

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR



Endlich entspannen

So gelingt die Reise in unser gewohntes Leben

DIE KRAFT DES LACHENS

Warum Lachen wichtig für unser Immunsystem ist

SICHER INS WASSER

Worauf es beim Schwimmen mit Kindern zu achten gilt

BELLEND RETTER

Rettungshunde suchen vermisste Personen in Niederösterreich

KURIOSES MEDIZINWISSEN

Bizarre Fakten rund um Ihre Gesundheit



EVOLUTION®
NATÜRLICH KERNGESUND

**EVOLUTION
AKADEMIE**
**Fachwissen – Webinare
und zertifizierte
Ausbildungen**
Aktivitäten und Termine
auf unserer Website.



Traditionelle Europäische Naturheilkunde nach Paracelsus

81 Tropfen im Sortiment

- Die Pflanzenalchemie ist eine uralte – Erde, Kosmos und Mensch umfassende – Weisheit. Jede Pflanze hat nicht nur eine stoffliche und körperlich individuelle Wirkung, sondern weist auch eine energetisch individuelle „Pflanzenbotschaft“ auf. Die Pflanzen helfen, emotionale Verspannungen zu lösen und den Körper mit mehr Energie zu versorgen. Sie enthalten nicht nur die Gesetzmäßigkeiten des Lebens in „verschlüsselter“ Form sondern zusätzlich auch die entsprechenden Lösungen für Körper, Geist & Seele.
- Aus biologischem Anbau / Wildwuchs
- Ganzheitliche Energie für Körper, Geist & Seele



*Herstellung nach
spagyrischen Grundsätzen
des Paracelsus*

Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit, Fitness & Schönheit

A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560, office@evolution-international.com

www.evolution-international.com



Spielend Geld verdienen

Freie Zeiteinteilung, zuhause arbeiten, Beruf und Familie/Freizeit vereinbaren: Das sind die Vorteile der Tageseltern-Tätigkeit. Um Kinder bestmöglich zu begleiten, bietet das Hilfswerk Niederösterreich eine qualitativ hochwertige Tageseltern-Ausbildung an. Die rund sechsmonatige Ausbildung zur (mobilen) Tagesmutter oder zum (mobilen) Tagesvater ist für viele Personen – auch für Quereinsteiger – häufig der erste Schritt in die Selbständigkeit. Beim Lehrgang werden künftige Tageseltern mit pädagogischen, entwicklungspsychologischen und organisatorischen Inhalten für ihre Tätigkeit vorbereitet. Die nächsten Ausbildungen starten im Herbst in St. Pölten (10. September) und Mödling (5. Oktober), Anmeldungen sind bereits möglich. Für die Kurse trägt das Hilfswerk Niederösterreich den Großteil der Ausbildungskosten für jene Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die anschließend eine Kooperation mit dem Hilfswerk eingehen.

Informationen zur Kinderbetreuung durch Tageseltern und zur Ausbildung: Tel.: 05 9249, infotageseltern.noehilfswerk.at

Schicksale gesucht!

Haben Sie schon einmal etwas erlebt, das Ihr gesamtes Leben geprägt hat? Herausforderungen und Schicksalsschläge, die Ihre Sicht auf die Dinge verändert haben? Möchten Sie uns davon erzählen? Dann tun Sie es! GESUND & LEBEN sucht Ihre persönliche Geschichte. Schreiben Sie uns ein E-Mail an redaktion@gesundundleben.at – ausgewählte Einsendungen veröffentlichen wir in Form eines persönlichen Interviews/einer Reportage.

**MACHEN
SIE MIT!**

Bestes Badewasser

Wer heuer seinen Sommerurlaub in Niederösterreich verbringt, kann sich an den zahlreichen Badeplätzen im Land einer ausgezeichneten Wasserqualität sicher sein. Das geht aus dem vor kurzem von der Europäischen Umweltagentur (EEA) veröffentlichten Gewässerbericht hervor. Im Mostviertel bekamen etwa die drei Auseen in Blindenmarkt die EU-Höchstnote „ausgezeichnet“, genauso wie das Seebad am Lunzer See und die Badeteiche Hösengang bei Neustadt/Donau. Die Bestnote gab es im Waldviertel für den Bergwerksee bei Langau, den Edlerseeteich bei Geras, den Frauenwieserteich bei Langschlag, das Waldbad Rappottenstein sowie die drei Kamptal-Stauseen Ottenstein, Dobra und Thurnberg. Südlich von Wien sind das Erholungszentrum Oberwaltersdorf, der Ozean- und der Windradlteich in Guntramsdorf sowie der Kahrteich in Wiener Neudorf von der EU mit „ausgezeichnet“ klassifiziert worden.



FOTOS: FOTOLIA/SYLVIAARTS, HILFSWERK NÖ, ISTOCKPHOTO/IMGORTHAND

KOLUMNE

Ein „dummer“ Sommer?

Letztens habe ich vom österreichischen Kabarettisten Michael Buchinger eine interessante Anekdote gehört: Seit seiner Jugend plant er jedes Jahr einen „dummen“ Sommer. „Was ist denn das für ein Blödsinn?“, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Keine Sorge, so erging es mir anfangs auch. Doch dann habe ich genauer nachgeforscht, was dran ist an diesem Konzept. Tatsächlich geht die Idee zurück auf Buchingers Schulzeit, in der die letzten Monate vor den Sommerferien immer die stressigsten waren: Tests, Schularbeiten, Referate, um schnell noch die Abschlussnote zu verbessern – ich glaube, wir erinnern uns alle noch daran. Diese wochenlange besondere Disziplin und Strebsamkeit nahm der Kabarettist zum Anlass, sich im Sommer dann zwei richtig dumme Monate zu erlauben: nicht über Sorgen und Ängste nachgrübeln, keine tiefgründigen Gespräche führen, richtig faul sein und dem Gehirn eine Verschnaufpause gönnen, um die Batterien für den Herbst aufzuladen.

Und wissen Sie was? Ich glaube, genau das mache ich heuer auch. Zwar liegen keine Prüfungen hinter mir, aber das letzte Jahr hat mich trotzdem ganz schön auf die Probe gestellt: Sorgen, Stress, Verzweiflung – all das soll in diesem Sommer keinen Platz haben. Ich möchte mir keine Gedanken darüber machen, was war – und ich möchte mich auch nicht darum sorgen, was vielleicht in Zukunft sein könnte. Stattdessen möchte ich über jeden Witz lachen, einen Schnulzenroman lesen, faul auf der Sonnenliege entspannen und einmal nicht die Nachrichten verfolgen. Das Einzige, das jetzt zählt, ist, neue Kräfte zu sammeln. Und das sollten Sie auch! Deshalb: Machen wir uns einen dummen Sommer – und lassen wir's uns so richtig gut gehen!



Ihre Nina
nina@gesundundleben.at

GESUND & LEBEN

Die Nr. 1 der österreichischen Gesundheitsmagazine

In der März-Ausgabe von GESUND & LEBEN haben wir Sie gebeten, an unserer Leserumfrage teilzunehmen, damit wir unsere Inhalte und Themen künftig noch besser auf Ihre persönlichen Interessen ausrichten können. Die Einsendungen von weit über 2.000 Leserinnen und Lesern bestätigen: Das Redaktionskonzept von GESUND & LEBEN mit den Schwerpunkten Gesundheit, Medizin, Vorsorge, körperliches & seelisches Wohlbefinden sowie Regionalität wird überdurchschnittlich gut angenommen. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und wünschen viel Vergnügen beim Lesen der weiteren Ausgaben von GESUND & LEBEN.

WIR GRATULIEREN!

Unter allen Rücksendungen der Leserumfrage wurden 65 TCHIBO-Gutscheine sowie zwei Hauptpreise verlost:



1x Gesundheits-Package für zwei Personen im NUHR Medical Center Senftenberg hat gewonnen:
Helga S., 2651 Reichenau/Rax



1x Snoezelen-Einheit im Anima Mentis Center Wien hat gewonnen:
Darinka E., 3001 Mauerbach



KOMPETENT

Wir verstehen uns als Brückenbauer zwischen Medizin und Mensch und präsentieren qualitätsvolle und richtige Fakten der besten Expertinnen und Experten.



PERSÖNLICH

Wir sind nahe am Menschen dran, geben Gesundheit Emotion und vermitteln dadurch ein vitales Lebensgefühl.



REGIONAL

Wir zeigen unsere Landsleute – sportlich Aktive wie gesund Genießende. Wir geben dem Zuhause unserer Leserinnen und Leser Raum und machen das Leben in unseren Regionen sichtbar.

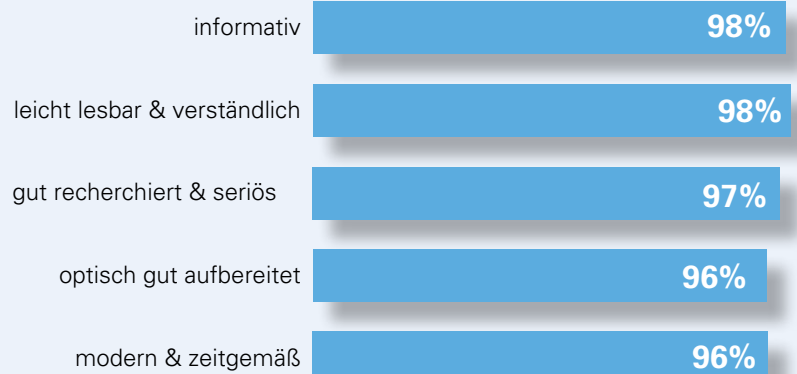
■ DIE ERGEBNISSE IM DETAIL

87%

unserer Leserinnen und Leser verpassen keine Ausgabe von GESUND & LEBEN!

WIE BEURTEILEN SIE DIE BERICHTE IN GESUND & LEBEN?*

* ANTWORTEN BEZIEHEN SICH AUF DIE AUSWAHLMÖGLICHKEITEN SEHR GUT UND GUT





71%

unserer Leserinnen und Leser heben die einzelnen Ausgaben oder Teile davon (Rezepte, Sportübungen, einzelne Artikel) auf

81%

der Umfrageteilnehmerinnen und -teilnehmer beziehen GESUND & LEBEN als Abo.

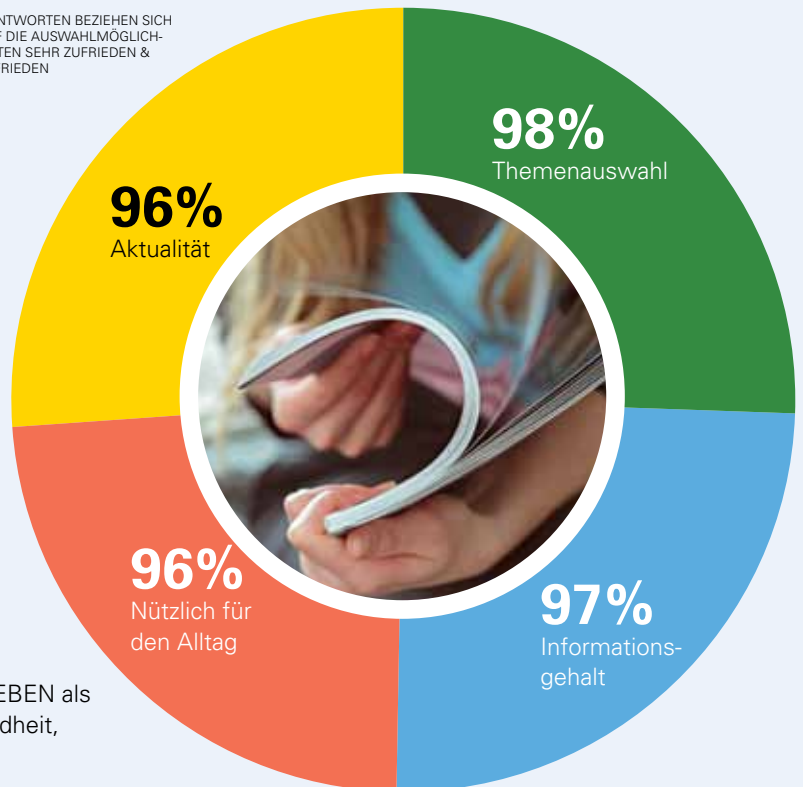
Bei zwei Drittel unserer Leserinnen und Leser wird das Magazin auch von anderen Personen im Haushalt gelesen.

