

# GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



## Kuren-Spezial

Großes Extra zu Kur & Rehabilitation

## ADHS

Woher kommt es? Wie kann es behandelt werden?

## Wildkräuter

Kinderleichte Rezepte mit Gesundheitsbonus

Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene

# Lust am Laufen



folia

## **DIE NÖ LANDESKLINIKEN-HOLDING:**

- der größte Klinikbetreiber Österreichs
- an 27 Standorten werden pro Jahr rund 360.000 stationäre Aufenthalte und 2,8 Mio. Ambulanzbesuche verzeichnet sowie 170.000 operative Leistungen durchgeführt
- 20.500 hervorragende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als höchstes Gut
- garantiert den Patientinnen und Patienten eine wohnortnahe Gesundheitsversorgung rund um die Uhr und auf höchstem Niveau
- österreichweit Vorreiter für medizinische Qualitätsstandards, -sicherung und Fortbildung
- einer der wesentlichen Motoren der NÖ Wirtschaft



## Sicheres Wohnen

Die Aktion „Sicheres Wohnen“ für alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher unterstützt bis zu 30 Prozent der Investitionskosten für den Einbau von Sicherheitsmaßnahmen: bis zu einem Drittel der Kosten (maximal 1.000 Euro) für den Einbau von klassifizierten Sicherheitstüren für Einfamilien-, Mehrfamilien- und Reihenhäuser und einen ebenso hohen Zuschuss, wenn Sie in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus eine Alarmanlage einbauen lassen. Macht maximal insgesamt 2.000 Euro Zuschuss.

Informationen zu dieser Förderung sowie zu den weiteren Angeboten wie zur Schaffung von Eigentum, zum Heizkesseltausch oder Dämmung der oberen Geschoßdecke:  
NÖ Wohnbauhotline: 02742/22133,  
wohnservice@noel.gv.at

## Firmenlauf mit Mehrwert

Der Vision Run, der NÖ Firmenlauf mit Mehrwert, geht in die vierte Runde. Nun können sich Dreier-Teams aus Betrieben und Büros für den Start am 7. September 2017 über die Homepage [www.visionrun.at](http://www.visionrun.at) anmelden. Die Erfolge der Vorjahre und das positive Feedback nach 2016 lassen die Veranstalter mit 2.000 Teilnehmenden rechnen. Die Starterinnen und Starter – laufend wie walkend – tun damit nicht nur etwas für ihre Gesundheit, sondern ganz nebenbei auch Gutes mit der im Startgeld inkludierten Spende von zehn Euro. 7. September 2017, 18:00 Uhr, jeweils Vision Run und Vision Walk bei der NV-Arena in St. Pölten

**Informationen:** [www.visionrun.at](http://www.visionrun.at)

### SAGEN SIE UNS DIE MEINUNG!

Ihre Meinung ist für uns von besonderer Bedeutung: Wie gefällt Ihnen GESUND&LEBEN? Was mögen Sie an diesem Magazin ganz besonders? Was lesen Sie gerne? Was gefällt Ihnen, was weniger? Und was würden Sie gern lesen, haben es aber bisher noch nicht gefunden? Schreiben Sie uns, sagen Sie uns Ihre Meinung.

Wir freuen uns darauf!

Ihr GESUND&LEBEN-Team

Schreiben Sie unter dem Stichwort „Meinung“ an: [redaktion@gesundundleben.at](mailto:redaktion@gesundundleben.at) oder Redaktion GESUND&LEBEN, ÄrzteVerlag, Währingerstraße 65, 1090 Wien

**MACHEN  
SIE MIT!**

## Die neuen Verantwortlichen



Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner mit ihrem Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf (l.) und dem neuen Landesrat DI Ludwig Schleritzko

Erfahrung und Kompetenz präge ihr neues Team, sagt Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner. Sie selbst ist nun in der Landesregierung zuständig für die Gemeinden, für Wissenschaft und Forschung sowie für die Kultur und das Personal – und damit auch für die Mitarbeitenden in den NÖ Kliniken. Die Kliniken selbst liegen nun in der Verantwortung ihres Stellvertreters Dr. Stephan Pernkopf, der außerdem für Landwirtschaft, Energie und Umwelt zuständig ist. Ihm sind die 27 Kliniken-Standorte als „regionale Gesundheits-Nahversorger“ wichtig. Übernommen hat er diesen Kompetenzbereich von Landesrat Mag. Karl Wilfing (siehe Interview Seite 12). Der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS), der die Gesamtplanung und -finanzierung der Gesundheitsversorgung in NÖ verwaltet, wandert von Mikl-Leitner zum neuen Landesrat DI Ludwig Schleritzko, der außerdem für Finanzen und den Straßenbau zuständig ist. Im Sinne der Gesundheit: Viel Erfolg den Ressort-Verantwortlichen!

### KURZ GEMELDET

Unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at) erfahren Sie nicht nur alles zu Themen wie »Gesunde Gemeinde«, »Gesunde Schule« oder »tut gut«-Wanderwege und -Wirten, Sie können auch zahlreiche Informationen, Folder und Broschüren bestellen und downloaden.



52 Wildkräuter



35 Kuren-Spezial



56 Lust auf Laufen

## GESUND&LEBEN 04/17

Diese Ausgabe von GESUND&LEBEN ging am 28.04.2017 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 **Gesundheitsfragen**  
Bei der Gesundheitsberatung 1450 bekommen Sie die Hilfe, die Sie brauchen
- 09 **Neuer Pflege-Beruf**  
Ausbildung zur Pflegefachassistenz
- 10 **Zahngesundheit & Selbsthilfe**
- 12 **Viel mehr Lob als Kritik**  
Der scheidende Kliniken-Landesrat Mag. Karl Wilfing zieht Bilanz
- 16 **Wissen aus erster Hand**

### GESUND WERDEN & BLEIBEN

- 17 In Kürze
- 18 ■ **Zur Verzweiflung treiben**  
Woher kommt ADHS? Wie kann eine gelungene Behandlung aussehen?
- 22 **Männer im Wechsel?**  
Die männlichen Wechseljahre zwischen Mythos und Realität

- 26 **Über das Älterwerden**  
Was passiert im Körper, wenn Alterungsprozesse einsetzen?
- 32 **Venen-fit bleiben**  
Wie Sie überlastete Venen vermeiden
- 50 **Danke-Briefe**

### KUR & REHABILITATION IN NÖ

- 36 ■ **Die Kur geht mit der Zeit**  
„Gesundheitsvorsorge aktiv“
- 40 **Gegen das Ausbrennen**  
Neue Ressourcen wecken
- 42 **Heilendes Moor**  
Ein ganz besonderes Heilmittel
- 44 **Tiefenentspannt**  
Kur mit Schwefelwasser
- 46 **Kraftlos**  
Herzschwäche vorbeugen
- 48 **Das Leben wieder genießen**  
Mobilität & Lebensfreude



## Nutzen Sie den Frühling!



### Liebe Leserinnen und Leser!

Der Frühling bringt stets Neues. Heuer auch Neues in der niederösterreichischen Politik – ein neu aufgestelltes Team geht mit frischer Kraft und vielen Plänen gestärkt an die Arbeit. Der gemeinsame Aufbruch zu neuen Zielen schenkt uns die nötige Motivation, uns gemeinsam kraftvoll einzusetzen und optimistisch zuzupacken.

Das betrifft auch unser sehr gutes Gesundheitssystem in Niederösterreich. Auch hier werden Herausforderungen auf uns zukommen, die wir gemeinsam bewältigen werden, um das hohe Versorgungsniveau in Niederösterreich zu erhalten und weiter zu optimieren.

Die eigene Gesundheit ist das wertvollste Gut, das es gibt. Mit ein bisschen Motivation kann man sehr viel dazu beitragen, dass man gesund bleibt und es einem gut geht. Was man für eine gesunde Ernährung auch braucht – in Niederösterreich gibt es alles dafür. Unsere Bäuerinnen und Bauern liefern wertvolle Nahrungsmittel in bester Qualität. Es genügt, sie zu einer ausgewogenen Kost zusammenzustellen, am besten frisch zubereitet.

Bewegung tut uns allen gut. Gerade jetzt im Frühling zeigt sich Niederösterreich von seiner blühendsten Seite. Die Natur lädt uns ein, das reiche Angebot zu nutzen – unsere Radwege, unsere Wanderwege und unsere vielen Sportangebote.

Ich erhole mich gerne bei ausgedehnten Spaziergängen mit unserer Hündin. Und ich versuche den wöchentlichen Walkingtermin mit einer Gruppe von Freundinnen immer einzuhalten, denn wir brauchen Bewegung, um Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten. Nutzen Sie die Möglichkeiten, gehen Sie spazieren, walken, laufen, Rad fahren oder wandern – und genießen Sie diesen Frühling mit Ihrer Aufbruchstimmung für ein gutes Lebensgefühl!

Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

### GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN

#### 51 In Kürze

#### 52 ■ Köstliches Unkraut

Wildkräuter schmecken köstlich und stecken voller Vitamine und Nährstoffe

#### 56 ■ Lust am Laufen

Nun ist die beste Zeit zum Laufen. Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene

#### 62 Garten für die Gesundheit

Naturapotheke auf der Garten Tulln

### VOLL IM LEBEN

#### 64 „Spannend wie ein Krimi“

Die leidenschaftliche Sammlerin Elisabeth Eder

#### 66 Impressum



# Schnelle Hilfe bei Gesundh

**Muss ich zum Arzt? Kann ich dem Kind das Schmerzmittel geben? Soll ich in die Ambulanz fahren? Bei der telefonischen Gesundheitsberatung 1450 bekommen Sie die Hilfe, die Sie brauchen.**



DGKP Christoph Doppler ist pflegerischer Leiter der telefonischen Gesundheitsberatung 1450 in NÖ.

Nachts sind alle Schmerzen besonders schlimm. Was tun? Aushalten oder einen Arzt rufen? Am Wochenende fiebert das Kind plötzlich auf 39 Grad und hat Bauchschmerzen. Reichen Essigpat-scherl oder Fieberzäpfchen – oder lieber ins Kran-kenhaus fahren? Wegen der Kreuzschmerzen, die mich seit Tagen quälen und die heute besonders schlimm sind – soll ich zum Arzt gehen oder noch nicht? Und wenn, dann zum Hausarzt oder gleich zum Orthopäden? Schwierige Fragen. Fragen, die fast jeder kennt und auf die man oft keine Antwort weiß. Aber damit sind Sie nun nicht mehr allein: Ein neuer Service bietet professionelle Hilfe an – wählen Sie die telefonische Gesundheitsberatung 1450 – und Sie bekommen Antworten.

Denn dort sitzen seit Monatsbeginn erfah-rene diplomierte Pflegekräfte mit einer speziel-len Schulung für die telefonische Beratung. Sie ermitteln anhand eines international erprobten

und auf die österreichische Situation adaptier-ten Computerprogramms die richtigen Antwor-ten auf Ihre Gesundheitsfragen. Die telefonische Gesundheitsberatung gibt es in Wien, Nieder-österreich und Vorarlberg als Pilotprojekt.

In Niederösterreich sind die elf dafür zustän-digen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter dem Dach von 144 Notruf NÖ untergebracht. Christoph Doppler, pflegerischer Leiter von 1450, hat bereits viel Erfahrung im Gesundheitssystem gesammelt: Neun Jahre arbeitete der diplomier-te Gesundheits- und Krankenpfleger in der Not-aufnahme des Universitätsklinikums St. Pölten, seit 16 Jahren engagiert sich der Notfall-Sanitäter ehrenamtlich im Rettungsdienst. Er studierte Projektmanagement und Pflegemanagement. Und hat sich für die telefonische Beratung ausbil-den lassen. Doppler freute sich auf den Start des Pilotprojekts Gesundheitsberatung 1450 am



DGKP Martha Ast ist eine von derzeit elf Expertinnen und Experten, die sich melden, wenn Sie bei 1450 mit Ihrer Gesundheitsfrage anrufen.

ob es sich nicht möglicherweise doch um eine kritische Situation handelt. Ihre Geduld lohnt sich, denn nun bekommen Sie auf Ihre konkrete Frage innerhalb von zehn bis 15 Minuten verlässlich und sicher die richtige Antwort – und das rund um die Uhr und kostenlos. Die geschulten Pflegekräfte sagen Ihnen, wohin Sie sich wenden können und welche die für Sie passende Anlaufstelle im Gesundheitssystem ist. Sie bekommen bei Bedarf eine Telefonnummer, werden, wenn nötig, telefonisch von einem Arzt beraten oder bekommen konkrete Verhaltensempfehlungen. Macht

# eitsfragen

7. April 2017: „Ich bin gern bei neuen Projekten dabei, die helfen, das Gesundheitssystem zu verbessern.“

## So funktioniert es

Und so läuft ein Gespräch ab, wenn Sie die Gesundheitsberatung 1450 anrufen: Um rasch zu klären, wie dringend Ihr Anruf ist, werden Sie von einem Calltaker zuerst gebeten, einige wichtige Fragen zu Name, Adresse, Rückrufnummer und Grund des Anrufs zu beantworten. Dabei kommen jene Fragen, die die Calltaker von 144 Notruf NÖ auch bei jedem Notfall stellen: Handelt es sich um einen Notfall? Ist der Patient wach? Atmet er? Hat er Brustschmerzen?

Wird ein Notfall ausgeschlossen, werden Sie zu einem der elf Experten des Teams der Gesundheitsberatung verbunden. Die bereits abgefragten Daten hat diese Person nun im System vor sich, sie werden zur Sicherheit aber überprüft. Bitte haben Sie Geduld – das Abfrageschema richtet sich nach international erprobten Kriterien und ist auf Sicherheit ausgelegt: Zwischendurch ermittelt das Computersystem durch entsprechende Fragen,

## FRAGEN & ANTWORTEN

### Was ist die telefonische Gesundheitsberatung?

- ein telefonischer medizinischer Service der Kooperationspartner Land Niederösterreich, Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und Gesundheitsministerium
- Hilfe bei gesundheitlichen Problemen und Beschwerden
- Speziell geschultes diplomiertes Krankenpflegepersonal gibt Verhaltensempfehlungen und verweist an die richtige Stelle im Gesundheitssystem.
- Ab 7. April 2017 kostenlos rund um die Uhr erreichbar: 1450 wählen - man bezahlt nur die üblichen Telefonkosten laut Tarif.

### Warum sollte ich mit bis zu 15 Minuten für dieses Gespräch rechnen?

Entscheidend ist die Sicherheit: Die Antwort, die Sie bekommen, soll Ihnen wirklich weiterhelfen und garantieren, dass nichts übersehen wird. Da Sicherheit das oberste Gebot ist, werden durch das international getestete und auf die österreichischen Gegebenheiten angepasste System viele Eventualitäten abgefragt. Durch die hohe Kompetenz der praxiserprobten diplomierten Pflegekräfte am Telefon sind Sie so auf der sicheren Seite. Deshalb: Haben Sie bitte Geduld. Die Antwort hilft Ihnen sicher weiter.

### Warum ist dieser Gesundheitsservice so wichtig?

- Sie erhalten schnelle und unkomplizierte Hilfe rund um die Uhr.
- Menschen werden bei plötzlichen gesundheitlichen Problemen sofort informiert und beruhigt.
- Unnötige Fahrten zum Arzt oder ins Krankenhaus entfallen.
- Im Notfall wird sofort die Rettungskette in Gang gesetzt.

### Wo gibt es diesen Service?

In Niederösterreich, Wien und Vorarlberg. Ohne Vorwahl unter 1450, gewählt von Handy oder Festnetz. Zusätzlich in europäischen Ländern wie Großbritannien, Dänemark oder der Schweiz.

### Welche Ergebnisse gab es in anderen europäischen Ländern?

Die Zufriedenheit der Bevölkerung stieg im Laufe der Jahre. 90 Prozent der Menschen befolgen die Handlungsanweisungen, in 80 Prozent der Fälle handelt es sich um keine Notfälle, in 60 Prozent reicht sogar eine Selbstbehandlung aus.

### Was waren in anderen europäischen Ländern die häufigsten Gründe für einen Anruf?

- Fieber
- Fragen zu Medikamenten
- Hals- und Rachenschmerzen
- Husten
- Rückenbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Insektenstiche
- Erbrechen
- Durchfall
- Bauchschmerzen





„Die telefonische Gesundheitsberatung 1450 ist als zentrale Anlaufstelle ein Meilenstein in der Gesundheitsversorgung - und das rund um die Uhr“, sagt Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner, KR Gerhard Hutter (Obmann NÖGKK), Dr. Gerald Bachinger (NÖ Patientenanwalt), Ing. Christof Constantin Chwojka (Geschäftsführer 144 Notruf NÖ)

die telefonische Gesundheitsberatung nicht den Ärzten Konkurrenz? „Sicher nicht. Denn nur ein Arzt kann eine Diagnose stellen. Aber wir können den Anrufenden sagen, wie dringend das Problem ist und bei welchem Arzt oder welchen anderen Anlaufstelle sie richtig sind“, sagt Doppler.

Eine der Expertinnen und Experten am Telefon ist Martha Ast. Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin hat 17 Jahre mit großer Leidenschaft im Rosenheim Tulln gearbeitet, auch als Stationsschwester, und fünf Jahre in der mobilen Hauskrankenpflege im Hilfswerk Herzogenburg, auch hier als Führungskraft. Aus gesundheitlichen

Gründen kann sie nicht mehr am Krankenbett arbeiten und hat sich nun mit großer Vorfreude und viel Engagement für die telefonische Beratung fit gemacht. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen will sie ihre hohe fachliche Kompetenz und Erfahrung für die telefonische Beratung nutzen. „Unser Ziel ist, die bestmögliche Versorgung für hilfeschuchende Patienten anzubieten. Die Leute können zwar Dr. Google befragen, aber meist sind sie danach verunsichert und befürchten das Schlimmste. Bei uns können sie mit unserer praktischen Erfahrung rechnen, gepaart mit dem international erprobten und auf Österreich angepassten System, das den Anruf lenkt und begleitet. Damit bekommen sie die richtigen und vor allem sichere Antworten auf ihre Fragen.“

Der Start für das Pilotprojekt telefonische Gesundheitsberatung 1450, das vorerst in Niederösterreich, Wien und Vorarlberg läuft, war am 7. April 2017, davor trainierten die Anruf-Expertinnen und Experten mit Trainings-Abfragen und -Anrufen. „Anfangs wird es für die Anrufenden ungewohnt sein, so viele Fragen gestellt zu bekommen, doch dies ist unbedingt nötig. Dafür geben wir aber auch ganz konkrete Infos, wie Sie am besten weiter vorgehen, Handlungsanweisungen, konkrete Tipps wie altbewährte Hausmittel, Telefonnummern oder den Rückruf durch einen Arzt – und bei Bedarf schicken wir auch einen Krankenwagen. Ich bin sicher, die allermeisten Anrufenden werden sich gut betreut und beraten fühlen, beruhigt und sicher.“

RIKI RITTER-BÖRNER ■

## Praxis & Expertise

**Mit der telefonischen Gesundheitsberatung 1450 übernimmt 144 Notruf NÖ eine weitere Aufgabe. Warum?**

Ziel ist, dass alle Dienste in Niederösterreich an einem Ort zusammenkommen – so haben wir das beste Ergebnis. Bei uns sind mittlerweile alle Rettungsdienste versammelt – Rotes Kreuz, Arbeitersamariterbund und Johanniter, Bergrettung, Wasserrettung, Hundestaffeln, Höhlenrettung, wir kooperieren mit den NÖ Kliniken, dem ÖAMTC für die Flugrettung, der Ärztekammer für den Ärztenotdienst 141, der Polizei, dem Bundesheer – mit allen relevanten Partnern. Die telefonische Gesundheitsberatung ergänzt dieses Angebot und nutzt zugleich die Ressourcen, wenn es sich um einen Notfall handelt.

**Wieso ist dieses Pilotprojekt nötig?**

Wir haben ein sehr gutes Gesundheitssystem, aber es ist so komplex, dass es für die Bevölkerung manchmal schwer zu durchschauen ist, wo sie am besten aufgehoben ist. Die Menschen



Interview mit Ing. Christof Constantin Chwojka, Geschäftsführer von 144 Notruf NÖ

**Informationen:**  
[www.144.at/1450](http://www.144.at/1450)

Ein ausführliches Interview zur neuen telefonischen Gesundheitsberatung 1450 finden Sie auf [www.gesundundleben.at](http://www.gesundundleben.at)

wissen, dass sie krank sind, aber sie können meist nicht einschätzen, wie sehr und auch nicht, wie dringend sie Hilfe brauchen. Der einfachste Weg – besonders am Abend und am Wochenende – ist eine Spitalsambulanz. Aber dort sind die meisten falsch aufgehoben. Die telefonische Gesundheitsberatung liefert die fehlenden Informationen, und das qualitätsgesichert. Von Empfehlungen für die Selbstbehandlung bis zur Telefonnummer des nächstgelegenen Spezialisten.

**Wie können Sie diese Qualität sichern?**

Bei 144 Notruf NÖ haben wir pro Jahr bis zu vier Millionen Anrufe und Kontakte. Wir arbeiten schon seit vielen Jahren mit qualitätsgesicherten und international bewährten Abfragesystemen. So funktioniert auch die Gesundheitsberatung 1450. Mit unserer Erfahrung, mit den elf speziell geschulten diplomierten Pflegekräften und der erprobten technischen Ausstattung sind wir der ideale Anbieter.

## INTERVIEW

# Neuer Pflege-Beruf

**Ab Herbst startet die Ausbildung zur Pflegefachassistenz, eine zweijährige Ausbildung zu einem spannenden und herausfordernden Beruf.**

Die Novelle des Pflegegesetzes bringt eine große Veränderung im Gesundheitssystem, die in den Kliniken zu einer Neuorganisation führen wird: Gab es bisher diplomiertes Personal (das seit einigen Jahren neben den Pflegeschulen auch von Fachhochschulen ausgebildet wird) und Pflegehelfer, also zwei Stufen, gibt es künftig drei unterschiedliche Stufen: Die Pflegehilfe heißt nun Pflegeassistent und bleibt eine einjährige Ausbildung. Und auch der gehobene Dienst, also das diplomierte Personal, bleibt bei der dreijährigen Ausbildung. Diese wird in einigen Jahren nur noch an Fachhochschulen stattfinden. Dazwischen gibt es ein neues Berufsbild: die in zwei Jahren fertig ausgebildete Pflegefachassistenz. Die neue Ausbildung startet ab Herbst 2017 an den Gesundheits- und Krankenpflegeschulen der NÖ Kliniken (siehe Infokasten). Die Pflegefachassistentinnen und -assistenten werden zukünftig:

- viele Aufgaben an pflegebedürftigen Menschen übernehmen, die bisher vom gehobenen Dienst ausgeübt wurden
- durch eigenverantwortliches Ausführen von Pflegetätigkeiten und Mitwirken bei Diagnostik und Therapie eine verantwortungsvolle Rolle im Gesundheitswesen einnehmen

## Spannendes Berufsbild

Die Pflegedirektorin im Universitätsklinikum St. Pölten, PhDr. Michaela Gansch, MSc, sieht es als große Herausforderung an, das neue Berufsbild zu implementieren: „Dieses Berufsbild zu implementieren wird eine große Herausforderung und kann durchaus eine Unterstützung in der professionellen Pflege und Betreuung der Patientinnen und Patienten darstellen. Pflegefachassistentinnen und -assistenten können dank der definierten Kompetenzen in Kliniken und Heimen ebenso eingesetzt werden wie außerhalb, beispielsweise bei den mobilen Diensten. Die Pflegefachassistenz darf im Vergleich zur Pflegeassistentin ohne Aufsicht ihre berufliche Tätigkeit ausüben. Für uns in der praktischen Ausbildung absolut neu ist, dass auch die Anleitung und Unterweisung von Auszubildenden der Pflegeassistentenberufe in das Kompetenzprofil der Pflegefachassistenz fällt.“

Marianne Tanzer, M.A., Direktorin der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege St. Pölten, erklärt:



„Das neue Berufsbild der Pflegefachassistenz bietet die Möglichkeit, in einem breiten Einsatzgebiet zu arbeiten - von Akutkliniken bis hin zu Langzeiteinrichtungen – selbstständig in einem Kernteam mit dem diplomierten Pflegepersonal und den Ärztinnen und Ärzten mit und für Menschen zu arbeiten. Die Entscheidung für diese zweijährige Ausbildung ist für viele sicher leichter und man braucht keine Matura wie künftig für die Diplombildung. Außerdem ist keine vorangehende Ausbildung notwendig, wie beispielsweise Lehrabschluss oder Handelsschule. Im Gegensatz dazu wird die einjährige Pflegeassistentin künftig eine abgeschlossene Berufsausbildung voraussetzen.“ ■

## SO WIRD MAN PFLEGEFACHASSISTENZ

Nach positiver Absolvierung der zehnten Schulstufe kann man sich für die zweijährige Ausbildung an einer Gesundheits- und Krankenpflegeschule bewerben. Diese Ausbildung schließt mit einem Diplom ab und dauert zwei Jahre (3.200 Stunden Theorie und Praxis). Die Ausbildungskosten übernimmt das Land NÖ. Während der gesamten Ausbildung ist man sozialversichert. Die Ausbildung wird ab Herbst 2017 an diesen Gesundheits- und Krankenpflegeschulen angeboten:

- Amstetten
- Hollabrunn
- St. Pölten
- Wiener Neustadt
- Zwettl

Für den Ausbildungsstart im Herbst 2017 kann man sich noch bewerben. Konkrete Bewerbungsfristen finden Sie unter [www.pflegeschoen-noe.at](http://www.pflegeschoen-noe.at) In Kürze finden Sie auf dieser Homepage auch sämtliche Informationen über die Angebote im Frühjahr und Herbst 2018.

# 9 Tipps gegen Karies

- 1** Karies ist eine Infektionskrankheit. Daher sollten Sie nicht den Schnuller/Löffel Ihres Kindes abschlecken.
- 2** Eine „größere“ Nascherei, am besten im Rahmen einer Hauptmahlzeit, ist weniger schädlich für die Zähne als viele kleine.
- 3** Drei Hauptmahlzeiten und zwei Jausen am Tag sind für Kinder empfehlenswert. Ständiges Zwischendurchessen und -trinken kann den Zähnen schaden.
- 4** Vorsicht bei sogenannten „gesunden“ Kinderlebensmitteln. Diese sind oft fett- und zuckerreich und ersetzen nicht die gesunde Jause.
- 5** Meiden Sie Getränke mit hohem Zucker- bzw. Säuregehalt, wie beispielsweise Cola, Eistee, Limonaden.
- 6** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht am Saugfläschchen dauernuckelt.
- 7** Nach dem Zähneputzen am Abend sind keine „Bett-hupferl“ mehr erlaubt – dazu zählen auch Getränke (außer Wasser).
- 8** Chips, Butterkekse, Knabbergebäck und dergleichen können wegen ihrer klebrigen Konsistenz das Entstehen von Karies fördern.
- 9** Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes solange nach, bis es flüssig schreiben kann. Dann ist die Motorik des Kindes so weit ausgeprägt, dass es eigenständig putzen kann.



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
<b>AMSTETTEN</b>			
Amstetten	Pro Mami, Wienerstraße 22/5	4. Mo. 09:00 Uhr	26.06.17
Ardagger-Markt	Pfarrhof	2. Do. 15:30 Uhr	11.05.17
St. Georgen/Ybbsfelde	Marktplatz 2	3. Mi. 08:30 Uhr	21.06.17
Wallsee	LPPH, Ardaggerstraße 12	2. Do. 14:00 Uhr	11.05.17
<b>BADEN</b>			
Mitterndorf	Kultursaal	3. Mi. 12:00 Uhr	21.06.17
Reisenberg	Gemeindeamt	3. Mi. 10:45 Uhr	21.06.17
Seibersdorf/Deutsch- Brodersdorf	Gemeindeamt	3. Mi. 13:00 Uhr	21.06.17
<b>GÄNSERNDORF</b>			
Auersthal	Schule	1. Fr. 13:00 Uhr	05.05.17
Hauskirchen	Gemeindeamt	3. Fr. 11:45 Uhr	16.06.17
Obersulz	Gemeindeamt	3. Fr. 10:00 Uhr	16.06.17
Ringelsdorf- Niederabsdorf	Schule	3. Fr. 13:15 Uhr	16.06.17
Spannberg	Gemeindeamt	3. Fr. 08:30 Uhr	16.06.17
<b>HOLLABRUNN</b>			
Obermarkersdorf	Kindergarten	4. Di. 10:30 Uhr	27.06.17
Pleissing	Musikerheim	4. Di. 08:30 Uhr	27.06.17
Pulkau	NMS	4. Di. 11:30 Uhr	27.06.17
Zellerndorf	Gemeindeamt	4. Di. 13:30 Uhr	27.06.17
<b>HORN</b>			
Burgschleinitz-Kühnring	Gemeindeamt	4. Mi. 10:00 Uhr	28.06.17
Japons	Ordination Dr. Schnabl, Nr. 45	3. Do. 16:00 Uhr	18.05.17
Sigmundsherberg	Kindergarten	4. Mi. 08:30 Uhr	28.06.17
St. Bernhard- Frauenhofen	Gemeindeamt	2. Mo. 08:30 Uhr	08.05.17
<b>KORNEUBURG</b>			
Enzersfeld	Hauptstraße 16	3. Mi. 08:30 Uhr	21.06.17
Korneuburg	BH	4. Di. 09:30 Uhr	27.06.17
Sierndorf	Volksschule	3. Mo. 15:30 Uhr	19.06.17
<b>KREMS</b>			
Langenlois	Kamptalerchen/EKZ Bahnstraße 49	4. Mi. 10:15 Uhr	28.06.17
Lengenfeld	Ordination Dr. Busch	1. Di. 14:30 Uhr	02.05.17
Maria Laach a. Jauerling	Nr. 50	3. Di. 14:00 Uhr	16.05.17
Mautern	Kindergarten	2. Mi. 15:00 Uhr	10.05.17
Weißkirchen/Wachau	Gemeinschaftspraxis, Bürgerspitalsgasse 184	1. Do. 13:00 Uhr	04.05.17
<b>MELK</b>			
Mank	NÖ LPPH	4. Fr. 08:15 Uhr	26.05.17
Melk	Landeskrankenhaus	1. Fr. 13:30 Uhr	05.05.17
Melk Babytreff	Babytreff, Landeskrankenhaus	1. Do. 09:15 Uhr	01.06.17
St. Leonhard am Forst	Gesundheitszentrum	4. Fr. 10:30 Uhr	26.05.17



## Selbsthilfe- gruppen bei Borreliose

DACHVERBAND  
NÖ SELBSTHILFE

■ **St. Pölten**  
**Borreliose und Autoimmunerkrankungen**  
Kontakt: Rudolf Buchinger, Tel.: 0676/87831117,  
erfolgsbuch@aon.at  
**Gruppentreffen:** in Planung – voraussichtlich in der  
Landeslandwirtschaftskammer oder NÖGKK St. Pölten.  
Bei Interesse Rudolf Buchinger kontaktieren.

