den Dschungel, liefert Wissen und Erfahrungen und macht Mut, den eigenen Kompetenzen nachzugehen.

23 Beraterinnen und Berater bieten an über 40 Standorten in ganz Niederösterreich vertrauliche und kostenfreie Bildungs- und Berufsberatung an.

Zum Netzwerk Bildungsberatung NÖ gehören unter anderem das Bildungs- und Heimatwerk und der Verband der NÖ Volkshochschulen.

Informationen: Hotline: 02742/25025, www.bildungsberatung-noe.at

KURZ GEMELDET

NÖ Krisentelefon: Rund um die Uhr ein offenes Ohr für Ihre Probleme – 0800 20 20 16



40 Fit durch den Tag



20 Haut



32 Bewegte Schule

GESUND&LEBEN 08/16

Diese Ausgabe von GESUND&LEBEN ging am 31.08.2016 in den Versand. Sollten Sie das Magazin nicht zeitgerecht im Briefkasten vorfinden, wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Postamt.

Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist für uns gelebte Selbstverständlichkeit, dass sich die aus Gründen der besseren Lesbarkeit gewählten, neutralen Bezeichnungen, wie Leser, Mitarbeiter etc., sowohl auf Männer als auch auf Frauen beziehen.

Auf dem Cover angekündigte Themen sind mit einem ■ gekennzeichnet.

GESUNDHEIT IN NÖ

- 03 In Kürze**
- 06 Neues aus den NÖ Kliniken**
Kliniken als Wirtschaftsmotor
Neubau Baden
Ausbau voll im Plan

- 10 Der Arzt rund um die Uhr**
NÖ Ärztedienst 141

- 12 Selbsthilfe & Zahntermine**

GESUND WERDEN & BLEIBEN

- 13 In Kürze**
- 14 Diabetes: Kennen Sie Ihr Risiko?**
Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind der erste Schritt. Den Lebensstil zu ändern sollte für viele der nächste sein
- 20 ■ Schöne Haut in jedem Alter**
Gesunder Lebensstil und geeignete Pflege können das Hautbild verbessern

- 23 Danke-Briefe**

- 24 Die richtige Hilfe**
Agenturen helfen, die optimale Betreuung zu finden. Achten Sie auf die Qualität!

GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN

- 29 In Kürze**

- 30 ■ Lernen in Bewegung**
60 Minuten Bewegung pro Tag brauchen Kinder und Jugendliche, um gesund zu sein und zu bleiben - und um wirklich gut lernen zu können

- 32 ■ Bewegte Schule**
Bewegung aktiviert nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn

- 38 Impressum**



Reich durch Ihr Engagement



Liebe Leserinnen und Leser!

Musik und Brauchtum, Malerei, Bildhauerei, Theater, Tanz und vieles mehr machen unser Leben reich und bunt, konfrontieren uns mit den Fragen des Daseins und lassen uns genießen. Wir brauchen sie, um uns zu entwickeln und über uns und die Gesellschaft zu lernen.

Kunst und Kultur sind in Niederösterreich viel mehr als das, was öffentliche Organisationen und Wirtschaftsbetriebe an Veranstaltungen organisieren und anbieten: Einen ganz wesentlichen Beitrag zum Kulturleben in unserem Land gibt es nur, weil sich fast 80.000 Menschen ehrenamtlich in Vereinen und Institutionen dafür engagieren.

Nun hat die Donau-Universität Krems das Ehrenamt im Kulturbereich erforscht. In Niederösterreich gibt es 1.400 Chöre, 500 Blasmusikvereine, 960 Volkstanzgruppen, 400 Theatervereine, 600 Kulturvereine sowie 750 Museen. Die 80.000 Ehrenamtlichen investieren pro Woche 436.000 Stunden – das wären, auf Vollzeitjobs umgerechnet, 13.400 Arbeitskräfte. Der symbolische monetäre Netto-Wert dieser ehrenamtlichen Arbeit entspricht 380 Millionen Euro pro Jahr.

Doch da ist noch mehr: Freiwilliges Engagement fördert die sozialen Beziehungen zu anderen Menschen, bietet emotionale Verbundenheit mit der Gemeinschaft und trägt damit zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei. 87 Prozent der Befragten können durch ihr ehrenamtliches Engagement soziale Verantwortung und soziales Bewusstsein zur Geltung bringen. 85 Prozent suchen und finden in der Freiwilligentätigkeit soziale Kontakte und ein gesellschaftliches Miteinander.

Die Freiwilligentätigkeit schafft jenen finanziellen Spielraum, den es für die Realisierung von Kulturprojekten braucht. Die kulturellen Aktivitäten sind dank der Mithilfe von rund 80.000 Ehrenamtlichen ein elementarer Mosaikstein für eine funktionierende Gesellschaft.

Dr. Erwin Pröll
Landeshauptmann

38 ■ Leichter lernen

Kleine Bewegungseinheiten helfen Kindern und Jugendlichen, sich besser zu konzentrieren

40 ■ Fit durch den Tag

Wer lernen muss, sollte fit und munter sein. Schülerinnen und Schüler brauchen vor allem eins: viel gesunde Energie

44 Wohnen im Alter

Selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden

48 Gut zu Fuß

Die richtige Wahl der Wanderschuhe

VOLL IM LEBEN

50 Im Porträt

Sabine Weber-Treiber ist derzeit die erfolgreichste Schwimmerin im österreichischen Behindertensport

Kliniken sind Wirtschaftsmotor

Die NÖ Kliniken sorgen nicht nur für gesunde Bürgerinnen und Bürger, sondern auch für eine gesunde heimische Wirtschaft. Das hat nun eine Studie bestätigt.



Wirtschaftslandesrätin Dr. Petra Bohuslav und Kliniken-Landesrat Mag. Karl Wilfing zeigten den Wirtschaftsfaktor der NÖ Kliniken auf.

98 Prozent der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher erreichen innerhalb von nur 30 Minuten einen der 27 Kliniken-Standorte in unserem Bundesland. 20.500 Menschen arbeiten hier. Damit stellen die Spitäler einen der wesentlichsten Wirtschaftsimpulse des Bundeslandes dar.

Von den niederösterreichischen Kliniken profitieren insgesamt mehr als 6.000 Firmen, davon sind mehr als 2.700 in Niederösterreich angesiedelt. Die meisten davon liefern Güter wie Nahrungsmittel, Medikamente, Bürotechnik in die Spitäler und nutzen so den Wirtschaftsfaktor Klinikum.

Win-win-Situation

Außerdem werden durch die Kliniken hohe Beschäftigungswirkungen generiert. „Durch Folgeeffekte werden für Österreich mehr als

44.000 Stellen geschaffen und regional rund 37.500 Arbeitsplätze zur Verfügung gestellt. Die Jobs in den Kliniken direkt sind zudem unabhängig von Konjunktur und stabilisieren damit auch andere Branchen“, erklärt Landesrat Mag. Karl Wilfing. Es ist eine Win-win-Situation: Die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher sind bestens versorgt und die Wirtschaft wird angekurbelt.

Große Wertschöpfung

Univ.-Prof. MMag. Dr. Gottfried Haber von der Donau-Universität Krems hat eine Studie vorgelegt, in der die Bruttowertschöpfung der Kliniken für unser Bundesland mit 1,15 Milliarden Euro beziffert wird.

„Das heißt, 1.000 Euro, die das Land einsetzt, erzielen eine gesamte regionale Wertschöpfung von etwa 1.500 Euro“, sagt Wilfing. Insgesamt sind die Kliniken nicht nur für die medizinische Versorgung der Menschen und die Gesundheit der Bevölkerung essentiell, „sondern der gesamte Sektor Gesundheit und Sozialwesen ist relevant und macht mehr als sieben Prozent der Gesamt-Bruttowertschöpfung in Niederösterreich aus“, hält Landesrätin Dr. Petra Bohuslav fest.

Forschung

Auch die privaten Betriebe und Forschungseinrichtungen in Niederösterreich stellen einen Wirtschaftsmotor dar. Da die Innovationsstrategie für Niederösterreich stark auf dem Gebiet der Medizin basiert, haben sich zahlreiche Betriebe mit medizinischem Schwerpunkt angesiedelt. Zum Beispiel das Strahlentherapie und -forschungszentrum MedAustron in Wiener Neustadt, aber auch IST Austria in Maria Gugging oder junge Startup-Unternehmen.

Die Kliniken in Niederösterreich sind oft auch Partner in Forschungsprojekten und daher ein wesentliches Element, damit in Niederösterreich Entwicklungen, Innovationen und professionelle Leistungen möglich werden. Ein zentraler Baustein für die wirtschaftliche und Entwicklung und Wettbewerbsfähigkeit Niederösterreichs. ■



ERÖFFNUNG & TAG DER OFFENEN TÜR

Der Neubau in Baden wird am 12. September 2016 von Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll eröffnet. Von 14 bis 18 Uhr haben Sie die Möglichkeit, sich das neue Klinikum anzusehen.

Klinikum der Zukunft

Bald ist es so weit: Der Neubau des Landesklinikums Baden geht in Betrieb.

Seit dem Spatenstich im Jahr 2010 ist auf den Gründen östlich des bestehenden Klinikums eines der modernsten Krankenhäuser Europas entstanden. Auf 64.000 m² gruppieren sich die drei neuen Pavillons rund um die zentrale Eingangshalle. Hell, mit viel Tageslicht durchflutet und mit topmoderner Haus- und Medizintechnik ausgestattet bietet es optimale Bedingungen für Patienten und Mitarbeiter. Am 30. September 2016 startet in den neuen Räumen die Patientenversorgung. Damit alles reibungslos abläuft, wurde in den Sommermonaten eifrig vorgearbeitet: Der Neubau wurde komplett „durchgecheckt“, die Haus- und Betriebstechnik sowie die Medizintechnik führten umfangreiche Tests durch.

Probetrieb

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereiteten sich sorgfältig auf ihren neuen Arbeitsplatz vor. Sie absolvierten Schulungen und trainierten die neuen Abläufe sowie die medizinischen und pflegerischen Prozesse: Wie funktioniert die Einlieferung eines Patienten mittels Notarztwagen oder Hubschrauber? Wer steht wo im Operationssaal, um den verfügbaren Raum ideal zu nutzen? Wie sieht der Weg vom Aufwachraum zurück auf die Station aus? Die Schülerinnen und Schüler der allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflege Baden fungierten als Testpatienten. Mit ihnen wurden zahlreiche Szenarien simuliert und Routineabläufe und Akutsituationen durchgespielt. Auch bei der Übersiedlung vom alten Gebäude in den Neubau soll nichts dem Zufall überlassen bleiben. Seit Monaten wird minutiös geplant und die genaue Abfolge festgelegt. Für Patienten, die während der Siedlungstage im Krankenhaus aufgenommen sind, bedeutet dies: Das Frühstück bekommen sie noch in den alten Zimmern, das Mittagessen wird schon im Neubau serviert. Wer den Neubau noch vor Inbetriebnahme besichtigen möchte, ist herzlich ein-



geladen: Am 12. September 2016 von 14 bis 18 Uhr lädt das Landesklinikum Baden zu einem Tag der offenen Tür.

MINIMIERTER ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

Der Neubau des Landesklinikums Baden ist auch in Sachen Energie topmodern: Künftig erzeugen Absorptionskältemaschinen Kälte aus Wärme statt aus Strom. Wärme liefert das Biomasse-Heizkraftwerk Baden. Dadurch können pro Jahr rund 300 Tonnen CO₂ vermieden werden. Kälte braucht das Klinikum nicht nur für ein angenehmes Raumklima während des Sommers, sondern auch zur Kühlung von Großgeräten, IT-Anlagen und zur Regulierung der Feuchtigkeit in sensiblen Bereichen wie Intensivstationen und OPs. Nach den Kliniken St. Pölten, Mistelbach und Mödling ist Baden das vierte Krankenhaus, das mit Naturkälte der EVN versorgt wird. Auf dem Dach des Landesklinikums errichtete die EVN eine große Photovoltaik-Anlage. Künftig produzieren 578 Paneele mit einer Gesamtleistung von 153 kWp Sonnenstrom. Nach dem Landesklinikum Waidhofen/Ybbs ist Baden das zweite Klinikum, in dem in Kooperation mit der EVN Sonnenstrom entsteht. Zwei weitere Projekte sollen bis 2018 folgen.

Vor der Eröffnung übergab die Bauleitung das neue Krankenhaus offiziell an die Klinikleitung: (v.l.) LAbg. Bürgermeister Christoph Kainz, Dipl. KH-BW Reinhard Fritz (Kaufmännischer Direktor), DGKS Katja Sacher, BSc (stv. Pflegedirektorin), Prim. Univ.-Doz. Dr. Johann Pidlich (Ärztlicher Direktor), Landesrat Mag. Karl Wilfing, StR Rudolf Gehrler, Dipl. KH-BW Nikolaus Jorda (stv. Kaufmännischer Direktor), Mag. Viktor Benzia (Regionalmanager Thermenregion)

Ausbau voll im Plan

Seit der Übernahme der ehemaligen Gemeindespitäler unter das Dach der NÖ Landeskliniken-Holding läuft ein ambitioniertes Bauprogramm. Viele Um- und Zubauten sowie Sanierungsarbeiten sind bereits abgeschlossen. Das Ausbauprogramm umfasst ein Bauvolumen von mehr als zwei Milliarden Euro und läuft nach derzeitiger Planung bis ins Jahr 2022/2023. Alleine in diesem Jahr werden rund 270 Millionen Euro aufgewendet, um die laufenden Bauprojekte voranzutreiben.

Bauprojekte im Detail

■ Im **Universitätsklinikum St. Pölten** wird weiter an Haus C und G, also dem Chirurgie-Zentrum und der Gesundheitsstraße, gebaut. In Haus C sind Unfallchirurgie und Notfallversorgung untergebracht.

■ Im **Landesklinikum Baden-Mödling** laufen die Bauarbeiten an beiden Standorten weiter. In Mödling wurde in diesem Jahr bereits der Rohbau für die Pavillons B und C abgeschlossen. Der Standort Baden wird heuer eröffnet, jetzt läuft der Probetrieb (siehe Beitrag auf Seite 07).

■ Am **Standort Mistelbach** ist der Neubau/ Umbau in vollem Gange. Haus A mit unter anderem Familienzentrum und Erstversorgungs- und Aufnahmeeinheit, Ambulanzzentrum und Palliativstation ist fertig gestellt. Die Bestandsbauten wurden saniert und Abbrucharbeiten und die Gestaltung der Außenanlagen vorgenommen.

■ Im **Landesklinikum Amstetten** wird im September der Zu- und Umbau für die Onkologie, die Dialyse, die Gynäkologie und Geburtshilfe, die Küche und die Radiologie eröffnet.

■ Das **Landesklinikum Hainburg** wird umfassend modernisiert und zu einem Gesundheitszentrum im Osten Niederösterreichs ausgebaut. Der bereits fertiggestellte Zubau umfasst unter anderem die Technik- sowie Lagerräume und zwei Geschosse für Bettenstationen. Die Generalsanierung des Ost-Trakts dauert bis



2018. Die endgültige Fertigstellung des Bauvorhabens ist bis Ende 2021 geplant.

■ Das neue **Landesklinikum Neunkirchen** wurde Ende 2015 eröffnet. Derzeit erfolgen noch die Abbrucharbeiten am Altbestand und die Fertigstellung der Außenanlagen, die mit Ende 2016 fertiggestellt sein werden.

■ Im Vorjahr erfolgte der Spatenstich für die Bauphase 1 im **Landesklinikum Mauer**. In den nächsten Jahren wird das Landesklinikum umfassend erweitert und zu einem modernen Gesundheitszentrum für körperliche und seelische Gesundheit ausgebaut.

■ Im **Landesklinikum Lilienfeld** werden zwei Operationssäle neu gebaut. Baubeginn ist heuer, die Fertigstellung ist für 2018 geplant.

■ Im **Landesklinikum Stockerau** starten die Vorarbeiten und Baustelleneinrichtung im dritten Obergeschoss des Klinikums. Patientenzimmer werden umgewandelt und erneuert. Die Erstversorgungsambulanz im Erdgeschoss wird optimiert.

■ Am **Landesklinikum Wiener Neustadt** laufen noch bis Ende 2019 bestandserhaltende Maßnahmen, die notwendig sind, um die Patientinnen und Patienten bis zur Eröffnung des Klinikneubaus bestmöglich zu versorgen.

■ Im **Landesklinikum Scheibbs** werden heuer noch die Sanierungsarbeiten am Dachstuhl (Kupelwiesertrakt) abgeschlossen.

■ Im **Landesklinikum Korneuburg** wurden Anfang September der neue Operationssaal und die übersiedelte Tagesklinik in Betrieb genommen.

Gleichenfeier Haus C, Universitätsklinikum St. Pölten: (v.l.) Dipl. KH-BW Helmut Krenn (Kaufmännischer Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding), Pflegedirektorin PhDr. Michaela Gansch, MSc, Landesrat Mag. Karl Wilfing, Kaufmännischer Direktor Mag. Dr. Bernhard Kadlec, Philipp Plank von der ARGE Strabag AG - Porr Bau GmbH, Ärztlicher Direktor Dr. Thomas Gamsjäger, MSc

Vorbildlich

„Healthcross in Practice“ ist ein EU-Projekt zur grenzüberschreitenden Zusammenarbeit zwischen Niederösterreich und Südböhmen: Bürgerinnen und Bürger des benachbarten České Velenice können zur Behandlung ins Landesklinikum Gmünd kommen. Bisher mussten sie ins circa 60 km entfernte Krankenhaus nach Budweis ausweichen. Ähnlich ist die Situation an der deutschen Grenzstadt Guben im Südosten Brandenburgs, am westlichen Ufer der Lausitzer Neiße. Gegenüber am östlichen Ufer befindet sich die polnische Stadt Gubin, wo

es seit einigen Jahren kein Krankenhaus mehr gibt. Hier wollen Deutschland und Polen künftig im Gesundheitsbereich zusammenarbeiten. Daher besuchte eine Delegation des Naemi-Wilke-Stiftes (kirchliches Krankenhaus in Guben) das Landesklinikum Gmünd, um sich über „Healthcross in Practice“ zu informieren. Die Gäste waren beeindruckt von den bisherigen Ergebnissen der grenzüberschreitenden Gesundheitsversorgung mit Tschechien.

Informationen: www.healthcross.at

Hilfe bei Problemen mit Alkohol

Im internationalen Vergleich liegt Österreich im jährlichen Pro-Kopf-Konsum reinen Alkohols an zweiter Stelle. Hilfe und Unterstützung bei alkoholbezogenen Problemen sind jederzeit möglich!

URSACHEN

Nicht Willensschwäche oder ein schwacher Charakter sind Ursache der Erkrankung, Alkohol wird vielmehr im Sinne einer Selbstmedikation gegen psychische Belastungen, wie Stress, Ängste oder depressive Verstimmungen eingesetzt. Alkohol wirkt tatsächlich kurzfristig angstlindernd, hilft abzuschalten, zu vergessen und sorgt für eine bessere Stimmung. Dieser Alkoholmissbrauch - Alkohol wird nicht als Genussmittel eingesetzt, sondern in oben genannten Funktionen - führt bei wiederholtem Konsum in die Abhängigkeit. Die Sucht ist demnach nur die Spitze des Eisbergs, darunter liegen fast immer psychische Probleme, die es rechtzeitig zu behandeln gilt.

VERLAUF DER ALKOHOLKRANKHEIT

Zu Beginn einer Alkoholkrankheit steht oft die erleichternde und angenehme Wirkung des Trinkens. Später entwickelt sich ein Missbrauch, die Trinkmenge nimmt zu und Alkohol wird vor allem der Wirkung wegen getrunken. Schließlich setzt dann der Kontrollverlust ein, der Zeitpunkt des Trinkens sowie die Trinkmenge kann immer weniger kontrolliert werden. Hier kann es dann auch zum Auftreten körperlicher und/oder psychischer Entzugssymptome kommen, wenn die Verfügbarkeit von Alkohol einmal nicht vorhanden ist. Unbehandelt ist die Alkoholabhängigkeit eine sehr schwere Erkrankung, die die Lebenserwartung um 15 Jahre reduziert. Eine möglichst frühzeitige Behandlung ist besonders wichtig und sollte über den Hausarzt oder eine fachspezifische Suchteinrichtung in die Wege geleitet werden.

BEHANDLUNG

Die Alkoholabhängigkeit ist heute sehr gut zu behandeln. Die in früherer Zeit oft gefürchteten Entzugserscheinungen sind durch moderne medizinisch-medikamentöse Interventionen gut zu beherrschen, sodass der Betroffene diese in der Regel nur wenig spürt.

Am Anton Proksch Institut in Wien, Europas größter Suchtklinik, arbeitet ein hochqualifiziertes multiprofessionelles Team und bietet hier ein individuell angepasstes Therapieprogramm für alle Betroffenen. Das Erstgespräch zur Abklärung des Ausmaßes der Problematik ist natürlich kostenlos, unverbindlich und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Im Falle des Vorliegens einer Abhängigkeitserkrankung kann eine ambulante Behandlung ohne bürokratische Hürden und ohne dafür selbst bezahlen zu müssen begonnen werden.



Wenn nötig ist eine stationäre Aufnahme rasch möglich. Bei einem stationären Aufenthalt, der im Regelfall ca. sechs bis acht Wochen dauert, wird nach einer kurzen medizinischen Untersuchungs- und Behandlungsphase in einer angenehmen Umgebung gemeinsam an der Wiederaufnahme eines selbstbestimmten und freudvollen Lebens gearbeitet. Die Kosten für die stationäre Behandlung werden von der jeweiligen zuständigen Krankenversicherung voll getragen. Suchtbehandlung wird im Anton Proksch Institut nicht als Verzicht, sondern als Bereicherung für das eigene Leben verstanden. ■

KONTAKTADRESSEN

- **Suchtberatung Baden**, 2500 Baden, Helenenstraße 40/41, Tel.: 01/88010-1370, baden@api.or.at
Telefonische Erreichbarkeit: Mo + Do: 15:00 - 18:00 Uhr, Di + Mi: 11:00 - 18:00 Uhr
- **Suchtberatung Mödling**, 2340 Mödling, Sr. Maria Restitutagasse 33, Tel.: 01/88010-1360, sbmoedling@api.or.at
Telefonische Erreichbarkeit: Mo: 14:00 - 18:00 Uhr, Mi: 10:00 - 13:00 Uhr, Do: 15:00 - 18:00 Uhr
- **Suchtberatung Neunkirchen**, 2620 Neunkirchen, Eltzgasse 9, Tel.: 01-88010-1390, neunkirchen@api.or.at
Telefonische Erreichbarkeit: Di + Do: 15:00 - 19:00 Uhr
- **Suchtberatung Wiener Neustadt**, 2700 Wiener Neustadt, Langegasse 18, Tel.: 01-88010-1380, wr.neustadt@api.or.at
Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Mi, Do: 11:00 - 18:00 Uhr

Der Arzt rund um die Uhr

In Niederösterreich werden ärztliche Versorgung und Beratung rund um die Uhr angeboten. Einen großen Beitrag dazu leistet der NÖ Ärztedienst 141. Ein Blick hinter die Kulissen.



Die Medical Call Taker des Notrufs NÖ nehmen die Anrufe entgegen und entscheiden, ob eine Standard-Auskunft, ein Arztbesuch oder ein Notarztwagen notwendig ist.