81%

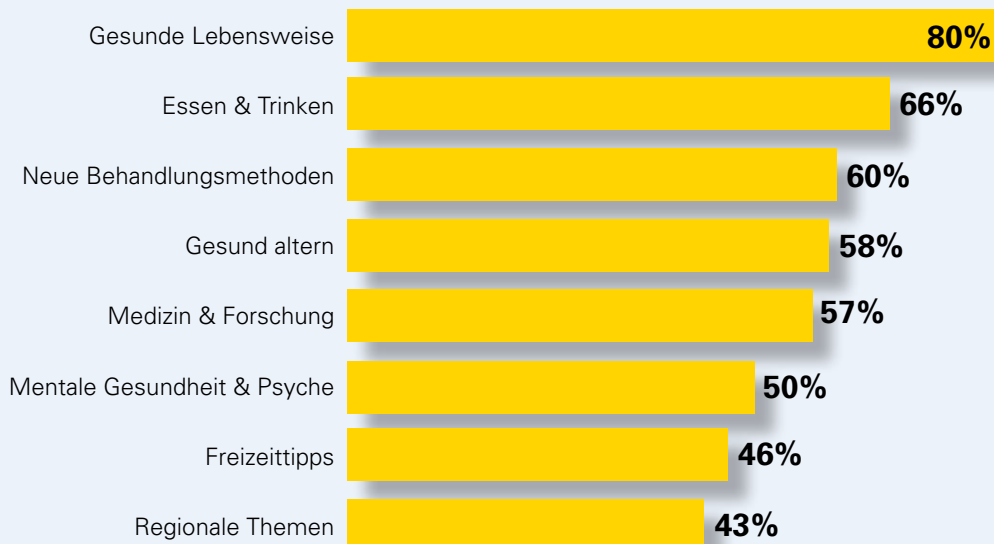
unserer Leserinnen und Leser schätzen GESUND & LEBEN als verlässliche Informationsquelle zu den Themen Gesundheit, Medizin und Vorsorge.

WIE ZUFRIEDEN SIND SIE MIT FOLGENDEN BEREICHEN VON GESUND & LEBEN?*

* ANTWORTEN BEZIEHEN SICH AUF DIE AUSWAHLMÖGLICHKEITEN SEHR ZUFRIEDEN & ZUFRIEDEN



DIE BELIEBTESTEN THEMEN IN GESUND & LEBEN:



83%

der Umfrageteilnehmerinnen und -teilnehmer wurden von GESUND & LEBEN schon einmal dazu inspiriert, sich intensiver mit einem darin behandelten Thema auseinanderzusetzen.

81%

der Umfrageteilnehmerinnen und -teilnehmer wurden von GESUND & LEBEN dazu motiviert, ein Rezept nachzukochen oder eine Sportübung auszuführen.



08

Endlich
entspannen

■ LEBENSFREUDE

03 Tipps & Infos

04 Österreichs Nr. 1

Die Ergebnisse der GESUND & LEBEN-Leserumfrage im Überblick

08 Endlich entspannen

Wie Sie diesen Sommer zur Ruhe kommen

14 Die Kraft des Lachens

Warum Heiterkeit und Humor so gesund sind

18 Sicher ins Wasser

Die wichtigsten Schwimmhilfen und Tipps für den Notfall

22 Reisen im Kopf

Ein Badener Antiquar zeigt, wie Reisen im Kopf gelingen

26 Allein nach Tibet

Professor Johann Günther erkundet mit seinem Rad die Welt

28 Knackig & gschmackig

So gut schmeckt der Sommer

32 Ein Land läuft weiter

Niederösterreich bietet viele Möglichkeiten, sportlich aktiv zu sein

Die nächste
Ausgabe von
GESUND & LEBEN
erscheint am
01.09.2021.

■ LEBENSKRAFT

35 Tipps & Infos

36 Erholende Nachtruhe

Gut zu schlafen kann man lernen. Wir zeigen, wie's geht!

40 Dem Schmerz auf der Spur

Woher Kopfweh kommt und was man dagegen tun kann

43 DAS wussten Sie bestimmt noch nicht!

Die kuriossten Fakten rund um Körper und Gesundheit

46 Kindlicher Schmerz

Jedes tausendste Kind erkrankt an Rheuma. Der Weg zur Diagnose ist oft lang

48 Sommer ohne Schwitzen

Grund für eine unkontrolliert starke Schweißproduktion kann Hyperhidrose sein

50 „Die Impfung ist unsere Chance!“

Rund zehn Prozent der Covid-Patienten entwickeln Long Covid

52 Gesunder Neuanfang

Krebs: Onkologische Reha unterstützt beim Gesundwerden



18

Sicher ins
Wasser

60

Bellende
Retter**54 Im Porträt**

Entwicklungshelferin und Gynäkologin
Dr. Maria Hengstberger

■ LEBENSNAH**57 Tipps & Infos****58 Praktisch arbeiten**

Die NÖ Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen
bieten zahlreiche Möglichkeiten für Praktika

60 Bellende Retter

Rettungshunde in NÖ suchen und finden
vermisste Personen

64 Zurück ins Leben

Physiotherapeutinnen und -therapeuten
unterstützen auf dem Weg zurück in einen
beweglichen Alltag

66 Post an Kliniken und Pflegezentren

Danke sagen

EIN LAND ÖFFNET SEINE PFORTEN

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Lange haben wir den heurigen Sommer herbeigesehnt, endlich ist es soweit: Nach schwierigen Monaten der Entbehrung dürfen wir nun zuversichtlich in die Zukunft schauen und unsere zurückgewonnenen Freiheiten genießen. Die Öffnungen von Gastronomie, Tourismus, Kultur und Sport ermöglichen eine Rückkehr in viele Bereiche unseres gewohnten Lebens und einen neuen Aufschwung in unserem Land. Dieser Aufschwung bedeutet ein Zurückkommen von Beschäftigung und Wirtschaftskraft, aber auch von Kultur, Genuss, Erholung und Beisammensein. In Niederösterreich spüren wir sowohl von Seiten der Besucherinnen und Besucher, als auch von Seiten der Betriebe eine unglaubliche Dynamik, Euphorie und Vorfreude auf diesen Sommer.

Lassen auch Sie sich heuer von der riesengroßen Vielfalt an Freizeitaktivitäten in unserem Land beflügeln: Zum Beispiel bei einer Radtour oder Wanderung durch die abwechslungsreiche und eindrucksvolle Landschaft Niederösterreichs – an der Donau entlang, über sanfte Hügel oder durch schattige Wälder. Unter dem Motto „Kultur beim Winzer“ finden heuer 36 Kulturveranstaltungen in acht Weinregionen statt – von Kabarettistinnen und Kabarettisten über Autorinnen und Autoren bis hin zu Musikerinnen und Musikern bringen bekannte Größen aus dem Kulturbereich beste Unterhaltung in Weingüter, Heurigen und Kellergassen. Auch zahlreiche Festivals zeigen unser Land in den kommenden Monaten von seiner besten Seite: Ich denke dabei unter anderem an Grafenegg und seine spektakuläre Open-Air-Bühne Wolkenturm, an den Herrensee in Litschau, der an zwei Wochenenden im Juli Schauplatz des beliebten Schrammelmusik-Festivals ist oder an das größte Fotofestival Europas, das heuer zum vierten Mal in der „Open-Air-Galerie“ in Baden bei Wien stattfindet. Alle Termine zu den Kultur-Highlights finden Sie auf www.niederoesterreich.at.

Auch, wenn Sie den heurigen Sommer dazu nutzen möchten, neue Kräfte zu sammeln, finden Sie in Niederösterreich eine Vielzahl an Natur- und Nationalparks, Schaugärten, Badeseen und Flussbäder – ideal, um zur Ruhe zu kommen und die Batterien aufzuladen.

Ganz egal, was Sie diesen Sommer geplant haben: Lassen Sie es sich gut gehen!

Viel Freude beim Lesen der Sommerausgabe von GESUND & LEBEN wünscht Ihnen

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Endlich entspannen

Über ein Jahr Pandemie, das war mehr als ein Jahr im Ausnahmezustand. Nun stehen Ferien am Programm – und damit das Thema Erholung. Fragt sich nur: Wie geht das?

Ermüdende Zoom-Meetings in Endlosschleife. Dauerstress durch den aufreibenden Parallelsalom zwischen Home-Office und Home-Schooling: Wenn Frau oder Mann neben dem Job plötzlich auch noch Lehrerin bzw. Lehrer spielen musste. Dazu die Angst vor einer Covid-19-Infektion, den Langzeitfolgen von Corona (Long Covid) sowie die Sorge um Familie, Freunde, den Job oder das eigene Unternehmen. Die Pandemie hat allen Menschen viel abverlangt, manche sogar massiv überfordert.

Erholung im Urlaub ist das Gebot der Stunde. Denn die Zahlen aus aktuellen Statistiken sprechen eine eindeutige Sprache: 40 Prozent aller Berufstätigen können auch in der Freizeit nicht mehr abschalten. Bereits mehr als die Hälfte aller Menschen in Österreich leiden unter Schlafstörungen – Tendenz steigend – und 14 Prozent aller Erwachsenen am Erschöpfungssyndrom Burnout. Die WHO erklärte Stress, der sich durch die Pandemie noch massiv verstärkte, kürzlich zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts.