**Informationen:**  
Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen,  
Tel.: 02742/22644, [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)

# Eltern als Vorbild

Für Kinder haben Vorbilder eine wichtige Rolle, auch was das Zähneputzen anbelangt. Putzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Kinder lernen durch Nachahmen und müssen das Ritual des Zähneputzens erst erlernen. Je früher das eingeübt wird und sich die Kleinen an positiven Beispielen orientieren können, desto leichter entwickelt sich eine feste Gewohnheit. Außerdem macht gemeinsames Zähneputzen Spaß.

**Informationen:** [www.apollonia2020.at](http://www.apollonia2020.at),  
[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



# Comic zur Kinderpsychiatrie

Das Personal der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP) in Hinterbrühl veröffentlichte ein Comicbuch, das den Klinikalltag für Kinder und Jugendliche beschreibt und offene Fragen zum Aufenthalt und zur Therapie beantwortet. Denn bei einer Behandlung tauchen bei den Kindern und Jugendlichen, aber auch bei ihren Eltern meist viele Fragen auf. Mit Hilfe des neuen Comicbuches können sich die jungen Patientinnen und Patienten auf 46 Seiten über den Klinikalltag und diverse Therapieformen in leicht verständlicher Form informieren. „Durch unsere langjährige Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wissen wir, dass unsere jungen Patientinnen und Patienten oft vor ihrem ersten Aufenthalt ganz unterschiedliche Fragen und Befürchtungen haben“, berichtet Prim. Dr. Rainer Fliedl, Leitung der KJPP. „Daher wollten wir einen typischen Tag in der KJPP so real wie möglich darstellen, um den Klinikalltag kennenzulernen und die Tätigkeiten in der KJPP transparent zu machen. Interessierte können auf unserer Website im Comicbuch schmökern.“ Als Abteilung des Landeskrankenhauses Baden-Mödling bietet die KJPP in Hinterbrühl Kindern und Jugendlichen von drei bis 18 Jahren Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen, Entwicklungsschwierigkeiten und psychischen Krisen. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie ist für die Versorgung des Industrieviertels sowie des nördlichen Burgenlandes mit den Bezirken Eisenstadt, Mattersburg, Neusiedl/See und Oberpullendorf zuständig. Noch heuer errichtet sie eine Außenstelle im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt.



Prim. Dr. Rainer Fliedl, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Hinterbrühl

**Informationen:**  
[www.moedling.lknoe.at](http://www.moedling.lknoe.at)

<b>MÖDLING</b>			
Kaltenleutgeben	EKZ	2. Mi. 08:30 Uhr	10.05.17
<b>MISTELBACH</b>			
Großkrut	Gemeindeamt	1. Di. 15:00 Uhr	02.05.17
Mistelbach	Mütterstudio, Brennerweg 14	2. Mo. 16:00 Uhr	12.06.17
Niederkreuzstetten	Gemeindezentrum	4. Do. 13:15 Uhr	22.06.17
Staatz	Gemeindeamt	2. Di. 14:30 Uhr	09.05.17
Wolkersdorf	Ordnation Dr. Schwarzenberger	1. Do. 13:00 Uhr	01.06.17
<b>NEUNKIRCHEN</b>			
Ternitz-Pottschach	Babycouch, Rathaus	4. Mi. 10:00 Uhr	24.05.17
<b>ST. PÖLTEN</b>			
Brand-Laaben	Gemeindeamt	4. Mi. 10:30 Uhr	28.06.17
Kasten	Gemeindeamt	4. Mi. 14:00 Uhr	28.06.17
Markersdorf-Haindorf	Gemeindeamt	4. Di. 10:30 Uhr	27.06.17
Michelbach	Gemeindeamt	4. Mi. 12:45 Uhr	28.06.17
Neidling	Gemeindeamt	4. Di. 14:00 Uhr	27.06.17
Neustift-Innermanzing	Praxis im Kindergarten	4. Mi. 08:30 Uhr	28.06.17
Ober-Grafendorf	Gemeindeamt	4. Di. 08:00 Uhr	27.06.17
Prinzersdorf	Gemeindeamt	4. Di. 13:00 Uhr	27.06.17
Pyhra	Badgasse 1	1. Do. 14:00 Uhr	04.05.17
St. Margarethen/S. St. Pöltten	Gemeindeamt Babycouch, Gewerkschaftsplatz 2	4. Mi. 09:30 Uhr 1. Do. 13:00 Uhr	24.05.17 04.05.17
<b>WALD</b>			
<b>SCHEIBBS</b>			
Oberndorf/Melk	Gemeindeamt	2. Di. 14:30 Uhr	09.05.17
Purgstall/Erlauf	Rathaus	2. Mi. 14:00 Uhr	10.05.17
Scheibbs	Ordnation Dr. Offenberger	2. Di. 13:00 Uhr	09.05.17
<b>TULLN</b>			
Atzenbrugg/Heiligeneich	Hauptplatz 3	4. Mi. 08:30 Uhr	28.06.17
Michelhausen	Gemeindeamt	4. Mi. 10:30 Uhr	28.06.17
Muckendorf-Wipfing	Gemeindeamt	3. Di. 13:15 Uhr	20.06.17
Sieghartskirchen	Hilfswerk	4. Mi. 13:00 Uhr	28.06.17
Tulln	Mütterstudio	4. Di. 10:00 Uhr	27.06.17
<b>Waidhofen/Thaya</b>			
Groß Siegharts	Pro Mami, Waidhofner Straße 4	4. Mo. 09:30 Uhr	26.06.17
Vitis	Gemeindeamt	4. Mi. 10:00 Uhr	28.06.17
Waidhofen/Thaya	Landeskrankenhaus	1. Do. 14:00 Uhr	04.05.17
<b>Waidhofen/Ybbs</b>			
Waidhofen/Ybbs	Pro Mami, Unterzellerstraße 19	2. Mi. 10:00 Uhr	14.06.17
<b>WIEN-UMGEBUNG</b>			
Gramatneusiedl	Gemeindeamt	3. Mo. 13:30 Uhr	19.06.17
<b>WIENER NEUSTADT</b>			
Bromberg	Gemeindeamt	4. Mi. 08:00 Uhr	28.06.17
Wiener Neustadt	Babycouch, Wolke 16	4. Do. 09:30 Uhr	22.06.17
<b>ZWETTL</b>			
Kirchsschlag	Nr. 2	3. Mi. 11:00 Uhr	21.06.17
Kottes	Gemeindeamt	3. Mi. 13:00 Uhr	21.06.17

# Viel mehr Lob als Kritik

Der scheidende Kliniken-Landesrat Mag. Karl Wilfing zieht Bilanz und erklärt, warum er sich neben seinen Aufgabengebieten Wohnbau und Arbeitsmarkt ganz besonders auf das Thema „Natur im Garten“ freut.



In der Garten Tulln stellte sich LR Karl Wilfing nach vier Jahren Verantwortung für die NÖ Kliniken einem Abschieds-Interview.

Vor 14 Jahren begann das Land Niederösterreich mit der Übernahme der Kliniken von den Gemeinden, 2005 verabschiedete der NÖ Landtag das Gesetz zur Errichtung der NÖ Landeskliniken-Holding als einziger Spitalsträger in Niederösterreich. In dieser Zeit war der frühere Landeshauptmann-Stellvertreter und jetzige Innenminister Mag. Wolfgang Sobotka politisch für die NÖ Kliniken zuständig, in den vergangenen vier Jahren dann Landesrat Mag. Karl Wilfing. Dieser übergab die Verantwortung für einen der größten Kliniken-Betreiber mit 27 Standorten an Dr. Stephan Pernkopf, Stellvertreter der Landeshauptfrau. Im Interview mit GESUND&LEBEN zog Wilfing Bilanz und beleuchtet einen Teil seiner künftigen Tätigkeitsbereiche.

**GESUND&LEBEN: Die NÖ Landes- und Universitätskliniken mit etwa 20.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bewältigen rund 170.000 operative Leistungen und rund 360.000 stationäre Aufenthalte mit insgesamt 1,95 Millionen Belagstagen pro Jahr. Was waren die wichtigsten Themen?**

**LR Mag. Karl Wilfing:** Die Arbeit für die und mit den NÖ Kliniken ist eine Arbeit mit viel Dynamik. Im Mittelpunkt stand dabei für mich immer, eine bedarfsgerechte Versorgung anzubieten, und das bei Einhaltung der Kostenvorgaben. Patientensicherheit und Patientenzufriedenheit sind zentrale Werte. Deshalb war mir auch die Einführung der elektronischen Patientenakte ELGA so wichtig, weil sie für die Patienten Sicherheit und Service bedeutet. Weitere Schwerpunkte waren, dass wir mit den vorhandenen Ressourcen gut umgehen, dass wir genug Nachwuchs beim Personal rekrutieren und dass in den Kliniken jede Berufsgruppe ideal eingesetzt ist. So übernehmen derzeit Pflegekräfte einige Aufgaben, die in den Zeiten des Überangebots an Ärzten ebenfalls vorgenommen haben. Und um die Pflege zu entlasten, haben wir in einigen Kliniken Servicekräfte eingesetzt, die zum Beispiel das Essen austragen und Reinigungsarbeiten übernehmen. Wir erproben aber auch sogenannte Organisations-Assistenten, die sowohl Ärzte als auch Pflege entlasten. Diese Modelle werden jetzt ins ganze Land getragen.

**Wo stehen die Kliniken heute?**

Dazu gäbe es sehr viel zu sagen. Ein Punkt: Die NÖ Kliniken sind österreichweit Vorreiter in Sachen tagesklinischer Behandlung. Bei uns werden bereits acht

Prozent der Eingriffe tagesklinisch gemacht, österreichweit sind es fünf Prozent.

**Was beeindruckt Sie besonders an den NÖ Kliniken?**

Ich bewundere die Leistungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, weil sie trotz einer gewissen Ressourcenknappheit optimale Erfolge erzielen. Sie haben einfach ein Herz und eine gute Hand für die Menschen, und ich habe in all den Jahren immer wieder bemerkt, dass sehr viele von ihnen die Menschen in den Mittelpunkt stellen. Und außerdem habe ich immer viel mehr Lob über die Kliniken als Kritik bekommen. Wenn, wie in Niederösterreich, die Mitarbeitenden, die Klinik-Leitungen, die NÖ Landeskliniken-Holding und die Politik auf Augenhöhe miteinander reden und an einem Strang in die gleiche Richtung ziehen, dann gelingt es, dass trotz der Herausforderungen und vieler Probleme ein Klima des Vertrauens und des Miteinanders entsteht. Was das bringt, sieht man anders herum in Wien, wo ein derartiges zufriedenstellendes Miteinander wohl fehlt.

**Was waren Ihre persönlichen Meilensteine?**

Neben der großartigen Arbeit der Kliniken waren das für mich drei Projekte: Die Initiative „Nein zum Keim“, bei der wir Desinfektionsmittel-Spender in allen Kliniken aufgestellt haben. Da geht es darum, dass auch die Besucherinnen und Besucher wahrnehmen, wie wichtig Handhygiene für die eigene Gesundheit und die der Patientinnen und Patienten ist. Eine große Freude ist für mich, dass es durch die Blutspende-Kampagne „lifesaver“ gelungen ist, die Jugend anzusprechen und damit auch für die Zukunft Blutspender zu gewinnen. Und ein besonderes Anliegen war mir die öffentlichkeitswirksame Kampagne „Movember“, um die Männergesundheit in den Blickpunkt zu holen. Denn Frauen kümmern sich zumeist viel besser um die eigene Gesundheit als die Männer, und das soll sich ändern.

**Wie hat das Aufgabengebiet Ihren Zugang zum Thema Gesundheit verändert?**

Ich habe mein Leben umgestellt, weil ich viele tolle Menschen kennengelernt habe, die mir gezeigt haben, dass das geht. Ich gönne mir jetzt jeden Morgen eine Stunde, in der ich mich sportlich betätige. Seither fühle ich mich wohler, weil ich etwas für meine Gesundheit tue und den eigenen Körper wichtig nehme.



**Und in anderen Politik-Bereichen? Warum setzen Sie sich als Jugend-Landesrat so stark für das Rauchverbot bis 18 ein?**

Jeder Experte sagt uns, dass die Lungenentwicklung nachweislich frühestens mit dem 18. Lebensjahr abgeschlossen ist. Rauchen ist für Jugendliche weit schädlicher als für Erwachsene und deshalb wollen wir hier eine Grenze setzen. Außerdem zeigen uns Studien aus Großbritannien, Schweden und den USA, dass alleine mit einem höheren Schutzalter innerhalb von drei Jahren die Zahl der Raucher um knapp 30 Prozent zurückgeht – das wollen wir auch. Das Einstiegsalter liegt sowieso unter 16, obwohl das Rauchen erst ab da erlaubt ist. Wenn wir es anheben, hoffen wir auch, dass das Einstiegsalter steigt. Wir wollen einfach gesetzlich vorgeben, was richtig ist. Damit haben die Eltern eine Handhabe. Außerdem wissen wir, dass 90 Prozent der rauchenden Jugendlichen sagen, sie tun es, weil es die Freunde auch tun. Wenn weniger rauchen, hilft also auch das, dass noch weniger rauchen.

**Sie übernehmen nun neben so großen und wichtigen Themenbereichen wie Arbeitsmarkt und Wohnbau die Initiative „Natur im Garten“. Was bedeutet das für Sie? Was hat diese Initiative bisher bewegt?**

Ich möchte dem derzeitigen Innenminister Mag. Wolfgang Sobotka herzlich danken, der die Initiative „Natur im Garten“ mit einer Motivation sondergleichen aufgebaut hat. Niederösterreich ist heute das Gartenland Nummer eins: Fast 15.000 private Gärten sind als Partner der Initiative mit der Gartenplakette ausgezeichnet, gärtnern also ohne Pestizide und Kunstdünger. Der Slogan „Gesund erhalten, was uns gesund hält“ gilt heute auch für die Gärten der Kliniken, Schulen, Kindergärten und Gemeinden. „Natur im Garten“ ist eine wirklich tolle Aktion, die auch in

Oberösterreich, Deutschland und Tschechien Nachahmer gefunden hat. Und mit der Garten Tulln hat Niederösterreich ein Leuchtturmprojekt – die größte ökologische Gartenschau mit 2,1 Mio. Besuchern pro Jahr, ist eines der zehn Top-Ausflugziele des Landes.

**Garteln Sie auch selber? Wo ist Ihr persönlicher Anknüpfungspunkt an das Thema?**

Für mich persönlich ist unser großer Garten vor allem am Wochenende ein Platz der Stille, der Entspannung und Kontemplation. Wir haben einen großen Schwimmteich, der nicht nur meine drei Töchter immer wieder nach Hause lockt, auch Neffen und Nichten kommen gern vorbei, wir grillen gemeinsam und genießen den Garten. Die Arbeit, muss ich gestehen, macht meine Frau, und sie ist sehr stolz auf ihren Garten. Ich genieße ihn vor allem. Und ich will alle Gartenfreunde motivieren, nicht nur fleißig zu garteln, sondern ihren Garten auch zu genießen, stillzusitzen, sich zu entspannen. Bienensummen, Hummelbrummen, Blütenduft – was gibt es Schöneres? So ist der Garten auch ein wesentlicher Beitrag zur mentalen Gesundheit.

**Wohin soll sich die Initiative entwickeln? Was sind die wichtigsten Ziele für die nächste Zeit?**

Bis 2020 sollen alle Gemeinden in NÖ pestizidfrei arbeiten. Schon jetzt bekennt sich jede Woche eine weitere Gemeinde dazu. 15.000 Gartenbesitzer arbeiten bereits nachgewiesen nach den Kriterien von „Natur im Garten“, aber da gibt es noch viel mehr. Heuer legen wir den Schwerpunkt auf Gärten in der Stadt – auf Terrasse, Balkon und Fensterbrett. Damit möglichst viele Menschen das Glück des Selbermachens und das Wunder des Wachstums und Gedeihens erleben können.

RIKI RITTER-BÖRNER ■

LR Mag. Karl Wilfing macht sich gemeinsam mit DI Thomas Uibel, Prokurist der Garten Tulln, ein Bild über sein neues Aufgabengebiet „Natur im Garten“.

**„Ich bewundere die Leistungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kliniken.“**

# Gesund bei der Arbeit

Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie, die Krankheiten am Arbeitsplatz vorbeugen, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärken und ihr Wohlbefinden verbessern will. Die NÖGKK unterstützt Betriebe bei der Durchführung von BGF-Projekten.



So trocken der Fachbegriff lauten mag, so bunt und vielfältig schillert Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in der Realität. Denn oberstes Ziel des Konzepts ist die Schaffung von menschengerechten Arbeitsplätzen. „BGF soll die Arbeitsbelastungen der Mitarbeitenden, Unternehmerinnen und Unternehmer reduzieren, die Ressourcen erhöhen und das Wohlbefinden stärken“, erklärt Claudia Knierer, die BGF-Verantwortliche der NÖGKK. „Mit BGF sollen aber nicht nur betriebliche Verhältnisse verändert, sondern auch die Mitarbeitenden zu einem gesünderen Lebensstil befähigt werden.“

## Mehr als 800 Betriebe unterstützt

Die NÖGKK ist seit 2003 regionale Kontaktstelle für das Bundesland Niederösterreich im Österreichischen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF). Derzeit sind 21 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der NÖGKK vor Ort in den Betrieben im Einsatz. Sie haben die Aufgabe, Unternehmen bei der Umsetzung von BGF-Projekten zu beraten und zu begleiten, und das nach den hohen Qualitätsstandards des ÖNBGF. Seit 2003 wurden dabei mehr als 800 Betriebe unterschiedlicher Branchen unterstützt – vom Kleinbetrieb bis hin zum Großkonzern.

„Gemeinsam mit den Unternehmen entwickeln

wir eine individuell abgestimmte Strategie für ganzheitliche BGF-Projekte“, sagt Claudia Knierer. „Wir begleiten das Unternehmen während der gesamten Projektlaufzeit und unterstützen es bei der Implementierung von BGF in den Regelbetrieb.“ Dabei werden Mitarbeitende, die ja die Expertinnen und Experten für ihre eigene Gesundheit sind, aktiv in die Entwicklung und Erhaltung gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen an ihrem Arbeitsplatz miteinbezogen. Auch die einzelnen BGF-Maßnahmen ergeben sich größtenteils aus diesem partizipativen Prozess. Die Palette ist breit und reicht von der Einführung regelmäßiger Teambesprechungen, der Klärung von Zuständigkeiten, einer Optimierung der Urlaubseinteilung über Workshops zu den Themen Stressvermeidung, Burnout, Ernährung bis hin zur Anschaffung von ergonomisch geformten Bürosesseln oder der Installation einer Klimaanlage, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

## Beispiel Umdasch Group AG

In der Firma Umdasch Group AG, die Schalungslösungen für den Ort betonbau und Ladeneinrichtungen produziert und weltweit über 7.000 Mitarbeitende hat, wurden im Headquarter Amstetten viele solcher Maßnahmen und mehr umgesetzt. „Unser BGF-Projekt ‚Vital-Fit-at-work‘ startete

(li.) Kochworkshop im Rahmen des Schwerpunkts „Gesunde Ernährung“ der voestalpine Precision Strip GmbH in Böhlerwerk

(re.) Körperübungen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements „Vital-Fit at Work by Umdasch Group“



FOTOS: APA-FOTOSERVICE/HÖRMÄNDINGER, VOEST, UMDASCH GROUP

2012, um die Gesundheit der Mitarbeitenden mit möglichst vielseitigen Angeboten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit zu fördern. Mittlerweile hat sich unser Gesundheitsmanagement ‚Vital‘ gut im Unternehmen etabliert und ist in den Regelbetrieb integriert“, erzählt Evelyn Haunschmid, HR Consultant bei der Umdasch Group AG am Standort Amstetten. Das innovative Unternehmen zeigt sich auch in Sachen BGF ideenreich: Pro Herbst- und Frühjahrssaison gibt es rund 15 gesundheitsförderliche Angebote, von Ernährungsworkshops zu veganer und Rohkost-Ernährung über Faszientraining, Tai Chi, Body Workout bis hin zu effektiven Entspannungsmethoden. Dazu und zu anderen gesundheitsrelevanten Themen wird zudem monatlich eine Art Folder erstellt, der über das Intranet an die weltweit verstreuten Mitarbeitenden verschickt wird.

„Außerdem gibt es Angebote für Führungskräfte, die auf ressourcenorientiertes Führen abzielen. Seit Juli gibt es auch das betriebliche Eingliederungsmanagement, mit dem Mitarbeitende, die länger im Krankenstand waren, ins Boot geholt werden, aber auch um präventiv Krankenständen entgegenwirken zu können. Ein anderes Unterstützungsangebot für Mitarbeitende ist seit Jahren ALFA – ein Programm zum Thema alkoholfreies Arbeiten. Und im Headquarter wurden 45 Mitarbeitende zu sogenannten Vital-Botschafterinnen und Botschaftern ausgebildet. Sie sind Ansprechpartner für gesundheitsrelevante Fragen in ihren jeweiligen Abteilungen und wertvolle Mitgestalter unseres Gesundheitsmanagements“, berichtet Evelyn Haunschmid.

Kein Wunder also, dass Umdasch für dieses Projekt heuer das BGF-Gütesiegel bekam und sich nun bis 2019 damit schmücken darf. Das Unternehmen bekam von der NÖGKK auch externe Gesundheitszirkelmoderatoren sowie die NÖGKK-Programme „Gesunder Rücken“ und „Ambulante Raucherentwöhnung“ zur Verfügung gestellt. Und man freut sich sehr über das BGF-Gütesiegel, sagt Haunschmid: „So sind unsere Verdienste um die Gesundheitsförderung auch amtlich. Das ist nicht nur eine interne Bestätigung für unser Projekt, sondern auch ein starkes Zeichen nach außen.“

## Projekt „lebenssteel“

Bald wird es vermutlich auch für die voestalpine Precision Strip GmbH soweit sein. Das Unternehmen, das kaltgewalzte Spezialbandstähle herstellt, ebenfalls weltweit tätig ist und den Hauptstandort im niederösterreichischen Böhlerwerk hat, wird seit 2015 von der NÖGKK begleitet, die Gesundheitszirkel werden von BGF-Mitarbeitenden der NÖGKK moderiert. „Das Projekt ‚lebenssteel‘ umfasst sowohl Maßnahmen zum individuellen Gesundheitsverhalten der Mitarbeitenden als auch zu den Rahmenbedingungen im Arbeitsumfeld“, erklärt Manuela Mayerhofer, „lebenssteel“-Projekt-



leiterin und Personalentwicklerin im Unternehmen. Partizipation wurde schon in der Startphase großgeschrieben. Also wurden Workshops abgehalten, um deren Wünsche herauszukristallisieren. „Dabei wurde schnell klar, dass es kein fertiger Seminar-katalog ist, den sich die Mitarbeitenden wünschen, denn vielmehr geht es um ganzheitliches Bewusstsein für das Thema Gesundheit. Diesem Wunsch wird insofern Rechnung getragen, als es in unserem Betrieb halbjährlich Schwerpunktthemen gibt, die jeweils neu im Unternehmen implementiert werden“, sagt Manuela Mayerhofer. Sie berichtet, dass bis dato vor allem die Themen Ernährung und Bewegung ins Bewusstsein gerückt wurden. Und: Es sind nicht nur interessante und wertvolle Vorträge, die zu diesen Themen angeboten werden, sondern etwa auch Koch- und Grillworkshops sowie Bioimpedanz-Messungen und individuelle Beratungsstunden.

„Das Thema Gesundheitsmanagement ist bei uns keine einmalige Aktion, sondern wird in die Unternehmenskultur eingebettet und als langfristige Kampagne im täglichen Handeln geführt“, weiß Manuela Mayerhofer, die auch die gute Unterstützung durch die NÖGKK betont: „Im Rahmen unseres BGF-Projekts wurden von den BGF-Beraterinnen und Beratern der NÖGKK die Gesundheitszirkel moderiert sowie die Rohdaten zur psychischen Belastung der Mitarbeitenden erhoben. Besonders wertvoll ist, dass man sich dabei nicht nur mit den Wünschen und Bedürfnissen beschäftigt, sondern auch mit den ‚Starkmachern‘ im Unternehmen, also den bestehenden Ressourcen.“

## Nutzen von BGF

Dass BGF großen Nutzen für alle Beteiligten hat, unterstreicht auch Claudia Knierer von der NÖGKK: „BGF lohnt sich für die Beschäftigten ebenso wie für das Unternehmen. Die einen möchten gesund bleiben und sich wohl fühlen, die anderen möchten mit gesunden, motivierten, erfahrenen und deshalb leistungsfähigen Mitarbeitenden im Wettbewerb bestehen. Das schafft eine Situation, in der sich beide Seiten als Gewinnerin und Gewinner fühlen.“ Dem ist nichts hinzuzufügen. ■

Bei der Überreichung der BGF-Plakette für drei Jahre: (v.l.) Obmann KR Gerhard Hutter (NÖGKK), Marcus Estl (Österreichische Bundesforste AG Forstbetrieb Wienerwald), BM Dr. Pamela Rendi-Wagner, Mag. Karin Wiedermann-Schula (Raiffeisen Regionalbank Mödling), Michael Auer (Österreichische Bundesforste AG Forstbetrieb Waldviertel-Voralpen), LR Ing. Maurice Androsch, Dr. Klaus Ropin (Leiter Fonds Gesundes Österreich)



## BGF-Kreislauf

So funktioniert Betriebliche Gesundheitsförderung



# 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!«.

»Treffpunkt Gesundheit« macht Pause. Die nächsten Vorträge starten im September.

Medizinerinnen und Mediziner der NÖ Kliniken halten seit vielen Jahren Vorträge für Gesundheitsinteressierte. Herz, Diabetes, Wirbelsäule, Krebs, Antibiotika – diese und viele andere aktuelle Gesundheitsthemen diskutieren Experten vom Fach mit Ihnen – praxisnah und in verständlicher Sprache. Im Zentrum stehen Vorbeugen, Früherkennen, Diagnose und Therapie von Erkrankungen. **Ort: das jeweilige NÖ Klinikum (siehe Termine), Beginn je 18:30 Uhr, kostenlos, keine Voranmeldung. Einfach kommen, zuhören und fragen! Alle Informationen unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)**

## Gelenkschmerzen – ist es Rheuma?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die häufigsten Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, entzündlich rheumatische und degenerative rheumatische Erkrankungen (Arthrosen). Außerdem über Krankheiten des Bewegungssystems durch Stoffwechselstörungen, etwa bei Osteoporose, Gicht oder Diabetes, sowie über rheumatische Schmerzkrankheiten (Weichteilrheumatismus).

### WEINVIERTEL

Korneuburg	15.05.17	OA Dr. Thomas Nothnagl: Gelenkschmerzen - ist es Rheuma?
Mistelbach	15.05.17	OA Dr. Gottfried Weidinger: Bauchwandbrüche (Nabelbruch, Leistenbruch) - Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten



## Erste Schritte zur Ersten Hilfe

Sind Sie fit in Erste Hilfe? Ziel des Vortrags ist es, die Maßnahmen zu vermitteln, die notwendig sind, um ein Leben zu retten bzw. um bedrohliche Gefahren bis zum Eintreffen professioneller Hilfe optimal zu meistern. Dazu gehören: Absichern und Eigenschutz, Notruf, lebensrettende Sofortmaßnahmen, Wundversorgung etc.

### MOSTVIERTEL

Melk	15.05.17	Dr. Bernadette Dornigg: Erste Schritte zur Ersten Hilfe
------	----------	---

## Schreckgespenst Palliativ?

Mit dem Wort „Palliativ“ verbinden viele Menschen immer noch nichts anderes als die letzte Lebensphase eines Menschen, die unweigerlich mit dem Tod endet. Doch palliative Betreuung soll nicht erst am Lebensende eingesetzt werden, sondern Menschen mit voranschreitender Erkrankung und begrenzter Lebenserwartung ganzheitlich behandeln. In Niederösterreich gibt es ein sehr gutes Versorgungsnetz.

### NÖ MITTE

Krems	15.05.17	OÄ Priv.-Doz. Dr. Gudrun Kreye: Schreckgespenst Palliativ?
St. Pölten	15.05.17	OÄ Dr. Andrea Podolsky: VORSORGEaktiv - das Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung



## 5. EUFEP-Kongress

**5. EUFEP-Kongress: 21.–22. Juni 2017,  
Kloster Und in Krems**

„Kinder- und Jugendgesundheit – ein Kinderspiel? Zwischen öffentlicher Aufgabe und familiärer Verantwortung“ – unter diesem Titel läuft der heurige Kongress des Europäischen Forums für evidenzbasierte Gesundheitsförderung und Prävention (EUFEP). Internationale Experten aus Wissenschaft und Praxis beleuchten in ihren Vorträgen unter anderem folgende Themen:

- Wie ethisch ist verordnete Prävention?
- Warum schaffen es österreichische Ansätze nicht, Alkohol- und Tabakkonsum bei Jugendlichen, ähnlich wie im internationalen Vergleich, zu reduzieren?
- Wie können Kinder, Eltern und Betreuungspersonen darin unterstützt werden, Mobbing und Gewalt zu erkennen und richtig darauf zu reagieren?
- Was spricht für bzw. gegen eine Impfpflicht für Kinder, Gesundheitspersonal oder Beschäftigte in Kinderbetreuungseinrichtungen?
- Welche innovativen internationalen „Good Practice“-Beispiele gibt es?