Was unterscheidet einen medizinischen Notfall von einem Gebrechen, das vom Hausarzt behandelt werden kann? „Eines ist ganz klar“, meint OA Dr. Christian Fohringer, ärztlicher Leiter des NÖ Ärztedienstes 141, „der Patient oder die Patientin kann das in vielen Fällen nicht selbst beurteilen. Denn wenn mein Kind 40 Grad Fieber hat, ist das für mich als Laie natürlich eine beängstigende Notsituation. Deshalb kann dieser Unterschied nur von Experten eingeschätzt werden.“ Von Experten wie den Mitarbeitern des NÖ Ärztedienstes 141. Diese sind speziell ausgebildet und bieten rund um die Uhr ihre professionelle Einschätzung an.

Bei jedem Anruf gehen sie nach einer wissenschaftlich ausgearbeiteten Frageliste vor und beurteilen, ob ein Notarzt verständigt werden

muss, ein Krankenwagen den Anrufer in eine Klinik bringen soll oder ein Termin beim Hausarzt ausreicht. Die sogenannten Medical Call Taker machen diese Dringlichkeitseinschätzungen auch, um die Ambulanzen der Spitäler zu entlasten. Denn viele Patienten fahren bereits wegen Kleinigkeiten ins Spital. So mancher Anrufer wählt den Notruf 144 wegen eines Zeckenbisses, dafür ein anderer den Ärztedienst 141 wegen eines abgetrennten Fingers.

Hausbesuche

In der Nacht stehen Telefonärzte zur Verfügung. Diese arbeiten via Teleworking von zu Hause aus und rufen die Patienten nach kurzer Zeit zurück. Ebenso kann der NÖ Ärztedienst 141 lokale Visitenärzte verständigen, die Hausbesuche machen und hausärztliche Diagnosen durchführen und Medikamente verabreichen.

15 Telefonärzte sind für ganz Niederösterreich zuständig. In der Kernzeit sind mindestens zwei von ihnen erreichbar. 210 Ärzte führen nachts Visiten durch. Etwa 600 Visiten veranlasst der NÖ Ärztedienst 141 jedes Monat. Doch auch wenn von Anfang an klar ist, dass kein Hausbesuch notwendig ist, kann man den NÖ Ärztedienst 141 anrufen. „Private Arztpraxen haben meist vormittags geöffnet“, meint Fohringer, „vor allem am Mittwoch- und Freitagnachmittag sind die Ordinationsöffnungszeiten häufig eingeschränkt.“ Deshalb erfährt man unter der Nummer 141, welche Ordination in der Umgebung geöffnet ist oder an diesem Tag noch öffnen wird.

Der Dienst ist für die Anrufer kostenlos. Auch eine Onlinevariante wird angeboten, in der in einer übersichtlichen Liste alle infrage kommenden Ordinationen gefunden werden können (siehe Seitenleiste auf Seite 11).

Seit 2013 bietet Notruf NÖ mit dem NÖ Ärztedienst 141 dieses Service an. Die Mediziner, die als Telefon- oder Visitenärzte tätig sind, arbeiten auf freiberuflicher Basis und nutzen ihren Dienst bei 141 oft als Nebenjob. Voraussetzungen: Die Ärzte müssen ein Jus practicandi absolviert haben, also Allgemeinmediziner sein und eine Berufsberechtigung in Österreich haben. „Wir bieten den Medi-

ÄRZTINNEN & ÄRZTE GESUCHT

Der NÖ Ärztedienst ist stets auf der Suche nach Medizinerinnen, die auf selbstständiger Basis Sprengel- oder Telefondienste übernehmen möchten. Interessierte Ärztinnen und Ärzte können sich per E-Mail unter info@141.at bewerben.

DA IST
MEHR
FÜR MICH
DRIN!

zinern beste Voraussetzungen für die selbstständige Tätigkeit“, meint Ing. Christof Constantin Chwojka, Geschäftsführer von Notruf NÖ. Die Ärzte können sich in einen Dienstplan eintragen und einen oder mehrere Sprengel in NÖ versorgen. Die Dienstzeit läuft dann von 19 bis 7 Uhr früh. Je nach Sprengelgröße und Aufwand bekommen die Doktoren eine entsprechende Bereitschaftspauschale. Visiten werden noch einmal extra bezahlt. Der Arzt muss dafür keine Honorarnote ausstellen. Der NÖ Ärztedienst bezahlt selbstständig in der Woche nach der Dienstleistung alle Honorare aus. „Das läuft alles sehr unbürokratisch“, erzählt Chwojka.



Ing. Christof Constantin Chwojka, Geschäftsführer Notruf NÖ



OA Dr. Christian Fohringer, ärztlicher Leiter des NÖ Ärztedienstes und Oberarzt an der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin am Universitätsklinikum St. Pölten

Vorzüge

Außerdem fallen für die Telefonärzte keine Telefongebühren an. Diese wählen sich in das System von Notruf NÖ ein und telefonieren nicht nur kostenlos mit den Patienten, sondern auch anonym, damit ihre Privatnummer geschützt bleibt. Visitenärzte wiederum bekommen – sofern sie keine eigene Ordination haben – vom NÖ Ärztedienst 141 entsprechende NÖGKK-Rezepte, die sie den Patienten ausstellen können, sowie Verbrauchsmaterialien wie Medikamente, Holzspatel, Tupfer und Ähnliches. Dieses Material wird ebenfalls von der NÖ Gebietskrankenkasse zur Verfügung gestellt. Zusätzlich nehmen die Medical Call Taker von 141 den Ärzten auch administrative Aufgaben ab, um sie zu entlasten. Ärzte, die regelmäßig für 141 tätig sind, können eine Blaublichtgenehmigung bekommen und tragen so zu einem noch dichteren Ersthilfe-Netz in Niederösterreich bei. Sie sind dann auch für Notfalleinsätze zuständig, selbst wenn sie keine Notärzte sind. Der ärztliche Leiter Fohringer, erklärt: „Wenn der Allgemeinmediziner zehn Minuten schneller beim Patienten ist als ein Notarzt, macht er die Erste Hilfe und versorgt ihn, bis der Notarzt kommt. Denn oft geht es um jede Sekunde und auch ein Allgemeinmediziner, der zwar formal kein gültiges Notarztdiplom hat, kennt sich natürlich in erweiterter Erster Hilfe aus.“

Rasche Hilfe

Der Anrufer erfährt in der Regel nichts von den zahlreichen Menschen und ihren unterschiedlichen Funktionen beim NÖ Ärztedienst. Er kommt ohne Warteschleife sofort zu einem Medical Call Taker und spricht die ganze Zeit nur mit dieser Person, während im Hintergrund die Fäden gezogen werden.

Die häufigsten Fälle, die bei 141 eingehen, sind fiebrige Kinder, Kinder mit Ausschlag, Grippe, Zeckenbisse oder Fragen zu Medikamenten. Eine Diagnose über das Telefon dürfen sich Anrufer allerdings auch dann nicht erwarten, wenn sie mit einem Arzt sprechen. „Es werden nur Dringlichkeitsbeurteilungen durchgeführt. Ferndiagnosen können wir nicht anbieten“, schmunzelt Fohringer.

MARKUS FEIGL ■



Auf der Homepage des NÖ Ärztedienstes 141 finden Sie aktuelle Daten zu geöffneten Arztpraxen und Apotheken in Ihrer Umgebung.
www.141.at/noe



Tolle Gewinnspiele, heiße Wohlfühl-tips und das beste Mittel gegen Kater entdecken:
juvina.at

Selbsthilfe- gruppen bei Alkohol- erkrankungen



Wertes Team!

Vielen Dank für Ihren ausführlichen Bericht über das Wesen des Alkoholismus und Hilfen dazu in GESUND&LEBEN 04/16. Auf den Seiten 18 und 19 wurden auch die Selbsthilfe-Gruppen AA und Al-Anon erwähnt. Leider fehlte aber ein Hinweis, wo diese Gruppen zu finden sind. Wäre fein, könnten Sie einen Nachtrag machen.

Mit freundlichem Gruß

Al-Anon Familiengruppe Wiener Neustadt
Domplatz 1, Propstei, 1. Stock
2700 Wiener Neustadt

■ Al-Anon Familiengruppen

für Angehörige und Freunde von Alkoholikern
Tel.: 01/7969855, info@al-anon.at, Meetings in ganz Niederösterreich, siehe www.al-anon.at

■ Anonyme Alkoholiker

zentrale Kontaktstelle für Wien, NÖ und Burgenland
Tel.: 01/7995599 (täglich 18:00–21:00 Uhr), info@anonyme-alkoholiker.at, Meetings in ganz Niederösterreich, siehe www.anonyme-alkoholiker.at

■ Blaues Kreuz

für Alkohol Kranke und deren Angehörige
Amstetten: Tel.: 0650/2342314, kurt.manhardt@drei.at
Neunkirchen und Ternitz: Tel.: 0699/11307942, monikaziegler@networld.at
St. Pölten: Tel.: 0650/2342314, kurt.manhardt@drei.at
St. Pölten (für Frauen): Tel.: 0699/19232476, carmen@hromecek.at

■ Verein Lichtblick – Wiener Neustadt

für Alkohol Kranke und deren Angehörige
Tel.: 02622/26222, office@verein-lichtblick.at,
www.verein-lichtblick.at, www.kindernotruf.at

Informationen:

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen,
Tel.: 02742/22644, www.selbsthilfenoe.at

Wissen aus erster Hand

Vorträge in den NÖ Kliniken: Über 100 erfahrene Medizinerinnen und Mediziner des Landes informieren kostenlos bei der beliebten Vortragsreihe „Treffpunkt Gesundheit“ der Initiative »Tut gut!«, ab Oktober dann wieder in allen Regionen. Ort: das jeweilige NÖ Klinikum, Beginn je 18:30 Uhr, kostenlos, keine Voranmeldung.

Informationen: www.noetutgut.at

■ St. Pölten: 12.09.2016

OÄ Dr. Birgit Ehrenhofer-Krickl: Diabetes mellitus Typ II – was ist anders im Alter?

Richtig Zähne putzen

Zahngesundheitserziehung beginnt schon bei den Kleinsten, sobald die ersten Milchzähne da sind. Die ausgebildeten Zahngesundheitserzieherinnen vom Projekt Apollonia 2020 betreuen auch im neuen Schuljahr gut besuchte Mutter-Elternberatungsstellen in ganz Niederösterreich. Sie geben wertvolle Tipps für die richtige Mundhygiene und stehen für Fragen zur Verfügung. Das Plüschtier Kroko ist der ständige Begleiter der Zahngesundheitserzieherinnen und besucht die Kinder dann auch im Kindergarten und der Volksschule. Gemeinsam auf dem Weg zu gesunden Kinderzähnen.

Informationen: www.apollonia2020.at, www.noetutgut.at

Informationen und Tipps zur richtigen Zahnpflege für Ihr Kind bekommen Sie bei den Mutter-Eltern-Beratungsstellen. An speziellen Tagen sind Zahngesundheitserzieherinnen vor Ort.

BEZIRK Gemeinde	Adresse	Termin Mutter- Eltern- Beratung	Termin der Zahngesundheits- erzieherin
AMSTETTEN			
Amstetten	Kindergarten	2. Mi. 16:00 Uhr	14.09.2016
Biberbach	Kindergarten	2. Mi. 14:00 Uhr	14.09.2016
Rosenau	Sozialhaus	2. Mi. 13:00 Uhr	14.09.2016
St. Valentin	Pro Mami, Herzograd 15	2. Do. 15:00 Uhr	13.10.2016
BADEN			
Baden	Kids&Co, Johannesgasse 14	4. Do. 15:30 Uhr	27.10.2016
Traiskirchen	Arkadia 17 c/2	4. Di. 14:00 Uhr	25.10.2016
BRUCK/LEITHA			
Haslau-Maria Ellend	Gemeindeamt	4. Mo. 16:00 Uhr	26.09.2016
Scharndorf	Gemeindeamt	4. Mo. 17:00 Uhr	26.09.2016
GÄNSERNDORF			
Auersthal	Volksschule	1. Fr. 13:00 Uhr	07.10.2016
Zistersdorf	Volksschule	3. Di. 14:15 Uhr	20.09.2016
GMÜND			
Weitra	NÖ LPPH	2. Do. 14:00 Uhr	13.10.2016
HOLLABRUNN			
Retz	Gemeindeamt	4. Mo. 13:00 Uhr	24.10.2016
KREMS			
Langenlois/ Kamptalerchen	Bahnstraße 49	2. Mi. 14:00 Uhr	12.10.2016
Paudorf	Gemeindeamt	2. Di. 15:00 Uhr	13.09.2016
LILIENTHAL			
Annaberg/Reith	Ordination Dr. Loretz	1. Di. 15:00 Uhr	04.10.2016
Kleinzell	Ordination Dr. Groihofer	3. Mi. 14:00 Uhr	19.10.2016
MELK			
Bischofstetten	Gemeindeamt	2. Mo. 13:00 Uhr	12.09.2016
MISTELBACH			
Asparn an der Zaya	Gemeindeamt	3. Mi. 14:30 Uhr	21.09.2016
Gaweinstal	Volksschule	2. Do. 15:00 Uhr	13.10.2016
Unterrolberndorf	Gemeindeamt	3. Do. 14:30 Uhr	20.10.2016
MÖDLING			
Biedermannsdorf	Mühlengasse 1	2. Di. 15:00 Uhr	13.09.2016
Gumpoldskirchen	Gartengasse 29	2. Do. 17:00 Uhr	13.10.2016
Hinterbühl	FF Haus	4. Mi. 14:00 Uhr	28.09.2016
Mödling	Kindergarten	3. Di. 14:00 Uhr	20.09.2016
ST. PÖLTEN			
Hofstetten-Grünau	Gemeindeamt	3. Mi. 13:00 Uhr	21.09.2016
Kapelln	Kindergarten	3. Do. 15:00 Uhr	15.09.2016
Kirchstetten	Gemeindeamt	3. Do. 13:30 Uhr	15.09.2016
Rabenstein/Pielach	Gemeindeamt	2. Do. 13:00 Uhr	13.10.2016
Weinburg	Gemeindeamt	2. Do. 15:00 Uhr	13.10.2016
WIEN-UMGEBUNG			
Pressbaum	Gemeindeamt	4. Do. 13:30 Uhr	27.10.2016
WIENER NEUSTADT			
Hochneukirchen- Gschaidd	Neue Mittelschule	4. Di. 14:30 Uhr	27.09.2016

GESUND WERDEN & BLEIBEN

IN KÜRZE



Gesundheitsversorgung der Zukunft

Von 21. bis 22. September 2016 findet das „Community Social & Health Care Symposium“ des Ilse-Arlt-Instituts der FH St. Pölten in Kooperation mit dem NÖ Gesundheits- und Sozialfonds statt. Die zweitägige Veranstaltung widmet sich der Frage, wie Hilfe im Gemeinwesen künftig organisiert werden kann, damit Hilfesuchende an eine geeignete Stelle gelangen.

■ **21. September 2016: Schwerpunkt soziale Arbeit.** Das Ilse-Arlt-Symposium, benannt nach der Wegbereiterin wissenschaftsgeleiteter sozialer Arbeit, befasst sich mit dem Bedarf an interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen den Sozial- und Gesundheitsberufen. Beispielsweise wie soziale Arbeit bzw. Primärversorgungszentren den akutmedizinischen Bereich entlasten bzw. unterstützen könnten.

■ **22. September 2016: Schwerpunkt Paramedic.** Das Peter-Safar-Symposium, benannt nach dem Entdecker der modernen Herz-Lungen-Wiederbelebung, befasst sich mit dem präklinischen Aspekt von Community Care. Internationale Versuche einer integrierteren Versorgung entlang der Rettungskette werden vorgestellt.

Programm & Anmeldung: <https://arltsymposium.fhstp.ac.at>



(v.l.) Philipp Gutleider (144 Notruf NÖ), Werner Richtsfeld (GF BikerSOS), LH-Stv. Mag. Johanna Mikl-Leitner, Ing. Christof Constantin Chwojka (GF 144 Notruf NÖ)

RASCHE HILFE FÜR BIKERINNEN & BIKER

Die App „BikerSOS“ wurde speziell für Motorrad-Fans entwickelt und bislang bereits über 15.000 Mal heruntergeladen. Seit August gibt es eine erweiterte Version der App, die bei einem Unfall automatisch den Notruf verständigt. Die App bietet noch weitere hilfreiche Funktionen. „Rasche und punktgenaue Hilfe ist gerade bei einem Motorradunfall von entscheidender Bedeutung. Zur Unterstützung moderne Technik heranzuziehen und bestehende Netzwerke zu verbinden, das zeugt von sinnvoller Innovation die Leben rettet!“, sagt LH-Stv. Mag. Johanna Mikl-Leitner.

Informationen: www.bikersos.com

Big data – die Büchse der Pandora?

Die Datenberge wachsen und wachsen. Gesundheitseinrichtungen, Banken, Behörden und viele mehr sammeln große Mengen an personenbezogenen Daten. Von deren Verwertung verspricht man sich viel: zielgerichtete Forschung, besser abgestimmte Therapien, weniger Doppelgleisigkeiten, maßgeschneiderte Produkte, höhere Aufklärungsraten, mehr Sicherheit. Doch noch liegen viele Daten brach: Zu groß die Angst, Persönlichkeitsrechte zu verletzen. Zu laut die Aufschreie der Datenschützer. In diesem Spannungsfeld diskutieren Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis beim Alois-Mock-Institut – Forum für Zukunftsfragen über Nutzen und potentiellen Schaden bei der Verwendung personenbezogener Daten.

28. September 2016, Beginn: 19:00 Uhr, Studio 44, Rennweg 44, 1030 Wien

Anmeldung & Informationen: www.alois-mock-institut.at

KURZ GEMELDET

Die Tabakpräventionsinitiative „**Leb Dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!**“ für Zehn- bis 14-Jährige geht auch heuer wieder direkt in die österreichischen Schulklassen: www.yolo.at



Großwerden ohne Karies kinderleicht mit der richtigen Pflege

nenedent®
Kinderzahncremes
zum individuellen Schutz vor Karies



mit 500 ppm Fluorid
mit 13 % Xylit



ohne Fluorid
mit 13 % Xylit

Zur Vermeidung von Zahnflecken aufgrund zu hoher Fluoridzufuhr z.B.: in Tablettenform



homöopathieverträglich
mit 500 ppm Fluorid
mit 13 % Xylit



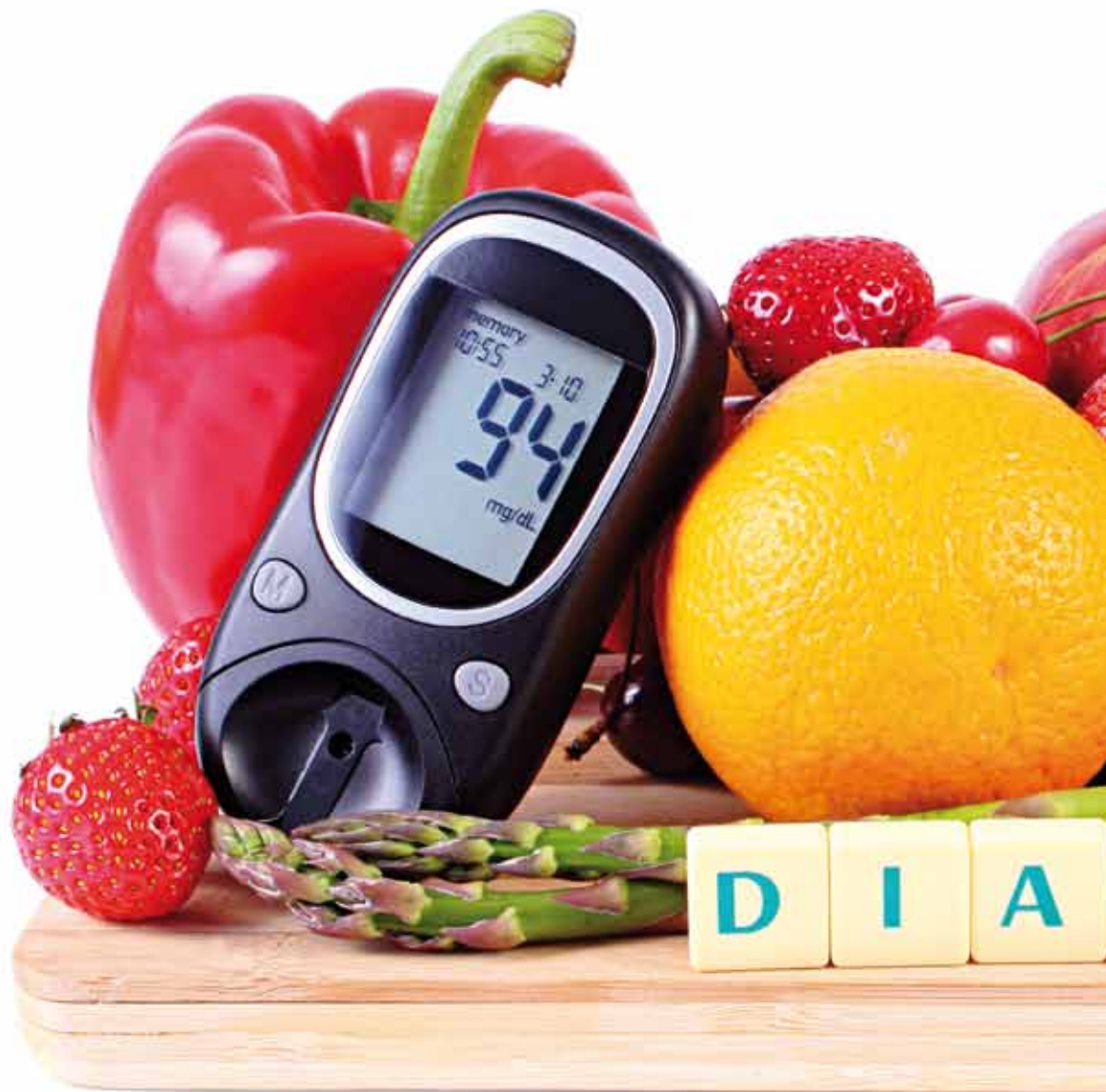
Über den nebenstehenden QR-Code erhalten Sie weitere Informationen zu den nenedent® Kinderzahncremes.



Vertrieb Österreich: Bauer & Thürridl
5141 Moosdorf · Österreich · Tel. 07748 – 68767-35
Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG · Nunsdorfer Ring 19 · 12277 Berlin · www.dentinox.de

Dentinox
Für Zähnen alles Gute

Jeder von uns sollte sein Diabetes-Risiko checken. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind der erste Schritt. Den Lebensstil zu ändern sollte für viele von uns der nächste sein.