VERDRÄNGEN

Es braucht Strategien und Wege, den Stress wieder rasch abzubauen. Der Sommerurlaub ist die perfekte Zeit für Erholung, Entspannung und die Neuausrichtung des eigenen Lebens. Und so profan das klingt: „Aller Anfang ist Dankbarkeit“, rät Dr. Norman Schmid, Psychologe und Buchautor

FOTO:ISTOCKPHOTO/ PINDELUXE



zum Thema Entspannung: „Wir sollten dankbar sein, dass wir dieses Jahr im Großen und Ganzen überstanden haben. Jetzt gilt es, nach vorne zu schauen und nicht in der Vergangenheit zu verharren.“ Und, in Anlehnung an die Forschung von Sigmund Freud: „Im Urlaub sollten wir Verdrängtes bewusst verdrängen, um endlich wieder zur Ruhe zu kommen.“

ERLEBNISSE

Die Rückkehr von der neuen in die alte Normalität – eine Herausforderung. Denn bei vielen Menschen existieren rationale und irrationale Ängste, die sie gefangen halten. Noch immer spielt das Kopfkino „Angst und Schrecken durch Corona“ in Endlosschleife: Schützen die Impfungen auch vor Virus-Mutationen? Kann ich ohne gesundheitliche Folgen ein Hotelzimmer buchen? Wie sicher ist der Besuch im gut gefüllten Strand-Restaurant, wo man viele Menschen aus unterschiedlichen Ländern trifft? Und wie lückenlos werden Impfung, Testung oder Genesung kontrolliert? Fragen, die viele Menschen (über-)fordern. Während manche das sommerliche Bad in der Menschenmenge gar nicht mehr erwarten können, sollten es introvertierte Menschen besser langsam angehen: „Die goldene Regel lautet, sich Schritt für Schritt an die alte Normalität heranzutasten und sich seinen Ängsten bewusst zu stellen, damit sie sich auflösen können“, erklärt Schmid. „Denn für unsere psychosoziale Gesundheit brauchen wir Erlebnisse, die uns guttun, sonst trocknen wir aus wie ein Wüstenboden.“ Eine gute Strategie sei, den ersten Restaurantbesuch danach in Ruhe zu analysieren und mit positiven Gedanken zu verbinden – nach dem Motto: Mir geht's gut. Ich bin nicht erkrankt. Auch meine Freunde nicht. Es war wunderschön, so wie früher, und hat uns allen gutgetan. Schmid: „Durch positive Erfahrungen, von uns selbst wie von Vorbildern trauen wir uns langsam immer mehr zu.“

DIGITAL DETOX

Die Sommerferien sind der ideale Zeitpunkt, um das ramponierte Selbstbewusstsein wiederaufzubauen. Dies gilt besonders für Menschen, die ihren Job verloren haben oder mit gesundheitlichen Problemen kämpfen, sagt Schmid: „Sofern man sich einen Urlaub leisten kann, geht es schließlich darum, Kraft zu tanken und das eigene Selbstwertgefühl zu steigern.“ Jeder muss für sich selbst herausfinden: Was tut mir genau jetzt gut? Was brauchen mein Körper und mein Geist nach



Dr. Norman Schmid,
Psychologe

**„MAN SOLLTE
BEWUSST IM
HIER UND
JETZT LEBEN,
ENDLICH
WIEDER MIT
MENSCHEN IN
KONTAKT
KOMMEN.“**

diesem herausfordernden Jahr ganz besonders? Digital Detox zum Beispiel: Im Urlaub hat auch das Handy Pause. Jetzt noch viel mehr als vorher. Schließlich ist es besser, seine Freunde beim Beachvolleyball zu treffen als virtuell via Facebook. Auch der Fernseher hat laut Schmid am Urlaubsort nichts verloren: „Man sollte bewusst im Hier und Jetzt leben, endlich wieder mit Menschen in Kontakt kommen und damit Lebensfreude tanken.“

Erholungsforscherin Dr. Jessica de Bloom rät sogar dazu, sich in den Ferien selbst auszutricksen: „Die Abwesenheitsnotiz für die E-Mails aktivieren und die Benachrichtigungen am Handy abschalten. Ich werfe im Urlaub sogar die App ganz vom Telefon, um zu verhindern, dass ich noch schnell etwas nachschaue“, plauderte die Wissenschaftlerin von der Universität im niederländischen Groningen in der Süddeutschen Zeitung aus dem Nähkästchen. Auch Jobsuchende sollten im Urlaub keine Stelleninserate lesen. Damit Alltagssorgen im Sommer daheimbleiben.

PERSPEKTIVENWECHSEL

Gar nicht so einfach, wenn sich die Belastungen dieses Jahres in Reibereien innerhalb der Familie entladen haben. Ein harmonischer Familienurlaub war schon vor der Pandemie eine echte Herausforderung. Wie wird dies erst jetzt, wenn der häusliche Stress einfach mitreist? Der Expertentrick lautet Orts- und damit Perspektivenwechsel statt Ferien auf Balkonien. „Unser Gehirn lernt den Kontext seiner Umgebung mit“, weiß der Neurobiologe Dr. Marcus Täuber, Hirnforscher und Gründer des Instituts für mentale Erfolgsstrategien.

De Bloom drückt dies so aus: „Wenn man daheim Urlaub macht und seine Arbeitsecke ständig im Blick hat, ist man viel schneller geneigt, mal eben kurz die Mails zu checken und berufliche Anrufe entgegenzunehmen. Oder man wird ständig an die Aufgaben erinnert, die nach dem Urlaub anstehen.“ Weil Erholung unter diesen Bedingungen eine Herausforderung beziehungsweise unmöglich ist, braucht es einen Tapetenwechsel: einen Ort abseits alter und stressender Gewohnheiten, an dem das Gedankenkarussell stillsteht und der Blick auf Neues gerichtet werden kann.

GO GREEN!

Marcus Täuber hat gerade die Vorab-Publikation einer Studie zum Thema Entspannung veröffentlicht. Hier wurden zwei Probandinnen sozialem Stress ausgesetzt, indem sie unvorbereitet vor einer Gruppe etwas präsentieren mussten. Danach wurden sie mit einer Virtual-Reality-Brille ausgestattet, die ihnen Bilder von grünen Wäldern, plätscherndem Wasser etc. vor Augen führte. Das Ergebnis, eine tiefe Entspannung, setzte bereits nach zwei Minuten ein. „Diese Studie zeigt eindrucksvoll, dass Natur auf unser Gehirn einen entspannenden Charakter hat. Wir reagieren reflexhaft darauf.“ Wenn allein schon der Anblick von Natur entspannt, kann sich jeder ausrechnen, wie gut ein Urlaub in der Natur tut.

SPASS HABEN STATT ZIELE JAGEN

Dennoch sind die perfekten Ferien für jeden Menschen etwas anderes. Die einen lieben Wandern oder Bergsteigen. Andere zieht es zu einer Ausstellung ins Museum oder ins Sommertheater. Gut ist alles, was Menschen auf andere Gedanken bringt und davon abhält, über Alltagsprobleme nachzugrübeln. „Im Urlaub muss man Spaß haben. Dafür ist es wichtig, innerhalb der Familie die richtige Balance aus Aktivität und Entspannung am Strand oder am Pool zu finden“, so Schmid: „Es spricht nichts dagegen,



Alpinamed®

URKRAFT
DER NATURVoll im
Takt.Mit MSM und
Kurkuma-
extraktAlpinamed® MSM *Arthro*

Für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

Nährstoffquelle mit MSM-Schwefel, Kurkuma,
Vitamin C und Mineralstoffen.

- ✓ Unterstützt geforderte und vernachlässigte Gelenke
- ✓ Ideal für Profi- und Hobbysportler

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel



wenn jeder etwas anderes unternimmt. Dann hat man einander am Abend etwas Schönes zu erzählen. Oder bei Aktivitäten verschiedene Geschwindigkeiten einbauen, zum Beispiel eine Radtour, bei der einer das E-Bike nimmt und der andere mit dem Rennrad fährt. Oder eine Bergtour mit Seilbahn-Unterstützung, bei der ein Partner oben noch weiterwandern kann und der andere von der Hütte aus das Bergpanorama genießt.“

Generell gilt: Sanftes Ausdauertraining wie Jogging oder Radfahren baut die Stresshormone Kortisol oder Adrenalin ab. Ideal ist dies für Menschen, die im Büro vor dem Computer sitzen und geistig arbeiten. Wer im Job hingegen körperlich aktiv ist, sollte es in den Ferien lieber ruhiger angehen. Denn wer auch seine Urlaubstage nach einem straffen Zeitplan organisiert, mit Must-Sees wie -Dos vollstopft und sportlichen Zielen hinterherhechelt, riskiert die totale Erschöpfung. „Nirgends strapaziert sich der Mensch mehr als bei der Jagd nach Erholung“, prophezeite der englische Schriftsteller Laurence Sterne schon im 18. Jahrhundert. Auch Täuber warnt: „Action ist keine Entspannung. Wer am Strand jeden Tag gegen die Zeit joggt oder alle Gipfel der Umgebung abarbeiten muss, stresst seinen Körper sogar im Urlaub.“

Nur durch die Wiederentdeckung des langsamen Reisens (Slow Travel), die

Verringerung des Urlaubstempos und die Reduktion der Reizüberflutung hat man in den Ferien die Chance, eine neue Umgebung bewusst wahrzunehmen und einzigartige Augenblicke genießen zu können: die Schönheit von Gräsern, die sich sanft im Wind wiegen, den eleganten Gleitflug von Möwen über dem Meer, mystisch hinterleuchtete Berggipfel im letzten Tageslicht.

„Dies ist für mich bereits der Einstieg in die entspannende Meditation“, sagt Täuber. Und die geht so: Zunächst beobachtet man seine Atmung. Gedanken gehen durch den Kopf. Man konzentriert sich wieder auf die Atmung. Täuber: „Nach ein paar Wiederholungen schafft diese einfache Übung Stille im Kopf – und infolge geistige wie körperliche Entspannung.“ Überhaupt sei bewusstes Atmen der erste Schritt zur Entschleunigung. Geübt werden kann dies natürlich auch auf Reisen: „Einatmen aktiviert unseren Körper, ausatmen entspannt ihn. Pro Minute sollten vier bis sechs Atemzüge erfolgen – dies wirkt entspannend. Alles, was darüber ist, ist bereits zu viel.“

URLAUB = ERHOLUNG?

Kurz oder lang? Und wie oft? Die perfekte Urlaubslänge ist ein ewiges Diskussions-thema. Gibt es unter drei Wochen wirklich keine Entspannung, wie oft kolportiert wird?

■ BUCHTIPP



Dr. Norman Schmid:
Mein Weg in die Entspannung. Was uns entspannt, ist ebenso individuell wie unsere Persönlichkeit. Finden Sie in vier einfachen Schritten heraus, welche Technik Ihre persönlichen Stress-Symptome am effektivsten bekämpft.
ISBN: 978-3-851759785

De Bloom verneint: „Egal ob Kurztrip oder längerer Urlaub – der Verlauf der Erholungskurve ist ähnlich. Schon nach ein, zwei Tagen ist man auf einem sehr hohen Niveau, das dann auch nicht mehr steigt, egal ob man vier Tage oder drei Wochen lang weg ist.“

Die Erholungsforscherin Jessica de Bloom kann der Pandemie inzwischen sogar etwas Positives abgewinnen, denn unser Freizeitverhalten erfährt gerade einen Wandel: „Ich könnte mir vorstellen, dass Menschen öfter mal kürzere Auszeiten einlegen, vielleicht einen Montag oder Freitag frei nehmen für ein verlängertes Wochenende. Ich halte das für einen guten Trend, weil wir in allen Studien sehen, dass die Erholungseffekte jeweils nur relativ kurz andauern. Und da macht es viel mehr Sinn, die freie Zeit etwas zu verteilen.“ Ganz im Sinne einer neuen und damit besseren alten Normalität.