**Kongressprogramm, Informationen & Anmeldung:** [www.eufep.at](http://www.eufep.at)



### ANONYME ALKOHOLIKER

Die Anonymen Alkoholiker gelten als wirksame Selbsthilfe-Organisation für Menschen mit Alkoholismus-Problemen. Sie treffen sich in zahlreichen Gruppen im ganzen Land (Orte und Termine auf der Homepage). Zur Unterstützung der Angehörigen gibt es außerdem Angehörigen-Gruppen. Regelmäßig organisieren sie auch nationale und internationale Treffen. Das nächste: Unter dem Motto „Vom ICH zum WIR“ laden die Anonymen Alkoholiker nach Leoben in der Steiermark zu einem Treffen der Gruppen aus den Alpenländern ein. Das Team rechnet mit hunderten Teilnehmenden aus Österreich, Deutschland und der Schweiz. 26.-28. Mai 2017 in Leoben

**Informationen:** [www.anonyme-alkoholiker.at/alt-2017](http://www.anonyme-alkoholiker.at/alt-2017)

## Neuer Computertomograph

Das Universitätsklinikum Tulln hat nun einen neuen Computertomographen, der noch präzisere Untersuchungen von Herz, Thorax und Abdomen in wenigen Sekunden durchführt. Hochauflösende Volumenspiralen können für 3D-Rekonstruktionen bei komplexen Fragestellungen genutzt werden. Die hohe Arbeitsgeschwindigkeit des Gerätes erlaubt ausgezeichnete kontrastmittelverstärkte Gefäß-Untersuchungen. CT-gezielte Punktionen können auf bis zu 0,5 mm genau eingestellt werden. Zusätzlich können die meisten Untersuchungen mit nur mehr einem Sechstel der bisherigen Strahlendosis durchgeführt werden.



(v.l.) LR Mag. Karl Wilfing und Prim. Univ.-Prof. Dr. Christian Našel (Leiter Klinisches Institut für Radiologie) mit dem neuen CT

„Mit der aktuellen Geräteausstattung ist neben der Versorgung des Universitätsklinikums auch die effiziente Neuroradiologie-Versorgung gesichert“, freut sich Prim. Univ.-Prof. Dr. Christian Našel, der Leiter des Klinischen Instituts für Radiologie. Das Institut bietet die vollständige Palette radiologischer Leistungen, wobei ein Schwerpunkt in der Neuroradiologie mit Eingriffen zur Wiederherstellung der Durchblutung nach Gefäßverschlüssen liegt. Für die neuroradiologischen Interventionen am Gehirn ist das Universitätsklinikum Tulln eine Spezialklinik für ganz Niederösterreich.

## Hilfe für die Allerjüngsten

■ **NETZWERK FAMILIE:** Hilfe für Schwangere und Jungfamilien bietet das »Netzwerk Familie«, ein Angebot der Initiative »Tut gut!« des Landes Niederösterreich: Die kostenlose und anonyme Begleitung kann in der Schwangerschaft beginnen und ist bis zum dritten Geburtstag des Kindes möglich. »Netzwerk Familie« betreut derzeit Familien in den Bezirken Krems Stadt und Krems Land. Es werden auch Familien aus der Region St. Pölten betreut. Die Unterstützung und Begleitung ist vertraulich und kostenlos.

**Informationen:** Tel.: 02732/9004-6110 (Sprechstunde: Di. 10:00–13:00 Uhr), [netzwerkfamilie@noetutgut.at](mailto:netzwerkfamilie@noetutgut.at)

■ **FRÜHE HILFEN NÖ SÜD:** Ein gesundes Aufwachsen von Kindern, und damit deren Recht auf Schutz, Förderung und Teilhabe an einer gesunden Gesellschaft, stehen im Fokus dieser Intervention der NÖGKK für die Bezirke Baden, Neunkirchen und Wiener Neustadt Stadt und Land.

**Informationen:** Mag. Sabine Pintsuk-Schlögl, Tel.: 0664/88602120 (Mo. bis Do. 08:00–16:00 Uhr), [sabine.pintsuk@argef.at](mailto:sabine.pintsuk@argef.at)

Wo derartige Projekte noch nicht angeboten werden, gibt es verschiedene Anlaufstellen für Familien, etwa NÖ Hilfswerk oder Caritas. Auch sie bieten Beratungen an, unterstützen durch Sachspenden, organisieren und vermitteln psychosoziale Hilfe. Anlaufstellen finden Sie auch auf [www.noel.gv.at](http://www.noel.gv.at), Bereich Soziales.

## KURZ GEMELDET

Häusliche Gewalt ist kein privates Problem. Frauen-Helpline: 0800 222 555, [www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

# Zur Verzweiflung treiben

**Kinder mit dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom, kurz ADHS, fordern ihre Umwelt heraus. Woher kommt die Störung? Und wie kann eine gelungene Behandlung aussehen?**



Prim. Dr. Paulus Hochgatterer, Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im Universitätsklinikum Tulln

Philipp ist acht Jahre alt. Er hat es nicht leicht in der Schule. Ständig wird er ermahnt, die Lehrerin schimpft andauernd mit ihm. Er bekommt schlechte Noten, kann sich einfach nicht auf den Lernstoff konzentrieren. So viele Sachen lenken Philipp ab, still zu sitzen ist für ihn eine Qual. Er solle nicht ständig herumzappeln und seine Mitschüler stören, bekommt er oft zu hören. Auf etwas zu warten ist für ihn unmöglich. Seine Hausaufgaben bringt er meist unvollständig, er vergisst seine Bücher zuhause und verliert wichtige Dinge. Auch zuhause schimpfen die Eltern oft mit Philipp. Weil er ständig Krach macht, sich nicht an Regeln hält und öfter und schlimmere Wutanfälle bekommt als seine jüngere Schwester. Sie nennen ihn „ihr Sorgenkind“ und „Zappelphilipp“. Weil er sich regelmäßig beim Herumtoben verletzt, verbringt seine Mutter viel Zeit mit ihm im Krankenhaus. Die Eltern sind erschöpft, die Lehrer verzweifelt.

Ein Kinderpsychiater stellt schließlich die Diagnose: Philipp hat das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom, kurz ADHS. Mit dieser Diagnose ist er einer der geschätzten zweieinhalb bis sieben Prozent der Schulkinder, die ähnliche Probleme haben. Der Name sagt es bereits: Menschen mit ADHS fällt es schwer, aufmerksam zu bleiben und sich zu konzentrieren. Dazu kommen ausgeprägte Unruhe und der ständige Drang, sich zu bewegen. Impulsives Verhalten und Stimmungsschwankungen sind außerdem typische Symptome, zusammen bilden sie das Vollbild eines ADHS.

Dr. Paulus Hochgatterer ist Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im Universitätsklinikum Tulln. Auf die Frage „Was ist



ADHS?“ seufzt er erst einmal und lächelt. Mit einem Satz ist das schwer zu erklären: „ADHS ist zum einen ein Krankheitsbild, bei dem der Dopamin- und Noradrenalinstoffwechsel im Gehirn gestört ist. Genauso könnte man es auch eine Kombination von bestimmten Verhaltensweisen nennen. Man könnte aber auch sagen, ADHS ist etwas, das Eltern und Lehrer zur Verzweiflung treibt.“

Dass Philipp diese Symptome zeigt, seine Schwester aber nicht, ist nicht überraschend. Buben scheinen fünf- bis neunmal häufiger von ADHS betroffen zu sein als Mädchen. Über die Gründe für dieses Ungleichgewicht wird viel spekuliert. Möglicherweise verhalten sich Mädchen mit ADHS anders, sind weniger wild, dafür verträumter und fallen deshalb weniger negativ auf als männliche Gleichaltrige.

**Universitätsklinikum  
Tulln**  
Alter Ziegelweg 10  
3430 Tulln  
Tel.: 02272/9004-0  
[www.tulln.lknoe.at](http://www.tulln.lknoe.at)



## Das unterforderte Gehirn

Gesichert ist inzwischen die neurobiologische Grundlage des ADHS, nämlich ein Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn. Hauptverdächtiger dabei ist das Dopamin, ein Neurotransmitter, der vor allem für seine Rolle im Belohnungssystem des Gehirns bekannt geworden ist. Gemeinsam mit dem Serotonin wird es auch oft als „Glückshormon“ bezeichnet. Bei ADHS ist in manchen Bereichen des Hirns, besonders im Frontallappen und im motorischen System, zu wenig Dopamin vorhanden. Dieser Mangel führt dazu, dass das Gehirn sozusagen unterbeschäftigt ist. Es erhält zu wenige Signale und sucht unaufhörlich nach Anregung. Man könnte auch sagen, das Gehirn langweilt sich. Besonders wenn Philipp in der Schule eine ganze Mathematikstunde lang das Dividieren üben soll,

das er so gar nicht interessant findet. Dann schreit sein Gehirn nach Abwechslung, dann muss er einfach nachsehen, was sein Sitznachbar macht oder was draußen vor dem Fenster Spannendes vor sich geht. Oder er muss einfach von seinem Platz aufstehen, sich bewegen und Krach machen. Für seine Mitschüler, die Dividieren vielleicht auch nicht besonders spannend finden, aber in der Lage sind, ihren Bewegungsdrang bis zur Pause aufzuschieben, ist Philipps Verhalten unverständlich und störend. Nichts kann ihn längere Zeit fesseln, ständig muss etwas Neues her. Und das möglichst schnell. „Sensation seeking“ nennen Medizinerinnen und Mediziner dieses Verhalten. Es ist auch der Grund dafür, dass Philipp sich so oft verletzt. Er geht mehr Risiken ein als seine Kameraden, klettert auf höhere Bäume, lenkt das Fahrrad mit waghalsiger Geschwindig-

---

**Oft leidet nicht das Kind, sondern die Bezugsperson am meisten unter der Störung ADHS.**

---



keit in die Kurven. Dabei ist er unaufmerksam und handelt impulsiv. Schuld daran ist sein Frontallappen, der hungrig ist nach Dopamin. Dort entscheidet sich nämlich, wie spontan und impulsiv wir handeln.

Das Impulsive habe er übrigens von seiner Mutter, behauptet zumindest Philipps Vater. Sie sei ihrem Sohn gar nicht so unähnlich, immer in Bewegung, immer am Sprung und ein bisschen zerstreut. Sie glaubt sich daran zu erinnern, als Kind ebenfalls ein „Problemfall“ gewesen zu sein. Das berichtet sie Philipps behandelndem Arzt, als er sie danach fragt. Er scheint nicht im Geringsten überrascht. Man weiß wenig über die Ursachen und Entstehungsmechanismen des ADHS, sicher ist aber eine starke genetische Komponente. „Elternteile von Kindern mit ADHS hatten oder haben nicht selten ganz ähnliche Probleme. Oft wurde es aber weder erkannt noch behandelt“, erzählt Hochgatterer. Noch eher wenig bekannt ist, dass auch Erwachsene die Störung aufweisen können. Sie sind vielleicht nicht mehr so zappelig wie in der Kindheit, dafür innerlich ständig unter Strom. Gut möglich also, dass auch Philipps Mutter nach wie vor Symptome zeigt und ihr Sohn die entsprechende Veranlagung von ihr geerbt hat. Neben den Genen gibt es noch andere Faktoren, die das Risiko für ADHS beim Nachwuchs erhöhen. Rauchen oder Alkoholkonsum während der Schwangerschaft zum Beispiel.

ADHS als vererbtes Schicksal – eine Vorstellung, die viele Betroffene entlastet. Gerade in der Kinder- und Jugendpsychiatrie wird oft schnell nach den Schuldigen gesucht, meist trifft es dann die Eltern. „Den Schuldbegriff sollte man unbedingt vermeiden“, betont Hochgatterer. „Es ist wichtig klarzustellen, dass nicht alle Eltern ein

ADHS-Kind erzogen haben, weil sie schlechte Menschen sind oder weil sie etwas falsch gemacht haben, sondern einfach, weil sie ihrem Kind Gene mitgegeben haben, die die Störung wahrscheinlicher machen.“ Er möchte das Augenmerk darauf legen, wie die Eltern am besten mit dem Verhalten des Kindes zurechtkommen. Denn am Ende soll die Diagnose ADHS dem Kind nützen.

### Modeerscheinung ADHS?

Man muss gestehen, Philipp hat auch etwas Pech. Würde er nämlich in Italien wohnen statt in Österreich, würde er vielleicht nicht so oft ausgeschimpft. Laut Hochgatterer wird ADHS je nach Kultur nämlich durchaus flexibel interpretiert: „Ein Kind, das in den USA oder in Großbritannien ADHS hat, hätte in Italien vielleicht keines. Kinder und ihr Verhalten werden in verschiedenen Ländern unterschiedlich wahrgenommen.“ Ist ADHS also zum Teil eine Modeerscheinung der Psychiatrie, ein Spiegel unserer leistungsorientierten Gesellschaft? „Natürlich gibt es in der Psychiatrie genauso Moden wie überall sonst“, ist sich Hochgatterer sicher. „Die Frage ist: Welches Verhalten wird in einer Gesellschaft gerade besonders wahrgenommen, weil es an Dingen rüttelt, die für diese Gesellschaft zentral sind?“

Laut dem Kinder- und Jugendpsychiater ist das vor allem die Selbstkontrolle und -organisation. „Wir leben in einer Gesellschaft, die von uns ein hohes Maß an Aufmerksamkeit fordert, an Ruhebewahren und Selbstregulation. ADHS ist ein Störungsbild, das genau diese Dinge infrage stellt.“ Die Gesellschaftsstruktur hat also gewissen Einfluss darauf, was als krankhaft gilt und was nicht. Dass es ADHS gibt und dass es behandelt werden sollte, daran besteht für Hochgatterer kein

---

**Häufig zeigen die Eltern ähnliche Symptome, ohne je eine Diagnose bekommen zu haben.**

---

Zweifel. Seiner Meinung nach werde es jedoch manchmal zu leichtfertig diagnostiziert, es sei weitaus weniger häufig als angenommen. Die Diagnose sollte immer nach offiziellen Kriterien gestellt werden. Obwohl das auch der Hausarzt tun kann, sollte bei Verdacht auf ADHS immer ein spezialisierter Facharzt konsultiert werden. Wichtig ist auch, dass in die Diagnostik mehrere Menschen mit einbezogen werden, die das betroffene Kind in verschiedenen Situationen erleben. Das wären zum Beispiel die Eltern, die Lehrkräfte oder Kindergärtner und vielleicht auch Freunde. „Dadurch stellen wir sicher, dass nicht nur die überforderte Mutter, die nicht mehr weiß, was sie tun soll, in Verzweiflung einen Fragebogen ausfüllt und ihre Aussagen dann als gegeben hingenommen werden“, so Hochgatterer. Umgekehrt verhält sich das Kind vielleicht auch nur in der Schule auffällig, weil es mit Lehrern oder Mitschülern Probleme gibt, und zuhause ist alles in Ordnung. Um die Diagnose ADHS zu stellen, müssen die Symptome deshalb in mindestens zwei Lebensbereichen – also zum Beispiel Schule und Zuhause – vorhanden sein. Die Grenze zwischen einer lebhaften Persönlichkeit und krankhaftem Verhalten ist – wie oft in der Psychiatrie – fließend. Um als Störung zu gelten, darf das auffällige Verhalten nicht dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen und muss zu erheblichen Beeinträchtigungen im sozialen und schulischen Leben führen. Der springende Punkt ist also der Leidensdruck. „Wenn ein Kind das Vollbild eines ADHS zeigt, kann man davon ausgehen, dass es an irgendeinem Punkt seines Lebens seine Bezugspersonen überfordert und dann ist das System behandlungsbedürftig“, fasst Hochgatterer zusammen.

## Wissen macht gelassen

Der Leidensdruck entsteht im Falle des ADHS aber selten beim betroffenen Kind selbst, sondern in seinem Umfeld. Würde man Philipp nach seinem Befinden fragen, er würde sagen, es gehe ihm prima. Bis auf den ständigen Tadel natürlich. Ob professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, hängt also immer auch von der Belastbarkeit der Bezugspersonen ab. Die ist manchmal höher und manchmal niedriger. Hochgatterer warnt Eltern jedoch davor, die eigene seelische Gesundheit zu vernachlässigen. „Eltern, die sich selbst überlasten, tun ihrem Kind damit nichts Gutes“, betont der Psychiater. „Es ist ganz wichtig, die Belastung zu teilen, ansonsten kann das schnell zum Burnout führen.“

Ihr Sohn hatte gerade die Diagnose ADHS bekommen, trotzdem verließen die Eltern unseres kleinen Patienten Philipp die Praxis des Kinderpsychiaters mit einer gewissen Erleichte-

runge. Zu wissen, womit sie es zu tun haben, das Problem beim Namen nennen zu können, macht schon vieles leichter. Information ist für Hochgatterer sogar der wichtigste Schritt in der Behandlung. „Die Eltern müssen wissen, welche Schwierigkeiten zu erwarten sind und wie sich das Störungsbild ihres Kindes weiterentwickeln kann. Aufgeklärte Eltern gehen mit den Kindern viel gelassener um und das erzeugt positive Spiralen“, meint der Psychiater. Medikamente wie Ritalin gehören zur Behandlung, sie sollten aber nur ein Teil davon sein. „Eine ADHS-Therapie besteht nie ausschließlich aus einem Medikament“, betont der Experte. Der Wirkstoff Methylphenidat, der sich hinter bekannten Präparaten wie Ritalin oder Concerta verbirgt, wird am häufigsten verschrieben und gilt als Suchtgift. Ein eindeutiges Signal, sorgsam und bedacht damit umzugehen, denn wie jedes Medikament hat auch Methylphenidat Nebenwirkungen. Auch Philipp kennt sie. Oft hat er Schwierigkeiten einzuschlafen, der Appetit ist nicht mehr so groß wie früher. Seine Eltern beobachten diese Veränderungen genau. Sollten sie stärker werden, werden sie mit ihrem Arzt ein anderes Medikament ausprobieren.

Trotzdem läuft für Philipp jetzt einiges besser. In der Schule bekommt er gute Noten, er wird für seine ordentlichen Hausaufgaben gelobt und auch das Dividieren fällt ihm leichter. Die Familie trifft sich nun regelmäßig mit einer Therapeutin, mit der sie die Probleme des Alltags bespricht. Außerdem geht Philipp zur Nachhilfe und zum Fußball, wo er so wild und laut sein darf, wie er möchte. In der Familie gibt es weniger Streit, Philipps Eltern sind nun entspannter. Eine Zeit lang werden sie es mit den Medikamenten probieren, in der Hoffnung, diese irgendwann, wenn Philipp älter wird, zu reduzieren und schließlich ganz weglassen zu können. Wir wünschen dem kleinen ADHS-Patienten jedenfalls alles Gute – auch wenn er frei erfunden ist.

JANA MEIXNER ■



GESUND&LEBEN-Autorin Dr. Jana Meixner hat Medizin studiert und sich in ihrer Diplomarbeit mit ADHS beschäftigt.

## WANN SOLLTE MAN AN ADHS DENKEN?

Das Kind:

- ist unaufmerksam und leicht ablenkbar.
- ist ständig in Bewegung und unfähig, sich ruhig zu beschäftigen.
- verhält sich riskant und verletzt sich öfter als seine Altersgenossen.
- stört den Unterricht, kann Fristen nicht einhalten und Verhaltensregeln nicht befolgen.
- verliert oder vergisst andauernd Schulsachen und Hausaufgaben.
- macht viele Flüchtigkeitsfehler und ist vergesslich.
- bringt angefangene Aufgaben nicht zu Ende.
- kann nicht warten, bis es an der Reihe ist und unterbricht andere häufig.
- redet ununterbrochen und ohne vorher nachzudenken.

Sind diese Probleme stark ausgeprägt, nicht altersentsprechend und führen in Schul- und Sozialleben zu Beeinträchtigungen, sollten Bezugspersonen an ein mögliches ADHS denken.

# Männer im Wechsel?

## Gibt es eine Andropause, ein Klimakterium virile? Die männlichen Wechseljahre zwischen Mythos und Realität.

„Der Schauspieler war großartig, eine enorme Leistung gestern Abend. Wie hieß er doch gleich?“ Geht es Ihnen mitunter auch so? Gestern noch total beeindruckt, heute alle Erinnerungen weg. Wenn Merk- und Leistungsfähigkeit schleichend abnehmen, die Lust langsam abhandenkommt – und gar Erektionsstörungen auftreten, fehlt selbst unter besten Freunden häufig die Gesprächsbasis dafür. Während die weiblichen Wechseljahre ihre Mystik weitgehend verloren haben, scheint sich diese Veränderung im männlichen Körper hartnäckig als stilles Leiden zu halten. Bei Frauen leitet die ausbleibende Monatsblutung eine neue Lebensphase ein, bei Männern verlaufen körperliche Veränderungen schleichend. Das ist völlig normal. Ein plötzlicher Abfall der Sexualhormone erfolgt bei Frauen im Schnitt zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr, bei Männern nehmen die Sexualhormone ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich um ein bis zwei Prozent pro Jahr ab. Die Medizin kennt verschiedene Fachbegriffe dafür, wie etwa Klimakterium virile, Andropause, „Padam“ (partielles Androgendefizit des alternenden Mannes), also ein Mangel an männlichen Sexualhormonen (Androgenen).

Allesamt sind dies ziemlich uncharmanten Begriffe und machen die furchteinflößende Wirkung auf Männer einigermaßen erklärbar. Das betrifft vor allem das Männlichkeitshormon Testosteron, dessen Mangel mit zunehmendem Alter an vielen Symptomen maßgeblich beteiligt ist. Neben den oben genannten kann es auch zu Nachtschweiß-Attacken, Depressionen und in der Folge zu sozialem Rückzug kommen.

### Sinkendes Testosteron

Differenzierter sieht das Univ.-Doz. Dr. Karl Höbarth, Leiter des Fachschwerpunkts Urologie am Landesklinikum Waidhofen/Ybbs. Das schleichend sinkende Testosteron zum universellen Sündenbock für männliche Befindlichkeits-



Univ.-Doz. Dr. Karl Höbarth,  
Leiter des Fachschwerpunkts  
Urologie am Landesklinikum  
Waidhofen/Ybbs


störungen zu erklären, sei zu eng gefasst. Denn der Anteil der Männer über 50 Jahre mit deutlich verringertem Testosteronspiegel beträgt lediglich 15 bis 20 Prozent, weiß der Mediziner: „Viele zum Teil vermeidbare Ursachen begünstigen einen Testosteronmangel, wie etwa eine ungesunde Lebensweise mit Bewegungsmangel, Übergewicht, Vitamin- und Mineralstoffmangel, Stress oder übermäßiger Alkoholkonsum.“ Den ganz normalen Alterungsprozess kann man zwar auch mit Askese und Disziplin nicht verhindern, den einhergehenden Hormonabfall aber durch entsprechende Lebensweise im Zaum halten. Keine Panik also, denn Männer, die vital sind und sich ausreichend bewegen, haben ein geringeres Risiko für einen Testosteronmangel. Das diplomatisch verteidigte Wohlstandsbäuchlein ist zwar vertretbar, eine übermäßige Ansammlung an Bauchfett und damit Übergewicht schlägt sich aber auf die Männlichkeit.

„Männer mit einem hohen Body-Mass-Index (BMI) haben einen niedrigeren Testosteronspiegel als Männer mit Idealgewicht“, sagt Höbarth. Übergewicht, also ein BMI über 30, drückt empfindlich auf das Männer-Hormon. „Testosteron wird im Bauchfettgewebe in Östradiol – ein weibliches Hormon – umgebaut. Bei Männern mit ‚Schwimmreifen‘ wird daher auf Kosten von Testosteron zu viel Östradiol produziert. Um das zu verhindern, ist es gut, rechtzeitig auf sein Gewicht zu achten. Eine Abnahme des Fettgewebes erhöht den Testosteronspiegel“, weiß Höbarth.

### Hormone

Mit den Folgen von Testosteronmangel (siehe Info Seite 24) wie nächtlichen Schweiß-attacken, Antriebslosigkeit, Osteoporose oder Gereiztheit kommen Männer meist klar. Wäre da nicht, worüber keiner gerne spricht: mangelnde Libido, Potenzprobleme, erektile Dysfunktion. Da kann Karl Höbarth beruhigen: „Hormonelle Störungen

Landesklinikum  
Waidhofen/Ybbs  
Ybbsitzerstraße 112  
3340 Waidhofen/Ybbs  
Tel.: 07442/9004-0  
www.waidhofen-ybbs.  
lknoe.at



sind nur zu sechs Prozent schuld an Potenzstörungen bzw. erektiler Dysfunktion. Weit häufigere Ursachen sind Gefäßleiden (47 Prozent), Diabetes mellitus (30 Prozent) oder Operationen im kleinen Becken (13 Prozent).“ Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen gehen mit erhöhtem Blutzucker und erhöhten Blutfetten einher, in der Folge mit Bluthochdruck und Gefäßverkalkung. Das Metabolische Syndrom ist dabei eine magische Schwelle – im Laborbefund lässt es sich mit erhöhtem Nüchternblutzucker und Blutfetten nachweisen, gleichzeitig sinkt das HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“), es kommt zu Bluthochdruck und Bauchfettsucht und damit zu einem verringerten Testosteronspiegel. Eine Abwärts-Spirale.

### Möglichkeiten aus der Krise

Um die unliebsamen Symptome in den Griff zu bekommen, gibt es zwei Möglichkeiten. Eine davon ist die Hormonersatztherapie, „diese empfiehlt sich jedoch nur bei nachweisbarem Testosteronmangel in Kombination mit der klinischen Symptomatik eines Androgenmangels“, weiß Höbarth. Dafür stehen Dreimonats-Spritzen oder Hautgels zur Verfügung. Eine Testosterontherapie bringt aber eine Reihe von möglichen Risiken und Nebenwirkungen mit sich. „Im Zuge der Therapie werden vermehrt rote Blutkörperchen gebildet, dadurch erhöht sich zum Beispiel das Risiko für Thrombosen.“ Als abgesichert gilt weiters, dass eine Testosterontherapie das Risiko für Prostatakrebs, Schlafapnoe, Akne, Brustdrüsen-schwellung oder Flüssigkeitsretention (Ansammlung von Flüssigkeit im Körper) erhöht. Eine Therapie muss daher unbedingt mit entsprechender Nachsorge erfolgen. Dazu gehören eine umfas-

#### WAS MACHT DEN MANN ZUM „MANN“?

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon (Androgen). Es wird mithilfe der Leydigzellen in den Hoden gebildet, etwa 500 Millionen Zellen bilden 7 mg Testosteron pro Tag. Die Produktion des Hormons wird vom Zwischenhirn und der Hirnanhangsdrüse gesteuert. Dieser Regelkreis kann durch verschiedene Einflüsse gestört werden, wie etwa durch Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes; aber auch Schlaf- und Beruhigungsmittel können den hormonellen Ablauf beeinflussen. Strahlenbelastungen und Umweltgifte wie Pestizide oder Schwermetalle können das System stören, sodass Testosteron in verringertem Ausmaß gebildet wird. Einen Mangel erkennt der Arzt am Blutbild, Betroffene leiden häufig an Müdigkeit und Leistungsschwäche. Trockenes Haar, Haarausfall oder eine Schwellung der Brustdrüsen kann ebenfalls auf einen Testosteronmangel hinweisen. Testosteronmangel ist jedoch keine Krankheit, sondern eine weitgehend natürliche Folge der männlichen Reife.

sende Prostatauntersuchung durch Abtastung und Ultraschall, Blutkontrolle auf PSA (Prostata Spezifisches Antigen) zur Prostatakrebsvorsorge sowie eine Kontrolle des Blutbilds.

### Alternative Nummer zwei

Aber es gibt einfache und effiziente Vorsorgemaßnahmen und Alternativen zur Testosterontherapie – ganz ohne Nebenwirkungen. „Bewegung, Ernährung und Stressmanagement sind die drei wesentlichsten Punkte“, sagt Karl Höbarth. Für Männer mit einem Wohlstandsbäuchlein ist Gewichtsreduktion die beste Prophylaxe. „Regelmäßiges körperliches Training erhöht den Testosteronspiegel um 30 Prozent. Die ideale Belastung liegt bei 65 Prozent der maximalen Herzfrequenz (220 minus Lebensalter).“ Zu einem gesunden Lebensstil gehört eine entsprechende Ernährung: Ausreichend Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe zu sich nehmen, tierische Fette nur in Maßen essen, zu pflanzlichen Fetten greifen und den Alkoholgenuss im Zaum halten. Apropos Stress: So verantwortungsvoll Ihr Job auch sein mag: Legen Sie Pausen ein, denn auch Stress beeinflusst die Hormonproduktion negativ. Die Rede ist von Überanstrengung, Stress durch Umweltfaktoren und durch Rauchen. Sie haben es in der Hand – ob Sie lieber als lustloser Couchpotatoe Ihren Pensionsjahren entgegensehen oder doch lieber als vitaler Mann, der die Freuden des Lebens genießen kann.