Diabetes: Kennen Sie



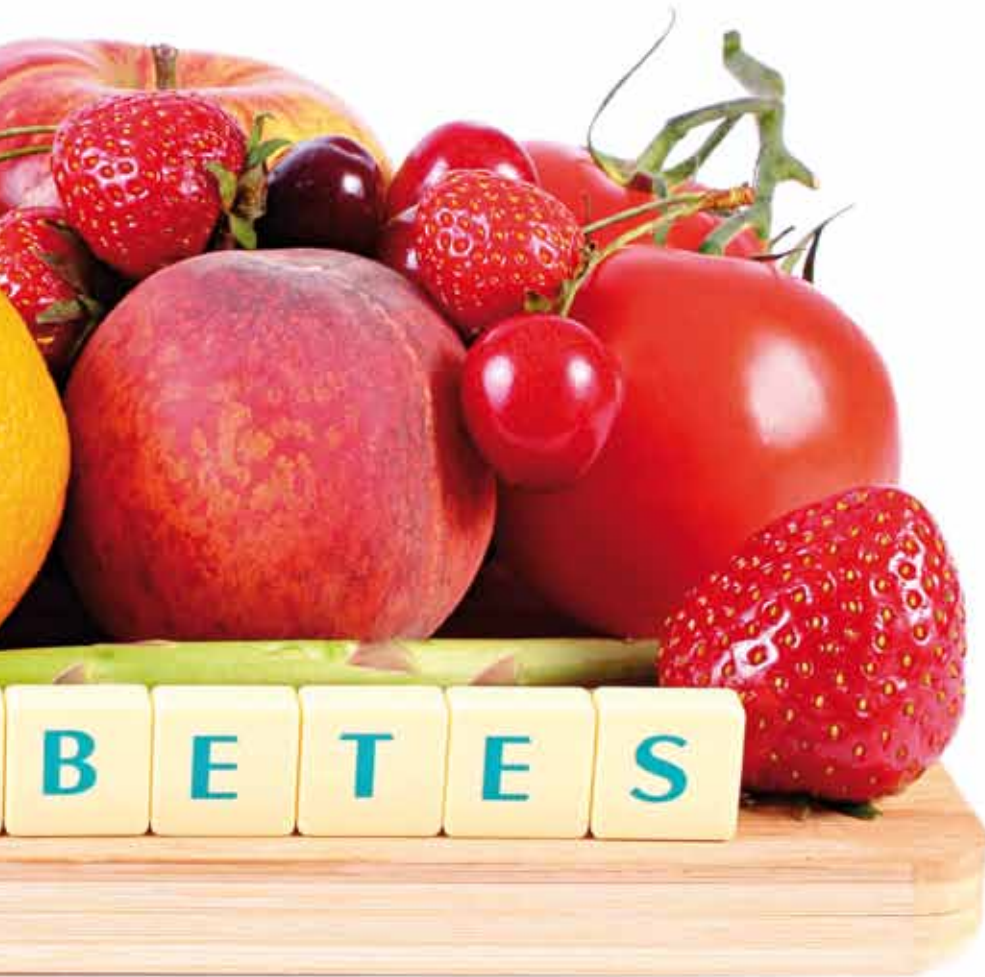
Dr. Sigrid Ruth,
stellvertretende
Ärztliche Leiterin des
Lebens.Resort Ottenschlag

Über 600.000 Menschen in Österreich leben mit Diabetes. Das entspricht acht bis neun Prozent der Bevölkerung! Allerdings wurde nur bei rund 400.000 der Betroffenen eine ärztliche Diagnose gestellt. Das bedeutet, dass es eine sehr hohe Dunkelziffer von Menschen gibt, die noch nichts von ihrer Erkrankung wissen. Das wiederum liegt auch daran, dass diese Stoffwechselstörung, bei der es zu erhöhten Blutzuckerwerten kommt, anfangs keine Schmerzen bereitet und dass es auch meist lange dauert, bis sich Symptome einstellen. Wenn etwa starker Durst, häufiges Wasserlassen, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Kraftlosigkeit oder eine Infekt-Neigung auftreten, ist die Krankheit meist bereits fortgeschritten – der chronisch überhöhte Blutzucker schädigt auf Dauer Nerven und Gefäße und führt zu einer Vielzahl von Folgeschäden.

Nehmen Sie Vorsorge ernst!

Früherkennung ist daher das Stichwort, dem wir alle folgen sollten. „Angesichts der hohen Inzidenz und der in den letzten Jahren massiv steigenden Betroffenen-Zahlen ist es für jeden

Einzelnen umso wichtiger, die Vorsorgeuntersuchung regelmäßig in Anspruch zu nehmen, denn dabei werden auch Nüchtern-Blutzuckerkontrollen durchgeführt“, sagt die stellvertretende Ärztliche Leiterin des Lebens.Resort Ottenschlag, Dr. Sigrid Ruth. Sie legt diese Vorsorge allen ab dem 18. Lebensjahr dringend ans Herz. Und: Wer bereits übergewichtig ist, eine genetische Belastung oder andere Risikofaktoren für Diabetes hat, sollte das gegebenenfalls auch schon in jüngeren Jahren tun, denn die Krankheit betrifft auch immer mehr Kinder und Jugendliche. „Bei höherem Risiko empfiehlt sich außerdem eine zusätzliche Langzeitzuckerwertbestimmung oder ein Zuckerbelastungstest. Diese Untersuchungen sind nicht in der Routinevorsorge enthalten und müssen vom behandelnden Arzt angefordert werden“, erklärt die Expertin, die hier auch die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen anspricht. „Die genetische Veranlagung etwa ist ein bedeutender Risikofaktor, aber nicht immer kennt der Hausarzt die gesamte Familiengeschichte. Es liegt daher auch an den Betroffenen, wichtige Zusatzuntersuchungen einzufordern.“



Ihr Risiko?

Wichtige Untersuchungen

So spiegelt die Bestimmung des Hämoglobin A1c (HBA 1c) bei der Langzeitblutzuckerkontrolle den Blutzuckerspiegel der vorangegangenen sechs bis acht Wochen wider und liefert damit ein weitaus deutlicheres Bild als die bloße Bestimmung des Nüchternblutzuckers. Dafür ist eine einfache Blutabnahme nötig.

Der sogenannte Orale Glukose-Toleranztest (oGTT), der Zuckerbelastungstest, bestimmt

DIABETES: DIE KRANKHEIT

Diabetes mellitus umfasst chronische Stoffwechselstörungen, bei denen zu wenig Insulin gebildet wird. Gemeinsames Symptom aller unbehandelten Patienten sind erhöhte Blutzuckerwerte. Während Diabetes mellitus Typ 1 durch eine immunologisch bedingte Zerstörung von Inselzellen mit absolutem Insulinmangel verursacht wird, spielen bei Diabetes mellitus Typ 2 besonders Insulinresistenz und die Lebensgewohnheiten eine große Rolle. Als Hauptursachen dafür gelten Stress, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und vor allem bauchbetontes Übergewicht. Das Gefährliche an Diabetes ist, dass er schleichend entsteht. Viele Betroffene erhalten die Diagnose erst, nachdem bereits eine schwere Folgeerkrankung wie Herzinfarkt, Schlaganfall, eine Verminderung der Sehfähigkeit oder der Nierenfunktion eingetreten ist.



Als verantwortungsvolles und nachhaltig agierendes Unternehmen leisten wir mit unseren Produkten einen Beitrag zu ausgewogener Ernährung und gesunder Lebensweise.

Der hohe Fruchtanteil von 78 % und die patentierte Rezeptur bei unseren Fruchtaufstrichen garantieren puren Fruchtgenuss mit wenig Zucker. Unsere Rohwaren kommen, wenn verfügbar, aus Österreich und sind nur in erstklassiger Qualität. Einer unserer Beiträge zur Nachhaltigkeit.

Unsere würzig delikatsten Chutneys ebenso mit einem sehr hohen Frucht- bzw. Gemüseanteil verfeinern Gegrilltes, kurz gebratenes Fleisch, Fisch, Suppen, Käse. Die Anwendungsmöglichkeiten sind so vielseitig wie individuell.



Webshop & Geschenksidee!
Geschmackvoll zusammengestellte Editions finden Sie unter:
shop.goldsonne.at

Goldsonne GmbH,
Gewerbegebiet Basting 15
4770 Andorf, Austria, www.goldsonne.at





Diabetes mellitus Typ 2: Steuert man rechtzeitig gegen, kann man das Risiko für Folgeschäden senken.

zunächst am Morgen den Nüchternblutzucker. Patienten dürfen davor acht bis 14 Stunden lang nichts essen und sollten auf Alkohol, Tee und Kaffee verzichten. Zwei Stunden nach der Einnahme einer Glukoselösung wird dann die Zuckerkonzentration im Blut erneut gemessen. So kann eine gestörte Glukosetoleranz oder ein manifester Diabetes mellitus festgestellt werden.

Achtung: Übergewicht & Bauchfett!

Wie gesagt sollten diese Zusatzuntersuchungen in erster Linie Menschen mit erhöhten Risikofaktoren durchführen lassen. Vor allem bei Typ-2-Diabetes, früher Altersdiabetes genannt und die weitest häufigste Form der Erkrankung, bildet die genetische Veranlagung die Grundlage, auf der dann lebensstilbedingte Faktoren die Krankheit begünstigen. „Wenn Verwandte ersten Grades Typ-2-Diabetiker sind, beträgt die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens ebenfalls zu erkranken, bis zu 60 Prozent“, erklärt Ruth.

Was die lebensstilbedingten Risikofaktoren betrifft, so sind Übergewicht und Bewegungsmangel ganz wesentlich. „Sowohl generelles Übergewicht als auch vermehrtes Fettgewebe im Bauchraum erhöhen das Diabetesrisiko signifikant“, sagt Ruth. „Ein Maß für das Diabetesrisiko ist daher nicht nur der Body-Mass-Index BMI, sondern insbesondere der Taillenumfang.“ So haben etwa Männer mit einem Taillenumfang von mehr als 102 Zentimeter ein 3,4-fach erhöhtes Diabetesrisiko. Bei Frauen liegen die kritischen Werte bei über 88 Zentimeter.

Riskante Ernährungsgewohnheiten

Das Stichwort Übergewicht führt uns zum Essen, und hier zeigt sich, dass es bestimmte Ernährungsgewohnheiten gibt, die die Entwicklung von Typ-2-Diabetes zu begünstigen scheinen. „Vor allem Fast Food, energiedichte Lebensmittel, viel Fleisch und Wurst, reichlich Süßes auf der einen Seite, wenig Obst und Gemüse, Ballaststoffe und Vollkornprodukte auf der anderen Seite erhöhen

das Diabetesrisiko“, weiß die Expertin. Sie betont auch den Faktor Stress beim Essen. Und wer von uns kennt das nicht: Wir nehmen uns nicht ausreichend Zeit für die Mahlzeiten, wir stopfen zwischendurch gedankenlos irgendetwas in uns hinein, wir essen den ganzen Tag nichts oder kaum etwas und schlagen dann am Abend voll zu.

Nimmt man Kohlenhydrate in Form von reinem Zucker, zuckerhaltigen Getränken, Süßigkeiten oder Weißmehlprodukten zu sich, steigt der Blutzucker sehr rasch an. Das bringt kurzfristige Energie, liefert dem Körper aber keine weiteren wichtigen Nährstoffe. So ist die Glukose im Blut bald verbraucht, der Blutzuckerspiegel sinkt auch rasch wieder.

Das tödliche Quintett

Einen erheblichen Einfluss auf die Entstehung von Typ-2-Diabetes hat auch das metabolische Syndrom. Damit ist das gemeinsame Auftreten mehrerer Symptome bzw. Krankheitsbilder gemeint: Übergewicht, insbesondere im Bauchraum, erhöhte Nüchternblutzucker- und Blutfettwerte sowie Bluthochdruck. Mittlerweile rechnen Wissenschaftler noch ein weiteres Krankheitsbild dazu: die Fettleber, bedingt durch falsche Ernährung oder Alkohol. Last but not least können auch manche Medikamente das Diabetesrisiko erhöhen. Dazu zählen vor allem Kortison, manche Präparate gegen erhöhten Blutdruck sowie einige Antidepressiva und Neuroleptika.

Was gesunder Lebensstil kann

Im Lebens.Resort Ottenschlag wissen die Experten um all diese Dinge, und sie wissen auch, dass bei Diabetes mit Lebensstilmaßnahmen entscheidend gegengesteuert werden kann. Tatsächlich ist heute etwa bekannt, dass ein gesunder Lebensstil bis zu 70 Prozent aller Fälle von Typ-2-Diabetes verhindern kann und dass sich dadurch auch das Risiko für Folgeschäden bei schon bestehender Krankheit senken lässt.

„Bei uns werden Patienten in allen Stadien der Erkrankung betreut. Wir haben Konzepte für Menschen, die unter Übergewicht leiden, aber noch keinen Diabetes haben, und bei denen wir präventiv arbeiten. Ebenso unterstützen wir Diabetiker, die entweder durch Lebensstilmaßnahmen oder durch Medikamente bereits gut eingestellt sind, und solche, die schon Insulin spritzen müssen oder auch bei uns damit beginnen“, erklärt Ruth.

Rehabilitation des Stoffwechsels

Ein dreiwöchiges Stoffwechsel-Rehabilitationsprogramm wie das des Lebens.Resort baut auf den drei Säulen ärztliche Betreuung, Ernährungs- und Bewegungstherapie auf. Zu Beginn erstellt ein Arzt gemeinsam mit den Patienten ein individuelles

Über 600.000 Menschen in Österreich leben mit Diabetes.

Therapieprogramm, wobei neben der eventuell notwendigen medikamentösen Behandlung der Schwerpunkt in der Änderung des Lebensstils liegt. Ein wichtiges Element des Programms sind auch die umfassenden Schulungen durch Ärzte, Diätologinnen, Psychologinnen und Bewegungstherapeuten, bei denen man lernt mit den Besonderheiten der individuellen Stoffwechselstörung umzugehen. Ziel dabei ist es, die notwendige Eigenbeobachtung und die Blutzuckerselbstkontrolle zu erlernen.

„Unsere Patienten werden so auch zur Ernährungsumstellung motiviert, denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass allein durch die richtige Ernährung viele Stoffwechselstörungen dauerhaft verbessert oder beseitigt werden können“, erklärt Ruth. Daher erhalten alle Patienten ein maßgeschneidertes Ernährungsprogramm, das sie auch zu Hause weiterführen können. Ebenso maßgeschneidert wird das individuelle Bewegungsprogramm. „Wir achten darauf, dass bei jedem Patienten Kraft- und Ausdauertraining optimal kombiniert werden, denn so lassen sich die besten Erfolge erzielen“, sagt Ruth. Sie weist auch darauf hin, dass die Bewegungsfähigkeit bei Bedarf durch gezielte physikalische Therapien

wie Heilmassagen, Elektrotherapien, Heilbäder und Packungen verbessert wird. Zudem gibt es für alle Patienten regelmäßige Blutzucker- und Blutdruckkontrollen, um zu überprüfen, ob die Therapie anschlägt.

Selbst aktiv werden!

Das tut sie in den allermeisten Fällen. „Die Änderung des Lebensstils wirkt sich effektiv und sehr prompt aus. Gesundere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten lassen sich in der Regel schon nach ein paar Tagen – vor allem an den verbesserten Blutzuckerwerten – ablesen, und das ist auch für die Patienten selbst sehr motivierend“, berichtet Ruth.

Stichwort Motivation: Was sich zu Hause auf eigene Faust oft schwer durchziehen lässt, fällt in der Gruppe meist viel leichter. Und: Durch die ärztlichen Kontrollen der individuellen Werte erlebt man unmittelbar, was es bringt, wenn man selbst aktiv wird. Selbst aktiv zu werden und es auch nach dem dreiwöchigen Rehabilitationsaufenthalt zu bleiben ist das erklärte Ziel des Programms. Nur so können Sie Ihren Diabetes dauerhaft in den Griff bekommen und Ihre Lebensqualität steigern.

GABRIELE VASAK ■

Ein gesunder Lebensstil ist die beste Vorsorge.

Stoffwechszentrum Lebens.Resort Ottenschlag

Sie leiden unter Diabetes mellitus oder einer Fettstoffwechselstörung? Dann finden Sie im Lebens.Resort Ottenschlag kompetente Hilfe und die nötige Unterstützung.

Im Rahmen eines Rehabilitationsaufenthaltes erhalten Sie ein maßgeschneidertes Informations- und Betreuungsprogramm. Ärztliche Betreuung, Schulungen sowie individuelle Bewegungs- und Ernährungstherapien bilden die Grundlage Ihres Gesundheitsaufenthaltes, der mit physikalischen Therapien ergänzt wird. Im Vordergrund steht eine



DIABETES.IN.BALANCE

- 7 Übernachtungen mit Vollpension
 - 1 Erstuntersuchung
 - 1 Aufnahmegespräch Diätologin
 - 1 Gespräch nach Wahl (Arzt, Diätologin, Psychologin)
 - tägliche Blutzuckerkontrolle
 - 5 Einheiten Bewegungstherapie (Gruppe)
 - 2 Heilmassagen, teil, inkl. Infrarot
 - 2 Moor- oder Parafangopackungen oder Kräuterbäder
 - Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs uvm.
- Geeignet für gut eingestellte Diabetiker oder als Follow up-Programm nach Ihrem Stoffwechselfaufenthalt.
Pro Person im DZ ab Euro 915,-

nachhaltige Lebensstiloptimierung, basierend auf den drei Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit. Inmitten der unberührten Natur des Waldviertels finden Sie Ruhe und Entspannung.

Neben der Möglichkeit eines dreiwöchigen Rehabilitationsaufenthaltes über Ihre Sozialversicherung gibt es auch private Angebote für Gäste mit Stoffwechselstörungen.


Lebens.Resort
OTTENSCHLAG

Lebens.Resort Ottenschlag
Xundheitsstraße 1
3631 Ottenschlag
Tel. 02872/20 0 20
info@lebensresort.at
www.lebensresort.at

WERBUNG

Brustkrebs früh erkennen

Infotag zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm am
10. September 2016 in der St. Pöltner Innenstadt



NÖGKK-Direktorin Dr. Martina Amler und Bernadette Höhrhan, Programmverantwortliche der NÖGKK, stehen Ihnen am 10. September 2016 beim Infostand in St. Pölten von 08:30-12:30 Uhr zur Verfügung.



Dr. Marianne Bernhart, programmverantwortliche Medizinerin für „früh-erkennen“

Die schlechte Nachricht: Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Pro Jahr erhalten in Österreich etwa 5.000 Frauen die Diagnose dieser chronischen Tumorerkrankung. Die gute Nachricht: Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Deshalb bieten die Krankenkassen für alle Niederösterreicherinnen nun seit zweieinhalb Jahren das Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm „früh-erkennen“ an.

Seit Start gab es laufend Verbesserungen und das Programm wurde weiterentwickelt. Die gute Zusammenarbeit aller beteiligten Partner hat es möglich gemacht, ein derart umfangreiches Programm umzusetzen und damit die Vorsorge auf neue Beine zu stellen. Das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm ist eine gemeinsame Initiative von Bund, Sozialversicherung, Ländern und Österreichischer Ärztekammer.

Information & Beratung

Frauen können sich am 10. September 2016 in der St. Pöltner Innenstadt (Ecke Domgasse/Kremsergasse) persönlich über das Programm informieren: Expertinnen der NÖGKK, die

programmverantwortliche Medizinerin Dr. Marianne Bernhart und die Leiterin des Frauen-diagnostikzentrums Dr. Maria Obermayer vom Radiologie-Institut Frühwald stehen an diesem Infotag für Gespräche und Auskünfte zur Verfügung.

Alle Expertinnen geben zu Fragen rund um das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm Auskunft, denn, erklärt Bernhart: „Frauen individuell über das familiär erhöhte Risiko aufzuklären, ist mir ein besonderes Anliegen. Die Informationsstände, die wir im Rahmen der Österreich-Tour in allen Bundesländern betreuen, eignen sich dafür besonders gut.“

Vorsorge gibt Sicherheit

Im sogenannten Mammografie-Screening werden alle Frauen ab 45 Jahren automatisch alle zwei Jahre zur Früherkennungsuntersuchung eingeladen. Frauen von 40 bis 44 und ab 70 Jahren müssen sich einmalig zum Programm anmelden und erhalten dann auch automatisch die Einladung. Die Anmeldung kann über die kostenlose Serviceline 0800 500 181 oder online auf www.frueh-erkennen.at erfolgen. Sobald die Einladung verschickt wurde, ist die E-Card für die Untersuchung freigeschaltet und es kann ein Termin beim Radiologen vereinbart werden. In Niederösterreich nehmen alle 32 Radiologie-Standorte am Früherkennungsprogramm teil. Die Radiologen müssen dafür besondere Qualitätskriterien erfüllen.

Das müssen Sie tun

Doch das bedeutet nicht, dass Sie nur alle zwei Jahre zu dieser Untersuchung gehen können und warten müssen: Wenn Beschwerden oder ein Krankheitsverdacht auftreten, können Sie jederzeit und altersunabhängig von einem Arzt oder einer Ärztin zur Mammografie zugewiesen werden. Somit ist sichergestellt, dass jede Frau eine Mammografie bekommt, wenn sie eine braucht. „Besuchen Sie uns bei unserem Infostand, stellen Sie Ihre Fragen und informieren Sie sich persönlich über die qualitätsgesicherte Früherkennungsmammografie“, lädt die NÖGKK-Direktorin Dr. Martina Amler zum Infostand ein.



„FRÜH-ERKENNEN“ - BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG

Einladung zur Früherkennungsuntersuchung für alle Frauen von 45 bis 69 Jahren. Anmeldung zum Programm ab 40 und ab 70 Jahren.

Österreich-Tour am 10. September 2016 in der St. Pöltner Innenstadt, Ecke Domgasse/Kremsergasse, 8:30-12:30 Uhr.

Radiologie-Standorte und alle Informationen finden Sie auf www.frueh-erkennen.at oder bei der kostenlosen Serviceline 0800 500 181 und bei der NÖGKK.

Schöne Haut in jedem Alter

Mit den Jahren verliert die Haut an Spannkraft. Gesunder Lebensstil und geeignete Pflege können das Hautbild verbessern.

Leben heißt Veränderung. Selbst wenn wir das nicht wollen, unterliegt auch die Haut dem Wandel der Zeit. Die biologische Uhr tickt und im Laufe der Jahre machen sich die Spuren der Zeit im Gesicht durch Fältchen und Falten bemerkbar.

In jugendlichem Alter ist davon noch keine Rede. Die Haut ist in ihrer Blütephase, prall und faltenfrei, weil sie noch genügend Feuchtigkeit speichern kann. „Im Alter von zwanzig Jahren ist die Haut in Topform. Die Hautzellen brauchen nur rund vier Wochen, um sich zu erneuern“, erklärt Dr. Krista Ainedter-Samide, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten mit Ordinationen in Tulln und Klosterneuburg.

Leichte Pflege für junge Haut

Schon in jungen Jahren sollte man beginnen, vorsorglich mit der Haut umzugehen, meint die Hautärztin: „In diesen Jahren wird der Grundstock für später gelegt. Hoher UV-Schutz ist schon in diesem Alter sehr wichtig, weil die Basis für die später sichtbare Hautalterung geschaffen wird.“ Wie wird junge Haut am besten gepflegt? Ein paar einfache Maßnahmen sind ausreichend: Nach der morgendlichen und abendlichen Hautreinigung, mit der neben Make-up-Resten auch Schweiß und Talg entfernt werden, genügt das Auftragen einer feuchtigkeitshaltigen Pflege. Dazu passt eine Tagescreme mit hohem Lichtschutzfaktor, um sonnenbedingten Hautalterungszeichen vorzubeugen.