ANLEITUNG ZUM FAULSEIN

Der Sommer 2021 ist somit die perfekte Zeit, das Nichtstun zu trainieren. Einfach mal faul sein. Vor sich hin und in den Tag hineinträumen. Doch dies will gelernt sein, wie auch der ehemalige US-Präsident Barack Obama weiß. Schließlich ist Jenny Odells Buch „Nichts tun. Die Kunst, sich der Aufmerksamkeitsökonomie zu entziehen“ sein erklärtes Lieblingsbuch. Doch „nichts ist schwerer als das Nichtstun“, weiß die Autorin. Ihre Schriftstellerkollegin Claudia Hammonds hat für „Die Kunst des Ausruhens“ deshalb ein Ruheranking erstellt – in Form von Charts. Auf Platz eins der entspannendsten Tätigkeiten liegt das Lesen. Dahinter findet sich Schönes wie Zeit in der Natur verbringen, spazieren gehen, Musik hören und ein Bad nehmen. Hammonds: „Wir sehnen uns nach Ruhe, doch dann befällt uns die Angst, wir könnten womöglich faul sein.“ Kennen Sie?

Auch die österreichische Literaturkritikerin Daniela Strigl hat sich in ihrem Buch „Gedankenspiele zur Faulheit“ gemacht: „Seht die Vögel unter dem Himmel an“, zitiert sie die Bergpredigt, „sie sähen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen. Und euer himmlischer Vater ernährt sie doch.“ Frei übersetzt heißt das: Besonders in diesem Sommer bitte endlich mal Ruhe geben, die freie Zeit genießen – und den Herrgott einen guten Mann sein lassen. Mit diesen Büchern ist jedenfalls schon mal für die perfekte Ferienlektüre gesorgt – und für Entspannung, Zeile für Zeile.

KARIN LEHNER ■



Dr. Marcus Täuber,
Gründer des Instituts für
mentale Erfolgsstrategien

„EINATMEN
AKTIVIERT
UNSEREN
KÖRPER,
AUSATMEN
ENTSPANNT
IHN.“

KOLUMNE

PHARMIG-Präsident
Philipp von Lattorff, MBA



© MARION CARNEL

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Täglich sind Ärztinnen und Ärzte im Einsatz, um die Gesundheit ihrer Patientinnen und Patienten zu erhalten bzw. wieder herzustellen. Dabei werden oft Arzneimittel eingesetzt, deren Auswirkung auf den Therapieerfolg von den behandelnden Medizinerinnen und Medizinern genau beobachtet wird. Diese persönlichen Erfahrungen sind für die Entwicklung neuer Medikamente sehr wertvoll und es liegt auf der Hand, dass die pharmazeutische Industrie sie miteinbeziehen möchte.

Doch gerade für die Zusammenarbeit mit der Industrie werden Ärztinnen und Ärzte immer wieder medial kritisiert. Dabei hat gerade diese Verbindung in den letzten Jahrzehnten eine nachweisbare und beachtliche Anzahl von Innovationen im Arzneimittelbereich hervorgebracht. Jedes Jahr werden es mehr. Allein 2021 wurden wieder 97 neue Arzneimittel zugelassen.

Das Wissen der Ärztinnen und Ärzte um die richtige Anwendung von Medikamenten ist nicht nur für Patientinnen und Patienten von unschätzbarem Wert. Es trägt auch dazu bei, dass bestehende Therapien weiter verbessert oder neue Therapieansätze entwickelt werden können. Auch können die Arzneimittelhersteller dank dieses Austausches beständig an der Sicherheit ihrer Produkte arbeiten. Das ist aber nur möglich, wenn Ärzteschaft und Industrie weiterhin gut zusammenarbeiten. Nur dann können auch in Zukunft neue Meilensteine in der Medizin geschaffen werden – und zwar gemeinsam.

PHARMIG

Eine Initiative der Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs



Die Kraft des Lachens

Lachen wirkt sich positiv auf den Körper und das allgemeine Befinden aus – und wird manchmal gezielt für die Heilung eingesetzt.

„Lachen ist gesund“ und „Lachen ist die beste Medizin“, heißt es im Volksmund. Das bestätigen auch die Befunde der Gelotologie, der Wissenschaft vom Lachen. Der Begriff Gelotologie geht auf das griechische Wort „gélōs“ für „lachen“ zurück und ist eine Wortschöpfung des amerikanischen Psychiaters William Fry. 1964 gründete Fry in der kalifornischen Stadt Palo Alto das erste gelotologische Institut, in dem sich Forscherinnen und Forscher mit den physischen Auswirkungen des Lachens beschäftigten. In den 1970er und 1980er Jahren wurden in Untersuchungen die vielseitigen positiven Effekte des Lachens auf den Körper nachgewiesen: Es senkt unter anderem den Blutdruck, regt die Immunabwehr an, entspannt die Skelettmuskulatur und baut Stresshormone ab. Zusätzlich steigert

es unser Wohlbefinden, weil beim Lachen Glückshormone ausgeschüttet werden. Lachen ist also für Körper und Geist förderlich. Aber vergeht uns das Lachen mit zunehmendem Alter? „Eine Studie der Stanford-Universität ergab, dass Kinder durchschnittlich 400 Mal pro Tag lachen. Erwachsene lachen nur etwa zwanzig Mal. Frauen etwas mehr als Männer“, erläutert der Wiener Psychoanalytiker Dr. Alfred Kirchmayr und hat dafür folgende Erklärung: „Der Zeitgeist hat wenig Sinn für Freude, Lachen und Humor. Es herrscht im Alltag wie im Berufsleben allzu viel Ernst, der unsere Lebensfreude und unsere psychische Gesundheit massiv bedroht.“ Dabei hat Lachen gerade in sozialen Beziehungen eine wichtige Funktion: Lachen schweißt eine Gruppe zusammen und kann im schlimmsten Fall als hämisches oder spöttisches Lachen auf Kosten eines anderen für die Lachenden verbindlich wirken. Im positiven Sinn werden durch gemeinsames Lachen psychische Spannungen reduziert und emotionale Nähe hergestellt.

HEITER AM ARBEITSPLATZ

Auch am Arbeitsplatz sollte die Heiterkeit mehr gepflegt werden, meint Alfred Kirchmayr: „Wo gemeinsam herzlich gelacht wird, kann man auch besser arbeiten. Die alte Formel des tierischen Ernstes als ideales Arbeitsklima – eine Vorstellung, die in manchen Chefetagen immer noch stark präsent ist –, ist längst widerlegt worden: Wo viel Heiterkeit, Freude, Humor und Gemeinsinn gepflegt wird, wird auch besser, verantwortungsvoller, motivierter und konzentrierter gearbeitet.“ Und mit einer gelassenen, humorvollen Haltung ließen sich auch Herausforderungen leichter bewältigen: „Wenn man nämlich fixiert und verbissen ist, findet man keine kreative Lösung eines Problems. Aber mithilfe einer humorvollen Einstellung fallen einem leichter gute Lösungen ein.“ Aber auch in Zweierbeziehungen hat Humor einen hohen Stellenwert. Wie Studien belegen, sei Humor für das Funktionieren von Partnerschaften essenziell. „Eine Metastudie mit mehr als 10.000 Befragten ergab, dass vor allem zwei Faktoren dafür verantwortlich sind, ob Zweierbeziehungen glücken: wechselseitige Wertschätzung und echter Humor!“

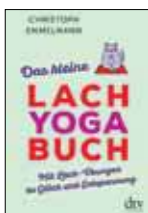
HEILSAMER HUMOR

Eine reine Humorthherapie gibt es als psychotherapeutisches Verfahren zwar nicht, Humor und Witz können aber in der therapeutischen Arbeit gezielt eingesetzt werden, um den Klientinnen und Klienten eine humorvolle Gelassenheit gegenüber seelischen Belastungen und die notwendige Distanz zu Problemen zu ermöglichen. So werden beispielsweise in der Provokativen Therapie humorbezogene Techniken verwendet, bei denen die Therapeutin, der Therapeut die Klientin oder den Klienten gezielt provoziert, um konstruktive Verhaltensänderungen zu bewirken.

In Deutschland gilt der Psychotherapeut und Psychoanalytiker Michael Titze als Pionier des therapeutischen Humors. Titze hat sich in mehreren Büchern mit der Heilkraft des Lachens auseinandergesetzt und ist Gründer des Vereins HumorCare Deutschland-Österreich (HCDA), der sich für die „fundierte Anwendung von Humor in klinischen, psychosozialen, pädagogischen und beratenden Berufen“ einsetzt. →

GEMEINSAMES LACHEN REDUZIERT PSYCHISCHE SPANNUNGEN ZWISCHEN DEN MENSCHEN.

BUCHTIPPS



Christoph Emmelmann: Das kleine Lachyoga-Buch. Mit Lach-Übungen zu Glück und Entspannung: Lachyoga verbindet die positiven Wirkungen des Lachens und des Yoga miteinander. Die unkomplizierten Übungen sprechen dabei in Kombination mit Atemübungen verschiedene Energiezentren des Körpers an. Während wir Lachyoga praktizieren,

verwandelt sich das Lachen von ganz allein in echtes Lachen: Fröhlichkeit, die man mit in den Alltag nimmt.

ISBN: 978-3-423349574



Michael Titze & Silvia Rößler: Das Lachen. Ein theoretischer und praktischer Überblick.

Über entsprechende Ergebnisse der Lachforschung berichtet dieses Buch ebenso, wie es psychologische und physiologische Erläuterungen zum heilsamen Lachen auflistet. Dabei wird ein Bezug zu den Ergebnissen der Gelotologie und dem hierauf basierenden therapeutischen Lachen

hergestellt. ISBN: 978-3-938089347

NEU NEU NEU:

9 Relax-Infrarotkabinen zum Einführungspreis!!!

über 18.000 zufriedene Kunden - seit 1998

INFRAROT - Tiefenwärme wirkt Wunder bei:

- Übergewicht
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Erkältung und grippalem Infekt
- Stoffwechselproblemen

mit Orig. GW-Tiefenwärmestrahlern
schnelle Aufheizzeit
5 Jahre Garantie
doppelwandig aus Zedernholz

für 2 Personen

statt € 4.590,-

nur € 2.590,-



LK 012 L
= links

jetzt
€ 2.000,-
sparen!

LiWa
Licht & Wärme
Förth - Austria



LK 012 R
= rechts

jetzt unverbindlich Prospekt anfordern!

LiWa GmbH ■ Wolfgang Lindner ■ **0660 312 60 50**

CLOWN-DOKTOREN

Vorreiter der Klinikclowns-Bewegung, die mit humorvollen Auftritten eine heiter-entspannte Atmosphäre in Krankenhäusern erzeugen will, um die Genesung positiv zu beeinflussen, ist der Amerikaner Michael Christensen. Mit seiner Idee, als Clown verkleidet Spaß in die Patientenzimmer kranker Kinder zu bringen, stieß der Profi-Clown, Jongleur und Gründer des Big Apple Circus in New York in den 1980er Jahren auf großes öffentliches



Interesse. In Österreich entstanden in den 1990er Jahren Vereine, die Clown-Doktorinnen und -Doktoren in die Spitäler schicken.