### Energie, bitte!

Vielleicht kennen Sie das Gefühl: Früher war alles ganz anders. Da haben Sie durchgemacht und am

### Testosteronmangel

Wie sich ein Mangel auswirken kann

#### Nervensystem:

- Schlafstörungen
- Hitzewallungen
- Lustmangel
- Depression
- Aggressivität
- Antriebslosigkeit
- Konzentrations-schwierigkeiten

#### Muskel- und Skelettsystem:

- Muskelschwund
- Osteoporose (ab etwa dem 30. Lebensjahr nimmt die Knochendichte beim Mann kontinuierlich ab, bei Frauen erst ab der Menopause)

#### Geschlechtsorgane:

- geringeres Ejakulationsvolumen
- Erektionsstörungen (bei 48 Prozent der etwa 50-Jährigen, bei 67 Prozent der rund 70-Jährigen)



### WELCHE FUNKTIONEN HAT TESTOSTERON?

- **Ein Blick unter die Gürtellinie:** Testosteron steuert die Sexualität und die männliche Fruchtbarkeit.
- **Emotional:** Das Hormon ist nicht nur für den Sexualtrieb verantwortlich, sondern lenkt auch die allgemeine Gemütslage, es fördert beispielsweise Aktivität, Aggressivität und das räumliche Denken.
- **Haarig:** Männliche Brust- oder Rückenbehaarung, Bartwuchs und Talgproduktion werden durch Testosteron gesteuert.
- **Muskel-Macher:** Ohne Testosteron keine Muskeln, aber viel Fett. Das Männerhormon fördert das Muskelwachstum und den Fettabbau.
- **Knochenhart:** Ohne Testosteron gäbe es kein Knochenwachstum, keine ausreichende Knochendichte.
- **Bass oder Tenor:** Testosteron fördert das Wachstum des Kehlkopfes und ist für den männlichen Stimmbruch verantwortlich.
- **Innere Werte:** In der Leber fördert Testosteron die Eiweißproduktion, in der Niere ist es ein Botenstoff für die Blutbildung.

nächsten Tag waren Sie topfit. Sie hatten im Job anstrengende Termine, Aufträge, an die Sie sich heute nur mit einer gehörigen Portion Selbstmotivation herantasten können. Auch die ständigen Erkältungen waren kein Thema. Heute sind die Batterien irgendwie leer. Auch das ist ein Normalzustand, gesteuert vom Energiehormon DHEA, einem männlichen Hormon der Nebenniere, im Fachbegriff „Dehydroepiandrosteron“ genannt. Als eine Art Vorläuferhormon wird es im Körper zu Östrogenen und Androgenen umgewandelt. Es hat die Aufgabe, die Cortisolproduktion zu senken, die Hirnleistung und die Immunabwehr zu steigern sowie den Fettgewebsabbau und das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen.

Aber leider wird auch DHEA im Zuge des Lebens nicht unerschöpflich produziert, weiß Höbarth: „Schon ab dem 30. Lebensjahr sinkt die DHEA-Produktion um zwei Prozent pro Jahr – dadurch sind Männer anfälliger für Infekte, öfter müde und neigen zur Gewichtszunahme.“ Auch in punkto DHEA ist eine Hormonersatztherapie nur in Einzelfällen sinnvoll, denn die potenziellen Nebenwirkungen sind bis dato nicht einschätzbar. Mit ausgewogener Ernährung kann man die DHEA-Balance jedoch ausgleichen. Spezialist Karl Höbarth empfiehlt: „Günstig ist es, ausreichend mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Fisch- und Olivenöl zu sich zu nehmen, diese stimulieren die DHEA-Produktion in der Nebenniere.“ All das freilich bei einer ausgewogenen Kalorienbilanz.

### Altern in Wohlbefinden

Neben diesen bekannten hormonalen Protagonisten spielt auch das Wachstumshormon der Hirnanhangsdrüse, das „human growth hormone“ (HGH), zumindest eine Nebenrolle im männlichen Alterungsprozess.

Mit fortschreitenden Jahren fällt der Hormonspiegel kontinuierlich ab. HGH ist am Aufbau von Muskeln, Knochen, Knorpeln und der Haut beteiligt, außerdem steuert es den Körperfettverlust und die Energiegewinnung. Ein direkter Zusammenhang des HGH-Abfalls mit dem Alterungsprozess an sich ist jedoch nicht erwiesen. Auch der Ersatz von Wachstumshormonen ist für gesunde ältere Menschen nicht zu empfehlen, da zu wenig über mögliche Langzeit-Nebenwirkungen bekannt ist.

Doch auch hier gibt es gute Alternativen, sagt Mediziner Höbarth: „Fitnessstraining ist in jedem Fall billiger und wirksamer. Und eine ausgewogene Ernährung – reich an aminosäurehaltigen Hülsenfrüchten – regt die Bildung von Wachstumshormonen an. Der natürliche Alterungsprozess kann durch eine Hormonersatztherapie nicht gestoppt werden. Das Ziel ist nicht, für immer jung zu bleiben, sondern ein Altern in Wohlbefinden.“

DORIS SIMHOFFER ■

FOTO: ISTOCKPHOTO/MEINZAHN

# Ich gönne es mir

## RUFHILFE:

### EIN SCHUTZENGELE AM HANDGELENK

„Es ist nicht das modischste Armband, aber es hilft mir, unabhängig zu bleiben. Und damit ist es der wichtigste Armschmuck, den ich mir vorstellen kann“, erklärt Herbert K. Das Rufhilfe-Service des Roten Kreuzes bietet vor allem eines: Sicherheit. Denn egal ob Kreislaufprobleme oder Sturz – gerade im Alter kann schnelle Hilfe entscheidend sein. Die Rufhilfe ist ein bewusst einfaches System: Im Fall des Falles drückt man auf den Knopf am Armband, um professionelle Hilfe zu holen. Auch die Bestellung ist denkbar einfach: keine Anschluss- und Montagegebühr, keine Verrechnung von Fehleinsätzen und keine Mindestvertragsdauer.

### Informationen zum Ortstarif zur Rufhilfe:

Tel.: 0820 820 144

### ZUHAUSE ESSEN: UM DEN GENUSS MEHR

Das Rote Kreuz bietet noch zahlreiche andere Services so beispielsweise „Zuhause Essen“. Gerade für Senioren ist die Entlastung in der Küche und trotzdem nach Herzenslust genießen zu können ein wichtiges Anliegen. Das bietet das Rote Kreuz mit seinem Zustellservice „Zuhause Essen“. Mit 120 Hauptspeisen und sieben Kostarten, Suppen, Nachspeisen und sogar entsprechende Süßigkeiten für die Jause, bleiben keine Wünsche offen – und das ganz ohne weitere Verpflichtung. Die Lieferung erfolgt einmal pro



Woche, die köstlichen Speisen können zuhause schnell und einfach in der Mikrowelle oder im Backrohr zubereitet werden.

### Informationen zum Zuhause Essen:

Tel.: 059 144 8200 + Postleitzahl

## SENIORENBETREUUNG:

### UM DIE LEBENSFREUDE MEHR

Lebensfreude und Sicherheit sind bei den Betreuungsangeboten des Roten Kreuzes großgeschrieben. Die zahlreiche Ausflüge im Rahmen der Betreuten Reisen im In- und Ausland, aber auch Seniorentreffs, Bewegungs-Programme wie BleibAKTIV. Bewegung zuhause werden nach dem Motto „Das gönne ich mir“ gerne angenommen.

**Informationen zur Seniorenbetreuung:** direkt an der Bezirksstelle unter Tel.: 059 144 + Ihre Postleitzahl oder unter [www.rotekruz.at/hoer/seniorenbetreuung](http://www.rotekruz.at/hoer/seniorenbetreuung)

WERBUNG FOTO: RIK NÖ / M. HECHENBERGER



## ZUHAUSE ESSEN: UM DEN GENUSS MEHR.

Das Zustellservice vom Roten Kreuz



Sie sind auf der Suche nach Entlastung beim Kochen?

Entdecken Sie Genuss neu: bei uns können Sie aus einem vielfältigen Speisenangebot und unterschiedlichen Kostarten wählen. Genießen ohne Kompromisse.

[www.zuhauseessen.at](http://www.zuhauseessen.at)

☎ 059 144 8200 + Ihre PLZ



€ 26,-  
pro Monat

## RUFHILFE: UM DIE SICHERHEIT MEHR

Ein kleiner Knopf kann Leben retten

- keine Anschluss- und Montagegebühr
- keine Verrechnung von Fehleinsätzen
- keine Mindestvertragsdauer

Durch das Rufhilfegerät des Roten Kreuzes können sich Menschen mit erhöhtem Sicherheitsbedarf wieder sicher fühlen. Ein Knopfdruck zur raschen Hilfe.

[www.rufhilfe.at](http://www.rufhilfe.at)

☎ 0820 / 820 144

Symbolfoto © Gourmet



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ  
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

# Über das Älterwerden

Dass wir altern ist ebenso natürlich wie unvermeidlich. Doch was passiert eigentlich genau im Körper, wenn Alterungsprozesse einsetzen? Und was kann man tun, um sie positiv zu beeinflussen?



## Informationen & Beratung

Pflege-Hotline des Landes NÖ: 02742/9005-9095, [www.noegv.at/Gesundheit/Pflege/Pflege-Hotline](http://www.noegv.at/Gesundheit/Pflege/Pflege-Hotline)

Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung: Tel.: 02742/851-19192, [www.wknoe.at/noe/personenberatung/personenbetreuung](http://www.wknoe.at/noe/personenberatung/personenbetreuung), [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Sozialministeriumservice, Landesstelle NÖ: Tel.: 02742/312224, [www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at)

Bundesministerium für Finanzen (zu allen Fragen rund um steuerliche Absetzbarkeit von Betreuungskosten): Bürgerservice: 0810 001 228, Finanz-Online-Hotline: 0810 221 100, [www.bmf.gv.at](http://www.bmf.gv.at)

„Manche Leute altern, andere reifen“, sagte der Schauspieler Sean Connery. Wollen wir es also so betrachten und uns in letztere Gruppe einordnen, wissen wir doch, dass auch Reifung mit Veränderungen verbunden ist. Wer älter wird, spürt meist selbst, dass die Leistungsfähigkeit abnimmt, die Energien zu schwinden beginnen,

manches nicht mehr fehlerfrei funktioniert. Tatsächlich betrifft der Alterungsprozess alle Körperfunktionen. Da wir im Alter für Krankheiten anfälliger werden, gilt das Alter auch als wichtigster gesundheitlicher Risikofaktor. Trotzdem: Wie schnell oder wie langsam diese Prozesse fortschreiten, ist von Mensch zu Mensch verschieden und lässt sich zum Teil durch einen gesunden Lebensstil beeinflussen.

## GEWERBE PERSONENBETREUUNG

Ein neuer Online-Ratgeber bietet individuelle Informationen zu Gewerbeanmeldung und weiteren häufigen Fragen in elf Sprachen. Personenbetreuerinnen und -betreuer sind in Österreich in den meisten Fällen selbständige Unternehmerinnen. In dieser Rolle sind sie, bedenkt man die häufige sprachliche Barriere, mit einer Vielzahl an bürokratischen und organisatorischen Herausforderungen konfrontiert. Diese reichen von der Gewerbeanmeldung über die Sozialversicherung bis hin zur Registrierkassenpflicht. Um Personenbetreuer in ihrer selbständigen Arbeit zu unterstützen, hat der Fachverband für Personenberatung und Personenbetreuung der NÖ Wirtschaftskammer einen Online-Ratgeber erstellt (in Deutsch, Bulgarisch, Englisch, Lettisch, Polnisch, Rumänisch, Serbokroatisch, Slowakisch, Slowenisch, Tschechisch und Ungarisch). Der Online-Ratgeber beantwortet einige Fragen individuell und stellt Formulare und Kontaktadressen zur Verfügung. **Informationen:** [www.personenbetreuung.wkoratgeber.at](http://www.personenbetreuung.wkoratgeber.at)

## Frühe Hautalterung

So etwa bei der Haut, die schon ab dem 30. Lebensjahr an Elastizität und Festigkeit verliert. Die Zellen erneuern sich dann langsamer, und die Alterung zeigt sich meist deutlich sichtbar durch Falten oder Hautveränderungen wie den sogenannten Altersflecken. Beschleunigt wird der Vorgang durch äußere Einflüsse wie beispielsweise UV-Strahlung oder Rauchen. Auch Alkohol, Stress, zu wenig Schlaf, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung hinterlassen ihre Spuren. Andererseits – und das ist die gute Nachricht – altert die Haut weniger rasch, wenn

sie vor UV-Strahlen von Sonne oder Solarien geschützt wird, wenn man auf den Glimmstängel verzichtet und auch sonst versucht, ein ausgewogenes, gesundes Leben zu führen.

Was die Muskelkraft betrifft, so ist sie im dritten Lebensjahrzehnt am größten, danach werden die Muskeln schwächer, – unter anderem, weil die Anzahl der Muskelfasern und die Muskelmasse abnehmen und mehr Binde- und Fettgewebe in den Muskeln eingelagert wird. Jetzt funktioniert der Energiestoffwechsel nicht mehr so wirkungsvoll. Die Muskelzellen verlieren mit zunehmendem Alter ihre Fähigkeit der Anpassung, und dies wiederum erklärt sich durch Veränderungen im Stoffwechsel der Muskelzellen. Das Resultat ist eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit und eine gewisse Schwäche, die auch oft Folge eines längerfristigen Bewegungsmangels ist. Doch auch hier kann man gegensteuern: Regelmäßiges und gezieltes Muskeltraining kann die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter gut erhalten beziehungsweise verbessern.

### Die Knochen, die man „spürt“

Die Knochen wiederum, die viele von uns im Alter „spüren“, werden mit der Zeit spröder, brüchiger und weniger belastbar, denn ihre Struktur verändert sich im Alter, und die Knochendichte nimmt ab. Auch das Knorpelgewebe verliert an Elastizität und Substanz und wird zudem durch Abnutzung beansprucht. Es kommt zu Verkalkungen und Verknöcherungen oder zu krankhaften Gelenksveränderungen wie etwa Arthrose. Auch die Sehnen und Bänder verlieren an Elastizität – besonders, wenn sie nicht regelmäßig beansprucht und gedehnt werden.

Das Stichwort Elastizitätsverlust begleitet uns weiter bis hin zur Lunge. Dort nimmt in den Bronchien auch die Fläche der Verzweigungen, über die der Gasaustausch erfolgt, ab. Dadurch kann über die Atmung nicht mehr so viel Sauerstoff aufgenommen werden. Was den Herzmuskel angeht, so wird dort mit höherem Alter zunehmend Fett- und Bindegewebe eingelagert. Das Herz nimmt zwar insgesamt an Gewicht zu, die Muskelmasse nimmt jedoch ab, und gleichzeitig wird ihre Leistungsfähigkeit geringer. Die Herzfrequenz sinkt, und die Transportkapazität des Kreislaufs an Sauerstoff nimmt ab. Der arterielle Blutdruck hingegen steigt.

### Von Immunsystem bis Augen

Mit zunehmendem Alter sinkt auch die Aktivität des Immunsystems. Das bedeutet unter anderem, dass sich die Wundheilung verzögert und es leichter zu Infektionen, Tumoren oder Autoimmunerkrankungen kommen kann. Ab dem 30. Lebensjahr nimmt außerdem der Grundumsatz – das ist der Energieumsatz, der im Ruhezustand benötigt wird – um rund drei Prozent pro Lebensjahrzehnt ab, mehr noch, wenn man längerfristig unter Bewegungsmangel leidet. Veränderungen an den Rezeptoren der Zellen führen weiters dazu, dass hormonelle Steuerungsvorgänge fehleranfällig werden.



Auch als praktische Einzeldosen!

## Schnell wirksam bei entzündeten und tränenden Augen

- Gute Wirksamkeit und Verträglichkeit
- Ohne Konservierungsstoffe
- Praktisch für zuhause und während der Langzeitanwendung

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

[www.weleda.at](http://www.weleda.at)

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, A-1220 Wien



### Personenbetreuung – zu Hause gut betreut

Die Broschüre bietet Informationen für betreuungsbedürftige Personen und deren Angehörige rund um den Aufgabenbereich von Personenbetreuung, Rechte und Pflichten, Qualitätssicherung, finanzielle Zuschüsse und vielem mehr.

**Bestellung:**  
NÖ Wirtschaftskammer,  
Tel.: 02742/8510

Auch unsere Sinne verändern sich im Alter. In der Linse des Auges, in der sich von Geburt an Substanzen ablagern, kommt es zu einer Verdickung und Trübung. Die Linsen verlieren an Elastizität, und das Auge kann insbesondere im Nahbereich nicht mehr scharfstellen. Außerdem bildet sich bei vielen Menschen zumindest phasenweise nicht mehr genug Tränenflüssigkeit, was zum trockenen und dadurch ständig geröteten Auge führen kann. Schwerhörigkeit im Alter hingegen ist oft eine Folge von Überlastungen des Hörorgans durch Lärm. Aber auch Mittelohrentzündungen können Gehörschäden im Alter bedingen. Bleibt noch der Geschmacksinn, und auch da müssen wir uns im Alter mit weniger begnügen: Das Geschmackempfinden geht zurück, da die Anzahl der Sinneszellen auf der Zunge und in der Nase abnimmt.

### Über das leidige Gedächtnis

Zu den normalen Alterungsprozessen zählen außerdem Veränderungen im Gehirn und an den Nervenzellen sowie eine leichte Abnahme der Gehirnmasse. Das führt dazu, dass die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses abnimmt, die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung zurückgeht und Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sinken. Es wird also schwieriger, sich an kurzfristig Gelerntes zurückzuerinnern, aber: Das Gehirn hat Reservekapazitäten von über zehn Milliarden Ganglienzellen und 500 Millionen Synapsen, die diese Defizite gut kompensieren können. Es ist bis ins hohe Alter hinein möglich, neue Lern- und Merkstrategien zu

erlernen, obwohl das Gedächtnis an Leistungsfähigkeit verliert.

Was nun die Ursachen für den unaufhaltsamen Vorgang des Alterns betrifft, so sind sie nicht eindeutig geklärt. Unbestritten ist, dass Altern mit der Abnutzung der Körpersysteme verbunden ist. Der menschliche Organismus kann zwar bestimmte Schäden selbst reparieren, ist mit zunehmendem Alter aber immer weniger in der Lage, die auftretenden Störungen zu bewältigen. Auch die Selbstheilungsfähigkeiten funktionieren nicht mehr so fehlerfrei wie früher. Hinzu kommt, dass äußere Einflüsse die Alterung der Organe beschleunigen können. Überernährung, Alkohol und Nikotin, zu viel UV-Strahlung und andere Umweltgifte, aber auch psychischer Stress tragen zu einer vorzeitigen Alterung bei.

### Gene & freie Radikale

Die Wissenschaft beschäftigt sich derzeit mit verschiedenen Theorien des Alterns. Genetische Ursachen sind dabei ein Topthema: Heute weiß man, dass Zellen sich nicht unbegrenzt teilen können. Ihr Ablaufdatum ist im Erbgut festgeschrieben, und im Alter steigt auch das Risiko, dass sich die Zellen und das Erbgut verändern und Schäden entstehen. Für diese Veränderungen sind unter anderem sogenannte freie Radikale verantwortlich, aggressive Sauerstoffverbindungen, die wir mit der Nahrung oder über die Atemluft aufnehmen und die unser Körper auch selbst bildet – an sich ein normaler Vorgang, der auch notwendig ist, um beispielsweise unser Immunsystem zu aktivieren. Wenn freie Radikale allerdings überhand nehmen oder ungehemmt im Körper reagieren, greifen sie die Körperzellen und das Erbgut an. Es wird vermutet, dass eine zu große Menge an freien Radikalen auch zu Krebs, Herzinfarkt, Grauem Star und zahlreichen anderen altersbedingten Erkrankungen führt.

### Schädliche Eiweißmoleküle

Außerdem spielen vermutlich auch Eiweiße (Proteine) eine Rolle im Alterungsprozess. Sie können mit Zucker beziehungsweise Zuckerverbindungen Vernetzungen bilden. Dadurch wird das Protein in seiner ursprünglichen Funktion gestört. Diese krankhafte, altersbedingte Vernetzung von Eiweißstoffen kann an der Entstehung von Stoffwechselstörungen, der Abnahme von Muskelmasse, Bindegewebsveränderungen, Alzheimer-Demenz oder Nierenerkrankungen beteiligt sein. Nicht zuletzt gilt es auch die Hormone zu erwähnen. Sie steuern rund um die Uhr wichtige Körperfunktionen, doch ihr Steuerzentrum im Gehirn verliert mit zunehmendem Alter die Fähigkeit, sie richtig zu regulieren.

## Gesunde Tipps

ÜBER WIRKUNG UND MÖGLICHE UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN INFORMIEREN GEBRAUCHSINFORMATION, ARZT ODER APOTHEKER.



**1 MUST-HAVE DES SOMMERS** Das vegane Regulat® Skin Repair unterstützt die Regulierungsmechanismen der Haut. Das rein pflanzliche Hautpflegespray ist eine biologische Soforthilfe bei Sonnenbrand, Verbrennungen, Hautirritationen, Prellungen, Blasen und Insektenstichen und kann sogar Hautaufschürfungen unterstützen und zum Fußpilzschutz und zur Zeckenabwehr angewendet werden. Das ideale Erste-Hilfe-Produkt für unterwegs ist rein natürlich, enthält 80 Prozent Regulatessenz® und weder Alkohol noch Konservierungsstoffe. Erhältlich in Reformhäusern und Apotheken oder unter [www.regulat.com](http://www.regulat.com)

### 2 BLUTDRUCK MESSEN

Das Oberarmblutdruckmessgerät boso medicus X 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](http://www.boso.at)



### Wie Sie gegensteuern können

Insgesamt geht die Altersforschung davon aus, dass verschiedene Mechanismen für das Altern einander beeinflussen und uns so graues Haar, Falten und Co beschern. Doch das alles bedeutet keineswegs automatisch ein weniger qualitatives Leben, denn bestimmte körperliche Altersmerkmale können positiv beeinflusst und bis ins hohe Alter auf einem guten Niveau gehalten werden. So ist ein langes und selbstständiges Leben bei guter Gesundheit durchaus möglich. Und: Das chronologische Alter in Lebensjahren sagt nicht unbedingt etwas über den körperlichen Alterszustand aus. Nicht zuletzt können

wir nämlich durch regelmäßiges Training, gesunde Ernährung und einen ausgewogenen Lebensstil unsere körperliche Leistungsfähigkeit beziehungsweise die jeweiligen Werte positiv beeinflussen.

Es ist durchaus möglich, dass zum Beispiel bei einem gut trainierten Fünfzigjährigen bessere Werte gemessen werden als bei einem untrainierten Dreißigjährigen. Auf seinen Körper zu schauen und körperlich und geistig aktiv zu sein beeinflusst das biologische Alter positiv. Der Gewinn ist jedenfalls eine höhere Lebensqualität und eine bessere Chance auf mehr Lebensjahre in guter Gesundheit.

GABRIELE VASAK ■



„Österreich braucht qualifizierte und flexible Betreuungsdienstleistungen von engagierten, selbstständigen Personenbetreuerinnen und -betreuern. Es ist wichtig, die Weichen dafür zu stellen, dass alle, die jetzt oder in Zukunft Betreuung, Unterstützung und Ansprache benötigen, diese auch in hoher Qualität bekommen.“  
Dr. Gerhard Weinbörmair, Obmann der Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung in der NÖ Wirtschaftskammer

### ZAHLEN & FAKTEN

Circa 600.000 Österreicherinnen und Österreicher sind nicht in der Lage, ihren Alltag auf sich allein gestellt zu bewältigen und brauchen Unterstützung. Das österreichische Durchschnittsalter beträgt heute etwa 43 Jahre. Die Lebenserwartung steigt nach wie vor. Die geburtenstarken Jahrgänge der Nachkriegs- und Wirtschaftswunderjahre sind im fortgeschrittenen Alter. Etwa ein Viertel der Menschen ist heute schon älter als 60 - über zwei Millionen. 2050 werden es drei Millionen sein. Davon wird laut Einschätzung von Experten etwa ein Drittel, also rund eine Million, Betreuung benötigen.

QUELLE: WWW.DAHEIMBETREUT.AT



## Notruftelefon Muttertags-Aktion



Für alle Frauen im Mai! Kostenloser Neuanschluss und die Monatsmiete im Mai ist gratis.

**Hilfe auf Knopfdruck.** Als Armbanduhr oder an der Kette getragen, bietet das Hilfswerk Notruftelefon Sicherheit zuhause. Auf Knopfdruck organisiert die rund um die Uhr besetzte Notrufzentrale rasch und gezielt Hilfe. Der Anschluss ist dank des GSM-Moduls **auch ohne Festnetztelefon** möglich.

#### ■ Notruftelefon classic mit Festnetzanschluss

Anschlussgebühr	€ 30,00
monatliche Miete	€ 25,40
<b>Ersparnis</b>	<b>€ 55,40</b>

#### ■ Notruftelefon mit GSM-Variante

Anschlussgebühr	€ 30,00
monatliche Miete	€ 30,00
<b>Ersparnis</b>	<b>€ 60,00</b>

Aktion gültig im Mai 2017 mit 3 Monate Bindefrist.

**Jetzt bis zu 60 Euro sparen!**



Rufen Sie uns an – Wir informieren Sie gerne!  
Gratis Notruftelefon-Hotline 0800/800 408  
www.hilfswerk.at

Hilfswerk NÖ, 3100 St. Pölten, Fotos: Hilfswerk/Suzy Stöckl

# Zu Hause alt werden – selbständige PersonenbetreuerInnen und Vermittlungsagenturen helfen!

Professionell, schnell und kompetent zur passenden Betreuung



#### Qualitätssicherung durch Transparenz und eindeutige Regeln:

- **Betreuungsvertrag**
- **Handlungsleitlinien**
- **Dokumentationspflicht**
- **Führung eines Haushaltsbuchs**
- **Delegation ärztlicher und pflegerischer Tätigkeiten (nur im Einzelfall und unter bestimmten Voraussetzungen)**



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

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Bevölkerung nimmt zu. Alltägliche Tätigkeiten, die früher leicht von der Hand gingen, werden mit vorschreitendem Alter schwieriger. Aber Krankheit oder Gebrechlichkeit sind weitere Faktoren, die die Lebensführung beeinflussen. Viele betroffene Personen sehen sich plötzlich mit der Frage konfrontiert: „Muss ich mein Zuhause verlassen, weil ich den Alltag nicht mehr schaffe?“

Der Wunsch, in den eigenen vier Wänden alt zu werden, ohne den Angehörigen zur Last zu fallen, gewinnt zunehmend an Bedeutung - und so auch das freie Gewerbe der Personenbetreuung. „Die Dienstleistungen professioneller selbständiger PersonenbetreuerInnen sind individuell auf die Bedürfnisse der zu Betreuenden zugeschnitten. Kurzfristige, punktuelle Betreuung ist ebenso möglich wie umfassende Betreuung über einen längeren Zeitraum“, erklärt Dr. Gerhard Weinbörmair, Obmann der Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung NÖ.

Oft tritt der „Betreuungsfall“ völlig unerwartet ein. Angehörige zu betreuender Personen können hier auf die Dienstleistungen professioneller österreichischer Vermittlungsunternehmen zählen. Sie stellen sicher, dass bei Bedarf möglichst rasch qualifiziertes und geeignetes Personenbetreuungspersonal zu Verfügung steht. So ist etwa auch gewährleistet, dass der zu Betreuende bei kurzfristiger Verhinderung oder Ausfall seiner Personenbetreuerin oder seines Personenbetreuers optimal versorgt ist.

Die Qualität österreichischer Vermittlungsunternehmen ist in Form von Landesregeln im Bundesgesetzblatt festgeschrieben. Diese begründen umfassende Sorgfalts-, Vertrags- und Dokumentationspflichten. „Personenbetreuung ist ein Gewerbe mit Zukunft. Wer zu Hause betreut wird, lebt länger und ist gesünder. Wir setzen uns dafür ein, dass alle Menschen, die Betreuung benötigen, diese auch in Anspruch nehmen können. Leistbar, menschlich und professionell“, ist Dr. Gerhard Weinbörmair überzeugt.

# 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](mailto:dienstleister.gesundheit@wknoe.at)

[wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung](http://wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung)

# Venen-fit bleiben

Müde und schwere Beine sind ein Alarmsignal. Wie Sie überlastete Venen vermeiden.

Sie tragen eine enorme Verantwortung: Täglich fließen einige tausend Liter Blut durch die Venen. In ihnen wird das sauerstoffarme Blut in Richtung Herz transportiert. In der Lunge wird es mit Sauerstoff angereichert und von der linken Herzkammer über die Aorta (Hauptschlagader) in die Arterien gepumpt. Weil der Herzschlag an ihnen gut ertastet werden kann, werden Arterien auch Schlagadern genannt. Sie

versorgen den ganzen Organismus mit Nähr- und Sauerstoffen. Dabei muss das angereicherte Blut mit hohem Druck auch an die Extremitäten, also etwa zu den Händen und Füßen gelangen. Die Arterienwände sind daher kräftiger als die der Venen, in denen das Blut unter geringerem Druck langsamer zum Herz fließt. Die Wände der Venen sind dünner, bestehen aus elastischem Bindegewebe und geben leichter nach.

## VORSICHT BEI BLUTHOCHDRUCK

Wie ein Kraftwerk pumpt das Herz literweise Blut durch den Organismus. Wie in allen westlichen Industrieländern zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch in Österreich zu den häufigsten Todesursachen.

- **Gefahr Hypertonie:** Ist der Druck, mit dem das Herz Blut in die Arterien drückt, zu hoch, können in den Gefäßen feine Risse entstehen. Bluthochdruck (Hypertonie) bleibt oft unentdeckt, sollte aber nicht unterschätzt werden: Folgen können Herzkrankheiten, Arterienverkalkung (Atherosklerose) und Herzmuskelschwäche sein. Im schlimmsten Fall kann hoher Blutdruck zum Schlaganfall führen.
- **Risiken vermeiden:** Die regelmäßige Kontrolle des Blutdruckes ist empfehlenswert. Hypertonie wird von vielen nicht-beeinflussbaren Faktoren (wie erbliche Veranlagung) verursacht. Daneben gibt es auch Risikofaktoren, die man ausschalten kann: Rauchen, Stress, falsche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel und hoher Alkoholkonsum.