Aufbau der Hautschichten

Die Haut ist mit einer Fläche von rund zwei Quadratmetern unser größtes Organ. Sie schützt den Körper vor Umwelteinflüssen wie Hitze, Kälte, Nässe, UV-Strahlen oder dem Eindringen von Krankheitserregern. Sie setzt sich aus drei Schichten zusammen: der Oberhaut (Epidermis bzw. Hornschicht), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subcutis). Die aus einer Hornschicht bestehende Oberhaut erneuert sich ständig, indem Hornzellen aus tieferen Schichten der Epidermis an die Oberfläche gelangen und wieder abgestoßen werden. Die Lederhaut ist von Kollagenfasern und elastischen Fasern durchzogen. Sie enthält auch Blut- und Lymphgefäße, Nerven, Haarwurzeln, Hautdrüsen und Berührungsrezeptoren. Die Unterhaut besteht hauptsächlich aus lockerem Bindegewebe und Fettzellen.

Wenn die Haut altert

Mit dem Älterwerden verlangsamt sich die Zellteilung in der Oberhaut. Sind dafür in jungen Jahren nur rund 28 Tage nötig, kann der Prozess im Alter bis zu vierzig Tage dauern. In der Lederhaut werden weniger kollagene und elastische Fasern gebildet. Die Elastizität und Spannkraft der Haut nimmt dadurch ab. Ab Mitte dreißig setzt der Alterungsprozess ein, erste Veränderungen treten auf. In diesem Alter

8 Tipps gegen vorzeitige Hautalterung

- 1** Tagespflege mit hohem UV-Schutz: Bei starker Sonneneinstrahlung mehrmals täglich Sonnenschutzmittel auftragen.
- 2** Sonnenschutz: Chronische Sonnenexposition der unbedeckten Haut vermeiden. Sonnenempfindliche Haut mit Hüten, Kappen oder Kleidung schützen.
- 3** Auf Genussmittel wie Zigaretten und übermäßigen Alkoholkonsum verzichten.
- 4** Ausreichend schlafen: Das Schlafbedürfnis ist individuell unterschiedlich. Erwachsene benötigen durchschnittlich sechs bis acht Stunden Nachtruhe.
- 5** Dauerstress reduzieren: Ein hoher Level des Stresshormons Cortisol macht die Haut dünn und empfindlich.
- 6** Regelmäßige Bewegung regt den Stoffwechsel an und strafft die Kollagenfasern.
- 7** Gesunde Ernährung: Mindestens drei Mal täglich frisches Obst und Gemüse essen.
- 8** Mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, am besten Wasser, Mineralwasser oder ungesüßten Tee.



Gesunde Tipps

1 SANFTE REINIGUNG Dermato-Clean 3 in 1 Reinigungsfluid ist die perfekte Gesichtereinigung für empfindliche Gesichtshaut. Die Mizellen-Technologie macht es möglich: Schmutzpartikel, Rückstände von Pflegecremes und sogar wasserlösliche Mascara wird sanft und gründlich entfernt. Augenärztlich getestet, ohne Duft- und Farbstoffe, ohne Alkohol, ohne anionische Tenside. In Ihrer Apotheke.



1

2 MILCHZÄHNE Zähnchen kriegen ohne Qual: Dentinox®-Gel N enthält neben entzündungshemmender Kamillentinktur örtlich schmerzstillende Wirkstoffe in kindgerechter Dosierung. Das gut haftende Gel wirkt lokal genau dort, wo das durchbrechende Zähnchen Probleme bereitet. Die millionenfach bewährte Hilfe beim Durchbruch der ersten Zähnchen.



2

3 SCHEIDENINFEKTION Brennen, Juckreiz und Ausfluss: Viele Faktoren wie Antibiotikatherapien, hormonelle Umstellungen, mechanische Überreizung oder übertriebene Intimhygiene können eine Veränderung des normalen Scheidenmilieus

verursachen. Erste Hilfe ist gefragt! Gynophilus®protect schützt vor Infektion durch Pilze und Bakterien, www.gesundescheide.at



3

4 BLUTDRUCK MESSEN

Das Oberarmblutdruckmessgerät verfügt über die wichtigsten Funktionen, die Sie für eine präzise Blutdruckmessung benötigen: einen Speicher für 30 Messwerte für die Auswertung des Blutdrucks und die Erkennung von Herzrhythmusstörungen. Erhältlich in Apotheke und Sanitätshaus, www.boso.at



4



Vorzeitige Hautalterung muss man nicht hinnehmen.

sollte man zu reichhaltiger Pflege greifen, empfiehlt Ainedter-Samide: „Spezielle Substanzen wie Hyaluronsäure, Harnstoff, Glycerin und Propylenglykol, die viel Feuchtigkeit binden können, sind eine sinnvolle Anti-Aging-Strategie. Die Tagescreme sollte unbedingt einen hohen Lichtschutzfaktor enthalten.“

Altersspuren verwischen

Von Experten wird die UV-Strahlung der Sonne bis zu achtzig Prozent für vorzeitige Alterungsprozesse verantwortlich gemacht. Bräunliche Altersflecken, die im höheren Alter vor allem auf den Händen und im Gesicht auftreten, sind

ebenfalls eine Spätfolge eines Zuviels an Sonnenlicht. Schließlich sind diese Körperstellen am häufigsten dem UV-Licht ausgesetzt. Neben übermäßiger Sonnenexposition lassen auch der regelmäßige Griff zur Zigarette, Schlafmangel, Stress und falsche Ernährung die Haut schneller altern. Es lohnt sich also, seinen Lebensstil zu überdenken (siehe Tipps Seite 20), um der Zeit ein Schnippchen zu schlagen. Das gilt besonders ab den Wechseljahren, denn nun ist die Haut bereits richtig dünn und die Falten werden ausgeprägt und sind stark sichtbar. Gute Hautpflege hat noch einen anderen Aspekt: Sie tut auch der Seele gut ...

JACQUELINE KACETL ■

INTERVIEW

Was braucht die Haut?

Welche Bedürfnisse hat die Haut im Alter von rund zwanzig Jahren?

Mit zwanzig Jahren ist die Haut straff und elastisch. Im Gesicht zeigen sich noch keinerlei Anzeichen von Falten. Eine leichte Pflege genügt. Es ist empfehlenswert, schon in jungen Jahren vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen. Je früher man damit anfängt, desto besser ist das Ergebnis: Nach dem Reinigen der Haut sollte morgens und abends eine Pflege mit viel Feuchtigkeit aufgetragen werden. Um Hautschäden und Falten abzuwehren, rate ich zu einer Tagescreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor hat.



Dr. Krista Ainedter-Samide, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten in Klosterneuburg und Tulln

Wann zeigen sich erste Symptome der Hautalterung?

Die Hautalterung ist ein dynamischer Prozess, der etwa in der Mitte des dritten Lebensjahrzehnts einsetzt. Die Haut wird jedoch schon ab dem 25. Lebensjahr trockener. Mit zunehmendem Alter produziert sie weniger Fett. Der Körper stellt auch weniger Kollagen her. Indem das Fettgewebe der Unterhaut und das Bindegewebe nachlassen, wird die Haut nicht mehr so gut gestützt und gepolstert. Die Poren vergrößern sich und die Haut beginnt, dünner zu werden. Beim Lachen, Blinzeln und Sprechen zeigen sich erste Mimikfältchen. Nach dem Aufstehen sieht das Gesicht oft leicht zerknautscht aus, was sich im Laufe des Tages aber legt.

Welche Prozesse sind dafür verantwortlich?

Einerseits ist es der normale Alterungsprozess. Andererseits hat



die UV-Exposition Folgen für die Haut. Bis zu achtzig Prozent der Hautalterung gehen auf ultravioletes Licht zurück. Dafür ist vor allem die UV-A-Strahlung verantwortlich, die tiefer in die Haut eindringt.

Das führt zu einer Aktivitätssteigerung von Enzymen, die das Kollagen in der Dermis zerstören. Dadurch kommt es zur Faltenbildung und anderen Strukturveränderungen. Auch durch Zigarettenrauch werden diese Enzyme aktiviert. Deshalb altert die Haut von Rauchern schneller.

Wie sollte reife Haut gepflegt werden?

Reife Haut ist dünner und trockener als die jugendliche. Ihre Elastizität schwindet und es werden immer mehr Falten sichtbar. Der Spannungszustand der Haut sowie die Talg- und Schweißsekretion lassen nach. Spätestens mit Beginn des Klimakteriums sollten Frauen auf Pflegeprodukte zurückgreifen, die ihren Hautzustand aufrechterhalten und Falten positiv beeinflussen.

Zu den Substanzen mit erwiesener Wirkung gehören die Vitamine A, C und E, Betacarotin, Coenzym Q, Liponsäure und Polyphenole. Sie regen den Zellstoffwechsel, die Zellneubildung und die Kollagenproduktion an und bremsen den alters- und UV-bedingten Kollagen- und Elastinabbau.

Wie kann man früher Alterung entgegenwirken?

Vorzeitige Hautalterung muss man nicht hinnehmen. Eine gute Prophylaxe besteht vor allem in einem effektiven UV-Schutz, der bereits im Kindesalter beginnen sollte. Unterstützen kann man die Prävention mit einer ausgewogenen vitaminreichen Ernährung, viel Trinken, einer gezielten Hautpflege sowie durch das Vermeiden von schädlichen Genussmitteln wie Tabak.

Danke sagen

GESUND&LEBEN veröffentlicht in jeder Ausgabe, was zufriedene Patienten und Angehörige nach einem Aufenthalt in einem NÖ Klinikum gerne öffentlich sagen möchten.



(v.l.) DGKS Kathrin Panis, DGKP Johannes Schwarz, Pflegehilfe (PH) Petra Würzel, PH Ronald Koderhold und die Ergotherapeutinnen Katrin Köpf, BSc, und Anja Wagner, BSc, vom Landesklinikum Hohegg

Eine Atmosphäre wie in der Neurologie Hohegg habe ich bisher in keiner anderen Einrichtung erlebt. Meine linke Hand zittert kräftig. Das linke Bein mag überhaupt nicht. Auf der Station N konnte ich mich aber richtig erholen. Dafür ein ganz großes Dankeschön an Petra Würzel, Johannes Schwarz, Ronald Koderhold, Margarete Steinbauer, Kathi Panis, Anja Wagner, Katrin Köpf usw. und recht liebe Grüße. Diese Menschen haben die Bedürfnisse der Patienten - und meine - voll und ganz erfüllt.



(v.l.) OP-Ass. Markus Hofmann, DGKS Edith Weber, Stationsleitung-Stv. DGKS Christine Amon, Stationsleitung DGKS Nadezda Weingruberova, Prim. Dr. Karl Anzböck und Stationsleitung DGKP Thomas Summerer

Ich war auf der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Landesklinikums Hollabrunn wegen einer größeren OP in stationärer Behandlung. Allen voran gilt mein großes Dankeschön Prim. Anzböck und seinem Team. Zwei Tage früher als geplant konnte ich das Haus wieder verlassen. Weiters möchte ich mich beim diensthabenden Anästhesie-Team bedanken, das mir meine Ängste vor der Narkose nahm. Mein Dank geht ebenso an das wunderbare Team der Gynäkologie, das mir meinen Aufenthalt so angenehm wie möglich gemacht hat. Danke! **M. K.**



Das Team der psychiatrischen Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie des Landesklinikums Mauer: (v.l.) DPGKS Silvia Zeillinger, Sozialpädagogin Simone Schmutz, BA, Stationspfleger Johannes Stiefelbauer und Prim. Dr. Karl Ableidinger

Ich war einige Monate Patientin auf der psychiatrischen Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im Landesklinikum Mauer und möchte mich beim gesamten Team, aber vor allem bei der Pflege bedanken. Anfangs ist es mir sehr schwer gefallen, mich auf die Therapie einzulassen. Mit der Zeit habe ich dann zu einigen Angestellten eine gute Beziehung aufbauen können. Das hat mir sehr geholfen, an mich selbst zu glauben. Diese Zeit war eine der schwierigsten in meinem bisher noch jungen Leben, aber auch eine der intensivsten und lehrreichsten für mich selbst. Danke für alles! **B. P.**



Das Team der Urologie des Landesklinikums Waidhofen/Thaya mit Prim. Dr. Hermann Reiter (2.v.l.)

Da muss man erst nach Niederösterreich reisen, um Hilfe zu bekommen: In Hamburg hatte man mein Leiden nicht erkannt, in der Urologie des Landesklinikums Waidhofen/Thaya wurde mir dann geholfen. Besser, als ich dort betreut wurde, geht es nicht. Ich möchte Ass. Dr. Josef Foggensteiner, Stationsleitung DGKS Bethina Markl und OÄ Dr. Andrea Poppinger (Anästhesiologie und Intensivmedizin) danken, die sich besonders um meine Behandlung bemüht haben.

Ich war mit meinem Sohn wegen einer Platzwunde am Kopf in der Unfallambulanz des Universitätsklinikums Tulln. Mein zweiter Sohn wurde bestens von den anderen anwesenden Ärzten und Schwestern mit einem Handschuh-Luftballon unterhalten. Währenddessen wurde der Große liebevoll von Frau Dr. Lütgendorff versorgt. Dank ihr und ihren Kollegen wurde meinen beiden Söhnen der Schrecken vor dem Krankenhaus genommen! Vielen, vielen Dank! **C. P.**

Dr. Angelika Lütgendorff vom Uniklinikum Tulln kann kleinen Patienten die Angst vorm Krankenhaus nehmen.



Wenn auch Sie sich bedanken möchten:

E-Mail: redaktion@gesundundleben.at, Fax: 01/9611000-66, Postanschrift: GESUND&LEBEN, Währinger Straße 65, 1090 Wien, Stichwort: Danke-Briefe. Die Redaktion behält sich vor, Briefe zu kürzen und bringt die Namen nur als Anfangsbuchstaben, falls Sie es nicht ausdrücklich anders wünschen.

Die richtige Hilfe

Agenturen helfen, die optimale Betreuung zu finden.
Achten Sie auf die Qualität!

Franz und seine Frau Herta machen sich große Sorgen. Franz hatte einen Schlaganfall, der ihm schwer zu schaffen macht. Mit viel Mühe und Willen schaffte er es, wieder sprechen zu lernen. Gestützt auf einen Stock kann er auch langsam gehen. Aber dazu braucht er Hilfe, allein kann er das nicht. Auch der linke Arm will nicht so ganz, wie er sollte. „Das wird nicht mehr“, sagt Franz, „aber wir sind zufrieden, wie es ist. Meine Frau ist nun 79 Jahre und ich 85 Jahre alt.“ Beide sind sehr stolz darauf, wie sie das alles gemeinsam geschafft haben über die Jahre. Aber auch Herta merkt die Mühen des Alters, alles fällt ihr schwerer, das Tragen und Bücken, sie kommt mit dem Haushalt nicht mehr so gut zurecht wie früher. Dazu kommt ein Leistenbruch, der sie einschränkt. Einkaufen, kochen, ihren Mann pflegen – es wird ihr zu viel, muss sie sich eingestehen: „Keiner ist mehr da, die Kinder sind aus dem Haus. Wir wollen doch keinem zur Last fallen, aber in ein Seniorenheim wollen wir nicht. Wir möchten zuhause bleiben.“



Dr. Gerhard Weinbörmair, Obmann der Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer NÖ

Umfassende Pflege

Daheim alt werden – viele Menschen wünschen sich das. Den Lebensabend in vertrauter Umgebung verbringen (siehe dazu auch Beitrag ab Seite 44, Wohnen im Alter). Die Lebenserwartung steigt, wir werden immer älter. Das bedeutet aber auch, dass die Zahl der Menschen, die Betreuung brauchen, zunimmt. Das kann eine umfassende Pflege rund um die Uhr sein, das können aber auch zeitlich begrenzte und flexible Unterstützungsleistungen sein. Angehörige können eine solche Betreuung heute selbst oft nicht mehr leisten. Die Nachfrage nach flexiblen Betreuungsleistungen steigt. Als Reaktion darauf, und weil davor bestehende Lösungen oft illegal waren, wurde im Jahr 2007 das Gewerbe der Personenbetreuung geschaffen. Dieses ermöglicht auf der einen Seite betreuungsbedürftigen Menschen die freie Wahl der für sie am besten geeigneten Betreuungsart. Auf der anderen Seite ermöglicht es der Betreuungskraft ein legales Arbeitsverhältnis mit voller Rechtssicherheit.

In Niederösterreich gibt es derzeit circa 16.000 Personenbetreuerinnen. Sie kochen, putzen, waschen, erledigen Einkäufe und Botengänge, unterstützen bei der Bewältigung des Alltags und

bei der Gestaltung des Tagesablaufs. Sie übernehmen bestimmte pflegerische Tätigkeiten wie zum Beispiel die Hilfe bei der Körperpflege oder der Nahrungsaufnahme und dürfen nach schriftlicher ärztlicher Anordnung auch gewisse pflegerische und ärztliche Tätigkeiten durchführen, wie zum Beispiel Medikamente verabreichen oder Insulin unter die Haut injizieren.

Passende Betreuung finden

Wie findet man die passende Betreuerin? Hier können Vermittlungsagenturen helfen, sagt Dr. Gerhard Weinbörmair, Obmann der Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer NÖ: „Eine Agentur klärt im Vorfeld ab, welcher Bedarf besteht: Sie schaut sich vor Ort an, was der Patient braucht, welche Krankheiten er hat, wie die Lebenssituation ist und ob Betreuung dort möglich ist. Und wenn der Patient noch im Krankenhaus ist, bespricht die Agentur dort alles mit Angehörigen, Ärzten und Pflegekräften.“ Viele Fragen müssen vorab geklärt werden. Dann erst kann festgestellt werden, welche Art der Betreuung notwendig ist und welche Betreuerin zum Patienten passt. Die Betreuerinnen kommen oft aus Osteuropa, sie bekommen genaue Informationen über den Patienten. „Die Agentur begleitet die Betreuerin zum Patienten, bespricht mit ihr die Aufgaben und vieles mehr“, sagt Weinbörmair. Die Agentur berät den Patienten auch hinsichtlich Förderungen, stellt alle notwendigen Unterlagen zur Verfügung und hilft beim Ausfüllen der Unterlagen. „Der Patient kann also sicher sein, dass er die bestmögliche Betreuung bekommt. Der Personenbetreuerin und dem Patienten werden alle Formalitäten abgenommen. Die Agentur macht auch die Meldung beim Meldeamt, unterstützt bei allen Fragen zu Steuern, Familienbeihilfe oder Krankmeldung – ein Rundumpaket.“

Auf die Qualität achten

Was muss man selber noch tun? „Bei einer guten Agentur muss man sehr wenig tun, man muss die Betreuerin nett behandeln, kann sich selber nicht ganz aus der Verantwortung ziehen, muss sich um die Versorgung der Betreuerin kümmern oder ihr Haushaltsgeld zur Verfügung stellen, damit sie

Informationen & Beratung

■ **Pflege-Hotline des Landes NÖ:** 02742/9005-9095 (Montag bis Freitag: 08:00–16:00 Uhr), www.noe.gv.at/Gesundheit/Pflege/Pflege-Hotline

■ **Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung:** Tel.: 02742/851-19192, www.wknoe.at/noe/personenberatung-personenbetreuung

■ **Sozialministeriumservice, Landesstelle NÖ:** Tel.: 02742/312224, www.sozialministeriumservice.at

■ **Bundesministerium für Finanzen (Informationen zu allen Fragen rund um steuerliche Absetzbarkeit von Betreuungskosten):** Telefon Bürgerservice: 0810 001 228, Finanz-Online-Hotline: 0810 221 100, www.bmf.gv.at



einkaufen kann“, erklärt Weinbörmair. Der Experte spricht von „guter Agentur“, denn es gibt hier Qualitätsunterschiede, wie er bedauert: Zusätzlich zu den genannten gibt es noch weitere Merkmale, anhand derer man die Qualität einer Agentur feststellen kann. Weinbörmair empfiehlt Angehörigen darauf zu achten, dass die Agenturen die Preise für die Leistungen detailliert und ohne versteckte Nebenkosten bekannt geben. Der Betreuungsbedarf und die Betreuungssituation müssen vor Ort erhoben werden. Zudem bieten seriöse Vermittlungsagenturen ein Qualitätsmanagement an, bei dem fachlich versiertes Pflegepersonal in regelmäßigen Abständen die Dienste der Personenbetreuer kontrolliert und im Bedarfsfall entsprechende Handlungsanleitungen bietet.

Qualitätssiegel

Die Agentur verlangt von der Betreuerin eine professionelle Pflegedokumentation, also dass

exakt aufgeschrieben wird, was jeden Tag gemacht wurde. Diese Dokumentation erhält auch die neue Betreuerin. Denn länger als vier Wochen dieselbe Betreuerin zu haben, ist laut Weinbörmair nicht sehr günstig. „Doch das wird individuell gehandhabt, je nach Betreuungssituation.“

Eine gute Agentur bietet auch Lehrgänge oder Ausbildungen an, damit die Betreuerinnen alles Notwendige lernen – meist schon im Heimatland. Und besonders wichtig, sagt Weinbörmair: „Eine gute Agentur hat auch einen 24-Stunden-Telefondienst, damit immer jemand erreichbar ist.“

Mit weiteren Experten arbeitet er gerade an einem Qualitätssiegel für Agenturen, denn die derzeitige Verordnung im Bundesgesetzblatt hält er für zu wenig konkret: „Das Qualitätssiegel ist in Vorbereitung, damit man sich bei der Auswahl der jeweiligen Agentur ganz sicher sein kann.“ Schließlich will man sich oder seine Lieben in den besten Händen wissen.

KARIN SCHRAMMEL ■

Die Zahl der Menschen, die Betreuung brauchen, steigt.

Selbständige PersonenbetreuerInnen ermöglichen Altwerden zu Hause

Immer mehr Menschen haben den Wunsch, auch im Alter in ihrer gewohnten Umgebung bleiben zu können.



Dr. Gerhard Weinbörmair, Obmann der Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer NÖ

„Selbständige PersonenbetreuerInnen stellen die individuelle Unterstützung sicher“, erklärt Dr. Gerhard Weinbörmair, Obmann der Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung NÖ. PersonenbetreuerInnen stehen all jenen zur Seite, die aufgrund ihres Alters oder einer Krankheit Hilfestellungen im Haushalt oder der Lebensführung benötigen.

Personenbetreuung ist ein freies Gewerbe, das bedeutet, dass dieses an keinen Befähigungsnachweis gebunden ist.

Seit Jänner 2016 gibt es eine gewerberechtliche Trennung der „Organisation von Personenbetreuung“ (Vermittlungsagenturen) und der „Personenbetreuung“. Diese ist ein weiterer Schritt in Richtung Qualitätssicherung.

Mit Jahresbeginn sind auch die Standes- und Ausübungsregeln für Vermittlungsagenturen in Kraft getreten. Diese garantieren noch mehr Sicherheit für die Betroffenen und deren Angehörige.

Die Personenbetreuerinnen kochen, putzen, waschen, erledigen Einkäufe und Botengänge, unterstützen bei der Bewältigung des Alltags und bei der Gestaltung des Tagesablaufs. Sie übernehmen bestimmte pflegerische Tätigkeiten wie zum Beispiel die Hilfe bei der Körperpflege oder der Nahrungsaufnahme und dürfen nach schriftlicher ärztlicher Anordnung auch gewisse pflegerische und ärztliche Tätigkeiten wie zum Beispiel die



Verabreichung von Medikamenten, subkutane Insulininjektionen usw. durchführen.