LACHYOGA

Die heilende Kraft des Lachens macht sich die Lachyoga-Bewegung zunutze. Lachyoga verbindet Dehn-, Klatsch- und Atemübungen mit Lachübungen. Dabei wird das Lachen bewusst herbeigeführt, also zunächst simuliert, woraus sich ein echtes und spontanes Lachen entwickelt. 1995 wurde der erste Lachclub gegründet, in dem sich Menschen zum gemeinsamen, ausgelassenen Lachen treffen. Heute sind die Lachyoga-Anhängerinnen und -Anhänger weltweit in einigen tausend Lachclubs organisiert und feiern jeden ersten Sonntag im Mai den Weltlachtag. „Lachyoga kommt ganz ohne Witze aus“, erklärt der Lachyoga-Trainer Thomas Topolanek aus Gablitz. „Die Stunde beginnt meist mit Aufwärmübungen und danach gibt es verschiedene angeleitete Lachyoga-Übungen wie ein imaginäres Handy, das wir uns ans Ohr halten und dabei lachen. Durch Augenkontakt springt der ‚Lachvirus‘ schnell über. Am Anfang verstehen wir das Lachen als Übung, aber schon bald sprudelt das natürliche Lachen aus uns heraus und wir legen uns auf den Boden zu einer Lach-Meditation, wo zirka zehn Minuten freigelacht wird. Danach gibt es Entspannungsübungen, um die ausgeschütteten Glückshormone zu verarbeiten.“ Das gemeinsame Lachen habe zudem positive Wirkungen: „Viele sagen, dass sie für eine Stunde nicht an ihre Sorgen gedacht haben oder dass sie neue, kreative Ideen hatten, um Probleme zu lösen. Sie sind danach entspannt, atmen besser, haben weniger Schmerzen und schlafen gut.“

Von der heilsamen Kraft des Lachens ist auch der Psychoanalytiker Alfred Kirchmayr überzeugt: „Eine humorvolle Einstellung relativiert viele Dinge des Lebens. Die Kultur von Humor und Heiterkeit, von Freude und Dankbarkeit für die vielen schönen Dinge des Lebens – trotz allen Elends, aller Konflikte, Kränkungen und Enttäuschungen – sind Grundelemente der Psychohygiene, der psychischen Gesundheit und der höchsten Kunst, der Lebenskunst.“

JACQUELINE KACETL ■

INTERVIEW

LACHEN STEIGERT DIE LEBENSFREUDE

Ist uns angesichts der Corona-Pandemie das Lachen vergangen?

Der Humor ist ein besonderes Kind unserer Liebesfähigkeit und Lebensfreude. Er versöhnt mit den Widrigkeiten des Lebens und mit den eigenen Schwächen. Er lacht auch gerne über die eigenen Macken und versucht, allem Widerlichen noch etwas Heiteres abzugewinnen. In so extrem belastenden und bedrohlichen Zeiten, die durch die Corona-Pandemie geprägt werden, sind befreiendes Lachen, Humor und Heiterkeit ganz besonders wichtig.



Dr. Alfred Kirchmayr,
Psychoanalytiker,
Lektor und Honorar-
professor der Sigmund
Freud Privatuniversität

Welche Wirkung hat Lachen auf die menschliche Psyche und den Organismus?

Besonders in unserer Zivilisation, die einseitig leistungsorientiert ist, bedarf es der Entspannung, der Lockerung und der Überwindung des tierischen Ernstes. Herzhaftes Lachen vertieft die Atmung, fördert die Durchblutung, senkt den Blutdruck und entspannt die Skelettmuskulatur. Für alle Zivilisationskrankheiten ist Lachen besonders gesund und fördert die Glückshormone. Zudem wirkt es sich positiv auf alle sozialen Beziehungen aus.

Warum sind Humor und Witz Instrumente Ihrer psychotherapeutischen Arbeit?

Ich verwende seit etwa dreißig Jahren ganz bewusst Humor und Witz sowie Heiterkeit und Freude als therapeutisch hoch wirksame Phänomene. Humor ist für das Klima der Therapie sehr wichtig, besonders für die therapeutische Beziehung. Es ist so, als ob man mit einem umgedrehten Feldstecher auf Probleme blicken würde. Sie sind dann weiter weg, wirken kleiner und können leichter bewältigt werden. Humor schafft Distanz zu Problemen und Nähe zu Menschen.

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: STEPHANIE GOLSER

und Geld sparen!

*Sie
sparen
45%*

gegenüber dem
Einzelheftkauf

Ihr Vorteils-Abo:
1 Jahr (12 Ausgaben)
ORF nachlese um
nur € 21,-

SYMBOLFOTO



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Einkochen!
Genuss auf Vorrat**

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Würzburggasse 30, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abobestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschwerden. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

AE0721

Ja,

ich bestelle ein ORF-nachlese-Abo (1 Jahr/
12 Ausgaben) zum Top-Preis von € 21,-.

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

**ORF nachlese
WÜRZBURGGASSE 30
A-1136 WIEN**



Sicher ins Wasser

Ob im Planschbecken, im Pool oder am Strand: Im Wasser haben Kinder Riesenspaß. Damit sie beim Baden und Planschen sicher sind, sind ein paar Regeln zu beachten.

Jedes Jahr ertrinken in Österreich drei bis fünf Kinder. Tod durch Ertrinken stellt bei Kindern unter fünf Jahren die häufigste Unfallart mit Todesfolge dar. Dazu kommen jene Badeunfälle, die zwar nicht tödlich enden, aber dauerhafte Gehirnschäden mit sich bringen. Wo auch immer Kinder mit Wasser in Berührung kommen, ist also höchste Vorsicht geboten. Angst vor dem Wasser muss man deswegen nicht haben, sagt Thomas Holzmann von der Wasserrettung des Arbeiter-Samariter-Bunds: „Zu sagen, dass Wasser per se gefährlich ist, ist nicht notwendig. Angst-mache braucht es nicht, ein gewisses Maß an Hausverstand im Umgang mit Wasser aber schon.“ Je nach Situation, Art des Gewässers, Alter



des Kindes und Schwimmkenntnissen müssen Erwachsene die Lage gut einschätzen. Kleine Kinder am Wasser brauchen in jedem Fall ungeteilte Aufmerksamkeit. Auch dann, wenn das Wasser nicht tief ist. „Kleine Kinder und Babys sollen weder in der Badewanne noch im Planschbecken alleine gelassen werden. Es geht ganz schnell, dass sie mit dem Gesicht unter Wasser kommen.“ Dann verlieren sie leicht die Orientierung und schaffen es nicht, sich wieder aufzustellen. Wenn sie in tiefes Wasser fallen, erstarren sie vor Schreck, reagieren also ganz anders, als man das von Ertrinkenden im Fernsehen kennt. „Kinder ertrinken lautlos. Sie rufen nicht, strampeln nicht, sondern gehen einfach unter. Das macht es so gefährlich“, erklärt Holzmann.

GUT ABGESICHERT

Pools oder Biotope im Garten, aber auch andere Wasserbehälter wie eine Regentonne, sollten auf jeden Fall gut – mit einer Abdeckung oder einem Zaun – gesichert sein. Am Strand müssen kleine Kinder stets im Auge behalten werden. Die meisten Unfälle passieren in den kurzen Momenten, in denen erwachsene Aufsichtspersonen abgelenkt sind. „Bis die Kinder in die Schule kommen, ist höchste Vorsicht geboten“, sagt Holzmann. Schwimmflügel bieten zwar einen gewissen Schutz vor dem Untergehen, ersetzen die Aufmerksamkeit einer erwachsenen Person aber nicht. Aufblasbare Tiere oder Luftmatratzen sind in keinem Fall geeignete Schwimmhilfen. Ältere Kinder, die gut schwimmen können und verlässlich sind, können sich am Wasser selbstständiger bewegen. „Pauschal kann man aber keine Altersempfehlung abgeben. Es kommt auf das Kind an. Nicht allein die Schwimmkenntnisse sind ausschlaggebend. Übermut zum Beispiel ist eine Gefahrenquelle – auch bei Kindern, die gut schwimmen können.“ Viele Unfälle rund ums Wasser passie-

ren dann, wenn Kinder im Freibad laufen und stürzen. „Auch das Gewässer spielt eine Rolle. Ist das Wasser sehr kalt, kommt beim Hineinfallen der Schreck dazu, was wiederum gefährlich sein kann.“

ZAHL DER NICHTSCHWIMMER STEIGT

Der mit Abstand beste Schutz vor dem Ertrinken ist das Schwimmen. Deswegen ist es auch so wichtig, dass Kinder es so früh wie möglich lernen. „Idealerweise zwischen vier und sechs Jahren“, sagt Thomas Holzmann. Dass die Zahl der Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer im Volksschulalter zunimmt, bereitet ihm Sorgen. „Es hat mehrere Gründe, dass weniger Kinder schwimmen lernen. Einer ist sicherlich, dass Schwimmen nur eines von vielen Freizeitangeboten ist“, sagt Holzmann.

Dazu kommt Corona. Wegen der Pandemie konnten viele Kinder das Schwimmen nicht erlernen. Eltern sollten sich auf jeden Fall Zeit dafür nehmen. „Viele Eltern schicken ihr Kind oft nur kurz vor dem Urlaub in einen Schwimmkurs und hoffen, dass es das Schwimmen in zehn Einheiten lernt. Das allein ist aber zu



Thomas Holzmann,
Arbeiter-Samariter-Bund-
Wasserrettung

„IDEALER-
WEISE
LERNEN
KINDER DAS
SCHWIMMEN
IM ALTER
ZWISCHEN
VIER UND
SECHS
JAHREN.“

Wir holen Sie jetzt raus.

ab
€ **269,-***

Urlaub
am See

Bahn + Sitzplatz-
reservierung + 3 Nächte
+ Frühstück

Jetzt gemeinsam durchstarten:

Wir bringen Sie zum günstigen Pauschalpreis inkl. Hotelaufenthalt z.B. an den Wörthersee.

Alle Infos auf oebb.at/durchstarten

#gemeinsamdurchstarten

OBB

wenig.“ Ob ein Kind einen Schwimmkurs besucht oder mit den Eltern lernt: Wichtig ist immer, ihm die Baderegeln nahezubringen. „Die kann man sowohl mit einem Fünfjährigen als auch mit einem Zwölfjährigen durchgehen“, empfiehlt Holzmann. So verinnerlichen Kinder, dass sie nur gesund ins Wasser dürfen, nach einem üppigen Mahl am besten eine Stunde mit dem Baden warten und nur in Gewässer springen sollen, die sie gut kennen. „Und dass sie aus dem Wasser kommen sollen, wenn ihnen kalt ist“, betont Holzmann. Kinder kühlen nämlich rascher aus als Erwachsene. „Den Spruch ‚Komm raus, deine Lippen sind schon ganz blau‘ kennen wir alle. Er hat definitiv seine Richtigkeit.“ Hier sind dann die Eltern



gefragt, wenn sie merken, dass ihr Kind schon ausgekühlt ist. Denn viele Kinder haben so viel Spaß, dass sie auch bibbernd und mit blauen Lippen noch nicht daran denken, aus dem Wasser zu kommen.

SANDRA LOBNIG ■

Bei der Rettung einer Person ist es wichtig, deren Kopf über Wasser zu halten.

■ INTERVIEW

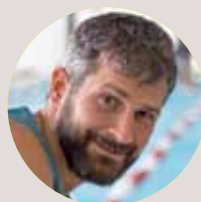
SO LERNEN KINDER SCHWIMMEN

Was braucht es, damit ein Kind das Schwimmen erlernt?