## Muskelpumpe Waden

Zusätzlich sind sie mit Venenklappen ausgestattet, die den Blutfluss regulieren. Sie verschließen sich, wenn das Blut nicht mehr herzwärts fließt und verhindern so ein Absacken des Blutes. Sind die Venenklappen schwach oder beschädigt, spricht man von einer venösen Insuffizienz oder Venenschwäche. Das gegen die Schwerkraft in Richtung Herz gepumpte Blut sackt wieder zurück und staut sich. Die Folgen: geschwollene Beine und dicke Knöchel. Besonders strapaziös für die Venen sind langes Sitzen oder Stehen. Wenn wir etwa lange vor dem Bildschirm verharren oder im Flugzeug viele Stunden beengt und bewegungslos sitzen, wird die Muskelpumpe in den Waden nicht genutzt. Beim Gehen

## 3 Tipps für gesunde Venen

- 1 Schuhe:** Auf hochhackige Schuhe sollte man weitgehend verzichten. Das Tragen von High Heels behindert die Funktion der Muskelpumpe in den Waden. Zu einem kompletten Verzicht auf hohe Absätze wird bei einer bereits vorhandenen Schwäche der Klappen in den tiefen Venen geraten. Besser ist, auf bequeme, flache Schuhe umzusteigen.
- 2 Reisen:** Lange Reisen mit Flugzeug, Bahn, Bus oder Auto belasten die Venen. Über viele Stunden hinweg fast unbeweglich zu sitzen, erschwert den Blutfluss und führt zu einem Stau in den Beinen. Mit kleinen Bewegungen wie dem Auf- und Abwippen oder dem Kreisen der Füße aktiviert man die Muskelpumpe. Im Flugzeug immer wieder aufstehen und einige Minuten hin- und hergehen. Dazu viel Flüssigkeit wie Wasser und Säfte trinken. Auf Alkohol und Kaffee verzichten. Vorbeugend können auch Kompressionsstrümpfe getragen werden.
- 3 Bewegung:** Ausreichende Bewegung ist das Um und Auf eines venengesunden Lebens. Bei sitzenden Tätigkeiten häufig die Sitzposition ändern und immer wieder Bewegungsmöglichkeiten suchen. Falls möglich, die Füße so oft wie möglich hochlagern. Auch in den Alltag möglichst viel Bewegung einbauen, zum Beispiel das Auto für kurze Strecken stehen lassen und lieber zu Fuß gehen, oder in der Mittagspause einen Spaziergang machen. Am idealsten ist regelmäßiger Sport. Das kann die Nutzung eines Heimtrainers, Venengymnastik, Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Nordic Walking oder Skilanglauf sein.

oder Laufen spannen wir die Wadenmuskel an. Durch die Muskelkontraktion werden die Venen zusammengedrückt und das Blut aus den Beinen zum Herz befördert. Bei langem Sitzen sollte man daher immer Bewegungspausen einplanen.

### Volkkrankheit Venenleiden

„Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“, schrieb der deutsche Arzt und Pathologe Rudolf Virchow bereits im 19. Jahrhundert. Eine Aussage, die bis heute nicht an Aktualität verloren hat. Denn die Venenklappen nehmen mit zunehmendem Alter ab: Mit siebzig Jahren hat sich ihre Zahl auf rund ein Fünftel reduziert. Daher steigt im höheren Alter auch das Risiko einer Venenschwäche, die von feinen Besenreisern bis zu dicken, bläulichen Krampfadern reicht. Zu den Venenerkrankungen zählen auch Entzündungen der oberflächlichen Venen, Thrombosen (Verschluss der tiefen Venen) und das offene Bein (Beingeschwür). Weltweit zählen Venenleiden nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den häufigsten Erkrankungen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Ursachen sind das weichere Bindegewebe von Frauen und

das weibliche Hormon Östrogen. Besonders bei Schwangeren steigt durch die höhere Östrogenkonzentration die Anfälligkeit für Venenleiden.

### Venenfreundlich

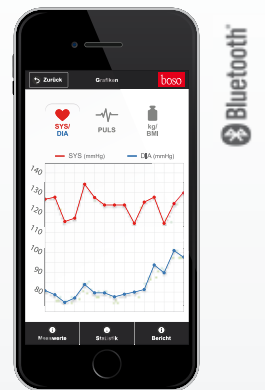
Im Sommer treten geschwollene Beine und Füße häufiger auf, weil sich durch die Hitze die Gefäße erweitern. Es bleibt dadurch mehr Blut in den Venen und der Rücktransport zum Herz wird erschwert. Experten raten, lange Sonnenbäder zu vermeiden und sich mit kleinen Übungen zu helfen. Wenn man sich zum Beispiel abwechselnd von der Ferse auf die Zehen stellt, stärkt das den venösen Rückstrom. Langes Stehen und Sitzen, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und die Anti-Baby-Pille sind Gift für die Venen.

Das A und O gesunder Venen ist viel Bewegung. Wie aus Studien hervorgeht, ist die Bewegungsfreude der Österreicher im Alltag im EU-Vergleich nicht sehr hoch. Dabei ist es so einfach, den Venen Gutes zu tun: Am besten täglich mindestens fünfzehn Minuten zu Fuß gehen und so oft Sport treiben wie möglich. Dazu eignen sich venenfreundliche Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.

JACQUELINE KACETL ■

## Ganz einfach mit system:

boso macht Ihr Smartphone zum Blutdruckcoach!



Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.



boso medicus system misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Und mit der **boso App** sind diese Werte im Handumdrehen auf Ihrem Smartphone. Ihre Blutdruckwerte, Ihr Puls und eventuelle Herzrhythmusstörungen (wie z. B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.) werden dort gespeichert und automatisch für Sie analysiert. Das macht eine professionelle Auswertung mit Langzeitprofilen ganz einfach. **Mit boso medicus system haben Sie alles im Blick.** In Ihrer Apotheke oder im Sanitätsfachhandel können Sie sich gerne überzeugen.

**BOSCH + SOHN GMBH U. CO. KG**  
ZN ÖSTERREICH | Handelskai 94 – 96  
1200 Wien | [www.boso.at](http://www.boso.at)

### MYTHEN RUND UM DIE VENEN

Hartnäckig halten sich folgende Behauptungen, die aber wissenschaftlich nicht bewiesen sind.

- **Enge Hosen:** Der Vorliebe für enge Hosen werden oft unliebsame Folgen wie die Entstehung bzw. Verschlimmerung von Krampfadern zugeschrieben. Ein Zusammenhang zwischen dem Tragen enganliegender Bekleidung und der Bildung von Krampfadern ist medizinisch nicht belegt.
- **Übereinandergeschlagene Beine:** Es ist nicht gesund, beim Sitzen häufig die Beine übereinanderzuschlagen, weil der Blutfluss dadurch beeinträchtigt wird. Zu Krampfadern führt diese Sitzhaltung jedoch nicht. Ein Risiko stellt eher eine sitzende oder stehende berufliche Tätigkeit aus.
- **Kalte Duschen:** Morgendlich lieber kalt zu duschen, hat zweifellos positive Gesundheitseffekte. Es stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung und strafft die Haut. Nicht nachgewiesen ist, dass regelmäßiges kaltes Duschen eine vorbeugende Wirkung gegen Krampfadern hat.



Mag. Gerlinde Harold,  
Apothekerin aus Traismauer



# Die Haut vergisst nichts

Häufige Sonnenbrände können das Hautkrebsrisiko deutlich erhöhen. Ausreichend Sonnencreme hilft, Sonnenbrand zu vermeiden.



„Viel hilft viel!“ lautet die Devise beim Auftragen von Sonnencreme. Ungefähr zwei Milligramm Creme pro Quadratzentimeter Hautoberfläche sollten es sein, wie Mag. Gerlinde Harold, Apothekerin aus Traismauer, weiß. Wer mit dieser Mengenangabe nicht viel anfangen kann, orientiert sich am besten an der Zwei-Finger-Methode: „Es gibt elf Körperzonen. Kopf, Hals und Nacken sind zum Beispiel eine Zone, ein Arm oder ein Oberschenkel sind ebenfalls eine Zone“, erklärt die Apothekerin. Auf eine Körperzone komme nun Creme in der Länge des Zeige- und Mittelfingers. „Wenn man sich das veranschaulicht, kommt eine ordentliche Menge zusammen!“ Und die sei notwendig, wenn der auf der Verpackung angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) voll wirksam sein soll. Nach dem Schwimmen, dem Spielen im Sand oder bei starkem Schwitzen müsse außerdem immer wieder nachgcremt werden – auch wenn es sich um wasserfeste Produkte handelt. Aber Achtung: „Wenn man wiederholt Sonnenschutzmittel aufträgt, verlängert sich die Schutzwirkung nicht. Man hält sie nur aufrecht“, warnt die Apothekerin.

bräunt.“ Je dunkler der Hauttyp, desto länger sei die Eigenschutzzeit, also die Dauer, die die Haut der Sonne ausgesetzt sein kann, ohne rot zu werden. Andererseits sei die Region, in der man sich aufhält, ausschlaggebend für die Höhe des Sonnenschutzes. „Es macht einen Unterschied, ob man sich in einer gemäßigten Zone in Österreich befindet oder eine Hochgebirgstour macht. Auch am Äquator braucht man immer hohen Schutz.“ Kinderhaut habe besondere Bedürfnisse, betont Gerlinde Harold: „Kinderhaut ist dünner und hat noch keine ausgeprägten Reparaturmechanismen. Am besten man cremt die Kinder immer ein, auch wenn sie im Schatten sind.“ Denn mit jedem Sonnenbrand erhöhe sich das Risiko, irgendwann an Hautkrebs zu erkranken. „Unsere Haut vergisst nichts! Sie ist wie eine Registrierkasse. Irgendwann kommt dann die Rechnung.“ Babys unter einem Jahr sollten nie der prallen Sonne ausgesetzt werden, eine gute Kopfbedeckung, die auch den Nacken schützt, sei für Kinder Pflicht. Welches Sonnenschutzmittel aus der breiten Angebotspalette ausgewählt wird, hänge auch von den persönlichen Vorlieben ab. „Männer verwenden vor allem Sprays, Gele oder Fluids, die nicht so kleben.“ Für Allergiker gibt es Produkte ohne Öle, Duftstoffe, Konservierungsstoffe oder Emulgatoren. Im Gegensatz zu früher schützen Sonnenschutzmittel heute nicht nur vor UVB-, sondern auch vor UVA-Strahlen, die für die Hautalterung verantwortlich sind.

**A** ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER  
Aktiv für Ihre Gesundheit!  
Ihre niederösterreichischen Apothekerinnen und Apotheker

## Kinder vor der Sonne schützen

Welcher Lichtschutzfaktor gewählt wird, hängt einerseits vom Hauttyp ab. „Sehr hohen Schutz, also LSF 50, braucht der sogenannte keltische Typ mit Sommersprossen, der schlecht bis gar nicht

### UV-INDEX

Im Internet kann für jeden Ort der Welt der UV-Index (UVI), der die sonnenbrandwirksame solare Bestrahlungsstärke angibt, abgefragt werden. Je höher der UVI, desto stärker sollte der Sonnenschutz sein.

**Informationen:** [www.uv-index.at](http://www.uv-index.at)

Dass gebräunte Haut auch heute noch für viele ein Symbol für Schönheit darstellt, sieht Apothekerin Harold kritisch. Überzeugten Sonnenanbetern rät sie, sorgsam mit ihrer Haut umzugehen, die starke Mittagssonne zu vermeiden und auf jeden Fall langsam zu bräunen.

FOTOS: GERALD LECHNER

# GESUND & LEBEN

KUR & REHABILITATION IN NÖ



**Körper & Seele  
Gutes tun**

# Die Kur geht mit der Zeit

Seit kurzem gibt es die „Gesundheitsvorsorge aktiv“ als neues Kurheilverfahrensmodell. Was verbirgt sich dahinter, was bringt es und wie unterscheidet es sich von klassischer Kur und Rehabilitation?



Die Schwerpunkte von „Gesundheitsvorsorge aktiv“ liegen auf Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit.

Vielleicht wissen Sie es schon: Seit dem Jahr 2014 gibt es ein neues Kurheilverfahrensmodell, das den Namen „Gesundheitsvorsorge aktiv“ (GVA) trägt und unter dem Motto „Zeitgemäße Lösungen im Bereich der Gesundheitsvorsorge“ steht. GVA läuft derzeit noch als großes Pilotprojekt, das sich als sehr erfolgreich erwies, und wird nun evaluiert.

Der Ärztliche Leiter des Pilothauses Moorheilbad Harbach, Prim. Dr. Johannes Püspök, erklärt: „Im Vergleich zur klassischen Kur konzentriert sich die GVA nicht so stark auf eine spezifische Erkrankung, sondern auf problematische Themen beim Lebensstil. Im dreiwöchigen Programm werden die individuellen Risikofaktoren in Angriff genommen. Durch den modularen Aufbau und die bedarfsorientierte therapeutische Schwerpunktsetzung wird eine wesentliche Qualitätssteigerung erzielt.“ Schon bisher waren Kuren ein wichtiges Instrument zur Erhaltung der Volksgesundheit, und die positiven Wirkungen einer Kur haben im Schnitt ein Jahr und länger angehalten: Kurgäste haben weniger Schmerzen, sind beweglicher und fühlen sich gesünder. Zudem kommen viele von einer Kur positiv motiviert wieder in den Alltag zurück, ernähren sich gesünder und machen mehr Bewegung. Was Studien noch beweisen, ist ein großer volkswirtschaftlicher Nutzen: Die Einsparungskosten bei Medikamenten und Krankenstandstagen sind nach einem Kuraufenthalt ungefähr dreimal so hoch wie jener Betrag, den die Kur gekostet hat.

## Gesundheitsvorsorge

Positive Effekte also auf allen Linien, und das alles soll mit GVA noch weiter forciert werden. Damit reagiert man auch auf neue gesellschaftliche Gegebenheiten. Denn immer mehr Menschen leiden unter zivilisationsbedingten Erkrankungen, die oft „selbstgemacht“ sind, schleichend entstehen und nicht selten chronisch werden. Mangelnde Bewegung, falsche Ernährung und stressige Lebensgewohnheiten fordern ihren Tribut, und die Medizin reagiert darauf seit einiger Zeit mit dem Trend zur Ganzheitsmedizin. In diese Kerbe schlägt auch GVA, denn ihre Schwerpunkte liegen auf Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit. Im Vergleich zum bisherigen Kurmodell stehen dabei deshalb mehr Aktivtherapien am Programm. Basis sind nicht mehr vor allem Bäder und Co, sondern Aktivierung. Der Therapieumfang wurde um rund 400 Minuten ausgedehnt, wobei passive Elemente stark reduziert wurden – der

### KUREN-INFO AUS ERSTER HAND

**Wohin auf Kur? Umfassende Informationen über das gesamte Angebot hat der Österreichische Heilbäder- und Kurorteverband.**

Die Vielfalt an heimischen Kurzentren deckt ein breites Spektrum an Angeboten ab – aber woher weiß man, welche Einrichtung den eigenen



Vorstellungen und Bedürfnissen am besten entspricht?

Beratung und Information bietet der Österreichische Heilbäder- und Kurorteverband, die wichtigste Informationsstelle für heimische Heilbäder, Kurbetriebe, Kurorte und Kneippkureinrichtungen. Für Kur-Interessierte gibt es auch die Broschüre

„Kur, Therme, Kneipp in Österreich“, die detailliert Auskunft über alle Kureinrichtungen gibt. Sie enthält außerdem alle Kontaktdaten, das Behandlungs- und Therapieangebot sowie die jeweiligen natürlichen Heilvorkommen.

**Österreichischer Heilbäder- und Kurorteverband:** Wiedner Hauptstraße 120-124/4/444, 1050 Wien, Tel.: 01/5121904, info@oehkv.at, www.oehkv.at

Kurgast ist hier also wesentlich mehr gefordert, selbst aktiv zu werden und zu sein.

Außerdem werden je nach medizinischer Notwendigkeit die Ernährungsoptimierung, die Bewegungsmotivation und die mentale Gesundheit der Patienten, zum Beispiel der Stressabbau, besonders gefördert. Nach einem Basismodul für alle Patienten gibt es eine weitere schwerpunktmäßige Behandlung in Form eines individuellen Moduls. Der zuständige Kurarzt entscheidet gemeinsam mit dem Patienten, ob der Fokus stärker auf Ernährung, auf Bewegung oder auf mentaler Gesundheit liegt, und die Schulungen werden dementsprechend angepasst. Es geht also um Unterstützung und langfristig positive Beeinflussung des Lebensstils, damit Sie mehr gesunde Lebensjahre genießen, Krankenständen vorbeugen und krankheitsbedingte Ausfallzeiten verringern können.

## Wer hat Anspruch?

Anspruch auf die GVA haben Sie übrigens unter denselben Bedingungen wie bei der klassischen Kur, sie ist vor allem für die Altersgruppe 30 bis 55 vorgesehen. Das heißt, der Arzt stellt für Sie den Antrag, der Versicherungsträger prüft und bewilligt ihn. Danach steht Ihren Wünschen und von Experten unterstützten Plänen, gesund zu bleiben oder wieder fit zu werden, nichts mehr im Weg, und Sie können es aktiv angehen.

## Unterschiede zur Reha

Denn das gemeinsame Ziel von Kur oder GVA wie auch Rehabilitation ist es, bei Menschen mit Gesundheitsproblemen die Selbständigkeit zu erhalten oder bestehende Einschränkungen von Körperfunktionen zu verbessern. Sowohl auf einer Kur oder GVA als auch auf einer Reha werden medizinische Behandlungen durchgeführt und die Patienten in Gesundheitskompetenz geschult. Was für wen am besten geeignet ist, muss freilich individuell und mit Hilfe erfahrener Ärzte entschieden werden. Denn Kur oder GVA

dienen der Vorsorge, und meistens sind Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats sowie Stoffwechselerkrankungen der Grund für einen solchen Aufenthalt.

Demgegenüber dient die Rehabilitation der Wiederherstellung der Gesundheit, etwa nach Krankheit, Operation oder Unfall. Ein Beispiel ist die Genesung nach einem Schlaganfall oder Atemtraining bei einer Lungenerkrankung. Ein weiterer Unterschied zwischen Reha, Kur und GVA ist der, dass die Reha eine Pflichtaufgabe der Pensionsversicherung oder Krankenkassen ist. Eine Rehabilitation kann zudem bis zu sechs Wochen dauern.

Die normale Dauer eines stationären GVA-Aufenthaltes beträgt hingegen 22 Tage – doch bald schon soll eine wochenweise Inanspruchnahme möglich sein, sofern keine medizinischen Gründe dagegen sprechen. Diese Möglichkeit richtet sich insbesondere an jene Menschen, die aus persönlichen Gründen nicht oder nur schwer für rund drei Wochen am Stück für eine stationäre Gesundheitsmaßnahme von zu Hause weg bleiben können.

## Ihre persönliche Vorbereitung

Das Angebot für Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge wird also immer breiter, und Ihr Part dabei immer aktiver. Nehmen Sie also Kur, GVA und Reha ernst und bereiten Sie sich schon im Vorfeld darauf vor: Erkundigen Sie sich über die Abläufe in Ihrem Gesundheitszentrum, überlegen Sie, was Sie persönlich vor allem trainieren und lernen wollen, denken Sie auch darüber nach, was Sie in Ihrer Freizeit dort machen könnten. Und machen Sie sich vor allem bewusst, worum es Ihnen bei Kur, GVA oder Reha geht. All das können Sie bei einem Willkommensgespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin besprechen. Je besser Sie sich vorbereiten, umso größer sind die Chancen, dass Ihre Wünsche in Erfüllung gehen und dass Sie Ihre Gesundheit selbst positiv beeinflussen können.

GABRIELE VASAK ■



Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter Moorheilbad Harbach im Waldviertel

### BEWUSST ICH – sich spüren

Auszeit für Körper, Geist und Seele!

- 5 Übernachtungen im Wohlfühlzimmer inklusive Halbpension
- 2 x Heilmassage – Teilkörper
- 1 x Fußreflexzonenmassage
- 2 x medizinisches Sprudelbad
- 3 x Heilgymnastik in der Gruppe
- 1 X Biofruchtsaft und 1 x Flasche Mineralwasser am Zimmer
- Bademantel
- Benützung von Schwimmbad, Sauna, Dampfbad und Fitnessraum

€ 473,00 Pauschalpreis pro Person im Doppelzimmer

€ 543,00 Pauschalpreis im Einzelzimmer

€ 2,30 Nächtigungstaxe pro Person und Übernachtung wird separat verrechnet



MOORBAD *Der Mensch im Mittelpunkt*  
GROSSPERTHOLZ

#### Indikationen:

- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Chronisch-rheumatische Erkrankungen
- Erholungsbedürftigkeit/Rekonvaleszenz
- Unfall- und Verletzungsfolgen
- Prävention

Verträge mit fast allen österreichischen Sozialversicherungen für Kur- und Heilverfahren

Kurze Wartezeiten für Einzelzimmer

80 Zimmer 99 Betten

3972 Bad Großpertholz Nr. 72 Tel: + 43(0)2857/2273

reservierung@moorbad-grosspertholz.at

www.moorbad-grosspertholz.at





## KUR UND REHABILITATION: Individuelle Therapie und kompetente Betreuung

**BESTE GESUNDHEIT: DIE führenden Gesundheitsanbieter in Niederösterreich**

**Jeder wünscht sich bei einer Erkrankung vor allem eines: Eine optimale medizinische, pflegerische und therapeutische Betreuung. Dafür stehen die sieben Beste Gesundheit-Betriebe Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof, Lebens.Resort Ottenschlag, Lebens.Med Zentrum Bad Erlach und Lebens.Med Zentrum St. Pölten. Profitieren Sie von modernster Diagnostik, individueller Therapie und kompetenter Betreuung.**

Ob privater Gesundheitsaufenthalt, Kur, ambulante oder stationäre Rehabilitation: Beste Gesundheit ist mehr als die Summe seiner sieben Gesundheitsbetriebe in Niederösterreich. Beste Gesundheit ist, basierend auf den langjährigen Erfahrungen in der Kur- und Rehabilitationsme-

dizin und dem fächerübergreifenden Wissensaustausch, der kompetente Partner, wenn es um Ihre Gesundheit geht.

### **Maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse**

Das vielfältige Leistungsspektrum der Beste Gesundheit-Betriebe reicht von Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates, des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, der Gefäße und des Durchblutungssystems, des Nervensystems und der Atmungsorgane hin zu Krebserkrankungen und Störungen der psychosozialen Gesundheit.

Im Rehabilitationsbereich werden die Therapieprogramme entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse und den neuesten medizinischen Standards zusammengestellt. Mit unserem Kurangebot aktivieren wir neue Kraft, um Ihre Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten.





## Beste Gesundheit-Betriebe

### Moorheilbad Harbach:

- (Sport-)Orthopädische Rehabilitation
- Gesundheitsvorsorge Aktiv
- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates (Kur)

### Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs:

- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Gefäßerkrankungen und Durchblutungsstörungen

### Gesundheitsressort Königsberg Bad Schönau:

- Gefäßerkrankungen und Durchblutungsstörungen
- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates (Kur)
- Störungen psychosozialer Gesundheit

### Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof:

- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates (Kur)
- (Sport-)Orthopädische Rehabilitation (ambulant)

### Lebens.Resort Ottenschlag:

- Störungen psychosozialer Gesundheit
- Stoffwechselerkrankungen
- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates (Kur)

### Lebens.Med Zentrum Bad Erlach:

- Onkologische Rehabilitation

### Lebens.Med Zentrum St. Pölten (ambulant):

- (Sport-)Orthopädische Rehabilitation
- Kardiologische Rehabilitation
- Stoffwechsel Rehabilitation
- Onkologische Rehabilitation
- Pulmologische Rehabilitation
- Neurologische Rehabilitation



## Das Umfeld stärkt die Medizin

Neben den umfassenden Programmen, die allesamt die Förderung eines gesunden Lebensstils mit viel Bewegung, mentaler Ausgeglichenheit und ausgewogener Ernährung zum zentralen Inhalt haben, bieten die stationären Beste Gesundheit-Betriebe eine komfortable Unterbringung in angenehmer Hotelatmosphäre mit umfangreichem Freizeitangebot. Die regionale und gesunde Kulinarik auf höchstem Niveau ist ein besonderes Merkmal der Partnerbetriebe und trägt ebenso wie die natürliche Umgebung zum Wohlbefinden und zur Stärkung der Gesundheit bei. Alle Beste Gesundheit-Partnerbetriebe sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen. Informieren Sie sich auf [www.beste-gesundheit.at](http://www.beste-gesundheit.at), weil Gesundheit das Wertvollste ist! ■

## ÜBER BESTE GESUNDHEIT ...

„Mein Mann und ich waren schon öfters zu Gast in zwei Beste Gesundheit-Betrieben und können diese nur wärmstens empfehlen. Herzlichkeit von der An- bis zur Abreise, aber auch professionelle Betreuung waren jedes Mal selbstverständlich.“

**Johanna B., Wien**

„Der Name ist in den niederösterreichischen Gesundheitsbetrieben Programm: Es wird definitiv für die BESTE GESUNDHEIT gesorgt.“

**Erich W., Krems**

„Auf meine individuellen Bedürfnisse wurde bei meiner Rehabilitation stark eingegangen. Damit konnte ich die Motivation finden, um diesen ‚neuen‘ Lebensstil auch seither umzusetzen und zu leben. Dafür bin ich sehr dankbar.“ **Heidi F., Mödling**

# Gegen das Ausbrennen

Stress und Burnout sind Geißeln unserer Zeit, immer mehr Menschen sind davon betroffen. Ein Rehabilitationsaufenthalt kann verschüttete eigene sowie neue Ressourcen wecken.



Vielfältige Therapieansätze machen das Stressverhalten bewusst und helfen gegenzusteuern.

Wussten Sie, dass psychische Störungen mittlerweile in Österreich die führende Diagnosegruppe für krankheitsbedingten vorzeitigen Ruhestand sind? Die Sache scheint sich rasant zu entwickeln, und das bestätigt auch Prim. Dr. Hanspeter Stilling, Ärztlicher Leiter des Bereichs Psychosoziale Rehabilitation im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, wo man unter anderem darauf spezialisiert ist, davon betroffene Patientinnen und Patienten aufzufangen und adäquat zu behandeln: „Allein in Wien gab es im Jahr 2014 gegenüber dem Vergleichsvorjahr 2013 einen Anstieg an Burnout-Fällen um 26 Prozent, und es zeichnet sich klar ab, dass diese Entwicklung weiter voranschreiten wird.“

Viele, die sich um Hilfe an die Experten des Gesundheitsresort wenden, leiden laut Stilling unter typischen Burnout-Beschwerden. Sie sind emotional und oft auch physisch erschöpft, fühlen sich ihrer Arbeit gegenüber entfremdet und haben zugleich eine zynische Einstellung zum Job entwickelt. Sie klagen über Leistungsabfall sowie Konzentrations- und Merkstörungen, eine herabgesetzte, depressive Stimmung, und hinzu kommen bei vielen Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schwindelgefühle etc.



Prim. Dr. Hanspeter Stilling, Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau

## Wer ist gefährdet?

„Besonders anfällig für Burnout sind Menschen, die einen sehr hohen Leistungsanspruch an sich selbst stellen und dazu tendieren, sich übermäßig

zu verausgaben“, sagt Stilling. „Wenn man dann noch unter Kontrollverlustängsten leidet und Probleme hat, etwas aus der Hand zu geben oder zu delegieren, nicht gut Nein sagen und sich nicht abgrenzen kann, so ist man sicher stärker gefährdet, eine Burnout-Problematik zu entwickeln.“ Im schlimmsten Fall kommt es auch zu einer depressiven Entwicklung, man verliert die Lebensfreude, hat vielleicht sogar Suizidgedanken.

Das Problem zieht sich laut dem Psychiater durch alle Bevölkerungsschichten und Altersstufen. Wer betroffen ist, kann einen Antrag auf eine sechswöchige Rehabilitation stellen, der vom jeweiligen Sozialversicherungsträger bewilligt werden muss. (Achtung: Burnout gilt nach den gebräuchlichen medizinischen Diagnose-schemata noch nicht als eigenständige Diagnose, daher muss eine zweite psychiatrische Erkrankung wie Depression oder Angst vorliegen – was aber bei den meisten Burnout-Betroffenen ohnehin der Fall ist.)

## Gut aufgefangen

Im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, einem der auf Burnout spezialisierten Zentren, werden diese Patienten nach allen Regeln der therapeutischen Kunst aufgefangen. Ganz entscheidend für eine Heilung oder Besserung der Beschwerden ist das Abschalten und Loslassen, und das funktioniert eben oft nur, wenn man weg ist vom krankmachenden Umfeld und wenn auch Handy, Laptop und Co Pause haben.

In den sechs Reha-Wochen kümmern sich Allgemeinmediziner, Fachärzte, Psychologen und Psychotherapeuten um das Wohlergehen ihrer Patienten. Gruppen- und Einzelpsychotherapie sind ein fixer Bestandteil des Programms, und zudem werden Kreativtherapien wie Malen, Töpfern, Garten- und Musiktherapie angeboten. „Außerdem nützen wir unsere Kompetenzen aus dem Kurbereich mit Massagen, Physiotherapie und diversen Bewegungstherapien. Denn viele dieser Patienten leiden wegen ihrer permanenten inneren Anspannung auch unter körperlichen Beschwerden wie Rückenproblemen und Verspannungen. Auch hier können wir gut helfen, und die Beschwerden bessern sich oft im Laufe des Aufenthalts“, erklärt Stilling.