„Faktum ist, dass aufgrund der aktuellen demographischen Entwicklung und der zunehmenden durchschnittlichen Lebenserwartung der Bevölkerung der Bedarf an Personenbetreuern stark an Bedeutung gewinnen wird. Personenbetreuer können ihre Leistungen individuell auf die Bedürfnisse der betreuten Personen ausrichten und ihr damit die Verwirklichung des Wunsches vom Altwerden in den eigenen vier Wänden ermöglichen“, so Dr. Gerhard Weinbörmair.



WIRTSCHAFTSKAMMER NIEDERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung

GEWERBERECHTLICHE TRENNUNG

Personenbetreuung & Organisation von Personenbetreuung

Wer vor 10.7.2015 über eine Gewerbeanmeldung „Personenbetreuung“ verfügt, darf bis Jahresende 2016 PersonenbetreuerInnen vermitteln. Um auch danach PersonenbetreuerInnen vermitteln zu können, muss eine behördliche Anzeige bis spätestens 31.12.2016 eingehen! Damit wird eine klare Trennung in zwei freie Gewerbe vorgenommen:

- Personenbetreuung
- Organisation von Personenbetreuung

Es wurde eine Reihe von Pflichten der Vermittler festgelegt, unter anderem:

- Hinweis auf Vermittlereigenschaft im Geschäftsverkehr, insbesondere bei Werbung
- Außerordentliche Sorgfaltspflichten im Umgang mit betreuungsbedürftigen Personen
- Aufklärungspflichten (z. B. zulässige Tätigkeiten von PersonenbetreuerInnen, Qualitätssicherungsmaßnahmen)

- transparente Darstellung des Leistungsinhalts und Angaben zu laufenden Leistungen (z. B. durch Angabe von Praxisbeispielen)
- Schriftlicher Organisationsvertrag mit Mindestinhalten
- Dokumentationspflichten
- Feststellung des Betreuungsbedarfs und der Betreuungssituation vor Vertragsabschluss vor Ort

Auch für PersonenbetreuerInnen gelten Vorgaben, zum Beispiel:

- Selbsterklärung und -abführung von Steuern und Sozialversicherungsbeiträgen
- Schriftlicher Vermittlungsvertrag mit Mindestinhalten (z. B. Fälligkeit und Höhe des Preises; Bestimmungen über Beendigung des Vertragsverhältnisses)
- transparente Darstellung des Leistungsinhaltes und Angaben zu laufenden Leistungen
- Dokumentationspflichten
- Angabe eines Ansprechpartners des Vermittlers
- Einhaltung der Maßnahmen zur Qualitätssicherung

Personenbetreuung in NÖ. Die menschliche Qualität.



Ihre Lieben verdienen die beste Pflege.

Die Pflege, die sie brauchen!

In der Qualität, die sie verdienen. Für Fragen zum Thema Personenbetreuung steht Ihnen die Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Niederösterreich gerne zur Verfügung.

Telefon 02742/851-19190

E-Mail dienstleister.gesundheit@wknoe.at

wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung



Das Team aus St. Valentin.
(v.l.) Sarah Hammerschmid, Ilona Reisinger, Hanna Wimmer, Dania Barakat, Gudrun Knauer, Regina Haunschmidt, Ines Gschwantner, Mag. Andrea Hoyer-Schaljo



Venen machen Beine!

**Volks-
krankheit
Venenleiden:
Was Sie
dagegen tun
können.**

Krampfadem, Besenreißer und geschwollene Beine sehen nicht schön aus, sind aber nicht nur ein ästhetisches Problem. Sie entstehen dann, wenn der Bluttransport in den Beinvenen nicht mehr reibungslos funktioniert: „Das sauerstoffarme Blut muss gegen die Schwerkraft wieder zurück zum Herzen. Wenn die Muskeln zusammengezogen werden, werden auch die Venen zusammengedrückt“, erklärt die Apothekerin Mag. Andrea Hoyer-Schaljo aus St. Valentin.

Das Blut wird so gegen die Schwerkraft nach oben befördert, und die Venenklappen verhindern, dass es wieder zurück rinnt. Wenn sich der Durchmesser der Venen erweitert, können die Klappen nicht mehr richtig schließen. Das Blut sackt nach unten. „Müde, schwere Beine, nächtliche Krämpfe oder das Gefühl, dass die Haut an den Waden platzt, sind Alarmsignale.“ Andrea Hoyer-Schaljo warnt, die Beschwerden auf die leichte Schulter zu nehmen. Denn es besteht die Gefahr einer Thrombose, eines Blutgerinnsels, das sich lösen und zu einer Lungenembolie führen kann.

Fußgymnastik & Kompressionsstrümpfe

Venenschwäche ist weit verbreitet, fast die Hälfte der Österreicher ist im Laufe des Lebens betroffen. Menschen mit Übergewicht, Schwangere und jene, die berufsbedingt viel Zeit im Sitzen oder Stehen verbringen, zählen zu den Risikogruppen. „Frauen sind eher betroffen als Männer, weil sie ein

schwächeres Bindegewebe haben“, erklärt Andrea Hoyer-Schaljo. Auch die Einnahme der Anti-Baby-Pille, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes erhöhen das Risiko für Venenerkrankungen. Betroffenen rät die Pharmazeutin zu Beingymnastik, damit die Muskeln der Beine stärker auf die Venen einwirken können. Wer viel sitzt, sollte zwischendurch immer wieder aufstehen. Bei langen Autofahrten hilft, öfter eine Pause machen, sich „die Füße vertreten“, hüpfen und mit den Füßen kreisen.

„Auch im Büro kann man vielleicht die Beine hochlagern oder Fußgymnastik machen.“ Hoyer-Schaljo empfiehlt außerdem Wechselduschen, kneippisches Wassertreten und natürlich Kompressionsstrümpfe, die durch Druck die Venen in den Beinen zusammenpressen. „Die sind heute in dünnen, atmungsaktiven Materialien erhältlich, sodass man im Sommer nicht so schwitzt.“

Mit durchblutungsfördernden und pflanzlichen Wirkstoffen in Salben und Gels aus der Apotheke können so manche Beschwerden gelindert werden. Für unterwegs eignet sich besonders ein kühlender und pflegender Spray mit Gingko- und Sonnenblumenextrakten. Pflanzenpräparate mit den Wirkstoffen aus rotem Weinlaub oder der Rosskastanie dichten die feinen Blutgefäße ab, sodass das Blut wieder besser rückfließen kann.

Auch entzündungshemmende Stoffe, zum Beispiel aus dem roten Traubenkernextrakt, werden bei Venenleiden eingesetzt. „Die Präparate müssen aber über längere Zeit eingenommen werden. Am besten von April bis mindestens Oktober“, betont die Apothekerin. Denn erst nach vier bis sechs Wochen trete Besserung ein. Besenreiser und Krampfadem können außerdem vom Arzt verodet oder operiert werden.



**ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER**

Aktiv für Ihre Gesundheit!
Ihre niederösterreichischen
Apothekerinnen und
Apotheker

MONAT DER GESUNDEN VENEN

Der September ist in den Apotheken der Monat der gesunden Venen. Holen Sie sich Tipps, wie man Venenleiden vorbeugen kann und was zu tun ist, wenn Krampfadem und Co. plagen.

Alu: Raus aus der Küche

Alufolie wird extrem umweltschädlich produziert. Der Rohstoff kommt aus dem Regenwald und ist auch noch schädlich für die Gesundheit: Aluminium reagiert mit Säure und Salz. Beim Abdecken eines Obstkuchens löst sich das Metall durch die Fruchtsäure ab, dunkle Flecken bilden sich auf dem Kuchen. Auch Schinken oder Käse sollten nicht in Alufolie verpackt werden. Auch Rezepte mit Alufolie wie Fisch in Salzkruste oder Ofenkartoffeln sind nicht empfehlenswert. Die Alternativen:

- Butterbrotpapier und Jausenboxen halten Pausenbrote frisch
- Glasbehälter mit Deckel sind die beste Wahl zur Aufbewahrung von Lebensmitteln
- beim Kochen Alufolie durch Backpapier ersetzen
- Grilltassen aus Edelstahl verwenden
- Lebensmittel in einer Schale, die mit einem Teller zugedeckt wird, im Kühlschrank aufbewahren
- Zwiebelhälften mit Schnittfläche auf Untertasse legen und mit einer Kaffeetasse abdecken

Mehr Tipps: www.wenigermist.at



JUNK-FOOD-WERBUNG MACHT HUNGRIG

Werbung für Junk-Food macht Heranwachsende tatsächlich heiß auf ungesundes Essen, wie eine Studie von Cancer Research UK (cancerresearchuk.org) zeigt. Viele der befragten Schülerinnen und Schüler verbinden diverse Snacks auch damit, Spaß zu haben, und etliche nerven ihre Eltern nach einem Spot, dass sie Junk-Food wollen. Die Organisation warnt, dass der Heißhunger auf ungesundes Essen Fettleibigkeit und damit langfristig auch Krebs begünstigt.



Familienporttage

Mit den Familienporttagen 2016 unterstützt Sportland NÖ Vereine dabei, Menschen zu sportlichen Aktivitäten zu motivieren. Zwei der 20 Termine stehen noch bevor. Mit im Gepäck sind neben einem Hindernis- und Segway-Parcours eine moderne Torschusswand und verschiedene Bewegungs- und Geschicklichkeitsstationen für Jung und Alt. Ein Gewinnspiel lockt mit tollen Preisen, wie einem exklusiven Besuch bei der Sportlounge NÖ, VIP-Eintrittskarten beim Ski-Weltcup am Semmering oder einem Urlaub in einem JUFA-Resort in NÖ.

- 17. September 2016: SC Elektro Ecker Kreuttal – Kinderlauf und Gesundheitstag
- 9. Oktober 2016: SVU Neustadt – Tag der offenen Tür/Eröffnung NMS

Informationen: www.sportlandnoe.at

Tipps für Gartenfreundinnen und -freunde

Bis 11.09.16	Ausstellung „Pflanzen auf Reisen von Kaiserin Elisabeth“, Tulln	www.naturimgarten.at
bis 05.09.16	Internationale Gartenbaumesse Tulln	www.messe-tulln.at
03.09.16	„Natur im Garten“-Fest im Museumsdorf Niedersulz	www.naturimgarten.at
03.09.16	Abschlussfest „Vielfalt auf Tafeln“, Orangerie Schönbrunn	www.arche-noah.at/vielfalt-auf-tafeln/das-fest-und-die-tafel

Jugend vernetzen

„Wenn ihr auf einer einsamen Insel stranden würdet, wer wäre euer Anführer und wie würdet ihr euch selbst versorgen?“ Diese und andere Aufgaben bearbeiteten junge Menschen aus verschiedenen EU-Ländern bei der „E-Book-Woche 2016“ der Europäischen Jugendbegegnung in Krems. Danach präsentierten sie ihre Antworten stolz in dem gemeinsam erarbeiteten E-Book „zusammen leben“, das auf der eljub-Homepage kostenlos zum Download zur Verfügung steht. Das Ziel dieser Europäischen Jugendbegegnung ist es, die Zukunft Europas durch die Kooperation der Jugend zu sichern. Dabei treffen Menschen aus Tschechien, Ungarn, Rumänien, Polen, Deutschland, Bulgarien, Slowakei, Slowenien und Niederösterreich aufeinander. Bereits im November wird das Projekt im Rahmen der „Europäischen Literaturtage Wachau“ fortgesetzt. Interessierte Jugendliche aus Niederösterreich zwischen 16 und 19 Jahren können sich zur Mitarbeit anmelden.

eljub-Dialog-Konferenz in Krems: 3. Oktober 2016

Anmeldeformular erhältlich unter: veronika.trubel@readme.cc

Informationen: www.eljub.eu

KURZ GEMELDET

Schützt Kaffee vor Demenz? Macht Zucker krank? Antworten auf www.medizin-transparent.at



Bewegung aktiviert nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. Viele Schulen motivieren Kinder daher zu mehr Bewegung, am Bild Schülerinnen und Schüler der Volksschule Gerasdorf.

Lernen in Bewegung

60 Minuten Bewegung pro Tag brauchen Kinder und Jugendliche, um gesund zu sein und zu bleiben – und um wirklich gut lernen zu können. Das gelingt am besten, wenn Eltern, Kids und Schulen an einem Strang ziehen.

BEWEGUNGS-EMPFEHLUNGEN FÜR LERNPAUSEN

■ **Nasenmalen:** Stell dir vor, an deiner Nase ist ein Pinsel befestigt. Versuche nun, mit diesem Pinsel erst einzelne Zahlen und Buchstaben und dann deinen ganzen Namen in die Luft zu malen. Das entspannt und lockert die Hals- und Nackenmuskulatur – und bringt dein Gegenüber sicher zum Lachen.

■ **Tennisball-Tricks:** Ziehe im Sitzen oder im Stehen deine Schuhe aus und lege dir einen Tennisball unter eine Fußsohle. Beginne nun mit dem Ball geometrische Figuren auf den Boden zu zeichnen – Dreieck, Kreis, Viereck, Sechseck. Dann wechselst du den Fuß. Na, mit welchem klappt es besser? Bist du eher Links- oder Rechtsfüßler? Zum Abschluss kannst du versuchen, mit beiden Füßen gleichzeitig zu zeichnen – aber bitte nur im Sitzen.

■ **Zahlenhüpfen:** Wir alle haben schon mal mit mathematischen Problemen gekämpft. Um der Sache ein bisschen mehr Pep zu verleihen, versuche doch das Ergebnis deiner Rechenaufgabe (oder gleich die ganze Rechnung) in Bewegungen zu verpacken. Dazu werden Einerzahlen zum Beispiel geklatscht, Zehnerzahlen gestampft, Hunderterzahlen beidbeinig gehüpft usw. Welche Bewegungen fallen dir für welche Zahlen ein? Wenn du nun bei einer hohen Zahl alle Einzelbewegungen aneinanderreihst, dann entsteht dabei fast ein kleines Tänzchen.

QUELLE: MAG. ALEXANDRA PIBIL, BETREUERIN »BEWEGTE KLASSE« DER INITIATIVE »TUT GUT!«

Wer sich bewegt, lernt besser. Und wer sich beim Lernen bewegt, lernt sogar noch besser. Denn Bewegung aktiviert nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. Ob als Ausgleich zum stundenlangen Sitzen in den Schulbänken oder integriert in den Unterricht – Experten sind sich einig: Bewegung ist gesund und fördert sowohl die Lernbereitschaft als auch die Lernfähigkeit bei Schülerinnen und Schülern.

Diskussionen über die tägliche Turnstunde an österreichischen Schulen haben die Wichtigkeit des Themas Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche besonders herausgestrichen. Vor allem das regelmäßige In-Bewegung-Sein hat großen Einfluss auf die Kinder, und das überträgt sich von der Schule auch in deren Alltag.

Dieses Wissen machen sich in Niederösterreich bereits viele Schulen zu Nutze, zum Beispiel die Volksschule in Gerasdorf bei Wien, die die Kinder mit Gerätedschungel, der beweg-

ten Pause, der Freiraumklasse und vielem mehr zum Bewegen motiviert (siehe Beitrag ab der nächsten Seite).

Initiativen in Schulen

Die Initiative »Tut gut!« fördert Bewegung im Unterricht bereits seit über 20 Jahren durch das Projekt »Bewegte Klasse«, das es mittlerweile nicht nur für Volksschulen gibt, sondern auch in der Sekundarstufe, also für die Zehn- bis Vierzehnjährigen. Dazu kommt noch das Projekt »Gesunde Schule«, das Eltern und Lehrkräfte einbezieht und das System Schule verbessern will. Ins zweite Jahr geht mit dem Schulstart das Pilotprojekt »Bewegte Klasse macht Schule«. Es richtet sich an Schulen, die Bewegungsförderung nachhaltig in den Schulalltag integrieren möchten, erklärt Mag. Renate Reingruber, Bereichsleitung Bildung der Initiative »Tut gut!«: „Im Pilotprojekt unterstützen wir Volksschulen, die am Programm »Bewegte Klasse« teilgenommen haben und sich, darauf aufbauend, zu einer ‚bewegungsfördernden Schule‘ entwickeln möchten.“ Ziel ist die Entwicklung und nachhaltige Verankerung eines bewegungsfördernden Konzepts, damit Kinder die 60 Minuten Bewegungszeit erreichen (siehe Kasten rechts).

Was Eltern tun können

Eltern sind und bleiben die wichtigsten Motoren beim Thema Bewegung – deren Vorbildwirkung kann das beste Schul- und Kindergartenprogramm nicht ersetzen: Kinder, die gemeinsam mit den Eltern aktiv sind und im Alltag erleben, wie die Eltern Sport „brauchen“, haben die besten Karten, selbst ein bewegteres Leben zu führen.

Aber auch unsportliche Eltern können mit gutem Beispiel vorangehen und zum Beispiel regelmäßig kurze Spaziergänge machen oder die Wochenenden für Rad- und Wander-Ausflüge nutzen (Tipps auf Seite 48/49). Und schon kleine Impulse bewirken was: sich recken und strecken, gelegentlich eine Runde Ball spielen oder den Einkauf zu Fuß oder mit dem Rad zu erledigen zum Beispiel.

Lernen & Pause – geniale Partner

Nach wochenlangen Ferien tun sich Gehirn und Seele meist besonders schwer, wieder tägliche (kognitive) Pflichten zu erfüllen. Um den Einstieg leichter zu machen, kann man mit einer großzügigen Pausenplanung versuchen, die Motivation am Lernen und Arbeiten für die Schule hoch zu halten. Konkret bedeutet das: Jedes erledigte „Arbeitspaket“ wird mit einer Pause belohnt. Wie man diese Pause gestaltet, ist dann ebenfalls Teil der Belohnungsstrategie.

Am besten eignen sich dafür eine gesunde Jause aus Obst oder Nüssen, kurze Bewegungs- und Spielunterbrechungen oder für die ganz Erschöpften ein Power-Nickerchen.

Bewegte Pausen bringen die Gehirnwindungen in Schwung. Das Lernen und Üben mit Bewegung zu unterbrechen bringt nicht nur willkommene Abwechslung, es hilft auch nachweislich, das eben Gelernte gut zu festigen. Ideen dafür finden Sie in den Bewegungsempfehlungen (siehe Kasten Seite 30).

Noch mehr Tipps und Ideen ab Seite 36 (Vital4Brain).

RIKI RITTER-BÖRNER ■



Mag. Renate Reingruber, Bereichsleitung Bildung der Initiative »Tut gut!«

PILOTPROJEKT »BEWEGTE KLASSE MACHT SCHULE«

Das Pilotprojekt soll mehr Bewegung in die Schule bringen und Bewegung langfristig und nachhaltig als integralen Bestandteil im Schulalltag verankern. Grundlage: Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung für Kinder und Jugendliche

Um die Gesundheit zu fördern:

- sollten Kinder und Jugendliche jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein, z. B. gehen und laufen, ohne dabei ins Schnaufen zu kommen
- sollten Kinder und Jugendliche an mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen, z. B. springen, flotter laufen, turnen
- sind zusätzliche Aktivitäten empfehlenswert, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Ziel: Entwicklung und nachhaltige Verankerung eines bewegungsfördernden Konzepts zur Erreichung der täglichen 60 Minuten Bewegungszeit der Kinder

Sechs Pilotschulen nehmen teil:

- VS Leobendorf
- VS Traiskirchen
- VS Pfaffenschlag
- VS Groß Gerungs
- VS Altenmarkt an der Triesting
- Praxisvolksschule Krems

Dauer der Pilotphase: November 2015 bis November 2017

Unterstützung, fachliche Beratung und Begleitung erhalten die teilnehmenden Schulen durch Expertinnen und Experten aus dem Team »Bewegte Klasse« der Initiative »Tut gut!«. Gemeinsam erarbeiten alle Beteiligten eigens auf den Schulstandort abgestimmte Konzepte, Ziele und Maßnahmen. Bei der Umsetzung und der nachhaltigen Verankerung des Themas Bewegung in der Organisationsstruktur erhalten die Schulen Unterstützung.

In den Pilotschulen wird Bewegung im umfassenden Sinn gesehen: Bewegung im motorischen, im emotionalen, im kognitiven und im sozialen Sinn - und in folgenden Bereichen gesetzt:

- Lehr- und Lernkultur, z. B. Bewegungspausen im Unterricht, bewegte Pausen, flexible Gestaltung und häufiger Wechsel von Sitzordnungen
- Lern- und Lebensraum Schule, z. B. Gestaltung des Klassenraums, Bewegungsverführungen im Schulgebäude und in den Freibereichen, Entspannungszonen und Rückzugsmöglichkeiten
- Schulorganisation, z. B. Zeitstrukturen und Abläufe im Schulalltag wie Zusammenlegung mehrerer kurzer Pausen zu einer längeren (Bewegungs-)Pause, Bildung einer Projektgruppe

Informationen: www.noetutgut.at



Bewegte Schule

Bewegung aktiviert nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. In der Volksschule in Gerasdorf bei Wien wird auf Lernen mit und durch Bewegung besonders Wert gelegt.

Es ist ruhig im Schulgebäude der Volksschule Gerasdorf bei Wien. Überraschend ruhig, wenn man bedenkt, dass die Schülerinnen und Schüler hier ab und zu auch während des Unterrichts „bewegt lernen“ dürfen, das heißt in verschiedenen Positionen am Tisch, auf Rollbrettern oder auf kleinen Teppichen am Boden. Etwas lauter wird es auf dem Weg zum Turnsaal – dort ist gerade ein riesiger Gerätedschungel aufge-

baut: Ein paar Mädchen schwingen auf langen Schaukeln durch den Raum, im hinteren Teil werden an der Kletterwand erste Kletterversuche gewagt, links vorne fahren Buben auf kleinen Vierrädern durch einen Parcours. „Der Gerätedschungel wird ein- bis zweimal pro Woche in der Früh aufgebaut und kann von allen Klassen den ganzen Tag genutzt werden“, erklärt Direktorin Martina Totzenberger. „Ein



ausgebildeter Kletterlehrer kommt regelmäßig zu uns, sonst gibt es das Klettern als Zusatzangebot am Nachmittag.“

Weiter geht es durch die weitläufige helle Schule in den begrünten Innenhof. „Das ist unsere sogenannte Freiraumklasse, die ebenfalls alle Kinder nutzen können“, zeigt Totzenberger auf einige Tische und Bänke, wo gerade fleißig gebastelt wird. An der frischen Luft arbeiten die Schülerinnen und Schüler der 3A heute mit buntem Papier, Glitzerstiften und schimmernden Perlen.

Die Schulglocke läutet zur großen Pause. Über das Stiegenhaus geht es in den ersten

Stock, jetzt wird es doch richtig laut – in diesem Gang haben heute die Klassenlehrerinnen für ihre Schützlinge die Spieltaschen herausgestellt. Dort dürfen sie sich an Spielsachen, kleinen Hütchen fürs Parcours-Abstecken, Hüpfsäcken und vielem mehr bedienen, denn es ist Zeit für die bewegte Pause. „Diese finden jeden Tag statt, aber immer abwechselnd. Meistens tun sich ein paar Lehrerinnen zusammen und gehen mit drei bis vier Klassen auf den Gang oder in den Schulgarten“, sagt Totzenberger. Heute fällt die bewegte Pause sogar mit der „gesunden Jause“ zusammen: Hier wechseln sich die Eltern der Schüler regelmäßig ab und bringen kleine

(li.) Mit den sogenannten Smoveys kann jede Lehrerin mit ihrer Klasse rausgehen und üben. Das gesamte Lehrpersonal wurde eigens auf die kleinen Fitnessgeräte eingeschult. Die Smoveys trainieren Muskeln, lösen Verspannungen, stärken die Knochenstruktur und verbessern die Koordinationsfähigkeit.