Schwimmen lernen geschieht in drei Phasen. Ganz am Anfang steht die Phase der Wassergewöhnung, die nicht übersprungen werden darf. Sich im Wasser zu bewegen, kann für Kinder anfangs unheimlich sein, da muss man sie behutsam unterstützen und darf sie auf keinen Fall zu etwas zwingen. Wassergewöhnung geht ganz spielerisch, zum Beispiel im Planschbecken. Oder – so mache ich das in meinen Schwimmkursen bei sehr ängstlichen Kindern – mit einer Wasserschüssel und einem Strohhalm, mit dem geblubbert werden darf. Schritt für Schritt nähern wir uns dabei dem Wasser an. Bis sich die Kinder schließlich trauen, ins Wasser zu gehen, auch den Kopf und die Augen unter Wasser zu tauchen. Die Kinder sollen dabei lernen, sich selbstständig im Wasser zu bewegen. Deshalb ist es gut, wenn das Wasser nur so tief ist, dass sie stehen oder sogar sitzen können, ohne unterzutauchen.

Welche Fertigkeiten sollten sich Kinder noch aneignen?

Wichtig ist, zu tauchen – auch ohne Brille und ohne sich die Nase zuzuhalten. Es gibt immer wieder Eltern, die zu mir sagen: Mein Kind kann schwimmen, aber sobald es den Kopf unter Wasser taucht, bekommt es Panik. Ein Kind ist aber nur dann sicher, wenn es nicht panisch wird, sollte es einmal ins Wasser fallen und mit dem Kopf untertauchen. Es muss wissen, dass dann kein Wasser in die Nase kommt, wenn es ausatmet. Außerdem sollten Kinder lernen, sich in Rückenlage zu begeben und oben zu bleiben. Wenn ein Kind das kann, ist es jederzeit sicher, auch wenn ihm mitten im See die Kraft ausgeht. Hier sind wir schon mitten in der zweiten Phase, der Wasserbewältigung.



Schwimmtrainer
Martin Keiml,
www.meintraining.at

Was passiert in dieser Phase?

Kinder unternehmen dabei erste Schwimmversuche. Sie tun das ganz instinktiv, indem sie anfangen, Paddelbewegungen zu machen. Dafür brauchen die Kinder keine festen Schwimmhilfen, also keine Schwimmflügel. Besser sind Schwimnudeln oder -bretter, weil sie selber entscheiden können, wie intensiv sie diese verwenden möchten und wann sie sie weglassen. Wichtig ist, dass das Wasser nur so tief ist, dass das Kind gut stehen kann. So kann es selbstständig üben.

Wann sollte man einem Kind die korrekte Schwimmtechnik beibringen?

Ab dem Volksschulalter sind Kinder körperlich und geistig soweit. Richtig sicher im Wasser ist ein Kind dann, wenn es sich gut über Wasser halten kann – und zwar beliebig lange. Wenn ein Kind wenige Meter schafft, bevor es untergeht und mit Mühe und Not den Beckenrand erreicht, kann man nicht davon reden, dass es wirklich schwimmen kann. Es ist aber nie zu spät, schwimmen zu lernen. Mein ältester Schwimmanfänger war 75. Es kommen auch immer wieder Eltern zu mir, die nicht oder nicht gut schwimmen können, und die motiviert sind, es mit ihrem Kind zu lernen.

Braucht es zum Schwimmenlernen unbedingt einen Kurs?

Das kommt ganz aufs Kind an. Viele Kinder lieben die Gemeinschaft und freuen sich, mit anderen zu lernen. Andere lehnen das ab. Ich denke, dass es mit gut ausgebildeten, einfühlsamen Trainerinnen und Trainern schneller und einfacher gehen kann. Klar ist aber auch: Ein Kurs allein bringt nichts, man muss auch selbstständig üben. Wer nicht zusätzlich übt, macht langsamere Fortschritte.

■ ERSTE HILFE BEI EINEM BADEUNFALL

Bei einem Badeunfall zählt jede Sekunde. Bewahren Sie dennoch Ruhe. Ganz wichtig: Setzen Sie so rasch wie möglich einen Notruf ab. Denn je schneller professionelle Hilfe eintrifft, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind unbeschadet davonkommt. Gehen Sie im Notfall so vor:

- Wenn ein Kind untergeht oder Sie es reglos im Wasser finden, holen Sie es sofort heraus. Achtung: Schätzen Sie besonders im freien Gewässer, bei hohem Wellengang oder weiter Entfernung zum Ufer Ihre eigenen Kräfte gut ein, verbrauchen Sie nicht all Ihre Kraft auf dem Weg zum Kind. Benützen Sie Hilfsmittel wie Schwimmwesten, Schwimmreifen, Luftmatratzen etc.
- Während Sie das Kind ans Ufer ziehen, versuchen Sie, dessen Kopf über Wasser zu halten.
- Haben Sie das Kind aus dem Wasser geholt, berühren Sie es und sprechen Sie es laut an.
- Reagiert das Kind nicht, rufen Sie laut um Hilfe und bitten Sie andere Personen, einen Notruf abzusetzen.
- Überstrecken Sie den Kopf des Kindes (bei Säuglingen bringen Sie den Kopf in Neutralposition) und kontrollieren Sie die Atmung.
- Atmet das Kind innerhalb von zehn Sekunden zwei- bis dreimal, bringen Sie es in die stabile Seitenlage. Decken Sie es zu,

damit es nicht auskühlt. Lassen Sie es nicht in der prallen Sonne liegen. Kontrollieren Sie die Atmung, bis die Rettung eintrifft. Wenn keine Atmung vorhanden ist, starten Sie mit der Wiederbelebung.

■ **Beatmung:** Führen Sie bei Kindern ab einem Jahr eine Mund-zu-Mund-Beatmung durch, bei Babys und Säuglingen wenden Sie eine Mund-zu-Nase-Beatmung an. Beatmen Sie das Kind fünfmal.

■ **Herzdruckmassage:** Drücken Sie dreißigmal mit einer Frequenz von 100 bis 120 Mal pro Minute. Der Druckpunkt liegt bei allen Kindern in der unteren Hälfte des Brustbeines. Bei Kindern ab einem Jahr drücken Sie mit einer oder mit beiden Händen, bei Babys und Kleinkindern mit einem oder zwei Fingern.

■ Anschließend zweimal beatmen und dann wieder 30 Mal Herzdruckmassage durchführen. Dies führen Sie so lange fort, bis professionelle Hilfe eintrifft oder bis das Kind Lebenszeichen zeigt. Auch wenn das Kind bei Bewusstsein ist, muss es ins Krankenhaus gebracht werden. Eine Untersuchung und gegebenenfalls Überwachung ist wichtig, um Folgeschäden (z. B. Lungenschäden) zu erkennen. Diese können auch Stunden später noch zu einem Lungenversagen führen.

■ Frischen Sie Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf, um im Notfall rasch und richtig handeln zu können.

SPIELEND GELD VERDIENEN



HILFSWERK



Neue
Ausbildung
Herbst 2021

**Tagesmutter oder
Tagesvater werden**

**Quereinsteiger/in
herzlich willkommen**

infotageseltern.no.e.hilfswerk.at

Voraussetzungen für Ihren neuen Job zuhause:
Geduld, Lachen, Einfühlungsvermögen

Gefahrlos und ohne Stress reisen? Paul Kainbacher zeigt in seinem Antiquariat in Baden, wie Reise-Abenteuer im Kopf gelingen.

Reisen im Kopf

Beginnen wir ganz persönlich, mit der Geschichte der Familie Kainbacher: Paul, Doris und ihrer Tochter Ina. Paul kommt aus dem steirischen Köflach, Doris aus dem oberösterreichischen Kremsmünster. Pauls Eltern hatten eine Wohnung in Baden, so verschlug es die beiden nach Niederösterreich. Die Liebe zu Büchern scheint sich zu vererben: Denn Ina liest nicht nur viel, sondern interessiert sich für alte Bücher. Manchmal gestaltet sie eine Auslage im Antiquariat mit Büchern zu einem bestimmten Thema. Paul und Doris kennen einander bereits vom Studium der Geschichte und Geographie in Wien vor 30 Jahren, seit 27 Jahren sind sie verheiratet. „Im Geographie-Studium wurde nicht nur unser Interesse an fernen Ländern geweckt, wir haben auch einige Auslandsexkursionen unternommen. Eine davon führte uns nach Namibia in Afrika. Als wir wieder zu Hause waren, sind wir gleich weiter nach Boston, USA, geflogen. Es war dort eiskalter Winter und wir sind frierend ins nächstliegende Geschäft geflüchtet“, erzählt Paul. Wie es das Schicksal so will, war das ein Antiquariat. „Natürlich

habe ich gleich nach Afrika-Expeditionsbüchern gesucht und mein erstes antiquarisches Afrikabuch gekauft: Henry Morton Stanleys ‚Im dunkelsten Afrika‘. Das weckte mein Interesse an Berichten über Reisen und Expeditionen in Wüsten, Regenwälder, zu den höchsten und tiefsten, heißesten und kältesten Orten der Erde und den dort lebenden

Antiquar Paul Kainbacher hat kostbare alte Bücher zu seinem Beruf gemacht.



FOTOS: KATI BRUDER

Menschen in für uns ganz fremden Kulturen. Und das zu Zeiten, wo man noch nicht wie heute bequem mit dem Flugzeug oder mit dem Auto die Welt bereisen konnte.“ Zuerst wollten Paul und Doris die weite Welt aber selber gesehen haben und sind viel gereist, in den Orient und nach Afrika, nach Südamerika, in die Südsee und in die Arktis.

DAS ANTIQUARIAT

1998 gründeten die beiden das Antiquariat Kainbacher, damals noch in ihrer Wohnung, die bald zu klein wurde. Denn Paul konnte mit dem Sammeln von Büchern nicht aufhören: „Viele alte Bücher sind teuer und ich konnte sie mir nicht leisten. So begann ich meine Sammlung zu verkaufen und konnte damit wieder neue Bücher erwerben. Dadurch ist es mir möglich, diese kostbaren Bücher einmal in meinen Händen zu halten und sie antiquarisch zu bearbeiten. Danach findet sich ein Sammler oder eine Bibliothek, wo das Buch fehlt und geschätzt wird.“ Fünf Jahre nach der Gründung kam eine Lkw-Ladung voller Bücher, da war die Frage, wohin damit? „Daher haben wir ein eigenes Haus in der Elisabethstraße 33 in Baden gekauft, ‚Das Buchhaus‘. Dort hat alles Platz. Mittlerweile haben wir Graffiti-Künstler mit wechselnder Fassadengestaltung beauftragt, derzeit ist es ein Südseemotiv von einer Reise des berühmten Sir James Cook.“ Seit zehn Jahren veranstaltet Paul Kainbacher auch öffentliche Salons, wo Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zum Thema Geographie und Reisen Vorträge halten. Diese Salons sind mittlerweile zum Treffpunkt von Interessierten und Sammlern aus ganz Mitteleuropa geworden.

WOHER KOMMEN ALL DIE BÜCHER?