### Ressourcen wecken

In einem derartigen Umfeld können persönliche, verschüttete Ressourcen wieder geweckt werden, und das ist auch das Entscheidende bei Burnout-Problemen. „Es geht darum, neben der Pflicht auch wieder die Kür sehen zu lernen – ganz nach der Devise: „Die Arbeit sei dein Pferd und nicht dein Reiter“, betont Stilling. Er berichtet, dass viele Betroffene nach einem Rehabilitationsaufenthalt wieder eine gesunde und ausgewogene Einstellung zur Arbeit gewinnen können. Etwas, wovon wir alle lernen könnten, denn Arbeit sollte niemals Selbstzweck sein, und die Familie und private Interessen sollten bei niemandem zu kurz kommen. Eine gesunde Work-Life-Balance ist das Stichwort. Deshalb gehören auch Stressmanagement-Programme zur Therapie: Hier geht es neben der Entlastung von Stressoren, der Erholung und Entspannung auch um Achtsamkeitstraining: „Wichtig – auch für die Prävention – ist das Erkennen eigener Belastungsgrenzen, das Artikulieren und Abstecken von persönlichen Grenzen und Nein sagen zu lernen“, sagt der Psychiater. Er weiß allerdings, dass vieles davon in unserer aktuellen Leistungsgesellschaft nicht leicht ist: „Hier ist nicht nur der Einzelne gefordert, sondern auch die Arbeitgeber, die dafür sorgen sollten, dass die Arbeitsbedingungen ihrer Mitarbeiter positiv gestaltet sind. Pausen und Ruhezeiten gehören ebenso dazu wie Lob für gute Arbeit. Leider geschieht das aber viel zu selten.“

### Batterien wieder aufladen

Nach der Erholung und Entspannung sind die Batterien wieder aufgeladen, und die psychische und körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit sind nach den therapeutischen Interventionen häufig wieder hergestellt. „Wir stellen auch fest, dass die Patienten wegen der Behandlungen, die sie hier erfahren, krankmachende Verhaltens- und Gedankenmuster modifizieren können, und das kommt ihnen bei der Rückkehr nach Hause und auf den Arbeitsplatz sehr zugute“, weiß der Experte, denn das „Vorher“ und „Nachher“ der Patienten wird in umfassenden psychologischen Tests erhoben. „Allein durch die Therapien in der Gruppe wird vielfach das Burnout-typische Rückzugsverhalten überwunden, aber auch Ängste, Depressionen und Schlafstörungen bessern sich oft.“

### Selbstfürsorglichkeit lernen

Stilling rät allen, die sich ausgebrannt fühlen, zu einem Rehabilitationsaufenthalt. Und er betont noch einmal, wie wichtig es ist, ein Umfeld, in dem man krank wurde, auch einmal für eine gewisse Zeit zu verlassen: „Wir alle sollten lernen, selbstachtsam und selbstfürsorglich zu sein, und nicht wenigen von uns täte es auch gut, einen gewissen gesunden Egoismus zu entwickeln.“ Ein Rehabilitationsaufenthalt für alle, die zu lange gebrannt haben, könnte ein erster Schritt dahin sein.

GABRIELE VASAK ■

---

**Wir alle sollten lernen, selbstachtsam und selbstfürsorglich zu sein.**

---

# Heilendes Moor

Moor besitzt eine außerordentliche Heilwirkung, etwa bei degenerativen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsorganismus.



Fango, Bade-Torf, Schlamm, Schlick und Heilerde werden unter dem Begriff „Peloide“ (griechisch „Pelos“ = Schlamm) zusammengefasst. Diese zählen zu den natürlichen Heilmitteln, werden mit Wasser vermischt und als Bäder, Packungen und Wickel eingesetzt. Das Heilmoor (genaugenommen bezeichnet man die Lagerstätte als Moor, und das Material, das diesem entnommen wird, als Torf) – wegen seiner dunkelbraunen bis schwarzen Farbe und seiner wertvollen Heilwirkung auch „schwarzes Gold“ genannt – ist das Endprodukt aus verschiedensten Pflanzen, Heilkräutern, Samen, Bäumen und Blättern. Diese sind vor circa 10.000 bis 12.000 Jahren in stehenden Gewässern versunken. Durch einen biochemischen Umwandlungsprozess reift das Moor über Jahrtausende zu einer organischen und heilsamen Masse heran. Stichtfeuchtes, frisches Moor wird in der sogenannten Moorküche zu einem homogenen, salbigen Brei aufbereitet und auf die Haut aufgetragen oder in Wasser gelöst als Moorbad verwendet. Die Behandlungstemperatur beträgt circa 40 bis 50 Grad Celsius.

## Großer Einsatzbereich

Dr. Martin Walchshofer, Ärztlicher Leiter im Kurzentrum Moorbad Großpertholz, erklärt: „Ein großer Einsatzbereich sind chronisch degenerative Erkrankungen des Stütz und Bewegungsorganismus (Abnützerserscheinungen an Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken etc.). Hier soll durch die Wärmezufuhr eine vermehrte Durchblutung und Anregung der Stoffwechselprozesse erreicht werden. Die Heilkraft der Moorsubstanz unterstützt die Regenerationskräfte des menschlichen Organismus und so können sich die degenerierten Gewebsteile wieder zu einem gewissen Grad regenerieren und dadurch eine Besserung der Beschwerden über viele Monate erreicht werden. Ganz nach dem Motto ‚medicus curat, natura sanat‘ (Der Arzt behandelt, die Natur

**Moor besitzt eine durch Jahrtausende konzentrierte Pflanzenkraft.**



Ist von der regenerierenden Heilkraft des Moor überzeugt: Dr. Martin Walchshofer, Kurarzt und überzeugter Ganzheitsmediziner

heilt) werden in diesen drei Wochen des Kuraufenthaltes die Regenerationsprozesse des Körpers unterstützt. Entscheidend ist dabei neben der guten, gereiften Qualität der Moorsubstanz und der Temperatur der direkte Kontakt des Heilmoores mit der Haut.“ Walchshofer verweist allerdings auch darauf, dass warme Mooranwendungen bei bestimmten gesundheitlichen Problemen nicht eingesetzt werden können. „Bei akuten Entzündungszuständen wie zum Beispiel einer bereits aktivierten Arthrose, einem akuten Schub einer rheumatoiden Arthritis oder einer akuten Entzündungsreaktion nach Operationen ist die Anwendung von Wärme kontraindiziert, weil dies zu einer überschießenden Entzündungsreaktion führen würde. Hier kann mit kühlen Moorpäckungen eine Verbesserung der Beschwerden erreichen. Auch bei einer akuten Venenentzündung, Venenthrombose, Sensibilitäts- und Durchblutungsstörungen dürfen keine Wärmetherapien durchgeführt werden.“ Ein weiteres großes Einsatzgebiet sind muskuläre Verspannungen im Rückenbereich: Muskelverspannungen sind neben den erwähnten Verschleißerkrankungen des Stütz- und Bewegungsorganismus eine logische Folgeerscheinung unseres heutigen stressgeplagten Lebens. „Durch die warmen Mooranwendungen kommt es zunehmend zu einer Lockerung der muskulären Verspannungen und einer damit verbundenen Schmerzlinderung und Verbesserung der Beweglichkeit. Mit ergänzenden gymnastischen Übungen kann eine gesunde Muskelkräftigung erreicht werden. Hier ist ebenfalls mit einem langfristigen positiven Effekt über Monate zu rechnen.“

## Heilkraft

Moor besitzt eine durch Jahrtausende konzentrierte Pflanzenkraft. Es enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Mineralien, Spurenelemente, Harze, ätherische Öle, Eiweißverbindungen und Huminsäuren, die die Regeneration des Organismus unterstützen. Und Moore helfen nicht nur zu heilen, sie schützen auch unser Klima. Von Ökologen werden sie mittlerweile als bewahrenswerte Biotop angesehen. An Moorstandorten gedeihen viele wertvolle Pflanzen ideal, zum Beispiel die als nachwachsende Roh- und Baustoffe wichtigen Schilf- und Rohrkolben oder der Sonnentau – eine Pflanze, die unter anderem für Hustensaft genutzt wird. Oder die mehrjährige Sumpfpflanze Fieberklee, die Ärzte bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden verordnen. Die jahrtausendealten Moore gilt es also unbedingt zu schützen.

# Die Kraft des Schwefelwassers im Kurzentrum Ludwigstorff

**Die Badetherapie entwickelt wohltuende, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung.**

Schwefel ist ein echter Kraftstoff der Natur. Im Kurzentrum Ludwigstorff ist man zu Recht stolz auf die hauseigene Quelle mit der höchsten Schwefelkonzentration in ganz Österreich. „Mit ihren heilenden Kräften bildet diese Quelle die Basis für unsere Therapieerfolge bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Wirbelsäule, bei Rheuma, Osteoporose, aber auch bei Erkrankungen der Haut wie Neurodermitis und Psoriasis“, sagt die Ärztliche Leiterin des Kurzentrums Ludwigstorff, Dr. Monika Winter-Steinhofer.

## Entspannung & Heilung

Wie bei allen Thermalbädern wirkt zunächst die Wärme des Wassers und diese Wirkung wird durch den Schwefelwasserstoff zusätzlich erhöht. Die Muskeln entspannen sich, das Bindegewebe wird besser dehnbar, Blutgefäße erweitern sich, Herzschlag und Stoffwechsel werden angeregt und die Durchblutung der Haut wird verstärkt. „Durch die Haut und über die Atemwege gelangt der Schwefel in den Körper und trägt zur Heilung bei - hemmt beispielsweise Gelenkentzündungen und hilft Gelenksknorpel wieder aufzubauen“, erklärt die Expertin. ■



## Kurzentrum Ludwigstorff \*\*\*

IN BAD DEUTSCH-ALTENBURG

### Medizin & Therapie | Kur & Erholung

- Stationäre Kurheilverfahren
- Ambulante Therapien mit bewilligtem Verordnungsschein
- Therapien für Stütz- und Bewegungsapparat
- Therapien für dermatologische Erkrankungen
- Genesungs- und Erholungsaufenthalte

*Ihrer Gesundheit zuliebe!*

[www.therme-carnuntum.at](http://www.therme-carnuntum.at)

**Entspannung pur**  
2.000 Jahre Badekultur erleben

- Kurzentrum Ludwigstorff GmbH
- Badgasse 21-24, 2405 Bad Deutsch-Altenburg
- Tel. 02165-62617
- [reception@therme-carnuntum.at](mailto:reception@therme-carnuntum.at)

# Tiefenentspannt

Schwefelwasserkuren wirken nicht nur positiv bei Rheuma und Hauterkrankungen, sondern auch bei vielen Zivilisationskrankheiten und psychischem Stress.

Seit Jahrtausenden baden die Menschen in Schwefelwasser oder trinken es, um ihrer Gesundheit Gutes zu tun. Seit langem gilt als wissenschaftlich gesichert, dass Schwefel vor allem bei Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats und bei Hauterkrankungen positive Wirkungen entfaltet. Deshalb ist man im Kurzentrum Ludwigstorf in Bad Deutsch-Altenburg zu Recht stolz auf die hauseigene Quelle mit der höchsten Schwefelkonzentration in ganz Österreich. „Mit ihren heilenden Kräften bildet sie die Basis für unsere Therapieerfolge bei Erkrankungen des Bewegungsapparats, Rheuma, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, aber auch bei Erkrankungen der Haut wie Neurodermitis oder Psoriasis“, sagt Dr. Monika Winter-Steinhofer, Ärztliche Leiterin des Kurzentrums.

## Entspannung & Heilung

Wie bei allen Thermalbädern wirkt die Wärme des Wassers, diese Wirkung wird durch den Schwefelwasserstoff verstärkt. Die Muskeln entspannen sich, das Bindegewebe wird besser dehnbar, Blutgefäße erweitern sich, Herzschlag und Stoffwechsel werden angeregt und die Durchblutung der Haut wird verbessert. „Durch die Haut gelangt der Schwefelwasserstoff in den Körper und trägt zur Heilung bei – hemmt beispielsweise Gelenkentzündungen oder hilft, Gelenkknorpel wieder aufzubauen“, erklärt die Expertin. Damit sind thermale Schwefelbäder, nach ärztlicher Verordnung und unter therapeutischer Aufsicht in speziellen Wannen durchgeführt, bestens geeignet zur Behandlung von degenerativen Abnutzungserscheinungen, bei Beschwerden nach Verletzungen oder Operationen.

Das zweite große Anwendungsgebiet der medizinischen Schwefelbäder betrifft Erkrankungen der Haut. „Der in den Bädern gelöste Schwefelwasserstoff kann Körperzellen und -gewebe sehr schnell durchdringen. In der Haut beeinflusst er Abwehr- und Entzündungsvorgänge, wie sie etwa bei Psoriasis oder Neurodermitis auftreten“, sagt Winter-Steinhofer, die von sehr guten Therapieerfolgen bei Anwendung des „gelben Goldes“ berichtet.

Im Schwefelwasser liegen aber noch weitere Kräfte, die es zu einem wichtigen Faktor in



**Zur Burnout-Prävention ist eine Kurzzeit-Intervention von einer Woche angemessen.**

der Gesundheitsprävention machen. Diskutiert wird etwa, ob Schwefel auch ein sogenannter Radikalfänger ist, der effektiv gegen jene unberechenbaren und zerstörerischen Moleküle wirkt, die durch unseren Körper schwirren, Krankheiten begünstigen und dafür sorgen, dass wir altern. Diesen Prozessen kann man durch das Zuführen von externen Radikalfängern – Antioxidantien – entgegensteuern. Möglich ist dies etwa durch natürliche Antioxidantien in zahlreichen Nahrungsmitteln. Seit kurzem ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass auch Schwefelwasser die Widerstandskraft gegen oxidativen Stress stärkt und somit einen wertvollen Beitrag in der Prävention leisten kann. Denn je weniger freie Radikale, umso weniger anfällig ist der Körper gegenüber vielen Krankheiten. Tatsächlich ist es der im Schwefelwasser enthaltene zweiwertige Schwefel, der Redoxsysteme bildet, die die freien Radikale abfangen beziehungsweise eine Verminderung ihrer Bildung bewirken und so die Zellen von Schädigungen befreien können.

## Wider das „böse“ LDL-Cholesterin

Außerdem kann Schwefel einen Beitrag zur Senkung des „bösen“ LDL-Cholesterins leisten. Der positive Einfluss des Schwefelwassers auf den Fettstoffwechsel wurde ebenfalls in einer wissenschaftlichen Studie untersucht. Dafür wurden zwei Gruppen von Menschen miteinander verglichen: die eine nahm regelmäßig Schwefelwasser zu sich, die andere Leitungswasser. Bei jenen Personen, die Schwefelwasser tranken, konnte unter kontrollierten Ernährungsbedingungen eine Senkung des LDL-Cholesterins festgestellt werden.

## Burnout- & Stressprävention

Die positiven Wirkungen von Schwefel beschränken sich nicht nur auf körperliche Erkrankungen: „Schwefel hat auch eine entspannende Wirkung, sodass wir jetzt aktiv Synergien zwischen den klassischen Therapien und dem Schwefel nutzen wollen“, erklärt Winter-Steinhofer. Also hat man das Angebot des Kurzentrums auch für alle, die aktiv etwas für ihre psychische Gesundheit tun wollen, erweitert und bietet nun ein Wochenarrangement zur

Burnout- und Stressprävention an. Ein multi-professionelles Team gibt Anleitung zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung. Vorträge für Patienten vermitteln darüber hinaus, wie Stresssymptome die Psyche beeinflussen oder wie Zeitmanagement erfolgreich hilft, Kräfte zu sparen. Psychologen erklären, wie Angst und Depression die Schmerzwahrnehmung beeinflussen und wie das Schmerzgedächtnis gelöscht werden kann. Ergänzt wird das Angebot durch wohltuende Schwefelbäder, denn warmes Schwefelwasser wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem und ist ein probates Mittel für den Stressabbau für alle, die beruflich oder privat ständig im oberen Drehzahlbereich agieren oder agieren müssen. „In dieser einen Woche wollen wir mit Ihnen gemeinsam Methoden entwickeln, um Ihre Kräfte zu stärken, damit Sie Ihre persönlichen Ziele verfolgen und Belastungen standhalten können. Dabei erarbeiten wir individuelle Themen, die Ihnen erlauben, Grenzen und Stressfaktoren zu erkennen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Ziel dieser Woche ist eine Bewusstseinsklärung. Uns liegt daran, dass Sie es nach diesem Aufenthalt schaffen, die

erarbeiteten Maßnahmen in Familie und Beruf umzusetzen“, sagt Winter-Steinhofer.

### So gelingt der Kurswechsel

Das Angebot richtet sich an alle, die phasenweise gestresst, müde, unruhig oder angespannt sind, aber noch nicht in einem voll ausgebildeten Burnout stecken. Denn gerade für diese Zielgruppe helfen auch kurzfristig erlernbare Entspannungsmaßnahmen, um die Person wieder ins Gleichgewicht zu bringen. „Zur Prävention ist eine Kurzzeitintervention von einer Woche angemessen. Wer bereits in einem Burnout steckt, braucht aber dringend eine längere Erholungspause vom Alltag“, sagt die Expertin. Sie betont, dass schon in der Prävention durch die Kombination von Maßnahmen, die Körper, Psyche und Geist ansprechen, oft ein Kurswechsel gelingt. Damit kann die Gefahr tiefgreifender Erschöpfung, die zum Burnout führen kann, gebannt werden. Was letzten Endes bedeutet, dass Sie sich wieder wohlfühlen, neue Freude am Leben verspüren und mit Kraft ans Werk gehen können – kurz, dass Sie sich bei sich selbst wieder zu Hause fühlen.

GABRIELE VASAK ■



Dr. Monika Winter-Steinhofer, Ärztliche Leiterin Kurzentrum Ludwigstorf

## Von ganzem Herzen xund!

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen spezialisiert.

### NEUSTART DURCH REHABILITATION!

Wenn das Herz oder die Gefäße erkranken, oder eine Herzoperation durchgeführt werden muss, bedeutet das oft einen tiefen Einschnitt im Leben eines Menschen. Bereits im Akutspital wird durch physikalische Maßnahmen (z. B. Atem- und Bewegungsübungen) ein kontinuierlicher Trainingsaufbau begonnen. Da eine vollständige Genesung im Akutspital oft nicht möglich ist, ist es wichtig, die körperliche Leistungsfähigkeit im Rahmen einer gezielten Rehabilitation zu verbessern.

### EIN XUNDER LEBENSSTIL FÜR EIN LÄNGERES LEBEN

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs bietet ein umfassendes Präventions- und Rehabilitationsprogramm für Herz- und Gefäßpatienten an. Ein großes Anliegen des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs ist, die Gäste und Patienten nach einem Herzereignis physisch und psychisch wieder in Form zu bringen. Neben den klassischen Präventions- und Rehabilitationsprogrammen (physikalische Therapie, körperliche Trainingseinheiten) werden Ernährungs-, Raucher- und psychologische Beratungen geboten.



### HERZ-KREISLAUF-CHECK

- 3 Nächte inklusive Vollpension „Xund genießen“
- Medizinische und therapeutische Leistungen
- Ärztliche Erstuntersuchung
- Ruhe-EKG
- Herz-Ultraschalluntersuchung
- Belastungs-EKG am Fahrrad oder Laufband
- Laboruntersuchung
- diagnostische Zusatzuntersuchung
- Ärztliches Abschlussgespräch mit Befundbericht

Pro Person im DZ **ab Euro 712,60**

**herzKreislauf** ●●●  
zentrum GROSS GERUNGS

**Herz-Kreislauf-Zentrum  
Groß Gerungs**  
Kreuzberg 310  
3920 Groß Gerungs  
Tel.: 02812/8681  
info@herz-kreislauf.at  
www.herz-kreislauf.at

WERBUNG

# Kraftlos

## Herzinsuffizienz oder Herzschwäche: Erkennen Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren und steuern Sie gezielt gegen.

Herzinsuffizienz klingt bedrohlich. Und ist es auch: Die Aufgabe des Herzens ist es, den Blutkreislauf zur Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen aufrechtzuerhalten. Ist die Leistungsfähigkeit des Herzens vermindert, spricht man von einer Herzinsuffizienz oder Herzschwäche: Das Herz ist zu schwach, um die nötige Pumpleistung zu schaffen. Die Prognosen dieser Menschen sind schlecht, betont Prim. Univ.-Doz. Dr. Sebastian Globits, Leiter des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs: „Mit Herzinsuffizienz hat man eine schlechtere Prognose als mit Lungenkrebs: Ein Jahr nach der Diagnose versterben 30 Prozent der Erkrankten. Nach fünf Jahren sind es fast 90 Prozent.“ Globits ist es ein großes Anliegen, mehr Bewusstsein für diese schwere Herzerkrankung in der Bevölkerung und auch bei den Ärztinnen und Ärzten selbst zu wecken. Deshalb engagiert er sich in der internationalen Initiative CORE dafür (siehe Infokasten).



Prim. Univ.-Doz. Dr. Sebastian Globits, Leiter des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs

### „Bösartige Erkrankung“

Herzinsuffizienz ist unheilbar, erklärt Globits: „Es gibt verschiedene Stufen der Verschlechterung, aber es geht auf jeden Fall bergab. Und auch volkswirtschaftlich ist die Krankheit ein Problem: Erkrankte müssen immer wieder ins Spital, um entwässert zu werden, neu eingestellt und stabilisiert.“ Schuld sind in zwei Dritteln der Fälle Gefäßwandablagerungen in den Koronargefäßen mit Narbenbildungen nach einem Infarkt, Herzklappenerkrankungen, Herzmus-

kelentzündungen durch Viren und seltene genetische Erkrankungen. Ein Drittel der Menschen mit Herzinsuffizienz leidet an zu hohem Blutdruck.

Das Leben mit Herzinsuffizienz ist anstrengend: Bei Belastungen tritt Atemnot ein, man wird sehr schnell müde, ist kaum mehr belastbar, die Beine schwellen an. Wenn die Krankheit fortschreitet, kann man nicht mehr flach liegen, weil man durch das viele Wasser im Körper keine Luft bekommt.

### Diagnose

Die Herzinsuffizienz ist die häufigste Aufnahme-diagnose in den österreichischen Spitälern bei Patienten über 70 Jahre. Wie viele Menschen in Österreich betroffen sind, ist nicht bekannt. Globits schätzt auf Basis internationaler Daten, dass bei uns etwa 15.000 Menschen pro Jahr die fatale Diagnose bekommen.

Etwa vier Prozent des gesamten Gesundheitsbudgets betragen die Kosten der Behandlung von Menschen mit Herzinsuffizienz. Allein 2017 müsse man die Behandlungskosten zumindest mit etwa 350 Millionen ansetzen. Für die Diagnose der Pumpschwäche ist lediglich ein Herzultraschall nötig, den ein Internist oder Kardiologe machen kann.

### Vorbeugen

Atherosklerose, Gefäßverkalkung, ist eine über die Jahre entstehende Veränderung der Blutgefäße: Die Gefäßwände verlieren ihre Elastizität und verengen sich zunehmend. Das Blut kann nicht mehr ungehindert fließen. Arterienverkalkung ist ein natürlicher Alterungsprozess, der jedoch auch vom Lebensstil abhängt: Blutfette und weiße Blutkörperchen (Makrophagen) reichern sich an der Gefäßwand an und bilden Plaques. Wenn sie platzen, bildet sich ein Blutgerinnsel, ein Thrombus mit Gefäßverschluss und Infarkt „Die Bildung der Plaques und damit eine Atherosklerose kann man durch einen gesunden Lebensstil hintanhaltend“, betont Globits.

### Auf die Ernährung achten

Rauchen gehört zu den stärksten Schädigern der Gefäßwände, warnt Globits. Weiters ist es wichtig, die Blutfette, den Cholesterinspiegel im Blick zu haben, ebenso den Blutdruck und den Blut-

#### CORE - LERNEN IN SACHEN HERZSCHWÄCHE

CORE ist ein unabhängiges, von Experten geleitetes Fortbildungsprogramm über Herzinsuffizienz, das derzeit in Australien, Österreich, Kanada, Spanien, Schweden und England läuft. Die CORE-Initiative hat sich zum Ziel gesetzt, die Kooperation zwischen Akutkrankenhäusern, Herzinsuffizienz-Ambulanzen, Rehabilitationszentren und niedergelassenen Ärzten zu verbessern und so die leitliniengerechte Behandlung flächendeckend zu ermöglichen. Im Rahmen der Initiative finden Fortbildungen in kleinen Gruppen (sogenannte Round Tables) statt, die auf die Bedürfnisse der betreuenden Berufsgruppen (Ärzte, Pflegepersonal, Sozialarbeiter etc.) maßgeschneidert sind.

Prim. Univ.-Doz. Dr. Sebastian Globits, Leiter des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs, ist einer von 16 österreichweiten ärztlichen Moderatoren und veranstaltete mehrere Round Table für niedergelassene Allgemeinmediziner und Pflegekräfte aus den umliegenden Gemeinden über Symptome, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten.

Informationen: [www.corehearteducation.com](http://www.corehearteducation.com)



zucker. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist die Basis für gesunde Gefäße. Globits rät zu mediterraner Mischkost: 55 Prozent Kohlenhydrate, 30 Prozent Fett und 15 Prozent Eiweiß. Nur 15 Prozent? „Wir essen viel zu viel tierisches Eiweiß“, betont Globits. Gut für die Gefäße sind hochwertige pflanzliche Fette mit ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren.

### **Bewegung suchen**

Bewegung ist etwas, das vielfach zu kurz kommt. Dabei ist sie ein wichtiger Teil der Prophylaxe, betont Globits: Drei Mal pro Woche 60 Minuten bei mittlerer Intensität sei das richtige Maß, und zwar Walken, Laufen, Radfahren und Ausdauer-Schwimmen. Mit 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen Sie dabei richtig: 220 minus Lebensalter, und davon 70 Prozent ist der Puls, den Sie dabei erreichen sollten. „Das senkt den Blutdruck und vermindert damit die Scherkräfte des Blutes in den Gefäßen. Man muss sich vorstellen, dass das Blut mit etwa 36 Kilometern pro Stunde durch den Körper gepumpt wird, also zwölf Meter pro Sekunde. Das sind 7.000 Liter

pro Tag. Durch das Training sinkt der Blutdruck, ein starkes, trainiertes Herz kann mehr Blut auswerfen und muss dafür weniger oft schlagen.“

### **Lebens-Umstellung**

Globits weiß, wie schwer es ist, den Lebensstil umzustellen. Er rät, sich dabei helfen zu lassen: „Wir behandeln in Groß Gerungs manifest kranke Menschen. Aber auch viele Gäste, die einfach gesünder leben wollen. Es geht darum, die persönlichen Risikofaktoren zu erkennen und gezielt gegenzusteuern, zum Beispiel die Cholesterinwerte zu senken. Wenn man weiß, was gut tut und was nicht, kann man sich auch im Alltag richtig ernähren.“

Genauso ist es mit dem Sport. Trainingstherapie eignet sich sogar für Menschen, deren Herz bereits geschädigt ist, sagt der Internist: „Sie sollten das Herz durch Training stärken – aber dann nur mit 50 Prozent der eigenen maximalen Herzfrequenz.“ Wichtig sei es, auch die Muskeln zu kräftigen, um die Beweglichkeit und Kraft zu erhalten. Das gelte für alle Menschen, ob krank oder gesund. ■

Herzinsuffizienz lässt sich mittels Herzultraschall diagnostizieren.

---

**Mit Herzinsuffizienz hat man schlechtere Prognosen als mit Lungenkrebs.**

---



# Das Leben wieder genießen

Im Therapiezentrum Buchenberg geht es neben allen medizinischen Maßnahmen auch um soziale Fähigkeiten und Genussfähigkeit – damit das Leben wieder Sinn macht.

„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Dieses Zitat des Philosophen Arthur Schopenhauer kommt gesunden Menschen sehr richtig vor. Doch mit den Jahren sinkt die Chance, gesund zu bleiben. Und da fragt man sich, ob es da nicht auch ein paar Abstufungen gibt. Zumindest sieht das Prim. Dr. Clemens Kaufmann so. Der Ärztliche Direktor des Therapiezentrums Buchenberg in Waidhofen/Ybbs sagt: „Freude am Leben kann man trotz Einschränkungen haben. Wichtig ist, dass man genießen kann.“

Kaufmann muss es wissen, denn in seinem Haus behandelt und begleitet er zum Beispiel Menschen mit Multipler Sklerose – eine unheilbare Krankheit, die in Schüben immer weitere Fähigkeiten zerstört, Menschen nach einem Schlaganfall oder auch solche mit Stoffwechselstörungen wie Diabetes, dem metabolischen Syndrom, chronischen Darm-erkrankungen und ähnlichen lebensverändernden Problemen.

## Hightech als Unterstützung

Natürlich brauchen diese Menschen handfeste Therapien. Die bekommen die Gäste mit neurolo-

---

**Freude am Leben kann man trotz Einschränkungen haben. Wichtig ist, dass man genießen kann.**

---

gischen Erkrankungen im Therapiezentrum Buchenberg auf hochmodernen Therapiegeräten, sogenannten Robotics, mit denen sie das Gehen komplett neu lernen können: Der Lokomat ist ein Trainer in Form eines Laufbandes, der mittels Bildschirm sogar einen Gang durch den Wald simuliert, wobei man sich zwischen den Bäumen durchbewegen muss ohne anzustoßen. Die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten trainiert man dann im Therapiegarten, der neben Hochbeeten für die Gartentherapie die unterschiedlichsten Oberflächen bietet: Neben Asphalt übt man auf Rindenmulch, Steinen, Sand und Moos. „Die hohe Schule ist dann eine Wanderung am Buchenberg. Bis man das wieder kann, unterstützt einen der Lokomat bei allen Lernschritten.“

Aber auch spezielle Geräte für das Wiedererlangen der Funktionsfähigkeit der Schultern, der Arme und der Hand nutzt Kaufmann mit seinen multi-professionellen Teams. Schließlich geht ohne Handfunktionen im Alltag so gut wie nichts. Und sogar ein roboterunterstütztes Therapiepferd hilft ihm dabei, auf dem man aufrecht sitzend Ausgleichsbewegungen üben kann und sich auf dem

warmen Kunstpferde-Körper wohlfühlt – und das ganz ohne Pferdehaar-Allergie.