(re.) Der angrenzende Spielplatz ist von der Schule aus frei zugänglich und wird oft von den Schulklassen genutzt. Das macht Spaß!

SPORT.LAND. **N**

Zeig uns den **Sportbüffel** in dir!



www.sportbueffel.at



Unsere Sponsoring-Partner im Spitzensport:



Die Niederösterreichische Versicherung



Ein- oder zweimal die Woche bauen Lehrerinnen den Gerätedschungel im Turnsaal auf. Vom Schaukeln über Hindernisparcours oder kleinen Stationen zum Zielwerfen werden hier Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Koordination und Konzentration der Kinder gefördert.

NÖ SCHULSPORT-GÜTESIEGEL

Was? Das NÖ Schulsport Gütesiegel wird vom Landesschulrat für Niederösterreich in Zusammenarbeit mit der NÖ Landesregierung verliehen. Es ist eine Auszeichnung und Anerkennung für Schulen, die sich durch besondere Aktivitäten und Initiativen im Bereich Bewegung, Sport und Gesundheit um ein bewegungs- und gesundheitsorientiertes Schulleben bemühen. Das Schulsportgütesiegel wird in Gold, Silber und Bronze verliehen und hat eine Gültigkeit von vier Jahren. Die Siegerschule jeder Kategorie bekommt einen Scheck im Wert von 1.000 Euro für den Einkauf von Sportgeräten vom Sportland NÖ.

Wer? In folgenden sechs Kategorien wird das Schulsportgütesiegel verliehen: Berufsschulen, allgemeine Volksschulen und Sonderschulen, Neue Mittelschulen, berufsbildende mittlere und höhere Schulen (BMHS), allgemein bildende höhere Schulen (AHS) und Schulen mit sportlicher Schwerpunktsetzung.

Wie? Für die Verleihung des Schulsportgütesiegels muss man unter www.schulsportinfo.at einen Online-Fragebogen ausfüllen und einreichen - folgende Schwerpunkte (Auswahl) muss die Schule setzen:

- ausreichend verfügbare Sportanlagen an der Schule oder in unmittelbarer Nähe
- sportspezifische Ausbildungen bzw. Fortbildungen der Lehrerinnen und Lehrer
- „Bewegte Pause“ wird angeboten
- Teilnahme an Sportwettkämpfen (schulintern und -extern)
- Zusammenarbeit mit Sportvereinen
- Nachmittagsbetreuung mit Sportangeboten
- Schulveranstaltungen oder schulbezogene Veranstaltungen mit bewegungsorientierten Inhalten (Winter-, Sommersportwoche, Schwimmstage etc.)
- Integrationschüler bzw. Schüler mit besonderen Bedürfnissen sind im Unterricht für Bewegung und Sport und bei Schulveranstaltungen mit sportlichem Inhalt integriert



Mag. Gerhard Angerer, Fachinspektor beim NÖ Landesschulrat

Snacks wie Gemüsesticks, Joghurt, Vollkornbrot mit Butter und Obst für die ganze Klasse mit. „Wir sind auch eine Wasserschule, das heißt unsere Schülerinnen und Schüler trinken nur Wasser und keine überzuckerten Milchprodukte oder Ähnliches.“

Kleine Vorbilder

Ein unglaublich breit gefächertes Angebot – ist man da auch Vorbild für andere Schulen? „Uns ist klar, dass wir hier mit den räumlichen Gegebenheiten und der tollen Unterstützung der Stadtgemeinde Gerasdorf bei Wien – sowohl draußen als auch drinnen – großes Glück haben. Trotzdem hoffen wir, dass wir mit unserer Einstellung zu Bewegungs- und Gesundheitsförderung als Vorbild für andere Schulen fungieren können, die sich davon – angepasst auf ihre Schulgröße – etwas mitnehmen können“, meint Direktorin Totzenberger.

Ein Engagement, das sich lohnt: Seit 2009 wurde der Volksschule Gerasdorf bei Wien jedes Jahr das „NÖ Schulsport-Gütesiegel“ des Landesschulrates für Niederösterreich (siehe Kasten Seite 34) verliehen: „Wir wollen damit Schulen vor den Vorhang bitten, die ein breites Angebot im Bereich Bewegung, Sport und Gesundheit bieten“, erklärt Fachinspektor für Bewegungserziehung und Sport Mag. Gerhard Angerer. „Es ist ein Qualitätszertifikat für die Schule und ein Zeichen, dass Sport und Gesundheit wieder in sind“, freut sich Angerer. Durch die regelmäßige



(oben li.) In der sogenannten Freiraumklasse wird bei Schönwetter gebastelt, gebüffelt und gespielt. An der frischen Luft lernt man gleich viel besser, denn die Nähe zur Natur mit ihren Geräuschen und Gerüchen beruhigt Körper und Geist.

(unten li.) Mit gesunden Snacks wie Gurkenscheiben, Karottensticks, Butterbrot und Joghurt können sich die Schüler in der „gesunden Pause“ stärken. In einem „Radl“ wechseln sich die Eltern der Kinder ab und kredenzen Essen für Hirn und Magen. Damit sollen bereits früh die Grundsteine für eine bewusste, gesunde Ernährung gelegt werden.

Bewegung wird nicht nur die physische, die psychische und die soziale Gesundheit gefördert, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit und damit die Lernbereitschaft.

Davon ist auch Totzenberger überzeugt: „Bewegung steigert die Gehirnaktivität, deshalb gibt es für unsere Schülerinnen und Schüler auch zwischen dem Unterricht immer wieder

die Möglichkeit, kurz das Hirn auslüften zu gehen – denn sich die 50 Minuten einer Schulstunde lang zu fokussieren kann ganz schön anstrengend für die Kinder sein.“ Nach solch einer kurzen bewegten Pause wird effizienter und konzentrierter gearbeitet – und so macht auch das Lernen wieder viel mehr Spaß!

SUSANNE LEHRNER ■

(re.) Regelmäßig besucht ein ausgebildeter Kletterlehrer die Volksschule in Gerasdorf. An der schuleigenen Kletterwand können sich bereits die Jüngsten austoben und ihre Grenzen austesten. Das Klettern erfordert viel Geschicklichkeit, Kraft und Technik.



Die Hilfswerk Familien- und Beratungszentren

Sie suchen eine qualitätsvolle Betreuung für Ihr Kind? Sie fühlen sich durch familiäre Konflikte stark belastet? Lernschwierigkeiten sind bei Ihrem Kind ein Thema?

In unseren Familien- und Beratungszentren finden Sie alles aus einer Hand:

- Flexible Kinderbetreuung durch (Mobile) Tagesmütter/-väter
- Gruppenbetreuung für Klein- und Schulkinder, Spielgruppen
- Professionelles Lerntraining
- Familien-, Partner- und Jugendberatung
- Klinisch-psychologische Diagnostik
- Psychotherapie
- Mobile Frühförderung, soziale Arbeit
- Bildungsangebote für die ganze Familie

12 Zentren in ganz Niederösterreich – Auch in Ihrer Nähe. Amstetten | Baden | Gänserndorf | Korneuburg | Krems | Melk | Mödling | Schwechat | St. Pölten | Tulln | Waldviertel | Wiener Neustadt |

Wir sind gerne für Sie da – Tel. 02742/249, service@noe.hilfswerk.at

Leichter lernen

Durch spezielle kleine Bewegungseinheiten können sich Kinder und Jugendliche beim Lernen besser konzentrieren. Zum bewährten Programm Vital4Brain gibt es nun eine Fortsetzung.



Dr. Werner Schwarz, Direktor des Bundesgymnasiums Zehnergasse in Wiener Neustadt, engagiert sich mit ganzem Herzen für mehr Bewegung für Kinder und Jugendliche:

„Bewegung ist der Schlüssel zu Merkfähigkeit und Konzentration.“

Bewusst bewegen, besser lernen – das ist das Ziel und das Versprechen des im Gymnasium Zehnergasse in Wiener Neustadt entwickelten Programms Vital4Brain. Der dortige Direktor, Sportwissenschaftler Dr. Werner Schwarz, präsentierte es Anfang 2013 in GESUND&LEBEN. Generell brauchen Kinder und Jugendliche mehr Bewegung, das zeigen verschiedene Studien.

Und nicht zuletzt steht die Forderung nach der täglichen Turnstunde im Raum. Doch auch wesentlich weniger umfangreiche Bewegungseinheiten können viel bewirken, weiß Schwarz. Eine Studie in seiner Schule hatte gezeigt, wie deutlich kleine Trainings direkt im Unterricht Konzentration und Lernerfolg stärken.

Seit vier Jahren nutzen die Lehrkräfte im Gymnasium nun schon Vital4Brain – und haben es gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern weiterentwickelt. Das Besondere: Direktor Schwarz und sein Team übergeben die Verantwortung für die kleinen Bewegungseinheiten mittlerweile direkt an die Jugendlichen. Nach einem ausgeklügelten Plan gehen sogenannte speziell ausgebildete Peer-Coaches der Unter- und Oberstufe in die Klassen und trainie-

ren mit ihren Kolleginnen und Kollegen. Die jungen Trainerinnen und Trainer, wie zum Beispiel Liv und Fabian, die auf Seite 38 zwei Übungen präsentieren, bekommen einen Wochenplan, den sie verlässlich und mit viel Engagement umsetzen.

Futter fürs Gehirn

Am Sessel sitzend den linken Arm und das rechte Bein heben und umgekehrt, stehend liegende Achten mit einer Hand und einem Fuß in die Luft zeichnen. Oder mit geschlossenen Augen kleine Rechenaufgaben lösen und das Ergebnis mit den Fingern anzeigen. Oder spüren, welchen Buchstaben einem die Kollegin mit dem Finger auf den Rücken schreibt – es ist die Wechselwirkung zwischen Sinnesempfindungen, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Konzentration, die die Übungen von Vital4Brain so wirksam macht. Schwarz hat in seiner Schule wesentlich weniger Nachprüfungen als im Durchschnitt. Und sitzen bleibt fast niemand. Als Beweis für die Wirksamkeit der Mini-Trainings will er das nicht bezeichnen, schmunzelt er.

Jugendliche Coaches

Die Verantwortung für die Trainings an die Altersgenossen weiterzugeben hat sich bewährt, berichten Administrator Mag. Andreas Stich und Professorin Mag. Birgit Seitz, die eine der Betreuerinnen der Peer-Coaches ist. Die Jugendlichen aus den jeweils 3. und 7. Klassen sind mit Feuereifer dabei, machen in ihrer Freizeit entsprechende Ausbildungen und leiten die kurzen Einheiten verlässlich und gut vorbereitet an. Für die Unterstufen-Peers dient eine Handy-App zur Unterstützung, die Peer-Coaches der Oberstufe stellen schon selbst die Programme zusammen. Dass sie für Vital4Brain-Trainings aus dem eigenen Unterricht gehen und in den Unterricht einer anderen Klasse kommen, klingt wie eine Störung – doch Direktor Schwarz hat seine Lehrkräfte hinter sich. Denn die wissen aus der

WARUM BEWEGUNG SCHLAU MACHT

Bewegung und Sport verbessern laut John Ratey, einem erfolgreichen Autor zahlreicher aktueller Bücher über das menschliche Gehirn, das Lernvermögen auf drei Ebenen:

- Körperliche Betätigung bei SchülerInnen verbessert die Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation.
- Bewegung bereitet Nervenzellen auf das Lernen vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden. Das ist die zelluläre Grundlage für Aufnahme neuer Informationen.
- Körperliche Aktivität fördert im Hippocampus, eine der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen.



(oben re.) Rechnen mit den Fingern macht Spaß: Augen zu und die Angabe spüren. Dadurch werden alle Sinne und das Gehirn gefordert - und hervorragend auf die nächsten Lernaufgaben vorbereitet.

(gr. Bild) Bewegung bereitet Nervenzellen auf das Lernen vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden. Das ist die zelluläre Grundlage für Aufnahme neuer Informationen.

(li.) Gemeinsame Übungen, wie zum Beispiel das Spiegeln der Bewegungen des Partners, unterstützen auch auf die emotionalen Fähigkeiten wie Empathie.

Vorbereiten fürs Lernen

Die Vital4brain-Peer-Coaches Liv und Fabian aus der 4A des Gymnasiums Zehnergasse in Wiener Neustadt zeigen, wie du dich auf die Hausaufgaben vorbereiten kannst:

1 Konzentrationstraining:
Bei beiden Händen eine Faust machen und erst den Daumen strecken und wieder auf die Faust legen, dann den kleinen Finger strecken und wieder anziehen. Einige Male wiederholen. Dann abwechselnd bei der einen Hand den Daumen hoch, bei der anderen den kleinen Finger ausstrecken, danach wechseln.

2 Augentheater:
Einen Arm ausstrecken, den Daumen mit scharfem Blick anschauen, die andere Hand auf den Bauch legen und kreisen lassen.
Augensprung üben: Einen Arm gestreckt und den anderen nahe halten – und beide Daumen abwechselnd mit den Augen anvisieren.
Augenspur-Punkt: Die dominante Hand wieder um den Nabel kreisen lassen, mit dem anderen Arm eine liegende Acht in die Luft zeichnen und mit den Augen dem Daumen folgen. Der Kopf bleibt dabei ganz ruhig.



Glückliche Gewinner

Das Echo aufs Gewinnspiel, eine von vier Kappen des Beachvolleyball-Duos Clemens Doppler und Alexander Horst zu gewinnen, war enorm. Nun stehen die Gewinner fest, denen wir herzlich gratulieren und viel Freude wünschen. Und wir gratulieren unseren erfolgreichen NÖ Beachvolleyballern zum Sieg gegen Weltmeister Brasilien und zum neunten Platz bei den Olympischen Spielen in Rio.

- Daniela Zettel, Mannsdorf/Donau
- Marianne Wasinger, Haidershofen
- Christian Paar, Attlengbach
- Thomas Steininger, Grafenwörth



Erfahrung: Das Training bringt Konzentrationsfähigkeit und Ruhe in den Unterricht. „Die Trainings durch Schülerinnen und Schülern anleiten zu lassen ist zentral für den Erfolg. Wir übergeben ihnen die Verantwortung und trauen ihnen zu, sie zu übernehmen – das macht eine Menge mit den Kindern.“ Mittlerweile zieht das in Wiener Neustadt entwickelte Programm größere Kreise: Vital4Brain I wurde als DVD an alle NÖ Schulen verteilt. Laufend gibt es Anfragen an das Team für Fortbildungen. Dort erklärt Schwarz dann, was genau im Gehirn passiert und warum Trainings mit unterschiedlichen Bewegungen auf der linken und rechten Körperhälfte helfen, beide Gehirnhälften anzuregen und zu verschränken. Jetzt bringt Vital4Brain II ein erweitertes Übungs-Repertoire in einem Set mit hundert Karten. Peer-Coach-Betreuerin Birgit Seitz, Professorin für Mathematik und Physik, schwört auf Vital4Brain: „Die Stimmung in der Schule ist dadurch wirklich gut. Die Schülerinnen und Schüler, die das Programm in den Klassen präsentieren, wachsen daran, es hilft ihnen enorm in der Persönlichkeitsbildung. Und alle anderen profitieren natürlich davon.“ Eine Win-win-Situation also für die ganze Schule.

RIKI RITTER-BÖRNER ■

VITAL4BRAIN - DAS PROGRAMM

Seit vier Jahren gibt es Vital4Brain, das der Sportwissenschaftler, ehemalige Langlauf-Nationaltrainer und jetzige Direktor des Gymnasiums Zehnergasse in Wiener Neustadt, Dr. Werner Schwarz, entwickelt hat. Schwarz beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Auswirkungen von gezielter Bewegung auf Gehirn und Lernfähigkeit und spricht darüber bei zahlreichen hochkarätigen Veranstaltungen und Lehrerfortbildungen.

Eine Studie im Gymnasium Zehnergasse zeigte, dass entsprechende kleine Trainingseinheiten die Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern signifikant erhöht – und damit auch bessere Leistungen bringt. Vital4Brain brachte zum Start gemeinsam mit dem Partner Uniqa eine DVD heraus, die an allen NÖ Schulen verteilt wurde. Für die weiterentwickelte Version 2 gibt es nun ein Kartenset mit 250 Übungen, die sowohl in der Schule als auch zu Hause, allein oder mit Partner, trainiert werden können. Mittlerweile ist auch das Unterrichtsministerium auf das Konzept aufmerksam geworden, die Nachfrage nach Weiterbildungen für Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler (Peer-Coaches) sowie ganze Schulen steigt laufend.

Informationen: Schulverein Vital4Brain, Tel.: 0650/8023486, www.vital4brain.at

FOTOS: DANIEL SCHREINER

IMPRESSUM Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding. Verleger: Ärzte-Verlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser. Redaktionsleitung: NÖ Landeskliniken-Holding, Abteilung Unternehmenskommunikation. Chefredaktion: Mag. Riki Ritter-Börner. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artredaktion: www.andrej.cc. Coverfoto: Fotolia/Khorzhevskaja. Redaktion: Markus Feigl, Mag. Jacqueline Kaceti, Mag. Susanne Lehrner, Mag. Sandra Lobnig, Mag. Gabriele Vasak. Lektorat: Mag. Susanne Lehrner, Mag. Karin Schrammel. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Aboservice: info@gesundesnoe.at oder 02742/22655. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 12,-/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at

Die nächste Ausgabe von **GESUND&LEBEN** erscheint am 30.09.2016

Radio Niederösterreich zum Welt-Alzheimerstag

Praktische Hilfe für Demenz-Betroffene

Rund 130.000 Menschen in Österreich leiden an Demenz, durch die ständig steigende Lebenserwartung wird sich diese Zahl bis zum Jahr 2050 verdoppeln - jeder vierte Mensch über 80 ist betroffen. Und weil diese Personen und auch ihre Angehörigen Unterstützung brauchen, verstärken Hilfseinrichtungen ihre Pflege- und Beratungsangebote.



KONTAKTE & HILFEN

- Hilfswerk NÖ:
www.hilfswerk.at
- Volkshilfe NÖ:
www.demenz-hilfe.at
- Caritas St. Pölten:
www.caritas-stpoelten.at
- Land NÖ:
www.sozialinfo.noe.gv.at (Suchbegriff: Demenz)
- Pflege-Hotline des Landes NÖ: 02742/9005-9095 (Montag bis Freitag: 08:00-16:00 Uhr)

Im Hilfswerk Niederösterreich beispielsweise werden sogenannte „Demenz-Beauftragte“ bzw. „Demenz-Trainer und -Trainerinnen“ ausgebildet - darüber berichtet Radio Niederösterreich am Montag, 19. September nach 10 Uhr in „Radio NÖ am Vormittag“.

Entsprechende Ausbildungsprogramme laufen zum einen mit der MAS Alzheimerhilfe, zum anderen startet in diesen Wochen ein zweisemestriger Lehrgang an der Donau-Universität Krems: „Die Inhalte der zwei Weiterbildungsformen haben jeweils einen unterschiedlichen Schwerpunkt, Praxis und Wissenschaft. Durch die Kombination der Inhalte sind wir bald am neuesten Wissensstand im Bereich der Pflege von dementen Menschen. Ziel ist es, dass das Erlernete umgesetzt und somit für den Kunden spürbar wird“, erklärt Brigitte Neumüller, Pflegedirektorin des Hilfswerks Niederösterreich. Als Demenz-Beauftragte sollen

die speziell ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter später alle Pflegepersonen des Hilfswerks Niederösterreich zum Thema Demenz schulen.

UMFASSENDE FACHLICHE BEGLEITUNG UND BERATUNG

Neben spezifischen Fortbildungen plant das Hilfswerk Niederösterreich zukünftig erweiterte Angebote wie Gedächtnistrainings, Demenzstammatische und Vorträge für Angehörige. „Im eigenen vertrauten Zuhause fühlt sich der Mensch am wohlsten“, erklärt Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer. Ziel sei es, zur Verbesserung der Lebensqualität, zur Erhaltung der Selbstständigkeit von Betroffenen und zur Unterstützung von Angehörigen beizutragen, damit die Menschen solange wie möglich - und das gut - zu Hause zu leben können.“ ■

„Radio NÖ am Vormittag“ - täglich 9 bis 12 Uhr

„Nö heute“ - täglich um 19 Uhr in ORF 2/N

noe.ORF.at/magazin/daheimnoe/bewusstgesund



Fit durch den Tag

Wer lernen muss, sollte fit und munter sein. Schülerinnen und Schüler brauchen vor allem eins: viel gesunde Energie.



Engagieren sich für gesundes Essen in der Schule: (v.l.) Bettina Geppner (Direktorin der Volksschule Furth/Göttweig), Mag. Irene Öllinger (Programmleiterin »Vitalküche« der Initiative »Tut gut!«) und Alexander Huber (Chef der Firma Tafelspitz in Paudorf, die die Schule mit Essen beliefert).

„Ich liebe Salat.“ Ein ungewöhnliches Statement aus dem Mund eines Achtjährigen. Daher holt sich Johannes noch eine zweite Portion. Dazu gibt's „Mascherlnudeln mit Tomatensauce“, wie Julia sie nennt. Zur Vorspeise Schöberlsuppe mit klein geschnittenem Gemüse. Den Kindern der Volksschule Furth bei Göttweig schmeckt das Mittagessen. Ein Mädchen isst nur Nudeln ohne Sauce, ein Bub kann sich Johannes' Vorliebe für Salat nicht anschließen, aber alle Teller werden leer, die Kinder essen alles auf. Frisch gestärkt

sind sie nun bereit für den Nachmittag, die Energiespeicher sind wieder ordentlich aufgefüllt.

Abwechslungsreich & nahrhaft

Die Kinder der Volksschule Furth werden kulinarisch verwöhnt: Gemüsesuppe und Erdäpfelgulasch, Grießnockerlsuppe und Naturschnitzel mit Reis und Karottensalat, Vollkorn-Nudelsalat mit Hausbrot und als Dessert ein Fruchtojoghurt – das stand den Rest der Woche am Speiseplan. Dass es ein derart abwechslungsreiches und nahrhaftes Mittagessen gibt, ist einigen Personen zu verdanken. Schuldirektorin Bettina Geppner liegt die Gesundheit ihrer Schützlinge einfach am Herzen: „Immer mehr Kinder essen zu Mittag in der Schule und sollen auch etwas Vernünftiges bekommen – gesund und ausgewogen.“ Klingt einfacher, als es ist. Daher hat sich die Schule Unterstützung von außen geholt und sich beim Programm »Vitalküche – Gemeinschaftsverpflegung in NÖ« der Initiative »Tut gut!« angemeldet (siehe Kasten Seite 42). »Vitalküche«-Programmleiterin Mag. Irene Öllinger weiß: „Beim Umstellen des Ernährungsangebots ist Beratung von außen enorm hilfreich, denn gemeinsam kommt man zu einem besseren Ergebnis.“ Einige Personen müssen zusammenarbeiten, um etwas in die gesunde Richtung zu bewegen: Schulverpfleger, Schulleitung, Lehrkräfte, Gemeindevertretung und Prozessbegleiterinnen der Initiative »Tut gut!«.