Wo sind aber die kostbaren alten Bücher zu finden, fragt sich der Laie. Paul Kainbacher findet sie bei anderen Antiquaren, diversen Plattformen im Internet, auf den tausenden Auktionen, die es weltweit gibt, beispielsweise in den USA, in Großbritannien oder in Deutschland. Und natürlich auf Messen. Als sehr wichtig bezeichnet er den Kontakt zu Kunden und Sammlern, die auch selber den Kontakt zu Antiquariaten suchen. „Ich gehe gerne auf Messen in New York, Los Angeles, Hongkong, London, Stuttgart oder Berlin, um Bücher anzukaufen, aber auch um meine Bücher zu verkaufen. Dort trifft man nicht nur private Sammlerinnen und Sammler, sondern auch Vertreter von Museen und Bibliotheken weltweit.“ Logistisch und finanziell ist das ein großer Aufwand, denn die Bücher-Kostbarkeiten müssen natürlich mitgenommen

werden und das bedeutet Spedition, Zoll, Flug- und Hotelkosten. „Meistens verbinde ich Messen mit zusätzlichen Reisen, um neue Ideen für Kataloge zu bekommen oder Kunden, die oftmals zu Freunden geworden sind, zu besuchen.“

VERÄNDERUNGEN

Paul Kainbachers letzte Reise führte ihn im März 2020 zur Messe nach New York. Geplant waren anschließend Flüge nach Panama und Ecuador, die aber wegen Corona abgesagt werden mussten. „Ich dachte, es wird schwierig werden, in Zeiten eines Lockdowns Bücher zu kaufen und zu verkaufen, aber genau das Gegenteil ist der Fall. Plötzlich haben vermögende Menschen auf der ganzen Welt viel mehr Zeit und keine andere Beschäftigung – wie Oper, Theater oder Reisen. Die ‚Armchair-Traveller‘ waren geboren. Sie finden unsere Homepage und erhalten dann unsere Kataloge, die teilweise selber Kunstwerke sind. Im ‚Armchair‘ suchen die Kundinnen und Kunden dann gemütlich Bücher aus.“ Schön ist, dass viele private Kundinnen und Kunden die antiquarischen Bücher nicht nur als Geldanlage sehen, sondern sie auch wirklich lesen und ihr Interessensgebiet immer mehr ausweiten.



Berichte über Reisen und Expeditionen, eintauchen in fremde Kulturen

Neu: Preisel-Caps D-Mannose Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung

Das bewährte Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med wurde durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff D-Mannose erweitert.

Das Zusammenwirken zweier Aktivstoffe kann sowohl im Akutfall, das heißt beim Spüren erster Alarmsignale von Vorteil sein, als auch in Fällen, wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte.



Anforderung von ausführlichen Informationen, persönliche Beratung und Zusendung von Gratis-Kostproben bei Caesaro Med GmbH,
Tel.: 0732/677 164, info@caesaro-med.at, www.caesaro-med.at



Doris und Paul Kainbacher mit Tochter Ina vor ihrem „Buchhaus“ in Baden

LIEBLINGSBÜCHER

Paul erzählt mit strahlenden Augen: „Zu meinen Lieblingsbüchern zählen die zweite Ausgabe von Kopernikus und eine der ersten deutschen Reisebeschreibungen aus dem Jahr 1508, die Vasco da Gamas zweite Reise enthält. Außerdem Reisen von Columbus sowie einige Bände vom großen Südamerika-Werk von Alexander von Humboldt von 1808 bis 1840. Aus Linz habe ich eine ganze Sammlung über die Geschichte der Elektrizität erworben.“

Als besonders interessant bezeichnet er auch die Entdeckung der Nilquellen, Seereisen aus dem 16. und 17. Jahrhundert, die Entdeckung der Südsee durch Sir James Cook und der Osterinseln sowie die berühmten Arktisreisen von John Franklin 1845 bis 1848. „Mit den beiden Schiffen Terror und Erebus war Franklin auf der Suche nach einer Durchfahrt im Norden Amerikas für eine neue Handelsroute von England nach China. Diese Nordwestpassage war lange Zeit eine große Herausforderung. Die Winter waren eiskalt und so musste die Expedition drei Winter eingefroren im Packeis verbringen. Die Schiffe hatten zwar genügend Proviant für drei Jahre an Bord, aber als Neuerung waren Lebensmitteldosen mit Bleiverlötungen geladen worden. Nach den drei Wintern verließen die noch lebenden Besatzungsmitglieder die Schiffe und versuchten zu Fuß eine Station der Hudson-Company zu erreichen. Letztlich sind alle umgekommen. Inuit berichten heute noch in ihren Geschichten darüber. Franklins Frau bemühte sich um zahlreiche Suchexpeditionen, die aber alle erfolglos blieben. Gefunden wurden die beiden Schiffe 2014 und 2016 in Kanada.“

Doris Kainbacher interessiert sich am antiquarischen Sektor vor allem für berühmte Frauen und ihre Schicksale. Tochter Ina durchstöbert mit Freude die Regale des Buchhauses und zieht instinktiv die seltensten und interessantesten Bücher heraus, berichtet



ihr Vater Paul. Dazu zählen beispielsweise Bücher über die Osterinseln 1910 und Hawaii 1880.

ALEXANDER VON HUMBOLDT

Der berühmteste Forschungsreisende des 19. Jahrhunderts, Alexander von Humboldt, veröffentlichte nach seiner Südamerika-Reise ein Werk in 30 Bänden, dessen Fertigstellung beinahe 30 Jahre dauerte. „Diese 30 Bände sind ein Highlight der Expeditions- und Wissenschaftsliteratur. Humboldt setzte neue Maßstäbe in der wissenschaftlichen Aufarbeitung solcher Reisen. Die Bände enthalten nicht nur geographische und kartographische Teile, sondern wichtige Informationen über Botanik, Zoologie und Ethnologie. Humboldt begründete die Vegetationsgeographie und beschäftigte sich eingehend mit den Vulkanen Südamerikas“, erzählt Paul Kainbacher und kommt ins Schwärmen: „Alle 30 Bände sind nur in wenigen Bibliotheken weltweit vorhanden. Selbst Humboldt, der bei einigen davon beim Druck mit dabei war, hatte in seiner Bibliothek kein vollständiges Set. So freut es mich besonders, etwa die Hälfte der Bände in einem Katalog anbieten zu können.“

KILIMANDSCHARO IN NÖ

Sagt Ihnen das Meyersche Konversationslexikon etwas? Ein enzyklopädisches Werk in deutscher Sprache, das im 19. und 20. Jahrhundert in mehreren Auflagen erschien. Die Weiterentwicklung wurde 1986 zugunsten der Brockhaus-Enzyklopädie eingestellt. Aber das Lexikon war nur ein kleiner Teil von Hans Meyers Interesse. Paul Kainbacher: „Seine Leidenschaft galt der Geographie und der Erforschung der Erde. So unternahm er zahlreiche Reisen nach Afrika, Südamerika und Asien. Berühmt wurde er durch den Kilimandscharo.“ 1889 gelang ihm beim dritten Anlauf zusammen mit dem Tiroler Ludwig Purtscheller





die Erstbesteigung des höchsten afrikanischen Berges. „Als Andenken nahm Meyer das Gipfelstück mit. Er ließ den Stein in zwei Teile schneiden und schenkte einen davon, zurück in Deutschland, dem deutschen Kaiser Wilhelm im Schloss Sanssouci. Da das heutige Tansania die Kolonie Deutsch-Ostafrika war, war der Kilimandscharo der höchste Berg des Deutschen Reiches. Natürlich wurde die Höhe der ‚Kaiser-Wilhelm-Spitze‘ mit über 6.000 Metern angegeben. Der Kaiser freute sich und das Gipfelstück



blieb auf dem kaiserlichen Schreibtisch – bis zum Bombardement von Sanssouci im Zweiten Weltkrieg, dann verschwand der Stein und nur die Fassung blieb über. Die DDR fand eine pragmatische Lösung und setzte irgendeinen Stein in die Fassung ein. Bis heute sehen also Touristinnen und Touristen den falschen Gipfel ausgestellt in Sanssouci.“

Die Frage lautet nun: Wo ist das zweite Stück vom Gipfel? Sie ahnen es: im Antiquariat Kainbacher in Baden. „Wir konnten einen Nachlass von Hans Meyer mit über einhundert Briefen von seinen Reisen und dem Gipfelstück des Kilimandscharo erwerben“, erzählt Paul Kainbacher. Im Mai 2021 war ein deutsches Filmteam in Baden zu Besuch, um diese kuriose Geschichte zu verfilmen.

FELICITAS GRUBER ■

Antiquariat Kainbacher

Elisabethstraße 33
2500 Baden
www.antiquariat-kainbacher.at

ECHT* GENIAL

BLUTZUCKER- SCHWANKUNGEN IMMER EINEN SCHRITT VORAUS SEIN^{II}



Cyrill M. (Typ 1-Diabetes)

DexcomG6[®]

Mit nur einem Blick auf Ihr Smartphone oder Ihre Smartwatch kennen Sie Ihren Glukosewert und wissen, in welche Richtung er sich bewegt[#].

* Dexcom G6 - Die kontinuierliche Gewebeglukosemessung in Echtzeit (CGM). Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G6[®] nicht mit Ihren Symptomen übereinstimmen, verwenden Sie bitte ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu treffen.

II Studien bestätigen, dass die Dexcom GCM-Systeme Lebensqualität und Wohlbefinden seiner Nutzer entscheidend verbessern können. Sie fühlen sich generell selbstsicherer im Umgang mit ihrem Diabetes, Unter- und Überzuckerungen treten seltener auf und die Zeit im Zielbereich kann länger eingehalten werden.

Eine Liste der kompatiblen Geräte finden Sie unter www.dexcom.com/compatibility.

© 2021 Dexcom Inc. Alle Rechte vorbehalten.
www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340
Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH
Schiffgraben 41 30175 Hannover, Germany. 10. 2020
LBL019627 Rev001

Dexcom Austria GmbH | 2345 Brunn am
Gebirge | Leopold-Gattringer-Straße 25

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:
at.info@dexcom.com | www.dexcom.com

Allein nach TIBET

Johann Günther ist 70+. Der vitale Professor aus Hinterbrühl ist ein Beispiel dafür, wie Lebensträume (spätestens) in der Pension wahr werden können.



Mit dem Fahrrad fuhr Johann Günther 2019 an den nördlichen Polarkreis in Finnland.

Wenn er denken muss, steigt er aufs Rad. Und fährt mitunter auch ein paar tausende Kilometer ganz allein. Prof. Dr. Johann Günther braucht diese Auszeiten, um nachzudenken, um Neues zu entwickeln. Dass er daneben auch fit bleibt, ist eine angenehme Begleiterscheinung aus einer Kombination von Denken und Radeln. Vor ein paar Tagen kam er zurück von einem „Radausflug“, der ihn an die Südspitze Siziliens führte. „Ach, es waren grad mal 1.000 Kilometer“, winkt der Marketingfachmann und Medienwissenschaftler aus Hinterbrühl bescheiden ab. Doch mit dem Rad hat Johann Günther bereits fast den ganzen Kontinent bereist. Er fuhr damit zum Papst nach Rom, nach Finnland, Dänemark und möchte demnächst auch von St. Petersburg nach Murmansk radeln. Sport, und insbesondere das Radfahren, hat der umtriebige Professor immer gebraucht, um glücklich zu sein. Nebenbei schrieb er an die 50 Bücher und mehr als 200 Artikel in Fachzeitschriften.