### Selbstständigkeit

Mobilität wiederzuerlangen ist eines der wichtigsten Ziele, doch dahinter steht ein größeres: Selbstständigkeit, die Basis für Berufsfähigkeit. Was für gesunde Menschen selbstverständlich ist, muss man sich nach einer Krankheit oder einem Ereignis wie einem Schlaganfall mühsam wieder erarbeiten. Man braucht nur kurz innehalten in einer Tätigkeit und sich überlegen, aus wie vielen Bewegungen und Handlungsfolgen sie zusammengesetzt ist. Etwas trinken zu können bedeutet, das Glas und das Getränk holen, einschenken, das Glas zum Mund führen, diesen mit der Flüssigkeit füllen und zu schlucken. Was, wenn die Hände nicht gehorchen oder das Schlucken ein Problem ist? „Das lernen die Menschen bei uns durch unsere multi-professionellen Teams wieder. Es ist anstrengend, wenn man es nicht kann und neu lernen muss.“

### Wieder mutig werden

Deshalb organisieren sich die Gäste am Buchenberg zum Beispiel kleine Reisen oder ein Kaffee-

kränzchen: Sie laden ein, vereinbaren Raum und Zeit, kaufen ein, setzen sich zusammen, reden, trinken Kaffee, essen Kuchen, alles begleitet durch Therapeuten. Klingt einfach? Ist es nicht, wenn man zum Beispiel nach einem Schlaganfall kaum richtig sprechen kann oder durch eine andere Erkrankung zu scheu geworden ist, einen anderen Menschen anzusprechen oder gar um Hilfe zu bitten.

### Genießen ist wichtig

Und dann sind wir schon bei dem Thema, das Kaufmann so wichtig ist: der Genussfähigkeit. Natürlich, der Kaffee, der Kuchen, die nette Gesellschaft, die Freude am Beisammensein und Austauschen. Doch das geht noch weiter, wenn man wieder ein gutes Leben haben will, trotz Einschränkungen. Schmecken, riechen, reden, zuhören, spüren und all das auch wertschätzen und genießen. Die Freude an der Natur und die an den eigenen Fähigkeiten und an der Kreativität – das sind wichtige Faktoren. So kann zum Beispiel ein neues Hobby wie Seidenmalen oder Töpfern auch ein neues Glück im Leben bedeuten. Wenn man es wertschätzt und genießt.

RIKI RITTER-BÖRNER ■



Legt besonderen Wert auf das Wiedergewinnen der Genussfähigkeit: Prim. Dr. Clemens Kaufmann, Ärztlicher Direktor des Therapie-zentrums Buchenberg in Waidhofen/Ybbs

## Unsere Rehabilitationszentren in Niederösterreich

Für Versicherte aller Kassen!



Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter

### Rehabilitationszentrum Engelsbad

Weilburgstraße 7-9  
2500 Baden bei Wien  
Tel: (02252) 845 71  
Fax: (02252) 845 71-81888  
E-Mail: rz.engelsbad@bva.at  
www.bva.at/engelsbad

#### Folgender Schwerpunkt kennzeichnet das RZ Engelsbad:

- Rehabilitation für Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates



### Therapiezentrum Buchenberg

Hötzendorfstraße 1  
3340 Waidhofen a. d. Ybbs  
Tel: (07442) 522 85  
Fax: (07442) 522 85-82802  
E-Mail: tz.buchenberg@bva.at  
www.bva.at/buchenberg

#### Folgende Schwerpunkte kennzeichnen das TZ Buchenberg:

- Rehabilitation für neurologische Erkrankungen
- Rehabilitation für Stoffwechselerkrankungen
- Genesung



# Danke sagen

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



DGKP Stefanie Egger, Entlassungsmanagerin des Landes-Klinikums Wiener Neustadt

In den vergangenen beiden Jahren musste ich einige Krankenanstalten aufsuchen. Abgesehen von der guten Betreuung habe ich in dieser Zeit eine Besonderheit bei den niederösterreichischen Kliniken festgestellt, die ich aus anderen Bundesländern nicht kenne - das Entlassungsmanagement. Vor allem als meine Mutter nach einem Oberschenkelhalsbruch eine Nachsorgepflege im Landespflegeheim Wiener Neustadt benötigte, hat uns Entlassungsmanagerin Stefanie Egger die optimale Beratung zukommen lassen. Sie nahm sich Zeit und beantwortete alle unsere Fragen ausführlich. Organisierte alles für uns.

In meinem Bekanntenkreis wussten die wenigsten, dass es ein Entlassungsmanagement in Niederösterreich überhaupt gibt. Deshalb möchte ich mehr Leute darauf aufmerksam machen und mich für diese tolle Institution bedanken. **W. R.**



Prim. Assoc. Prof. Dr. Harald Mayr mit Mitarbeiterinnen des Herzkatheterenteams

Ich wurde mit extrem hohem Blutdruck und starken Schmerzen im Bauch- und Brustbereich in die Notaufnahme des Uniklinikums St. Pölten eingeliefert. Dort wurde ich gewissenhaft untersucht und versorgt. Am nächsten Tag setzten mir die hervorragenden Ärzte und Pflegerinnen zwei notwendige Stents ein. Ich möchte mich für die äußerst nette Behandlung und Versorgung – auch nachts – beim gesamten Team herzlich bedanken. **B. W.**

## Wenn auch Sie sich bedanken möchten:

E-Mail: [redaktion@gesundundleben.at](mailto: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.



Über eine erfolgreiche Behandlung in Allentsteig freuten sich (v.l.) OÄ Dr. Andrea Reichard, DGKP Karin Raab, OA Dr. Michaela Petrovicsova, Johann Zellhofer, Delia Zellhofer mit Tochter Denise, DGKP Daniela Loidolt und knieend Schülerin Marylin Chantre

Dankeschön dem gesamten Team Rot und allen Therapeuten der Rehab-Station des Landes-Klinikums Allentsteig für die ausgezeichnete Betreuung während unseres Therapie-Aufenthaltes. Unser Motto: Nimm das Leben nicht so ernst, du kommst da eh nicht lebend raus. **Fam. Z.**



Das Team der Endoskopie des Landes-Klinikums Klosterneuburg

Ich habe einen Tag an der Tagesklinik im Landes-Klinikum Klosterneuburg verbracht und darf ein großes Lob aussprechen. Sowohl die Betreuung durch Schwestern auf der Station und im OP als auch die ärztliche Versorgung verdienen eine große Eins. Als Patient fühlt man sich bestens betreut und sehr gut informiert. Auch bei früheren Untersuchungen (Endoskopie und Gastroskopie) war alles tadellos. Auch meine Gattin hatte eine OP und kann nur Positives berichten. Dafür ein großes Dankeschön! **B. und C. L.**

Mit schwerer Herzinsuffizienz wurde ich in die Interne Station des Landes-Klinikums Scheibbs eingeliefert. Zwei Monate blieb ich dort. Die ausgezeichnete Fachkompetenz des Ärzteteams half dabei, eine größere Organschädigung zu verhindern. Auch das Pflegeteam arbeitet perfekt zusammen und war mir gegenüber stets professionell. Ich habe wieder eine durchaus akzeptable Lebensqualität erreicht und bin dem Team des Klinikums dafür sehr dankbar.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IMCU des LK Scheibbs freuten sich über das große Lob.



## Service fürs Rad

Ein neuer Service für Radfahrerinnen und Radfahrer in NÖ: Bei Bahnhöfen werden Fahrrad-Reparatur-Stationen errichtet, mit einer Aufhänge-Vorrichtung, einer Luftpumpe aus Edelstahl und gängigen Werkzeugen. Gestartet wird in zehn Pionier-Gemeinden. „Gemeinden, die eine Fahrrad-Service-Station errichten wollen, erhalten vom Land Niederösterreich eine Förderung“, sagt LH-Stv. Dr. Stephan Pernkopf. Außerdem seien neben diesen Servicestationen auch gute Radabstellanlagen von großer Bedeutung: Deshalb gibt es eine Gemeinde-Förderung für 300 neue Radabstellanlagen, die radfreundlich, diebstahlsicher und benutzerfreundlich sind. Um das Radfahren noch populärer zu machen, gibt es den Wettbewerb „Niederösterreich radelt zur Arbeit“, den Aktionstag „Wir Radln in die Kirche“ und das Leihrad-System „Nextbike“ – an 200 Verleihstationen im ganzen Land stehen etwa 900 Leihräder rund um die Uhr zur Verfügung.

**Informationen:** [www.radland.at](http://www.radland.at), [www.nextbike.at](http://www.nextbike.at)



LH-Stv. Dr. Stephan Pernkopf und Landespolizeidirektor Dr. Franz Prucher präsentieren die neuen Fahrrad-Service-Stationen.

## Wie erholen Sie sich?

Wie geht Erholung? Am Strand liegen und dem Meer zuhören? Mit den Kindern im Freizeitpark alles ausprobieren? Stundenlang lesen? Endlich ausschlafen und am liebsten gleich im Bett bleiben? Mit Freunden die Nacht zum Tag machen? Kuchenessen bei der Oma? Wir wollen wissen, wie Sie sich erholen und freuen uns über alle Einsendungen, gern auch mit Foto. Noch vor dem Sommer werden wir die besten Vorschläge gemeinsam mit Tipps von Experten veröffentlichen. Senden Sie Ihren Beitrag unter dem Stichwort „Erholung“ an: [redaktion@gesundundleben.at](mailto:redaktion@gesundundleben.at) oder Redaktion GESUND&LEBEN, ÄrzteVerlag, Währingerstraße 65, 1090 Wien. Einsendeschluss: Ende Juni 2017



Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner und Bio-Gärtner Karl Ploberger laden ein zu „Garten on Tour“.

## „Garten on Tour“

Gärtnern kann man auch in der Stadt. Wie, das zeigt „Natur im Garten“ in Wiener Neustadt, Korneuburg, Mödling und Schwechat mit dem mobilen Garten: Mobile Hochbeete zeigen die Bepflanzung, die naturnahe Pflege, das Wachstum und die Ernte. Dabei ist es nicht wichtig, ob es sich um einen kleinen Garten, eine Terrasse, einen Balkon oder nur um ein Fensterbrett handelt. Auf der Garten Tulln geben zwei neue Gärten – der „60-Minuten-Garten“ und der „Urbane Garten“ – Einblick in die ökologische Vielfalt auf kleinem Raum. „Garten on Tour“-Aufaktveranstaltungen:

- 5. Mai 2017: Korneuburg
- 6. Mai 2017: Mödling
- 13. Mai 2017: Schwechat und Wiener Neustadt

**Informationen:** [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at), [www.diegartentulln.at](http://www.diegartentulln.at)

### IN 90 TAGEN UM DIE WELT

„Geh-bet - Schritte für den Frieden“ der Seniorenpastoral der Diözese St. Pölten ruft noch bis Pfingsten auf, für den inneren Frieden und den in der Welt Schritte und/oder Gebete zu sammeln: Auf der Homepage [gehbet.dsp.at](http://gehbet.dsp.at) kann man Schritte und Gebete eintragen oder sich spirituelle Impulse holen.

Vorläufige Schlussveranstaltung, das große Friedensfest:

5. Juni 2017, 14:00-17:00 Uhr, Lichtweg in Schönbach bei Bad Traunstein



### KURZ GEMELDET

Sie kennen wunderbare Frauen, die vor den Vorhang gehören? Dann reichen Sie sie doch beim **Liese-Prokop-Frauenpreis** ein: bis zum 31. Juli 2017 online über [www.liese-prokop-frauenpreis.at](http://www.liese-prokop-frauenpreis.at)



# Köstliches Unkraut

**Brennnessel, Gundelrebe, Schafgarbe: Wildkräuter schmecken köstlich und stecken voller Vitamine und Nährstoffe.**

Was manche Gärtnerinnen und Gärtner ins Schwitzen bringt, lässt andere schwärmen: Wildkräuter wie Schafgarbe und Giersch sprießen jetzt an jeder Ecke. Mag. Christina Trappmaier-Hauer

kann es kaum erwarten, dass sich im Frühling die ersten grünen Spitzen zeigen. Die Ernährungswissenschaftlerin und Kräuterpädagogin probiert dann allerlei neue Rezepte aus und gibt ihr Wissen gerne weiter. Wie heute beim Kräuterkochkurs in Zistersdorf im östlichen Weinviertel, der im Rahmen des Programms »Gesunde Gemeinde« stattfindet (siehe Infokasten links). Ihr Publikum: 14 Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren. Giersch, Gundelrebe, Bärlauch, Brennnessel, Schafgarbe und andere wilde Kräuter liegen am Tisch. „Woher hat die Schafgarbe ihren Namen?“, will die Kräuterexpertin von den Kindern wissen.

FOTOS: BARBARA NIETZKY

## »GESUNDE GEMEINDE«

Die »Gesunde Gemeinde« in NÖ ist ein Programm der Initiative »Tut gut!« und unterstützt die teilnehmenden Gemeinden bei der Durchführung von Gesundheitsförderung und Prävention. Die »Gesunde Gemeinde« bietet eine Plattform, die diverse Angebote (auch von anderen Vereinen oder Organisationen) bündelt.

**Informationen:** [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



„Weil sie scharf ist“, übertönt ein Bub die Runde. „Nein, weil die weißen Blüten an ein Schaf erinnern“, weiß Christina Trappmaier-Hauer. „Meine Mama sagt immer, das ist Unkraut“, ruft eines der Kinder. „Da tut sie ihr aber Unrecht“, sagt die Kräuterexpertin, „denn Wildkräuter schmecken köstlich. Ihr könnt dann gleich probieren.“

Die Kinder erfahren viel Nützliches rund um die Wildkräuter – dass man Giersch statt Petersilie verwenden kann, dass Löwenzahn voller Vitamin C steckt und dass man Bärlauch nicht mit den giftigen Maiglöckchen verwechseln darf (siehe „Kleine Kräuterkunde“ auf Seite 54). Wildkräuter stecken voller Vitamine und Nährstoffe – und viele haben sogar eine heilende Wirkung, sagt die Kräuterexpertin: „Wenn ihr beim Wandern eine

Blase bekommt, dann könnt ihr einfach Spitzwegerich zerquetschen und in den Socken stecken. Fertig ist die Erste Hilfe aus der Natur! Nicht umsonst heißt es, dass gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist.“ Bevor es ans Kochen geht, gibt es noch einen wichtigen Tipp: „Nicht alles, was wächst, schmeckt auch. Ihr solltet nur Kräuter essen, die ihr wirklich kennt.“

Dann geht's an den praktischen Teil: Die Kinder waschen und schnippeln Kräuter, rühren Butter schaumig, kneten Teig, warten gespannt, bis er aufgeht, machen Weckerl und schieben sie ins Rohr.

Für die Brennnessel-Laibchen blanchieren sie Brennnesselblätter, riffeln Karotten, vermischen alle Zutaten, formen kleine Laibchen und backen sie vorsichtig in einer Pfanne goldbraun (die

Kräuterkochkurs in Zistersdorf: Kräuterpädagogin Mag. Christina Trappmaier-Hauer (1. rechts hinten) kocht mit kleinen Hobbyköchinnen und -köchen. Am Bild mit Mag. Julia Ziegelwanger-Gassner von der Initiative »Tut gut!« (1. hinten links) und Monika Poys (hinten Mitte) von der Gemeinde Zistersdorf

## KLEINE FRÜHLINGSKRÄUTERKUNDE

Sammeln Sie Kräuter möglichst jung und nicht an Straßenrändern. Verwenden Sie nur Kräuter, die Sie eindeutig identifizieren können.



■ **Bärlauch:** Ist reich an Vitamin C, wirkt antimikrobiell, stoppt Entzündungen und kann den Cholesterinspiegel senken. Er wird vor allem als Suppe oder Sauce verarbeitet, passt außerdem zu Käse, Salat oder Aufläufen. Achtung: Verwechseln Sie die Blätter nicht mit denen des giftigen Maiglöckchens! Das deutlichste Unterscheidungsmerkmal ist der markante Knoblauchgeruch des Bärlauchs, zudem ist seine Blattunterseite matt und hat eine deutlich erkennbare Mittelrippe.

■ **Brennnessel:** Eher die jungen Blätter ernten, da sie etwas weniger Brennhaare haben und feiner schmecken. Vorab blanchiert verarbeitet man sie – ähnlich wie Spinat – zu Aufläufen, Suppen, Saucen, Salat oder Nockerln. Brennnesseln enthalten neben Eisen besonders viel Vitamin C und Flavonoide und Chlorophyllin – diese wirken blutreinigend und entgiftend.

■ **Gänseblümchen:** Wirken stoffwechsellanregend, werden für Salate, Cremen, Suppen, Aufstriche, Essenzen und Süßspeisen verwendet.

■ **Giersch (Geißfuß):** als „klassisches Unkraut“ in fast allen Gärten zu finden. Schmeckt und riecht nach Sellerie, Karotte und Pastinake, enthält viel Vitamin C und wirkt verdauungsfördernd. Als Einlage für Suppen, Aufläufe und Fleischgerichte schmeckt er besonders herzhaft. Achtung: Nicht mit dem giftigen Schierling oder Bärenklau verwechseln!

■ **Gundelrebe (Gundermann):** kleines, herzförmiges Kraut mit gekerbtem Blattrand. Sparsam verwendet eignet sich die Gundelrebe zur Verfeinerung von Suppen, da sie einen herben, kräftigen Geschmack hat. Sie wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und antioxidativ.

■ **Löwenzahn:** eher junge, zarte Blätter sammeln. Den bitteren Geschmack kann man durch Einlegen der Blätter in gesalzenes Wasser mildern. Die enthaltenen Bitterstoffe regen Appetit und Verdauung an. Löwenzahn enthält viel Vitamin C und A,  $\beta$ -Carotin, Eisen und Kalium und wird vor allem für Salate und Aufläufe verwendet. Aus den Blüten lässt sich Honig herstellen.

■ **Sauerampfer:** Die leicht bitteren jungen Blätter dieser Pflanze wirken appetitanregend, blutreinigend, harntreibend und leberstärkend. Enthält viele Mineralien und Vitamin C. Zubereitung ähnlich wie Spinat, als Sauce, Suppe oder Salat.

■ **Schafgarbe:** Die Schafgarbe hilft beim Heilen von Wunden und Entzündungen, bei Appetitlosigkeit, krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und Menstruationsbeschwerden. Die zarten Blatttriebe können bis zur Blüte gegessen werden und werden mitunter für Aufstriche und Wildkräutersalate verwendet.

■ **Spitzwegerich:** Wird gerne als Hustenmittel in Form von Saft oder Pastillen verwendet, wirkt krampf- und schleimlösend sowie entzündungshemmend. Junge Blätter finden Verwendung in Suppen, Saucen und Salaten.

■ **Vogelmiere:** ein „Unkraut“, das überall zu finden ist. Hat einen hohen Vitamin-C- und Eisen-Gehalt. Schmeckt hervorragend als Pesto und in Salaten sowie in Suppen.



## Brennnessel-Laibchen

**Zutaten:** 300 g junge Brennnessel-Blätter (oder Melde-Blätter oder Mangold), 3 Vollkornweckerl, 1 Karotte, 1 Zwiebel, 1/2 Stange Lauch, 2-3 Eier, 40 g Butter, 3-4 Knoblauchzehen, Kräutersalz, Muskat, Pfeffer, Flüssigkeit und Vollkornmehl nach Bedarf, Vollkornbrösel, Olivenöl zum Ausbacken

**Zubereitung:** Brennnessel-Blätter waschen, in Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und anschließend fein hacken. Karotten unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste gut abbürsten und grob reiben. Lauch waschen und fein schneiden.

Kleingeschnittene Zwiebel mit dem Lauch und den Karotten in Butter anschwitzen und auskühlen lassen. Weckerl in kleine Würfel schneiden, mit etwas Milch übergießen und kurz ziehen lassen. Danach mit Brennnesseln, Zwiebelgemisch, zerdrücktem Knoblauch und Gewürzen gut vermischen. Mit wenig Vollkornmehl binden.

Würzig abschmecken und kleine Laibchen formen. In Vollkornbröseln wenden und in heißem Öl goldbraun herausbacken.

Dazu passt der Giersch-Gurkensalat.

Rezepte finden Sie auf diesen Seiten). Ein verführerischer Duft zieht durch die Küche. Die Kinder können's nicht erwarten, die selbst fabrizierten Köstlichkeiten endlich zu essen. Gemeinsam decken sie den Tisch. In die Mitte kommen die Schafgarbenweckerl mit dem Kräuteraufstrich, die Brennnessel-Laibchen mit Giersch-Gurkensalat – alle greifen zu. Sie schmatzen, es schmeckt!

Zum Abschluss gibt es noch ein mürbes Wildkräutergebäck, das auch die Eltern kosten dürfen, die gerade ihre Sprösslinge vom Kurs abholen – schließlich sollen auch sie auf den gesunden Geschmack kommen.

KARIN SCHRAMMEL ■



### Giersch-Gurkensalat

**Zutaten:** 1 Handvoll Gierschblätter, 3 Gundermannblätter, 1 Gurke, 2 Äpfel, 1 Zwiebel; **Dressing:** 1 Joghurt, Schale einer Bio-Zitrone, Salz, Honig  
**Zubereitung:** Kräuter waschen und fein hacken. Gurke, Äpfel und Zwiebel klein würfelig schneiden und mit den Wildkräutern vermischen. Für das Dressing alle Zutaten verrühren, abschmecken und über den Salat geben.



### Mürbes Wildkräutergebäck

**Zutaten:** 150 g Butter, 180 g geriebener Käse (Emmentaler oder Gouda), 1/2 Tasse Schlagobers, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Backpulver, 250 g Mehl, 1 kleine Handvoll Frühlingskräuter (Brennnessel, Giersch, Gundermann, Spitzwegerich, Schafgarbe)  
**Zubereitung:** Die Butter und den Käse gut mit einem Mixer verrühren, dann Schlagobers und Salz untermischen. Backpulver und Mehl ebenfalls untermischen. Die fein geschnittenen Kräuter zum Teig geben. Diesen Mürbteig in eine Folie wickeln und im Kühlschrank circa zwei Stunden ruhen lassen. Danach etwa 3 bis 4 mm dünn auswalzen, mit Keksformen ausstechen. Mit einem versprudelten Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei circa 200 Grad auf mittlerer Schiene zehn bis 15 min backen.



### Schafgarbenweckerl

**Zutaten:** 1 kg Dinkelvollkornmehl, 1 Pkg. Germ, 1/8 l lauwarme Milch, Wasser, 1 EL Salz, 2 Hände voll Schafgarbe  
**Zubereitung:** Mehl, Germ, Milch, Wasser und Salz miteinander verkneten und an einem warmen Ort zweimal aufgehen lassen. In der Zwischenzeit Schafgarbe waschen, fein hacken und unter den Teig kneten. Weckerl formen und noch einmal aufgehen lassen. Im vorgeheizten Rohr bei circa 200 Grad 15 bis 20 min backen.

### Kräuteraufstrich

**Zutaten:** 125 g Butter, 250 g Topfen, 1 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 1–2 Hände Frühlingskräuter (Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Gundelrebe, Schafgarbe, Gänseblümchen, Löwenzahn etc.)  
**Zubereitung:** Butter schaumig rühren, Topfen und Sauerrahm unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingskräuter waschen, gut durchsehen und klein hacken. Unter die Aufstrichbasis heben und falls notwendig noch einmal würzen.

## Gesunde Tipps

**1 ERFRISCHEND** Eine leicht herbe Note hat er, der „Preiselpeter“: 2 cl Wildpreiselbeeren Sirup, 1/8 l Prosecco, 1/8 l Soda und Eiswürfel sind die Zutaten für den spritzigen, nicht allzu süßen Mix, der das Zeug zum Trendgetränk hat. Die feinerbe Preiselbeernote ergänzt trockenem Prosecco ideal – der „Preiselpeter“ ist somit perfekt für alle, die ihre Drinks nicht allzu süß mögen.



1

**2 GENUSS AUS NÖ** Mit der neuen Marke „TANN-Heimathöfe“ setzt SPAR den Weg für mehr Regionalität und Tierwohl konsequent fort. Respekt gegenüber Tieren und Verantwortung gegenüber den Konsumenten stehen an oberster Stelle. Mit den TANN-Heimathöfen bietet SPAR den Bauern aus Niederösterreich nicht nur faire Preise, sondern auch Perspektiven für die Zukunft. Qualität, die man schmeckt.



2

# Lust am Laufen

**Nun ist die beste Zeit zum Laufen. GESUND&LEBEN hat Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene, damit Sie bis zur Jubiläumsausgabe des Wachau-Marathons im September fit werden.**

Ob man gegen ein paar überflüssige Kilos ankämpfen oder die körperliche Fitness steigern will – Laufen ist ein äußerst gesunder und einfacher Sport, den man so gut wie immer und überall und bis ins hohe Alter ausüben kann. Eines sollte dabei nie zu kurz kommen: die Freude und der Spaß an der Bewegung.

Bevor man mit einem Ausdauertraining beginnt, sollte man seinen Gesundheitszustand zum Beispiel vom Hausarzt abklären lassen, um Überbelastungen zu vermeiden. Dann steht dem Laufvergnügen nichts mehr im Wege, denn außer guten Laufschuhen braucht man nur funktionelle Kleidung, somit halten sich auch die Kosten in Grenzen. Ein weiterer großer Vorteil ist die Unabhängigkeit bezüglich Zeit und Ort, sprich laufen kann man immer, ganz egal wann und wo.



## FINISHLINE-TEAM VON SPORTLAND NIEDERÖSTERREICH

20 laufbegeisterte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher kommen bei der Jubiläumsausgabe des Wachau-Marathons in den Genuss eines ganz besonderen Packages von Sportland Niederösterreich. Dieses beinhaltet den Startplatz für einen Bewerb nach Wahl, persönliche Leistungsergometrie und Muskelfunktionstest im Sportzentrum Niederösterreich, Rahmen-Trainingsplan, exklusive Trainingseinheiten mit Jenny Wenth und Michael Buchleitner sowie einer Laufschuhanalyse im RunInc-Store.

**Informationen:** [www.sportlandnoe.at](http://www.sportlandnoe.at)

## Dem Körper die nötige Zeit geben

Eine ganz besondere Motivation und Anreiz ist es, sich die Teilnahme an einer Laufveranstaltung zum Ziel zu setzen. Eine der größten und beliebtesten Bewerbe des Landes ist der Wachau-Marathon, der am 17. September 2017 sein 20-jähriges Jubiläum feiert. Um für den Viertel- oder Halbmarathon oder auch den Marathon bestens gerüstet zu sein, sollte man schon jetzt mit einem regelmäßigen Training beginnen.

Viele Laufanfänger machen den Fehler, es viel zu schnell anzugehen und dem Körper somit nicht die nötige Zeit zu geben. Wer gerade erst startet oder wieder einsteigen möchte und es daher noch nicht schafft durchzulaufen, sollte zu Beginn gezielt entsprechende Gehpausen einbauen (siehe Trainingsplan auf Seite 59).

Es ist zudem auch deshalb so wichtig, rechtzeitig ins Training einzusteigen, da man Dauer und Intensität nicht zu schnell steigern sollte. Und so machen Sie es richtig:

- legen Sie anfangs einen zusätzlichen Trainingstag in der Woche ein
- steigern Sie anschließend langsam die Distanz
- und erhöhen Sie erst am Schluss die Intensität

Das Erkunden der Natur oder das Entdecken neuer Laufstrecken bringen die nötige Abwechslung. Für zusätzliche Motivation sorgen Gleichgesinnte, die die Freude am Laufsport teilen. Hier gibt es in Niederösterreich eine Vielzahl an Vereinen, die in den Gemeinden Lauftreffs für die unterschiedlichsten Leistungsgruppen anbieten.

## Haltung annehmen

Obwohl Laufen ganz einfach ist und es jeder kann, gibt es doch ein paar Dinge, die man beachten sollte. Unterschätzt wird nämlich oft die Komplexität der Bewegungsform, was sich in den unterschiedlichsten Laufstilen widerspiegelt.

**Die Arme:** Gerade im Ausdauersport wird die Arbeit der Arme oftmals sträflich vernachlässigt.

Der Dipl. Lauftrainer Werner Schrittwieser hat für GESUND&LEBEN ein paar Lauftechnikübungen zusammengestellt, die Sie ganz einfach auch selbst in Ihr Training einbauen können.

Der richtige lockere Armschwung führt seitlich neben dem Rumpf nach vorne und ganz leicht nach innen, Ober- und Unterarm bilden in etwa einen rechten Winkel. Die Mittellinie des Körpers sollte auf keinen Fall überschritten werden.

**Die Haltung:** Achten Sie beim Laufen auf eine aufrechte Haltung, der Oberkörper wird nur ganz leicht nach vorne geneigt und auch der Blick ist immer nach vorne und nicht auf den Boden gerichtet – sprich: auch der Kopf bleibt aufrecht.

**Die Füße:** Die Arbeit der Füße ist abhängig von den unterschiedlichsten Faktoren wie Geschwindigkeit, Untergrund oder Geländeprofil. Während beim Berglauf oder Sprint der Ballenlauf (Landung und Abdruck auf dem Vorfuß) zur Anwendung kommt, wird beim Dauerlauf der Fersen- oder Mittelfußlauf eingesetzt. Dabei erfolgt die Landung über die Außenkante der Ferse oder den ganzen Fuß und der Abdruck mit dem Vorfuß.

Neben der Verbesserung der Ausdauer ist für Läufer das Krafttraining ein wichtiger Bestandteil, den man regelmäßig, zumindest einmal pro Woche, einplanen sollte. Eine kräftige Muskulatur ermöglicht ein dynamischeres Laufen und senkt das Verletzungsrisiko. Ist die Muskulatur zu schwach, kann man die Körperspannung nicht halten und man sinkt zusammen.

## Ökonomischer Laufstil

Ein ökonomischer Laufstil setzt unter anderem koordinative und konditionelle Fähigkeiten voraus. Um diesen zu verbessern, gibt es eine Reihe von Lauftechnik-Übungen, das sogenannte Lauf-ABC, die man regelmäßig in sein Training einbauen kann. Dabei übt man vor allem Bewegungsmuster, die vom normalen Dauerlauf-Schritt stark abweichen und übertrieben ausgeführt werden. Dadurch verbessert man beispielsweise Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Körperhaltung oder Schrittlängen.