NÖ LEITLINIE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Im Zuge der österreichweiten Vorsorgestrategie wurden die NÖ Leitlinien Gemeinschaftsverpflegung erstellt, um eine optimale Gestaltung des Verpflegungsangebots zu erleichtern und Qualitätssicherung maßgeblich zu fördern. Bei der Bereitstellung von Mittagessen und Buffet spielen vor allem die Verpflegerinnen und Verpfleger eine enorm wichtige Rolle – besonders ihnen sollen die praxisbezogenen Empfehlungen eine fachgerechte Unterstützung bieten. Die Leitlinie gibt es für:

- Kinderbetreuungseinrichtungen (bis sechsjährige Kinder)
- Mittagessen in Schule und Hort, Schulbuffet und Verpflegungsautomaten
- stationäre Senioreneinrichtungen und Essen auf Rädern
- Betriebe, Werksküchen und Kantinen

Informationen & Download: www.noetutgut.at

Gute Zusammenarbeit

Alexander Huber ist Chef der Firma Tafelspitz im benachbarten Paudorf und beliefert die Volksschule mit Essen. Von der Idee, das Essen gesünder zu gestalten, hielt er von Anfang an viel. Seit der Umstellung auf die »Vitalküche«-Kriterien hat sich einiges geändert, sagt er: „Nun steht öfter Gemüse am Menüplan, mehr Bio-Produkte, dafür weniger Fleisch.“ Nicht alles kam bei den Schülerinnen und Schülern gut an, schmunzelt er: „Den Anteil an Hülsenfrüchten haben wir wieder reduziert und uns auf einmal pro Woche eingependelt. Öfter mögen das die Kinder nicht.“ Der Gusto der Kinder wird respektiert und die Speisen darauf abgestimmt.



Den Kindern der Volksschule Furth bei Göttweig schmeckt ihr Mittagessen. Heute gibt's Mascherlnudeln mit Tomatensauce, dazu grünen Salat.

DIE 10 »TUT GUT!«-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

- 1** Ausreichend trinken:
hauptsächlich ungesüßte Getränke
- 2** Abwechslung tut gut:
ausgewogener Speiseplan
- 3** Gut geplant ist halb gewonnen:
mehr Effizienz - mehr Qualität
- 4** Erhöhung des Gemüseanteils
- 5** Regional & saisonal denken:
Produkte aus NÖ verwenden
- 6** Ressourcen schonen:
Umweltschutz durch Nachhaltigkeit
- 7** Das Auge isst mit: Speisen und Essumfeld
ansprechend gestalten
- 8** Vitamine zum Naschen:
Obst als Alternative zu Süßem
- 9** Sicherheit durch Hygiene:
Gewährleistung von Qualität
- 10** Genuss:
Nehmen Sie sich Zeit!



DIE OPTIMALE JAUSE

Die Devise für die Jausenbox lautet: möglichst abwechslungsreich. Gefragt sind Vitamin- und Nährstoffbomben wie Vollkornbrote mit Topfenaufstrich und Gemüse, Wraps mit viel frischem Salat, knackige Gemüsesticks mit Dip, eine Obstjause in mundgerechten Stücken – die Palette an gesunden und unwiderstehlichen Snacks ist riesig. Je bunter, desto besser. So lassen sich auch kleine und große Gemüsebuffet vom Gegenteil überzeugen. Die optimale Jause setzt sich so zusammen:

- **Getreidepower:** Vollkornbrot und -gebäck (etwa mit Käse, Schinken oder Topfenaufstrich und frischen Kräutern belegt) oder Müsli. Achtung: In manchen Müsli-mischungen steckt viel Zucker.
- **Milch und Milchprodukte,** zum Beispiel Joghurt oder Buttermilch. Achtung: Manche Milchmischgetränke und Fruchtjoghurts enthalten viel Zucker.
- **Vitamine** – knackig und frisch: Äpfel, Trauben, Paprika, Paradeiser, Karotten, Gurken, Radieschen, am besten in Form von kleinen kindergerechten Portionen (Spalten, Sticks, Spießchen). Greifen Sie zu regionalen und saisonalen Sorten.
- **Erfrischend:** Wer zu wenig trinkt, wird bald müde und kann sich nicht mehr konzentrieren. Die besten Durstlöscher sind Wasser und ungesüßter Tee. Ab und zu kann es auch ein stark gespritzter 100%ige Fruchtsaft sein. Limonaden, Energydrinks und Eistee sind ungeeignet, denn sie enthalten viel Zucker und fördern damit Karies und Übergewicht. Energydrinks und manche Eistesorten enthalten sogar Koffein.
- **Spezielle Kinderlebensmittel und -snacks** bieten keine Vorteile, im Gegenteil: Sie enthalten oft zu viel Zucker und Fett und sind kein vollwertiger Ersatz für eine gesunde Jause.

Theresa Geppner (l.) und Christina Kieninger (r.) teilen das Mittagessen aus. Vorsichtig bringt Josef die Suppe zu seinem Platz.

Theresa Geppner und Christina Kieninger sind in der Volksschule für die Essensausgabe zuständig und wissen genau, was gut ankommt und was nicht: „Für viele Kinder war die Essens-Umstellung gewöhnungsbedürftig. Wird eine Speise kritisch beäugt, geben wir immer eine kleine Probierportion her, denn kosten muss man. Die meisten Kinder sind experimentierfreudig und dann schmeckt's ihnen auch.“ Lange hat man getüftelt, neue Zutaten und Speisen getestet, bis man schlussendlich den Geschmack der Kinder getroffen hat, weiß Theresa Geppner: „Unser Schulverpfleger Alexander Huber war sehr kooperativ, hat immer nachgefragt, wie was ankam und Rezepte darauf abgestimmt.“ Mittlerweile lieben die Kinder Vollkorn-Produkte, etwa in Form von Vollkorn-Lasagne oder Vollkorn-Nudeln. Was sie nicht mögen, sind Vollkorn-Nockerl, was allerdings an der gräulichen Farbe liegt, meint Geppner: „Das Essen muss auch schön ausschauen, sonst essen es die Kinder nicht.“ Es scheint also gar nicht so schwer, Kinder dazu zu bringen, sich gesünder zu ernähren – wenn man ihre Vorlieben respektiert und gesunde Lebensmittel schmackhaft und appetitlich zubereitet.

»VITALKÜCHE - GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN NÖ«

Durch gesellschaftliche Entwicklungen gewinnt die Gemeinschaftsverpflegung immer mehr an Bedeutung. Gleichzeitig gilt es, das Bedürfnis nach gesunder Ernährung zu beachten. Aus diesem Grund richtet sich die Initiative »Tut gut!« an alle Einrichtungen, die Gemeinschaftsverpflegung anbieten und unterstützt sie dabei, das Speisenangebot noch stärker in Richtung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung umzustellen.

Bei folgenden Fragen unterstützt die Initiative »Tut gut!«:

- Wie gestaltet sich ein abwechslungsreiches und bedarfsgerechtes Speisen-, Jausen- und Getränkeangebot?
- Welche Rahmenbedingungen müssen in der Gemeinschaftsverpflegung beachtet werden?
- Wie können Verpfleger, Schule, Kindergarten, Betrieb, Gemeinde usw. optimal zusammenarbeiten?

Projektdauer: zwei Jahre, die Teilnahme ist kostenlos.

Wer kann sich bewerben?

Kindergärten, Schulen, Betriebe, Wirte und Buffetbetreiber aus NÖ

Teilnahmebedingungen:

- Zustimmung des Erhalters der Einrichtung
- Zustimmung des Verpflegers
- Angebot einer Mittagsverpflegung/Schulbuffets

Informationen & Anmeldung: www.noetutgut.at

Energie & Konzentration

Die Volksschule Furth ist eine von 69 Einrichtungen an derzeit 43 Standorten, die mit der »Vitalküche«-Plakette ausgezeichnet sind (siehe Kasten Seite 43). Dafür müssen bestimmte Qualitätskriterien rund



um ein gesundes Verpflegungsangebot erfüllt werden. Empfehlungen dazu stehen in der NÖ Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung (siehe Kasten Seite 40).

Die Plakette hängt in der Schule, Direktorin Geppner ist stolz darauf: „Die Auszeichnung gilt für zwei Jahre, wir wollen sie danach unbedingt wieder bekommen. Dazu werden wir auch die Jausenverpflegung noch auf bessere Beine stellen.“ Denn auch die Jause zwischendurch ist besonders wichtig (siehe Seite 42). Doch nicht jeder Snack ist geeignet: Ist die Jause zu süß und zu fett, führt das nach einem kurzen Energieschub zum Leistungsabfall. Besser als Süßspeisen und Schokoladensnacks sind komplexe Kohlenhydrate wie in Vollkornbrot und ungezuckertes Müsli, denn diese werden langsamer abgebaut und versorgen das Gehirn über einen längeren Zeitraum mit Energie. Und die brauchen helle Köpfchen, um sich gut zu konzentrieren.

KARIN SCHRAMMEL ■

Das hat geschmeckt: Alle Teller werden leer.



»Vitalküche«-Auszeichnung

Bereits 43 Standorte in Niederösterreich sind seit 2015/2016 »Vitalküche«-ausgezeichnet.

Gemeinden:

- Ardagger (Kindergarten, Volksschule, Neue Mittelschule)
- Brunn am Gebirge (5 Kindergärten, 2 Horte): Restaurant Hlavacek
- Furth (Kindergarten, Volksschule): Firma Tafelspitz
- Göttlesbrunn-Arbesthal (2 Kindergärten, Volksschule): Gasthaus Prinz
- Gumpoldskirchen (Kindergarten)
- Haugsdorf & Umgebung (6 Kindergärten): Gasthaus Slon
- Hochneukirchen-Gschaidt (2 Kindergärten, Volksschule, NNÖMS): Gasthaus Höller, Bäckerei Beiglböck, Konditorei Beiglböck
- Höflein bei Bruck an der Leitha (Kindergarten, Volksschule): Gasthaus Prinz
- Kematen/Ybbs (Volksschule)
- Mauerbach (3 Kindergärten, Hort): Gasthaus Passauerhof
- Mautern (Kindergarten, Hort): Firma Tafelspitz
- Paudorf (Kindergarten, Volksschule): Firma Tafelspitz
- Sallingberg (Volksschule): Teichstüberl Frau Haschka
- Sieghartskirchen (Neue Mittelschule): Firma Berger Schinken
- St. Veit an der Gölsen (Kindergarten, Volksschule/Nachmittagsbetreuung): s'Wirtshaus Nathaniel, Landgasthof Schwaiger
- Ulrichskirchen-Schleinbach (3 Kindergärten, Hort): Gasthaus Aprea, Gasthaus Holzbauer
- Winklarn (Kindergarten, Volksschule): Gasthaus Graf

Schulen:

- Neue Mittelschule Aschbach: Bäckerei Danecker
- Neue Mittelschule Atzenbrugg: Heuriger Resch (Mittagessen), Bäckerei Otlzberger, Bäckerei Weber
- Bundesgymnasium Bruck/Leitha: Buffet Peter Heinrich
- Landwirtschaftliche Fachschule Hohenlehen
- Schulzentrum Krems: Buffet Gabriele Bauer
- Landwirtschaftliche Fachschule Ottenschlag
- Neue Mittelschule Persenbeug
- Sacre Coeur Pressbaum
- Neue Mittelschule Seitenstetten: Gasthaus Wieser
- Neue Mittelschule St. Peter in der Au
- BAKIP St. Pölten (Bundesbildungsanstalt für Sozialpädagogik und Kindergartenpädagogik): Buffet Fa. Stiefsohn, Automaten Fa. Schenk
- BORG St. Pölten: Neuhauser Kulinarium
- Landwirtschaftliche Fachschule Tullnerbach
- Bundesgymnasium Tullnerbach: Buffet Gerlinde Pregler
- HLW Türnitz (Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe)
- Bundesgymnasium Waidhofen/Ybbs: Buffet Rosa Petsch
- Bundesgymnasium Wieselburg: Firma Moser Wurst, Bäckerei Weinberger
- Landesberufsschule Zistersdorf
- Neue Mittelschule Zwettl: Bäckerei Fröschl

Andere Betriebe:

- Landespflegeheim Gänserndorf
- Landespflegeheim Herzogenburg
- Justizanstalt Korneuburg (Mitarbeiterkantine)
- Kolpinghaus St. Pölten
- Kindergruppen Kunterbunt Stockerau
- NÖ Landesfeuerwehrschule Tulln
- Landespflegeheim Waidhofen/Thaya



Wohnen im Alter

Selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden – so wollen die Menschen in Niederösterreich bis zum Lebensende wohnen. Das lässt sich machen. Wie? GESUND&LEBEN hat Antworten vom Experten.

Irgendwann fängt man an, sich darüber Gedanken zu machen, wo man den Rest des Lebens leben und wohnen will, welche Menschen man in der Nähe haben möchte und wie dieses Leben dann aussehen sollte. Und dann beginnen die Fragen: Was, wenn ich nicht mehr so viel Kraft habe? Mich zum Beispiel nicht mehr so sicher auf die Leiter stellen kann, um den Vorhang aufzuhängen? Vielleicht nicht mehr gut die Einkäufe nach Hause schleppen kann? Wenn ich zu unsicher werde beim Autofahren? Am Rad Angst habe vor dem Umfallen? Und wie sieht es gar aus, wenn meine Beine mich nicht mehr tragen?

Diese Fragen sind nicht angenehm. Aber es ist sinnvoll sich damit zu beschäftigen, wenn man noch im Vollbesitz seiner Kräfte ist und auch noch Geld verdient und investieren kann. Denn idealerweise beschäftigt man sich mit diesen Themen bereits, wenn man noch im Arbeitsprozess steht, sagt Manfred Aigner, Pflegedirektor des Roten Kreuz Niederösterreich: „Dann ist die richtige Zeit dafür, sich Gedanken um das ‚Altsein‘ und ‚Altwerden‘ zu machen.“ Da diese Themen im Erwerbsleben meist nicht im Fokus der Menschen stehen, sei spätestens die Pensionierung, oder die des Partners, der Zeitpunkt, an

Machen Sie sich rechtzeitig Gedanken darüber, wie Sie im Alter wohnen möchten.

dem derartige Gedanken sinnvoll sind. „Holen Sie sich spätestens dann entsprechende Informationen über Wohnen und Leben im Alter“, rät Aigner. Dann müssen Fragen beantwortet werden wie:

- Wo möchte ich im Alter wohnen? (Wie sind meine Ziele im täglichen Alltag erreichbar, gibt es öffentliche Verkehrsmittel etc.)
- Wie möchte ich meine Freizeit gestalten? (Welche Freizeitangebote werden in meinem Umfeld angeboten? Was möchte ich in meiner Freizeit unternehmen etc.)
- Wie muss meine Wohnung für meine Bedürfnisse im Alter angepasst und adaptiert werden? (Badezimmer behindertengerecht umbauen etc.)

Wohnraum vorbereiten

Und wie muss Wohnraum aussehen, damit man gut darin alt werden kann? Schließlich lässt mit den Jahren die Muskelkraft nach, aber auch die Augen und Ohren funktionieren nicht mehr so gut. Daraus ergeben sich einige nötige Veränderungen, die spätestens im höheren Alter notwendig werden. Man kann aber durchaus schon beim Planen des eigenen Hauses daran denken,

dass man vielleicht eines Tages keine Treppen mehr bewältigen kann. So kann man Stufen vor dem Eingang vermeiden und bei der Planung darauf achten, dass auch im Erdgeschoß ein Zimmer für einen bettlägerigen Bewohner benützbar sein könnte. Auch eine Toilette mit Rollstuhl-geeigneter Türbreite und genug Platz, um jemanden auf die Toilette zu heben, ist kein Luxus, sondern eine sinnvolle Investition – schließlich weiß man nie, was das Leben so mit sich bringt.

Eine altersgerechte bzw. behinderten-gerechte Wohnung muss laut Pflegeexperten Aigner folgende Ausstattungen vorweisen, um ein entsprechendes Leben im Alter gewährleisten zu können:

- keine Türschwellen
- wenn Teppiche vom Mieter gewünscht sind, dann nur mit rutschfester Unterlage unter dem Teppich
- keine Hochglanz- oder geölten Böden (Sicht-behinderung im Alter, da reflektierendes Licht untertags die Sicht nimmt)
- große Schriftzeichen am Herd (Zahlen müs-

sen gut erkennbar sein); keine Touchscreen-Funktion im hohen Alter

- Zentralheizung/Fernwärme (oft ein Problem bei der ländlichen Bevölkerung, die häufig noch mit Holz heizt)
- Einstiegs-/Ausstiegshilfe (Haltegriffe) bei der Badewanne
- sonst Badewanne entfernen und gegen eine stufenlose Duschwanne austauschen lassen (finanzielle Ressourcen beachten)
- Einhand-Mischer bei den Armaturen (ansonsten besteht Verbrennungsgefahr)
- Toilettensitzerhöhung und Haltegriffe, die das Aufstehen und Hinsetzen auf die Toilette erleichtern
- schwenkbarer Spiegel (im Alter wird man kleiner und somit sieht man häufig sein Spiegelbild nicht mehr bei standardisiert angebrachten Spiegeln im Bad)
- Sessel mit Armlehnen (erleichtern das Aufstehen im Alter)
- Küchenkästen in Griffhöhe anbringen (Erreichbarkeit der einzelnen Gegenstände beachten) ▶



Manfred Aigner,
Pflegeleiter des Roten
Kreuz Niederösterreich

Niederösterreich

Wohnen mit Tradition.



A: Scheibdenreith ZT GmbH



A: Innovativplan



A: DI Wolfgang Huber

- gefördert vom Land Niederösterreich
- Wohnzuschuss möglich
- Miete mit Kaufrecht
- PKW-Stellplätze
- Niedrigenergiebauweise

Wiener Neustadt **1**

- 65 Wohnungen (BT 3)
- 54 m² - 93 m²
- Terrasse | Loggia | Balkon | Eigengarten
- Personenaufzug
- in Bau

Aspern an der Zaya **2**

- 29 Wohnungen (BT 2)
- 53 m² - 90 m²
- Terrasse | Loggia | Eigengarten
- in Bau

Winklarn **3**

- 10 Wohnungen
- 65 m² - 83 m²
- Terrasse | Balkon | Eigengarten
- teilweise bezugsfertig

1 Fr. Rädler
T 0699/11574890

2 Hr. Toth
T 0664/4123318

3 Hr. DI Gruber
T 0676/9120019



Mobile Dienste wie Volkshilfe, Hilfswerk, Caritas oder Rotes Kreuz bieten Unterstützung an. Auch Agenturen können helfen, die optimale Betreuung zu finden (siehe Beitrag Seite 24).

- 90 cm Türdurchgang, damit gegebenenfalls Rollstühle oder Rollatoren durch gehen
- Festnetzanschluss für das Installieren einer Rufhilfe
- Steckdosen und Lichtschalter in Griffhöhe anbringen
- Wohnung sollte behindertengerecht erreichbar sein (Erdgeschoss oder mit Lift barrierefrei erreichbar sein)

Wer unsicher ist, kann sich hier von den mobilen Diensten wie Volkshilfe, NÖ Hilfswerk, Caritas oder Rotes Kreuz beraten lassen. Diese Dienste werden vom Land NÖ finanziell unterstützt, damit sie der Bevölkerung durch ihre Serviceleistungen ermöglichen, zu Hause alt zu werden. Pflegedirektor Manfred Aigner: „Das Rote Kreuz bietet eine entsprechende Hilfe im Rahmen der Angehörigenberatung an. Weiters erarbeiten wir bei der Aufnahme in die mobile Pflege und Betreuung eine Checkliste darüber, welche Maßnahmen nötig sind, damit man weiter zu Hause leben kann.“

Alternativen zum Leben

Aus Erfahrung weiß Aigner, dass es für das persönliche Wohlbefinden keine Alternative zu den eigenen vier Wänden gibt. „Daher wird generell versucht, die Pflege und Betreuung bis zum Lebensende in den eigenen vier Wänden zu leisten.“ Wer will, kann im Alter zahlreiche Unterstützungen und Betreuungsangebote für sein Zuhause suchen – beispielsweise beginnend mit einem Besuchsdienst durch ehrenamtliche Helfer, die über die mobilen Dienste organisiert werden. Man kann Hilfe im Alltag buchen, die Reinigungstätigkeiten übernimmt oder auf andere Weise bei der Führung des Haushalts hilft, bis hin zu einer Heimhilfe oder Pflegehilfe, die entsprechende Pflegetätigkeiten durchführt und eine Pflegefachkraft für medizinisch-pflegerische Tätigkeiten. Man kann sich auch täglich eine warme Mahlzeit liefern lassen, „Essen auf Rädern“ wird in Niederösterreich meist von zertifizierten Großküchen wie zum Beispiel aus den NÖ Kliniken geliefert. Diese Mahlzeiten sind ausgewogen und nach dem neuesten Wissen der Ernährungswissenschaft zusammengestellt. Meist kann man zwischen verschiedenen Menüs wählen.

Reichen die mobilen Dienste nicht aus oder möchte man ein anderes Umfeld, kann man die Wohnformen des betreubaren und des betreuten Wohnens wählen, und in den größeren Städten das Angebot der geriatrischen Wohngemeinschaften, wie es zurzeit in Wien sehr positiv angenommen wird. Betreubares Wohnen bedeutet, dass man alles alleine macht, was man

selber machen kann, dass man aber, wenn es nicht mehr so gut klappt, vom Notruf bis zur täglichen Hilfe diverse Dienste buchen kann, weil die Pflege- und Betreuungspersonen im Haus sind. Aigner: „Diese Wohnformen sind eine wichtige und sehr sinnvolle Alternative zum Pflegeheim. Denn viele Menschen sehen Pflegeheime trotz aller Neuerungen und Verbesserungen nicht als echte Alternative an.“

Was Angehörige brauchen

Doch nicht nur älter werdende Menschen sollten sich mit der künftigen Wohnsituation beschäftigen. Oft sind Angehörige und Freunde früher alarmiert und daran interessiert, sichere Lösungen für mögliche Probleme im Alter zu haben. Pflegedirektor Aigner rät: „Der Angehörige sollte sich gut und ausführlich informieren. Es hilft allen Beteiligten sehr, wenn man gemeinsam die unterschiedlichen Betreuungs- und Pflegeangebote sowie Wohnformen besucht und das jeweilige Angebot erfragt, aber auch gemeinsam hinterfragt.“ Wichtig sei, ausschließlich jene Angebote zu besuchen, die durch qualitätssichernde Maßnahmen kontrolliert werden und eine entsprechende Förderung von Land oder Stadt erhalten. Lockangebote wie überdurchschnittlich billige Angebote sollte man sicherheitshalber ausschließen, rät Aigner aus Erfahrung, „denn da wird häufig am Personal gespart, was schlecht für die jeweilige zu betreuende Person ist.“

Sicher leben im Alter

Ist die Wohnung so ausgestattet, dass man seinen Alltag gut bewältigen kann (keine Stolperfallen, keine Rutschgefahr, alle nötigen Gegenstände in Reichweite), gibt es noch eine ganze Reihe an Möglichkeiten, wie man sicher leben kann:

- einfache Nachbarschaftshilfe: Ein Nachbar hält täglich Nachschau.
- ein Notruftelefon/Rufhilfe (am Handgelenk oder als Kette um den Hals zu tragen – das erreicht man auch, falls man stürzt; der Notruf wird rund um die Uhr angenommen und sofort eine entsprechende Hilfe geschickt)
- Besuche von Besuchs- oder Begleitdiensten oder bei Bedarf durch Pflegedienste

Gleichzeitig ist es wichtig, selbst nach Möglichkeit aktiv zu bleiben. In vielen Gemeinden gibt es entsprechende Angebote – vom Seniorenturnen bis zu verschiedenen Beschäftigungen und Veranstaltungen, die speziell für ältere Menschen angeboten werden. Auch die mobilen Dienste haben meist Angebote wie Seniorentreffs oder spezielle Reisen.