WERNER SCHRITTWIESER ■

Noch mehr Übungen finden Sie auf den nächsten Seiten



**Sprunglauf**  
Mit Anlauf und Armeinsatz kräftig auf dem Vorfuß abdrücken und eine übertrieben lange Flugphase erreichen.

SPORT.LAND. 

Zeig uns deine liebsten Plätze zum Sporteln mit dem Hashtag **#NoeMoving**



Folge uns auf Instagram



Unsere Sponsoring-Partner im Spitzensport:

Raiffeisen  
Meine Bank 

 Die Niederösterreichische  
Versicherung



### Skippings

Abwechselnd ein Knie bis rund 60 bis 70 Grad anheben, dabei die Zehenspitzen leicht anziehen – die Landung erfolgt immer nur auf dem Vorfuß, die Frequenz ist beim Skipping etwas höher als beim Kniehellauf.

### Hopserlauf

Dabei zieht man ein Bein schwungvoll nach oben – Knie rund 90 Grad, und gleichzeitig führt man den gegengleichen Arm aktiv nach oben mit – sprich linkes Bein und rechte Hand, anschließender Wechsel.



### Überkreuzungslauf

In seitlicher Bewegung werden die Füße abwechselnd vor und hinter das andere Bein gebracht, die Hüfte rotiert dabei mit.



### Fußgelenkslauf

In aufrechter Haltung auf den Zehenspitzen beginnend langsam zur Ferse abrollen. Am Anfang kann die Übung abwechselnd mit dem linken und rechten Bein am Stand ausgeführt werden, anschließend langsam fortbewegen.

### Anfersen

Dabei abwechselnd einen Fuß nach hinten zum Gesäß führen, Arme schwungvoll mitführen.



### Prellhopslerlauf

Aus der Schrittstellung beidbeinig gestreckt abspringen, in der Flugphase wird das Bein gewechselt, aus der beidbeinigen Landung erfolgt sofort der erneute Absprung.

FOTOS: GERALD LECHNER

## 20. WACHAU-MARATHON, 17. SEPTEMBER 2017

Marathon von Emmersdorf nach Krems - 42,195 km mit neuer Strecke  
 Halbmarathon von Spitz nach Krems - 21,0975 km  
 Viertelmilmarathon inkl. Teambewerb von Achtleiten nach Krems - 11 km  
 Juniormarathon am 16. September 2017 für Kinder und Jugendliche im Alter von drei bis 16 Jahren mit Distanzen zwischen 200 bis 2.100 Meter  
 Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen: Den Läuferinnen und Läufern stehen je nach Veranstaltung ein Schiff, zwei Züge der ÖBB, eine Garnitur der Wachau-Bahn und 60 Busse zur Verfügung. Bus, Zug und Schiff sind im Startgeld inkludiert. Für die Rückreise fährt zwischen 11:00 und 15:00 Uhr stündlich ein Zug von Krems nach Emmersdorf/Spitz. Auch nach Wien fahren zwei Sonderzüge, die mit einem Gutschein gratis genutzt werden können.  
**Informationen & Anmeldung:** [www.wachau-marathon.com](http://www.wachau-marathon.com)

## 4-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

- 1** **Montag:** 20 min Lauf mit Gehpausen – abwechselnd 2 min laufen und gehen  
**Mittwoch:** Krafttraining  
**Freitag:** 20 min Lauf mit Gehpausen – abwechselnd 2 min laufen und gehen  
**Sonntag:** 60 min Walking oder längerer Spaziergang
- 2** **Montag:** 26 min Lauf (L) mit Gehpausen (G) – 2L/2G/3L/2G/2L/2G – 2 Wiederholungen  
**Mittwoch:** Krafttraining  
**Freitag:** 26 min Lauf mit Gehpausen – 2L/2G/3L/2G/2L/2G – 2 Wiederholungen  
**Sonntag:** 60 min Walking oder längerer Spaziergang
- 3** **Montag:** 25 min Lauf mit Gehpausen – 3L/2G – 5 Wiederholungen  
**Mittwoch:** Krafttraining  
**Freitag:** 30 min Lauf mit Gehpausen – 2L/2G/3L/2G/4L/2G – 2 Wiederholungen  
**Sonntag:** 60 min Walking oder längerer Spaziergang
- 4** **Montag:** 30 min Lauf mit Gehpausen – 4L/2G – 5 Wiederholungen  
**Mittwoch:** Krafttraining  
**Freitag:** 30 min Lauf mit Gehpausen – 5L/2G – 5 Wiederholungen  
**Sonntag:** 60 min Walking oder längerer Spaziergang



### Storchenlauf

Beide Beine bleiben gestreckt, abwechselnd stößt man sich fest mit einem Bein ab, während das andere Bein nach vorne hin gehoben wird.



### Kniehebelauf

Ähnlich wie beim Skipping das Knie heben, nur hier auf rund 90 Grad – die Frequenz ist im Gegensatz zum Skipping deutlich geringer, also langsamer, aber das Knie kommt deutlich höher.



Jetzt die **VORTEILSCARD** Family aufs Smartphone holen.



#### DIE ÖBB Karte für spontane Vielfahrer!

- Um 19,- EUR für ein Jahr
- Gratismitnahme bis zu 4 Kindern unter 15 Jahren
- Gültig nur bei gemeinsamen Fahrten (mind. 1 Erwachsener + 1 Kind)
- Einfach online im ÖBB Konto bestellen und auf das Smartphone holen oder an jedem ÖBB Ticketschalter
- Beim Kauf von ÖBB Standardtickets online, über die ÖBB App und am Ticketautomaten 50%, beim Kauf am ÖBB Ticketschalter und im ÖBB Reisebüro 45% sparen

NUR  
JEDE  
3. TAG



## Tricovel® – Stärke und Kraft für mein Haar

Die hochwirksamen Tricovel® Ampullen versorgen das Haar mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. Die patentierte TriActive® 3 Technologie sorgt für eine rasche Aufnahme über die Kopfhaut und eine kontinuierliche Freisetzung der Inhaltsstoffe. Das Ergebnis: verbesserte Haarstruktur, mehr Haarfülle und erhöhte Widerstandskraft. Exklusiv in Ihrer Apotheke.

■ [www.tricovel.at](http://www.tricovel.at)

## Blütenzeit? Nicht für Ihre Allergie!



### Allergo-COMOD® Augentropfen und der Frühling kann kommen!

- Ohne Konservierungsmittel
- Ideal bei leichten bis mäßigen Beschwerden
- Zur Langzeittherapie geeignet
- Ohne Altersbeschränkung und bestens verträglich
- Patentiertes COMOD-System: bis 3 Monate nach Anbruch haltbar
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke
- [www.ursapharm.at](http://www.ursapharm.at)

Allergo-COMOD® Augentropfen 20 mg/ml Augentropfen. Wirkstoff: Natriumcromoglicat. Anwendungsgebiete: Allergisch bedingte, akute und chronische Bindehautentzündung (Konjunktivitis), z. B. Heuschnupfen-Bindehautentzündung, Frühlingskatarrh (Kerato-)Konjunktivitis vernalis. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Hersteller: URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken; Vertrieb: URSAPHARM Ges.m.b.H., 3400 Klosterneuburg

## Lyoness Golf Open

Niederösterreich ist bereit, wenn die European Tour heuer bei den Lyoness Open von 8. bis 11. Juni 2017 zum bereits achten Mal im Diamond Country Club in Atzenbrugg abschlägt. Mit freiem Eintritt für alle Zuschauer am Donnerstag und Freitag.

■ [www.lyonessopen.com](http://www.lyonessopen.com)

## Österreich-Rundfahrt, NÖ Etappe

Die Landesausstellungs-Gemeinde Pögstall ist am 4. Juli 2017 Ankunftsart der dritten Etappe und am 5. Juli zieht der Radtross weiter von Wieselburg in Richtung Westen. Auf die Radprofis warten sportliche Herausforderungen und die topografischen Vielfalt Niederösterreichs.

■ [www.oesterreich-rundfahrt.at](http://www.oesterreich-rundfahrt.at)

## Gesundes Trinkverhalten

Im Rahmen des interdisziplinären Forschungsprojekts „GAAS – Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen“ unter der Leitung der FH St. Pölten entwickelten Jugendliche ein Getränk, das gesundes Trinkverhalten fördern soll. Das innovative Produkt wurde im April 2017 präsentiert. Das Getränk auf Teebasis kommuniziert Informationen zum gesunden Trinkverhalten. Die zielgruppenorientierte Gestaltung des Etiketts soll den Jugendlichen den Zugang zu Ernährungsinformation erleichtern. Auch eine sechsmonatige Gesundheitsintervention zählte zu den Projektaktivitäten: Bei Aktionstagen wurden Gesundheitsthemen spielerisch vermittelt. Zudem wurde im Projekt ein Zertifikatslehrgang zum/zur Jugend-ErnährungsmentorIn entwickelt, der diesen März startete. Das Projekt ist Mitglied der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz und erhielt 2016 den ersten Preis beim Wiener Gesundheitspreis. Es wird vom Fonds Gesundes Österreich und der Initiative »Tut gut!« gefördert und läuft von September 2015 bis Februar 2018.

■ <https://gaas.fhstp.ac.at>, [www.fhstp.ac.at/ljem](http://www.fhstp.ac.at/ljem)



## Wachauer Radtage

Bei den 19. Wachauer Radtagen am 16. Juli 2017 werden auch heuer wieder über 1.600 begeisterte Radfahrer im Herzen Niederösterreichs – dem Weltkulturerbe Wachau – erwartet. Alle Hobbysportler können sich mit dem Champions Radmarathon, dem Power Radmarathon und der Genuss-Radtour wieder auf drei abwechslungsreiche und facettenreiche Strecken freuen.

■ [www.wachauer-radtage.at](http://www.wachauer-radtage.at)



## CEV Beachvolleyball

■ CEV Baden Masters presented by SPORT. LAND. Niederösterreich (22. bis 25. Juni 2017): Bei diesem internationalen Beachvolleyball-Event werden wieder über 20.000 Zuseherinnen und Zuseher erwartet. Neben dem sportlichen Spektakel wird den Fans in Form von zahlreichen Side-Events auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm geboten.

■ [www.cev.lu](http://www.cev.lu)

ORF. WIE WIR.

# RADIO NIEDERÖSTERREICH

DIE MUSIK MEINES LEBENS

# NIEDERÖSTERREICH HEUTE IN HD

TÄGLICH UM 19.00 UHR IN ORF 2 N UND VIA ORF TVTHEK

# NIEDERÖSTERREICH HEUTE KOMPAKT

MO-FR, UM 16.57 UHR IN ORF 2 N UND VIA WHATS APP

# NOE.ORF.AT

ONLINE RUND UM DIE UHR

[WWW.FACEBOOK.COM/RADIO.NIEDEROESTERREICH](http://WWW.FACEBOOK.COM/RADIO.NIEDEROESTERREICH)

[TWITTER.COM/ORFNÖE](https://twitter.com/ORFNÖE)

**ORF NÖ DA BIN ICH DAHEIM**

ORF Niederösterreich  
Radioplatz 1, 3109 St.Pölten  
Tel. 02742/22 10-0 - Fax 02742/22 10-23891  
Publikumsservice: Tel. 02742/23330

# Garten für die Gesundheit

Was hilft bei Bauchschmerzen? Und was bei Fieber?  
In der Naturapotheke auf der Garten Tulln sieht man:  
Gegen alles ist ein Kraut gewachsen.



## Apothekengarten

Die Führungen machen Apothekerinnen und Apotheker. Sie geben ihr Wissen über die Kraft der Pflanzen weiter und stehen auch für Fragen zur Verfügung:

- 14.05.17, 15:00 Uhr
- 04.06.17, 15:00 Uhr
- 11.06.17, 11:00 und 16:00 Uhr (Gesundheitstag auf der Garten Tulln)
- 25.06.17, 15:00 Uhr
- 09.07.17, 16:00 Uhr
- 23.07.17, 16:00 Uhr
- 06.08.17, 16:00 Uhr
- 20.08.17, 16:00 Uhr
- 03.09.17, 15:00 Uhr
- 17.09.17, 15:00 Uhr

Das Wissen über die Wirkung der Heilpflanzen ist viele hundert Jahre alt. Im Mittelalter zum Beispiel wuchsen in vielen Klostersgärten Pflanzen für die Gesundheit. Und in den Bibliotheken der Klöster finden sich viele alte Bücher, in denen das Wissen über die Heilkraft der einzelnen Pflanzen festgehalten ist. Früher hatte jede Apotheke einen eigenen Kräutergarten. Heute werden Arzneipflanzen von großen Gärtnereien für die Apotheken produziert, denn nach wie vor liefert uns die Natur gut wirksame Heilmittel. Heilpflanzen sind in den Apotheken in vielfältigen Formen erhältlich – vom Tee über Salben bis zu Tabletten.

Auf der Garten Tulln, der großen dauerhaften NÖ Bio-Landesgartenschau, hat die Apothekerkammer eine eigene Naturapotheke eingerichtet. In ihr kann man über achtzig dieser Arzneipflanzen kennen lernen: Der Apothekergarten gibt Einblick

in die Welt der arzneilich verwendeten Kräuter und Pflanzen und informiert über Wirkweise und Anwendungsgebiete. Das Spektrum reicht von bekannteren Pflanzen, wie Baldrian oder Wermut, bis zum kleinblütigen Weidenröschen, der Engelwurz oder der Geißraute. Auch giftige Pflanzen wie Tollkirsche oder Fingerhut haben pharmazeutische Bedeutung und sind daher in Tulln vertreten. Die Heilpflanzen sind neun Indikationsgebieten zugeordnet, wie zum Beispiel Herz/Kreislauf, Rheuma, Haut oder Magen/Darm. Pro Indikationsgebiet steht eine Leitpflanze im Mittelpunkt. Das ist beim Anwendungsbereich Magen/Darm die Käsepappel, die bei Magenproblemen häufig als Tee zum Einsatz kommt. Bei der Haut ist es die entzündungshemmende Ringelblume, bei Herz/Kreislauf der Weißdorn, dem eine herzstärkende Wirkung zugeschrieben wird. Große Edelstahlfiguren zeigen die Lage der Organe im menschlichen Körper und veranschaulichen so die Anwendungsgebiete.

So kann man altes und neues Wissen über Heilpflanzen kennenlernen und sich dadurch vielleicht auch motivieren lassen, daheim Heilkräuter für den Eigenbedarf anzubauen. Schließlich sind die meisten dieser Pflanzen einfach wunderschön, und viele von ihnen lassen sich auch gut zum Würzen in der Küche verwenden. ■

## DIE GARTEN TULLN

Seit nunmehr zehn Jahren ist die Garten Tulln die erste ökologische Gartenschau Europas und ein Top-Ausflugsziel in Niederösterreich.

**Öffnungszeiten:** 8. April bis 15. Oktober 2017, 09:00-18:00 Uhr

**Eintrittspreise:** Erwachsene 12,50 Euro, Senioren 11,50 Euro, Kinder bis zum 6. Geburtstag frei/bis 18 Jahren 6,50 Euro, Familien 28 Euro, Single mit Kind 16 Euro

**Informationen:** Hotline: 02272/68188, [www.diegartentulln.at](http://www.diegartentulln.at)

# NÖN EDITION GESCHICHTE

## Die neue Magazinreihe der NÖN



Jetzt neu  
um € 4,90 in  
Trafik & Handel!

Bestellhotline:  
02742/802-1400

Vorteilspreis für  
NÖN-Abonnenten:  
3,90 €\*

**Auf Spurensuche: Maria Theresia – eine der bedeutendsten Herrscherinnen Österreichs – hat Europa umgestaltet und deutliche Spuren hinterlassen, deren Auswirkungen heute noch sichtbar sind. Gerade in Niederösterreich erinnert sehr viel an die große Frau.**

**Bestellen Sie gleich die Erstausgabe der NÖN EDITION Geschichte zu Maria Theresia!**

**Bestellungen beim NÖN-LeserClub:  
Tel. 02742/802-1400 oder auf *NÖN.at/leserclub***

*\*Versandkostenfreie Lieferung*



# „Spannend wie ein Krimi“

Mit ihrer Sammlung historischer Dokumente über Traismauer folgt Elisabeth Eder den Spuren der Vergangenheit und fördert dabei hoch interessante Dinge zutage.

Es ist eine Leidenschaft, die bei vielen Menschen in der Familie zu liegen scheint. Schon die Mutter von Elisabeth Eder war eine begeisterte Sammlerin von Fotografien und Skurrilitäten aus lang vergangenen Zeiten, und nichts lag für die Tochter näher als diese Sammlung weiterzuverfolgen, als für sie die Zeit der Pension gekommen war. Es sind vor allem alte Fotografien, Ansichtskarten und Schriftdokumente, die es ihr angetan haben. Dabei dreht sich alles um ihren Heimatort Traismauer samt Katastralgemeinden, und es sind wahre Schätze, die sie da immer wieder aufstöbert. „Am meisten interessieren mich persönliche Dokumente, in denen man den Zeitgeist früherer Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte spürt“, sagt die Niederösterreicherin. Sie verweist stolz auf eines ihrer Lieblingsstücke – den Lehrbrief eines ungari-

---

**In den Dokumenten spürt man den Zeitgeist früherer Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte.**

---

schen Frisörs aus Traismauer aus der Zeit der Monarchie, geschrieben im Stil einer lang vergangenen Zeit und gespickt mit zahlreichen Rechtschreibfehlern und ungewöhnlichen Wendungen. „Wenn ich so etwas finde, habe ich das Gefühl, dass die Welt, so wie sie früher war, wieder ersteht, und die Personen, die damals gelebt haben, an Gestalt und Persönlichkeit gewinnen.“

## **Eine „Institution“**

Elisabeth Eder besitzt unzählige solcher historischer Dokumente, die Fotografien, Schriftstücke, Baupläne, Plakate, Firmenrechnungen, Ansichtskarten und vieles mehr umfassen. Das, was sie von vielen anderen Sammlern unterscheidet, ist die Tatsache, dass sie all diese spannenden Dokumente nicht nur für sich allein sammelt, sondern



mit diesen Dokumenten, die oft in alten, für uns kaum mehr entzifferbaren Schriften verfasst sind.“ Die rührige Pensionistin hat, um das bewerkstelligen zu können, mehrere Kurse im Schriftenlesen absolviert, doch: „Jede Handschrift ist anders, und viele alte Ausdrucksformen sind heute unbekannt. Es dauert oft sehr lange, bis man ein solches Dokument entziffert hat, aber die Zeit vergeht dabei wie im Flug, und das Ganze ist spannend wie ein Krimi.“

Der staunende Zuhörer kann sich das vorstellen, denn immerhin handelt es sich dabei etwa auch um einen Schriftverkehr rund um die wichtige Traisen-Brücke von Traismauer, die oft vom Einsturz bedroht war, und für deren Reparatur sich sogar Maria Theresia in einem Schreiben engagierte.

### Eine Sammlerin, die gerne teilt

So geht Elisabeth Eders Sammlung weit über eine private Freizeitbeschäftigung hinaus, und sie selbst freut sich am meisten, wenn sie auch andere mit ihren Schätzen begeistern und interessieren kann und wenn es ihr gelingt, mit ihren akribischen Recherchen etwa eine lang gehegte persönliche Vermutung bestätigt zu bekommen. Die Lupe hat sie stets bei der Hand, und ein Geschichte-Studium hat sie auch begonnen, um ihr großes historisches Wissen zu vervollständigen. Am Sammeln schätzt sie auch, dass sie dadurch viel mit anderen in Kontakt kommt, und verkaufen würde sie ihre Sammlung „niemals“. Stattdessen wünscht sie sich, dass sie einmal von ihrer Tochter, die auch daran interessiert ist, weitergeführt wird.

### Spuren der Wirklichkeit

Noch eines scheint klar, wenn man diese außergewöhnliche Sammlerin beobachtet: Um Flucht vor der Realität, die Sammlern oft nachgesagt wird, geht es ihr nicht – ganz im Gegenteil: „Ich habe keine Absicht, für mich allein ein Traismauer der Vergangenheit aufzubauen und darin zu versinken. Worum es mir geht ist Wahrheitsfindung. Ich möchte mit diesen Dokumenten die Spuren der Wirklichkeit von vor 50 oder 100 oder 150 Jahren nachzeichnen. Und diese Beschäftigung ist ein großer und schöner Teil meines Lebens geworden.“

GABRIELE VASAK ■

sie in der sogenannten Topothek online stellt und auch für andere Interessierte zugänglich macht. Als Topothekarin der ersten Stunde hat sie bereits 1.780 Dokumente über Traismauer unter [www.topothek.at](http://www.topothek.at) veröffentlicht. Vieles davon hat sie selbst gesammelt, bei Ebay erworben oder von anderen aus der Bevölkerung zugespielt bekommen, denn Elisabeth Eder ist mittlerweile schon so etwas wie eine Institution in dieser Angelegenheit. „Die Leute aus der Umgebung wissen, dass ich diese Dinge sammle, und sie stellen mir einerseits ihre Schätze zur Verfügung oder überlassen sie mir für kurze Zeit zum Scannen, andererseits wendet man sich auch an mich, wenn man etwas sucht. Sogar aus Singapur erreichte mich einmal eine Anfrage eines ehemaligen Bewohners von Traismauer“, erzählt sie.

### Schriften entziffern

Doch das Topothek-Archiv in Sachen Traismauer ist noch lange nicht der Zenit von Elisabeth Eders Sammelleidenschaft. Davon abgesehen sammelt sie nämlich auch Schrift-dokumente für eine von ihr verfasste Orts-chronik, die bereits über tausend Seiten umfasst, allerdings noch nicht veröffentlicht ist.

„Das kommt vielleicht auch noch, aber zur Zeit beschäftige ich mich noch für mich allein

Elisabeth Eder besitzt unzählige historische Dokumente - Fotografien, Schriftstücke, Baupläne, Ansichtskarten und vieles mehr.

### TOPOTHEK

Die Topothek ist ein Online-Archiv, das private Fotos, Ansichtskarten, historische Alltagsdokumente als Teil der Ortsgeschichte publiziert. Immer mehr Gemeinden und ehrenamtliche Historikerinnen und Historiker machen mit. Die Topothek erfüllt auf dem Gebiet der Alltagsgeschichte einen wertvollen Beitrag.

Informationen: [www.topothek.at](http://www.topothek.at)

# Sammeln – Leidenschaft & Krankheit

## Woher kommt der Wunsch, Dinge zu sammeln?

Ursprünglich wurde gesammelt, um das Überleben zu sichern, und man sagt uns auch nach, dass wir alle in gewisser Weise Jäger und Sammler sind. Jeder sammelt irgendetwas: Dinge, Erlebnisse, Geld oder Erfolge.

## Gibt es gemeinsame psychologische Merkmale aller Sammler?

Sammler kommen immer dem Bedürfnis nach Sicherheit und Orientierung nach. Die Welt verändert sich rasant, und durch den Rückzug in seine gesammelten Werte schafft man sich eine kleine Insel, die Vertrautheit und Sicherheit gewährt.

## Welche positiven psychischen Aspekte hat die Sammelleidenschaft?

Menschen sammeln, um Gleichgesinnte zu treffen und in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein. Andere, die etwa Medaillen oder Pokale sammeln, tun es um Ansehen und Status willen, wieder andere suchen im Sammeln von Plüschtieren und ähnlichen „lieben Dingen“ Harmonie und Geborgenheit, und viele haben einfach Interesse und Freude daran.

## Welche negativen Aspekte gibt es andererseits?

Nach Alfred Adler werden beim Sammeln auch Minderwertigkeitsgefühle kompensiert, zum Beispiel wenn manche Leute stets Höchstleistungen vollbringen und Erfolge zur Schau stellen und sich damit auch vom Urteil anderer abhängig machen. Sammeln kann auch krankhaft werden, wenn man sich dadurch zu sehr von der Realität entfernt oder zurückzieht, etwa das Messie-Syndrom entwickelt und dadurch sich selbst und anderen schadet.

## Wann ist Sammeln weniger Leidenschaft als Krankheit?

Krankheitswert hat Sammeln immer dann, wenn einem normalen Lebensalltag nicht mehr nachgegangen werden kann, wenn das Sammeln suchartigen oder zwanghaften Charakter bekommt und man kaum mehr an etwas anderes denken kann wie eben beim Messie-



Psychologin Mag. Natalia Ölsböck über psychische Aspekte hinter der Sammelleidenschaft – positive und negative



**Sammeln wird krankhaft, wenn man sich von der Realität zurückzieht.**

Syndrom. Diese Menschen horten und sammeln zwanghaft, meist Gegenstände, die für Außenstehende völlig wertlos erscheinen. Dazu kommt meist das Unvermögen, Ordnung zu halten oder zu schaffen, man kann sich nicht von den Gegenständen trennen, und es kommt oft zur Vermüllung der Wohnung.

## Wo verläuft die Grenze zwischen normaler Sammelleidenschaft und Messie-Syndrom?

Messies sind durch ihr Horten und Vermüllen sowie wegen Schuld- und Schamgefühlen oft auch sozial isoliert, oft leidet die ganze Familie darunter. Betroffene und Angehörige sollten Hilfe bei Experten und Selbsthilfegruppen suchen.

## Warum können beide nicht wegwerfen?

Bei manchen beginnt die Sammelmanie damit, dass sie eine große Enttäuschung erlebt haben, unter Ängsten leiden oder extreme Mangelerebnisse durch Krieg oder Flucht erfahren haben und sich durch das Horten bestimmter Dinge einen Rückzugsort schaffen, was in der Folge zur Realitätsflucht führen kann. Das Gesammelte bietet dann eine Schutzmauer gegenüber der Außenwelt und darf daher nicht zerstört, also weggeworfen werden.

Dem Gesunden kann das Ausmustern von gesammelten Dingen schwerfallen, weil er nicht loslassen will. Oft sind mit den Gegenständen bestimmte Erinnerungen oder Motive und Bedürfnisse verbunden. Manchmal hilft es, sich das bewusst zu machen und bessere Möglichkeiten der Bedürfnisbefriedigung zu finden. Wer sich schwer tut auszumustern, weil es um eine bestimmte Erinnerung geht, sollte sich bewusst machen, dass uns Erinnerungen keiner nehmen kann – sie sind unser einziger wahrer Besitz.

## Es gibt in der Gesellschaft auch einen Gegen-trend zum Sammeln – „weniger ist mehr“.

Obwohl es viele Sammler gibt, wird andererseits auch vielen bewusst, dass viel Besitz unfrei macht. Tatsächlich schenkt uns „weniger zu haben“ mehr Freiraum und Unabhängigkeit. Sowohl Sammeln als auch Reduzieren sind gut, wenn es zum eigenen Wohlbefinden beiträgt.

**IMPRESSUM** Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding. Verleger: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. Redaktionsleitung: NÖ Landeskliniken-Holding, Abteilung Unternehmenskommunikation. Chefredaktion: Mag. Riki Ritter-Börner. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artredaktion: www.andrej.cc. Coverfoto: Fotolia/Snaptitude. Redaktion: Markus Feigl, BA, Mag. Jacqueline Kacettl, Mag. Sandra Lobnig, Dr. Jana Meixner, Werner Schrittwieser, Dr. Doris Simhofer, Mag. Gabriele Vasak. Verkaufsleitung: Karin Kaan. Lektorat: Daniela Rittmannsberger, Mag. Karin Schrammel. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Aboservice: info@gesundesse.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 Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen.

Die nächste Ausgabe von **GESUND&LEBEN** erscheint am 31.05.2017



© Mehndorf Armschlag / ishootpeople.at

# AUF ZUR NÖ LANDESAUSSTELLUNG 2017

Ein Tagesausflug ins Südliche Waldviertel

Die NÖ Landesausstellung lockt seit 1. April in die sonnenreichste Region Niederösterreichs – der einzigartige Ausstellungsort, die vielfältige Landschaft und die regionalen Köstlichkeiten bilden die Mosaiksteine zu einem besonderen Erlebnis.

## Willkommen in Pöggstall

1

**Vormittag** Pöggstall ist mit Auto oder Bahn & Bus einfach zu erreichen (nur 90 Minuten von Wien oder Linz). Das 770 Jahre alte Schloss hat viele Geschichten zu erzählen. Von seiner ereignisreichen Vergangenheit erzählt die Sonderausstellung im Rondell.

## Das Waldviertel erschmecken

2

**Zu Mittag** Im Schlossrestaurant „s'Rondell“ wird regional aufgekocht – hier lässt man sich das Südliche Waldviertel auf der Zunge zergehen.

## Von Menschen und Rechten

3

**Am Nachmittag** Um 14.30 Uhr startet der Rundgang „Alles was *Recht* ist“ durch die Landesausstellung, auf dem Sie durch die Geschichte der Rechtsprechung begleitet werden: spannende Perspektiven auf die Spielregeln unserer Gesellschaft!



© Klaus Pichler

Ausstellung „Alles was Recht ist“



© Waldviertel Tourismus / ishootpeople.at

Schloss Pöggstall



www.alleswasrechtist.at

## Ausklang im Grünen

4

**Tagesabschluss** Ein Spaziergang rund um Schloss Pöggstall ist der perfekte Tagesabschluss! Das kostenlose Los-geht's-Heft hilft dabei, die umliegende Tier- und Pflanzenwelt kennenzulernen.

**NIEDERÖSTERREICHISCHE LANDESAUSSTELLUNG 2017**  
„Alles was *Recht* ist“  
Pöggstall, 1. 4. – 12. 11. 2017

tägl. 9 bis 18 Uhr  
Eintritt Erwachsene: EUR 11,-  
(inkl. Landesausstellung, Sonderausstellung, Shuttlebus Melk-Pöggstall-Melk)

T +43 (0) 800 24 10 45  
info@noe-landesausstellung.at  
www.alleswasrechtist.at

Bezahlte Anzeige, im Auftrag des Landes Niederösterreich, Schallaburg Kulturbetriebsge.m.b.H.

# www.gesundundleben.at

Willkommen in der Zukunft



Jetzt auch für Smartphone und Tablet!