RIKI RITTER-BÖRNER ■

FOTO: RK NÖ / M. HECHENBERGER

Hilfe vom Roten Kreuz

Das Rote Kreuz bietet mehrere Einrichtungen des betreuten Wohnens an:

- www.rotekruz.at/noepflege-betreuung/seniorenbetreuung/betreutes-wohnen
- www.rotekruz.at/noel/betreutes-wohnen

Ebenso gibt es diverse Unterstützungsangebote wie Besuchsdienste, Betreuung, Haushaltshilfe oder Pflege. Auch das Aktivbleiben wird unterstützt – von Seniorentreffs und betreuten Reisen geht das Programm bis hin zu Bewegungsprogrammen zu Hause:

- www.rotekruz.at/noepflege-betreuung/seniorenbetreuung/bleibaktivbewegung-zuhause
- www.rotekruz.at/noel/bewegungzuhause



Käse & Brotfest

Kostproben rund um den Käse sowie hausgemachte Spezialitäten locken zum Käse & Brotfest am 2. Oktober von 10:00 bis 17:00 Uhr in die Käsemacherwelt nach Heidenreichstein! Zahlreiche Programmpunkte, wie eine Trachtenmodenschau, Brot backen für kleine Bäckermeister, Kinderschminken und viele andere Attraktionen bringen Kinderaugen zum Leuchten.

■ **DIE KÄSEMACHERWELT,**
Litschauer Straße 18, 3860 Heidenreichstein
Tel.: 02862/52528-0, www.kaesemacherwelt.at

Bewusst begleitet

Geführte Pilgerwanderungen an der Via Sacra: Wege zu sich selbst.

Um Kraft zu tanken, sich zu bewegen, innezuhalten ist eine Wanderung auf der rund 125 Kilometer langen Via Sacra, dem wohl bekanntesten Pilgerweg Österreichs, und dem Wiener Wallfahrerweg ideal. Beide Wege führen vom Süden Wiens in den Gnadenort Mariazell. Wer lieber in der Gruppe pilgern und dabei mehr über den Weg oder sich selbst lernen möchte, sollte sich einer geführten Pilgerwanderung anschließen.

Die Themen im Herbst 2016:

- Altes verabschieden – einen neuen Anfang wagen!
- Der sanfte Nietzsche.

Details zu allen Wanderungen finden Sie auf www.viasacra.at.

■ **Information & Buchung von Via Sacra-Packages:**
Mostviertel Tourismus GmbH,
Töpperschloss Neubruck,
Neubruck 2/10, 3283 Scheibbs
T 07482/204 44, F 07482/204 44-87,
info@viasacra.at



© MOSTVIERTEL TOURISMUS/WWW.WEINFRAZ.AT



Starke Persönchen

Mit fortschreitendem Alter, sei es durch Erziehung oder durch das Erwachsenwerden, wird unser frisches, kreatives Denken in logische, rationale Bahnen gelenkt. Dabei werden sehr häufig bereits existierende, positive Fähigkeiten und Verhaltensweisen in uns zugeschüttet. Mentaltraining aktiviert diesen Bereich der kindlichen Fähigkeiten aufs Neue und zwar mit kindgerechten Methoden.

In Kleingruppen üben sich die Kinder darin, Ängste und Aggressionen abzubauen, wieder mehr Lust am Lernen zu bekommen, eigene Stärken auszuloten usw.

Und dazu gibt es noch eine gehörige Portion Spiel und Spaß. Die Trainingsmethoden sind vielfältig: Entspannungs- und Imaginationübungen, Fantasiereisen sowie körperliche und emotionale Interaktionen. Wie beim Mentaltraining von Erwachsenen arbeiten auch die Kleinen mit Affirmationen, aber auf spielerische Art. Sätze wie „Mut tut gut“ oder „Ich bin gut! Das macht mir Mut!“ werden in Traumreisen bewusst, aber subtil eingebaut und manifestieren sich im Unterbewusstsein.

Ziel der Kurse ist es, die immer größer werdenden Herausforderungen in Schule, Sport, Freizeit und Familie anzunehmen und zu meistern.

■ www.km-training.at

Richtige Erholung auf eigener Terrasse



Freuen Sie sich auf schönes Wetter und die angenehm verbrachte Zeit auf Ihrer Terrasse? Ohne Freizeitstress und mit mehr Freizeitqualität. Einfach nur dahin sinnieren, sich in Gedanken verlieren, sich die Zeit nehmen, um auf sich und seinen Körper zu hören, Familie und Freunde einladen, unabhängig vom Wetter, versteht sich.

Dank der aufschiebenden Terrassenüberdachung von ALUKOV können Sie Ihre

wertvolle Ruhe im Freien und auch bei Wind und Regen genießen. Relaxen Sie in der Bequemlichkeit Ihres Heims und gestalten Sie sich eine gemütliche Atmosphäre nach Ihren Vorstellungen. Jede Überdachung wird millimetergenau und individuell auf Kundenwunsch angefertigt.

■ **Schauraum Wien:** ALUKOV Austria GmbH, Prinz-Eugen-Straße 8–10, 1040 Wien,
www.alukov.at



Autobiographie schreiben für jedermann

Auf der nicht kommerziellen Internet-Plattform www.meet-my-life.net kann man einfach und schnell seine Autobiographie schreiben und gleichzeitig veröffentlichen. Das Ziel der Initianten ist es, der Nachwelt möglichst viele Lebensgeschichten zu erhalten. Insbesondere sollen die Erinnerungen an die Lebensumstände der Nachkriegsgeneration und an die Aufbauarbeit im vorigen Jahrhundert nicht verloren gehen. Dank eines geführten Schreibprozesses als autobiographisches Interview sind literarische Fähigkeiten nicht nötig. Inhalt ist viel wichtiger als ein perfekter Schreibstil.

■ www.meet-my-life.net



Gut zu Fuß

Sie suchen gute Wanderschuhe? GESUND&LEBEN hat Tipps für die richtige Wahl. Damit Sie gerne starten.



Mag. Christian Paumann, MSc, BSc, ist Sportwissenschaftler und Ernährungswissenschaftler und leitet den Fachbereich Bewegung bei der Initiative »Tut gut!«.

Wenn der Schuh drückt, macht das Wandern wenig Spaß. Manche Schuhe passen nie richtig, andere werden zu richtig guten Begleitern und bekommen so lange eine neue Sohle spendiert, bis der beste Schuster nichts mehr machen kann – und man nimmt schweren Herzens Abschied.

Wenn man neue Schuhe braucht, gibt es einige Dinge zu beachten. Erste Frage: Was will ich mit ihnen tun? Für Waldwege dürfen es natürlich leichte Schuhe sein, während bei Wegen über Geröllfelder ein Schuh gefragt ist, der den Knöchel gut schützt. Bei Anstiegen über Felsen ist guter Halt auf dem Stein wichtig. Im

vorwiegend flachen Gelände dagegen brauchen Sie darauf nicht zu achten.

Der Sportwissenschaftler Mag. Christian Paumann rät dazu, sich in einem Fachgeschäft beraten zu lassen: „Dort arbeiten meist Menschen, die selbst wandern und bergsteigen, die wissen aus Erfahrung, was man wirklich braucht.“ Für den Einkaufstag rät er dazu, möglichst den (späteren) Nachmittag zu wählen, da auch gesunde Füße im Laufe des Tages leicht anschwellen. Und „nehmen Sie zum Anprobieren am besten Ihre eigenen Socken mit, die Sie später zum Wandern verwenden wollen.“



WANDERN MIT KINDERN

Entdeckungsreise auf den Spuren der Königin des Waldes am Ameisenpfad in St. Corona am Wechsel

Rund um die winzige Ameise rankt sich der neue Erlebnisweg „Auf den Spuren der Königin des Waldes“ in St. Corona am Wechsel. Auf 15 spielerisch lehrreichen Stationen erläutert der Ameisen-Weg Kindern das Leben und die Aufgaben der faszinierenden Wald-Bewohner. Diese tragen ein Vielfaches ihres Körpergewichts über weite Strecken, halten Wald und Wiese sauber und bauen Türme und Tunnel. Der zweieinhalb Kilometer lange Weg startet am Gasthof Orthof in St. Corona, wo sich auch die Sommer-Rodelbahn des Alpine Coasters den Berg hinunterschlingt. Am höchstgelegenen Punkt lädt ein kleines „Relax-Reich“ mit Speicher-Teich, Sonnenliegen und Bänken zum Ausruhen ein – inmitten der unberührten Natur des Kampsteins. Zurück beim Gasthaus Orthof schließlich locken deftige und süße Schmankerl zur Stärkung.

Informationen: Tel.: 02641/21009, www.familienarena.at

»WANDERN MIT ANDERN - TUT GUT«

25. September 2016: großer Wandertag in mehr als 30 »tut gut«-Wanderwegs-Gemeinden in ganz Niederösterreich

Gemäß dem Motto »Wandern mit andern - tut gut« lädt die Initiative »Tut gut!« zu einem gemeinsamen Naturerlebnis mit Familie und Freunden. Gleichzeitig sollen damit aber auch die Bewohnerinnen und Bewohner wieder einmal auf die landschaftliche Vielfalt und Schönheit ihrer Heimatgemeinde aufmerksam gemacht werden. Beim gemeinsamen Wandern knüpft man leichter neue Kontakte, hat Spaß und Freude an der Bewegung und tauscht so manche Erfahrung aus. Das gemeinsame Hobby verbindet. Und Bewegung an der frischen Luft hält fit und sorgt für eine positive Stimmung.

Anlässlich der NÖ Landesausstellung 2017 „Südliches Waldviertel“ findet in der Gemeinde Ottenschlag zeitgleich mit der Eröffnung der neuen »tut gut«-Wanderwege ein großer Wandertag unter diesem Motto statt.

Wandertag ist am 25. September 2016 in den »Gesunden Gemeinden«:

- | | | | |
|-------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------------|
| ■ Bad Deutsch-Altenburg | ■ Brunn/Felde | ■ Hautzendorf | ■ Randegg |
| ■ Bad Erlach | ■ Gnadendorf | ■ Langenrohr | ■ Schrems: Unterwasserreich |
| ■ Bad Großpertholz | ■ Grunddorf | ■ Leobersdorf | ■ Naturpark Hochmoor |
| ■ Brunn/Wild | ■ Grossrussbach | ■ Litschau | ■ Sieghartskirchen |
| ■ Emmersdorf | ■ Großmugl | ■ Mönichkirchen | ■ Vösendorf |
| ■ Gaubitsch | ■ Hafnerbach | ■ Niederleis | ■ Windigsteig |
| ■ Geras | ■ Hainburg a. d. Donau | ■ Otterthal | |
| ■ Haugsdorf | ■ Hengersdorf | ■ Pfaffstätten | |
| ■ Tulln | ■ Kasten | ■ Pressbaum | |

Informationen sowie zahlreiche Wanderkarten zum Downloaden samt GPS-Daten finden Sie auf www.noetutgut.at. Ab Mitte September gibt es 59 »tut gut«-Wanderwege, die jeweils drei verschieden lange Routen anbieten. Einige davon sind sogar kinderwagentauglich. Bei allen »tut gut«-Wanderwegen gibt es auch Tipps zum Einkehren bei »tut gut«-Wirten.

Vorne Platz und hinten eng

Wie ist es mit der Passform? Worauf muss man da achten? Bewegungsexperte Paumann: „Wählen Sie einen Wanderschuh, der an der Ferse fest sitzt. Andernfalls reibt die Haut am Innenfutter und Sie können Blasen bekommen. Und achten Sie darauf, dass Ihre Zehen ausreichend Bewegungsfreiheit haben. Als Richtwert gilt ein Freiraum von einem Zentimeter – sonst gibt es Blasen beim Bergabgehen.“

Und nehmen Sie sich Zeit für die Auswahl – gute Verkäufer haben dafür nicht nur Verständnis, sondern werden Sie auch unterstützen, die Schuhe eine Weile anzubehalten: Testen Sie Ihren Wanderschuh vor Ort im Fachgeschäft ausreichend lange – Paumann rät zu mindestens zehn Minuten: „Schaft und Polsterungen passen sich dadurch erst an.“ Dann steht Ihrem Wandervergnügen nichts mehr im Wege. ■

Tipps für die richtige Bekleidung (Zwiebelschalen-Prinzip) und Ernährung finden Sie auf www.noetutgut.at



Aktiver Gel-Polster lindert Druckschmerzen sofort.

48h extra starker Halt.

Hält **extra lange**, lindert **sofort** Druckschmerz.

Perfekte Qualität

Hansaplast

5 Stück

Blasen-Pflaster

50 Minuten

www.hansaplast.at

„Es gibt nichts, was nicht geht“

Sabine Weber-Treiber ist derzeit die erfolgreichste Schwimmerin im österreichischen Behindertensport und tritt im September bei den Paralympics in Brasilien an. Der Sinn des Lebens? Jeden Moment genießen.



Die 37-jährige Zweifachmama sitzt wegen einer inkompletten Querschnittslähmung seit sieben Jahren im Rollstuhl.

Es ist ein Vollzeitjob – 25 bis 40 Stunden pro Woche trainiert Profi-Schwimmerin Mag. (FH) Sabine Weber-Treiber im Becken oder in der Kraftkammer. Und das neben einem Teilzeitjob als Bankangestellte und Mutter von zwei kleinen Kindern. Vor allem die letzten zwei Monate vor den Paralympics in Rio de Janeiro im September waren sehr trainingsintensiv, weshalb sie sich von der Arbeit freistellen ließ, um sich ganz auf die Vorbereitungen zu konzentrieren. Mit jeder Faser ihres Körpers strahlt die 37-Jährige pure Lebensfreude aus – trotz zweier tragischer Wendungen in ihrem Leben: Seit sieben Jahren sitzt Weber-Treiber mit einer inkompletten Querschnittslähmung im Rollstuhl. Mit ihrer Leidenschaft für den Sport hat sie ihren Weg gefunden, „wieder mit beiden Beinen im Leben zu stehen“.

Schicksalsjahre

Mit 20 Jahren wird die Mödlingerin mit ihrem Auto bei einer roten Ampel von einem Führerscheinneuling, ein 18-jähriges Mädchen mit 1,8 Promille im Blut, von hinten in den Querverkehr geschoben. „Wenn ich aufzähle, was alles nicht gebrochen war, bin ich schneller fertig“, erzählt Weber-Treiber. Nach langer Rehabilitation lernt sie wieder gehen, beendet ihr Studium und fasst im Berufsleben Fuß. Es bleiben jedoch Wirbelerletzungen, die ihr Leben zehn Jahre später noch einmal komplett auf den Kopf stellen sollen: 2009, bereits verheiratet und Mutter eines zweijährigen Sohns, erkrankt Weber-Treiber an einer seltenen Virusinfektion – dem Guillain-Barré-Syndrom. „Durch den schweren Autounfall hatte ich offene Stellen im Rückenmark. Hier dürfte der Virus Eingang in den Wirbelkanal gefunden haben.“ Die Folge: Ein Blutgerinnsel bildet sich und führt zu einer inkompletten Querschnittslähmung. „Ich werde oft gefragt, ob ich dem Mädchen böse bin, denn wäre der Autounfall nicht gewesen, wäre das Syndrom vielleicht komplett genesen. Ich sage dann immer nein, böse ist der falsche Ausdruck. Denn ich hätte vieles nicht so erlebt, wenn das nicht gewesen wäre. Und für sie – mit dem Wissen, jemanden so schwer verletzt zu haben sowie den hohen Regressforderungen – ist es sicher auch nicht leicht.“

Kämpfernaut

Nach einiger Zeit mit dem Guillain-Barré-Syndrom im Koma wacht Weber-Treiber auf und verbringt insgesamt viereinhalb Monate im Krankenhaus. Anfangs ist ihr Zustand kritisch. Es gibt sogar die Situation, wo man die Familie anruft und sagt, sie sollen sich verabschieden kommen. Doch Weber-Treiber kämpft sich wieder ins Leben – es ist allerdings klar, dass sie nie mehr richtig gehen wird. Anschließend wird sie in das AUVA-Rehabilitationszentrum „Weißer Hof“ in Klosterneuburg verlegt und lernt in den nächsten knapp sieben Monaten den Umgang mit dem Rollstuhl und wie er sie im Alltag unterstützt. „Ich war dort wie in einer Blase. Du hast mit so vielen anderen Dingen zu tun, dass du gar nicht wahrnimmst, was noch alles auf dich zukommen wird mit dieser Diagnose. Dein Umfeld kämpft viel mehr damit“, meint Weber-Treiber. „Trotzdem habe ich in dieser Zeit jegliche Unterstützung aus meinem Umfeld bekommen, die es braucht, um gestärkt in den Alltag zurückzukommen.“ Ihr Chef etwa, der sie immer wieder aus dem Reha-Zentrum abgeholt hat, um sie auf Firmenevents mitzunehmen. Auch heute – mittlerweile für den Profisport – hat Weber-Treiber flexible Zeiteinteilung. Und es stand nie zur Debatte, dass sie nicht wieder in ihren Beruf einsteigen kann.

Sport-Leidenschaft

Schon früh während der Reha äußert die immer schon begeisterte Sportlerin den Wunsch: „Wenn ich nicht mehr gehen kann, dann werde ich eben bei den Paralympics an den Start gehen.“ In dem Reha-Zentrum probiert sie sich daher durch alle möglichen Sportarten und entscheidet sich fürs Schwimmen. Bereits ein Jahr später sichert sich Weber-Treiber ihre ersten zwei (von vielen) Staatsmeistertiteln. Und: Bereits drei Jahre nach Tag X nimmt sie 2012 bei den Paralympics in London teil – im dritten Monat schwanger. „Mit Luisa hatte niemand mehr gerechnet, am wenigsten mein Mann und ich“, lacht die heutige Zweifachmama. „Meine Kinder sind für mich mein Motor, immer weiterzumachen. Sie zeigen mir mit ihrer unfassbaren Freude über Kleinigkeiten, dass weniger oft mehr ist. In jedem Moment steckt etwas Besonderes –

„Ich glaube, dass jeder eine Bestimmung hat. Und meine Bestimmung ist es, einfach anders durchs Leben zu gehen.“



Steckbrief Sabine Weber-Treiber

Geboren 1979, wohnhaft in Mödling, verheiratet, ein neun-jähriger Sohn und eine dreijährige Tochter, HTL Mödling, Studium an der FH Wiener Neustadt (Wirtschaftsberatende Berufe), Bankangestellte und Profi-Schwimmerin im Behindertensport

Sportklasse: S6/SB5

Disziplinen: 100 m Brust, 100 m Freistil, 50 m Freistil

Behinderung: inkompletter Querschnitt C6/TH6 seit 2009 durch eine Virusinfektion im Wirbelkanal

Startet für den Landesverband: NÖSV

ÖBSV-Verein: BSV Weißer Hof

Trainer: Thomas Rosenberger

Interessen: Sprachen, Reisen, Kochen, Lesen

Sportliche Erfolge:

■ 2010: Österreichische Staatsmeistertitel in 100 m Brust und 100 m Freistil

■ 2011: Europameisterschaft in Berlin – zwei Finalteilnahmen in 100 m Brust (6. Platz) und 100 m Rücken (7. Platz)

■ 2012: Paralympics in London – Finalteilnahme 100 m Brust (4. Platz)

■ 2014: Europameisterschaft in Eindhoven – 100 m Brust (2. Platz), 50 m Freistil (5. Platz) und 100 m Freistil (8. Platz)

■ 2016: Paralympics in Rio de Janeiro – 100 m Brust, 50 m und 100 m Freistil

und dieses Besondere gilt es für jeden selbst zu entdecken sowie jeden Moment zu genießen.“

Diese Kraft, die sie aus ihrer Familie und ihrem Sport schöpft, spürt man: „Ich verwende auch nicht das Wort Schicksal. Ich glaube, dass jeder Mensch eine Bestimmung hat. Und meine Bestimmung ist es, einfach anders durchs Leben zu gehen. Hätte ich mein Ablaufdatum schon gehabt, wäre ich heute nicht mehr da – und ich glaube“, ergänzt sie schmunzelnd, „ich habe mein Ablaufdatum noch länger nicht.“

Zukunftspläne

Gibt es bereits Pläne für die Zeit nach Rio? Nach einem Monat Zeit mit der Familie möchte die 37-Jährige wieder mit mehr Stunden pro Woche an ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Allerdings will sie auch weiterhin Zeit für soziale Projekte haben: „Neben den Schwimmstunden mit der Klasse meines Sohnes gehe ich mit behinderten Kindern schwimmen. In Mödling gehe ich außerdem mit der Sonderschule turnen. Das ist etwas, was ich gerne noch ein bisschen ausbauen möchte und wo es sehr viel Bedarf gibt.“ Ein weiteres großes Ziel hat die ehemals leidenschaftliche Schifahrerin für den Winter: Gemeinsam mit ihrem Trainer Thomas Rosenberger, der seit 25 Jahren im Rollstuhl sitzt, hat sie sich bereits für einen Monoschi-

Kurs im Jänner angemeldet. Sie mache ohnehin auch jetzt mit dem Rollstuhl noch genug verrückte Sachen, etwa Hochschaubahn-Fahren oder Wandern am Schneeberg. „Es gibt eigentlich nichts, was nicht geht – man muss nur wollen. Und ich glaube, das ist das Rezept für ein glückliches Leben. Den eigenen Willen darf man einfach nicht brechen lassen.“

SUSANNE LEHRNER ■

PARALYMPICS 2016

Von 7. bis 18. September 2016 finden die XV. Paralympischen Sommerspiele in Rio de Janeiro (Brasilien) statt. In 22 Sportarten werden sich mehr als 4.000 Athleten aus 176 Nationen miteinander messen. 26 österreichische Sportlerinnen und Sportler wurden vom Österreichischen Paralympischen Committee für die Paralympics nominiert – sieben aus Niederösterreich.

■ **RADSPORT:** Wolfgang Eibeck (44), aus Stockerau. Medaillenhamster im österreichischen Team: sieben Medaillen bei sechs Paralympics; Doris Mader (40), Silbermedaillengewinnerin bei den paralympischen Spielen in London 2012. Einen zweiten und einen dritten Platz bei diesjährigen internationalen Turnieren.

■ **SCHWIMMEN:** Andreas Onea (24), aus Deutsch Wagram, vierter Platz bei den Paralympics in London bei 100 m Brust, dritter Platz im Mai 2016 bei der EM über 200 m Lagen in Funchal; Sabine Weber-Treiber

■ **ROLLSTUHLTENNIS:** Nico Langmann (19), Nummer 1 im österreichischen Rollstuhltennis, erste Olympiateilnahme

■ **RUDERN:** Maria Dorn (37), aus Wieselburg, startet mit dem „Riemen-Vierer“, hat eine Wild Card erhalten.

■ **SEGELN:** Sven Reiger (42), war Leichtathlet und Skifahrer, bis ihn seine Jugendliebe, das Segeln, zurückerobert hat. Seine vierten Olympischen Spiele

249.000 Leserinnen & Leser

Nr. 1 in Österreich



GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

Das Magazin mit der größten Reichweite
aller österreichischen Gesundheitsmagazine