STEILE KARRIERE

„Die erste Hälfte meines Lebens war ich beruflich in der Industrie tätig, die zweite Hälfte im Bildungsbereich“, so das knappe Resümee eines aufregenden, bewegenden Lebens. Gesund zu bleiben – auch durch Radfahren oder Marathonlaufen – sei eine angenehme Begleit-

erscheinung im Leben des Niederösterreichers. Sport war ihm schon in jungen Jahren wichtig, als Johann Günther in Wien studierte, an der Uni im Bereich Telekommunikation tätig war und gleichzeitig für einen weltweiten Konzern Märkte für Zentral-/Osteuropa und den Fernen Osten aufgebaut hat. Irgendwann reichte ihm das Management in der Industrie und er begann, sein Wissen im universitären Bereich weiterzugeben. An der Donau-Universität Krems, als Geschäftsführer an der FH St. Pölten, als Gestalter der „Agency for European Integration“ im Kosovo, als Gründungsrektor der Universität Buraimi im Oman und bis heute als Forschungsprofessor an der Jiangnan University in Wuhan, China. Netzwerke zu pflegen ist eine seiner Fähigkeiten, die ihm Freundschaften rund um den Globus sichert.

AUF UND AB

„Freilich gab es auch Zäsuren in meinem Leben“, erinnert sich Günther. So etwa stand sein Leben an der Kippe, als er 2016 in Wuhan einen Herzinfarkt erlitt. Allein seiner Frau Hannelore und seinen vertrauten Freunden in China sei es zu verdanken gewesen, dass er in der richtigen Sekunde in ein „richtiges Spital“ gebracht wurde. Eine große Operation war nötig, seitdem arbeitet sein Herz nur mehr mit der Hälfte der Muskelkraft. „Hätte ich vorher nicht regelmäßig Sport getrieben und keine vertrauten Freunde in China gehabt, wer weiß, wie es ausgegangen wäre.“ Mithilfe eines disziplinierten Trainings, dank seines großen Optimismus und des familiären Rückhalts gelang die Rückkehr ins normale Leben. Und mehr als das: Johann Günther ist einer, der nie aufgibt, auf gar keinen Fall seine Abenteuerlust. „Natürlich gab es kurz nach dem Herzinfarkt immer wieder Ängste, aber man muss das Leben von seiner positiven Seite sehen, das hat mir auch geholfen, mich wieder ins normale Leben zu begeben.“ Ein „normales“ Leben ist für den Niederösterreicher auch immer mit dem Attribut „außergewöhnlich“ verbunden. Der Zauber der Ferne beflügelt ihn seit jeher, er war der Motor für all sein Tun und Erleben.

IN ALLEN HÄUSERN ALS FREUND

So etwa kennt er sich im Oman bestens aus: Seine Freunde sind Uniprofessoren, Geschäfts-

Johann Günther zu Gast bei Papst Franziskus in Rom





leute, Ärzte, aber auch ansässige Bauern. Über drei Jahre lebte er mit seiner Familie im Oman und so war es ihm möglich, Menschen kennenzulernen, die touristischen Oman-Besuchern nie ihre Häuser öffnen würden. An die omanische Führerscheinprüfung, bei dem es beim Sehtest um das Erkennen von (arabischen) Buchstaben ging, erinnert er sich mit verschmitztem Lächeln. Seine Frau hat ihm dabei mit Einsagen geholfen, denn arabische Buchstaben, mögen sie auch auf Plakaten geschrieben sein, sind nicht jedermanns Sache.

Doch derartige Hürden waren und sind keine Hürden für den Professor. Auf von ihm veranstalteten Studienreisen führte er die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die Wüste, fuhr mit ihnen Ski und Jeep, führte durch den Kamelmarkt in Buraimi und durch renommierte Universitäten, in denen er ein- und ausgeht und in denen der Frauenanteil jenen ihrer männlichen Kollegen deutlich übersteigt.

FREIHEIT ZUM DENKEN

Auch mit der chinesischen Stadt Wuhan verbindet Johann Günther eine große Vertrautheit. Vorlesungen und Projekte an der Universität und eine starke Verbindung zu Freunden in dieser Stadt haben den Weltbürger auch hier Teile seiner Wurzeln fassen lassen. Seine

Freunde versichern ihm im Vertrauen, dass Wuhan mittlerweile die Corona-sicherste Stadt der Welt sei. „Mal sehen“, sagt er und zieht die Augenbrauen hoch, „ich hoffe, dass es im Wintersemester wieder eine Möglichkeit gibt, nach Wuhan zu gehen“, so die vorsichtige Einschätzung.

Noch bevor Wuhan zum Virus-Hotspot erklärt wurde, hat sich Johann Günther dort einen Lebenstraum erfüllt: Mit dem Zug ist er in der chinesischen „Holzklasse“ von Wuhan nach Tibet gefahren. Alleine, denn dabei gibt es Freiheit, um nachzudenken. Freiheit, um Menschen kennenzulernen, sich mit ihren Kulturen vertraut zu machen, um die Netzwerke zu festigen. Zweieinhalb Tage dauerte die Fahrt nach Tibet. Und wen wundert's, dabei ergaben sich viele neue Freundschaften, die ihn in andere Kulturen eintauchen lassen. Zu Zeremonien, die kein Fremder üblicherweise sehen darf. Begräbnisse, Gebete, Rituale und Feiern.

Doch vieles gibt es noch zu tun, zu planen. Eine Vorlesung für die Uni in Sankt Petersburg, ein Wintersemester in Wuhan, wo ihn seine Freunde schon sehnsüchtig erwarten, ein Projekt für einen Roboter, der an der Meduni Wien Zahnimplantate im Sinne der Präzisionsmedizin setzen könnte. Vieles ist noch in der Pipeline, denn das Leben ist da, um gelebt zu werden.

DORIS SIMHOFER ■

Ob im Oman, in Rovaniemi oder in Tibet: Johann Günther schließt überall auf der Welt Freundschaften.

■ BUCHTIPP



Johann Günther:
Alleen nach Tibet

Der Autor beschreibt die Erlebnis-

se seiner Tibet-Reise und vermittelt seine Eindrücke als Text und in Bildern. Das Buch ist im Amazon-Verlag erschienen und kann dort als gedrucktes Buch oder als eBook bestellt werden.

Knackig & geschmackig

Vom Genießer zum Koch:

Kevin Rohringer brachte sich das Kochen selbst bei und begeistert heute mit Trendgerichten aus heimischen Zutaten.

Einfach, gesund, regional, köstlich – das sind die Anforderungen, die Kevin Rohringer alias „Kev the Chef“ an sein Essen stellt. Doch das war nicht immer so: „Ungesundes Essen wurde mir im wahrsten Sinne des Wortes in die Wiege gelegt – anstelle von Milch oder Kamillentee habe ich als kleines Kind Cola aus der Flasche getrunken“, scherzt der heute 30-jährige Zellerndorfer (Bezirk Hollabrunn). Schon von klein auf hat Kevin Rohringer eine große Leidenschaft für Essen. Doch die hochkalorischen, fettreichen und zuckerhaltigen Speisen werden ihm bald zum Verhängnis: „Es war ein ständiger Kampf gegen die Kilos“, erinnert er sich. Erst als er zum Bundesheer kommt, stellen sich durch die intensive körperliche Arbeit beim jungen Niederösterreicher große Abnehmerfolge ein. Das bewegt ihn zum Umdenken: „Ich habe gesehen, wie viel durch Bewegung und Sport möglich ist. Das hat mich motiviert, auch meine Ernährung umzustellen.“ Also fragt er einen



6 TIPPS FÜR DEN REGIONALEN GENUSS



- 1 Stellen Sie Ihre Einkaufsliste aus jenen Sorten Obst und Gemüse zusammen, die gerade Saison haben.
- 2 Lassen Sie sich bei der Speisengestaltung etwa durch den „tut gut“-Saisonkalender inspirieren: www.noetutgut/infomaterial
- 3 Regional essen bedeutet, dass die Lebensmittel aus dem eigenen Ort oder aus dem näheren Umkreis stammen.
- 4 Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten um Kräuter, Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten, Balkon oder von der Fensterbank.
- 5 Mut zur Veränderung: Ersetzen Sie in Rezepten einfach Weitgereistes durch Heimisches und lassen Sie sich überraschen, welche neuen Gerichte Sie kreieren.
- 6 Doppelter Gewinn: Erledigen Sie Ihren Einkauf mit dem Rad oder zu Fuß und erhöhen Sie so gleichzeitig Ihr Bewegungspensum.

befreundeten Fitnesstrainer nach Ernährungstipps – doch mit den empfohlenen Speisen kann Kevin Rohringer nichts anfangen. „Die Gerichte waren zwar gesund, haben aber einfach nur fad geschmeckt. Damit wollte ich mich nicht abfinden. Ich habe mir überlegt, wie ich etwas Gesundes zubereiten kann, ohne dabei auf den guten Geschmack zu verzichten. So entfachte meine Begeisterung fürs Kochen.“

STREETFOOD AUF RÄDERN

Beruflich verschlägt es den Weinviertler aber zunächst in eine andere Richtung: Sieben Jahre lang arbeitet er als Verkäufer im Innen- und Außendienst. „In dieser Zeit habe ich mir immer wieder die Frage gestellt, wie ich meinen Beruf, den Verkauf, mit meinem Hobby, dem Kochen, vereinen kann.“ Die Antwort kommt 2015: Er schafft sich einen Foodtruck



FALAFEL-BOWL

Zutaten: 130 g Buchweizen, 25 g Karotten, 25 g Rote Rüben, 25 g Brokkoli, 20 g Lauch

Für die Falafel:

200 g Kichererbsen aus der Dose, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Petersilie, 2 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Curry-Mayonnaise (vegan):

3 EL Kichererbsenwasser (abgekocht bzw. aus der Dose), ca. 150–200 ml Rapsöl oder anderes hochwertiges Pflanzenöl, 1 TL Senf, 1 TL Curry, 1 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Für die Falafeln die Kichererbsen aus der Dose nehmen, durch ein Sieb abseihen und die Flüssigkeit sammeln. Diese ist die Basis für die vegane Mayonnaise. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und alle Zutaten mixen. Das Püree mit den Gewürzen abschmecken. In einer tiefen Pfanne ca. 5 EL Öl erhitzen. Aus der Masse Bällchen formen und rundum goldbraun backen. Vor dem Servieren auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die vegane Mayonnaise Kichererbsenwasser, Senf, Apfelessig und Salz in einer Schüssel mit einem Pürierstab mischen. Das Öl nach und nach zugeben und so lange mixen, bis sie andickt und eine Mayo-typische Konsistenz entsteht. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Buchweizen 1:2 (1 Teil Buchweizen, 2 Teile Wasser) zum Kochen bringen. Das Wasser mit Salz und Suppenwürze würzen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren, Deckel drauf und ziehen lassen. Karotte, Brokkoli und Lauch waschen und schneiden. Die Rote Rübe schälen. Das Gemüse kurz anbraten oder mit dem Buchweizen mitkochen.

an, tourt damit durch Niederösterreich und verkauft selbstgekochtes, gesundes Streetfood: „Die Essensboxen bestanden aus Biofleisch, einer selbstgemachten Sauce, einer Dinkelbeilage und regionalem, saisonalem Gemüse. Wenn man es genau nimmt, waren die Gerichte also die Vorboten der heute so beliebten Bowls“, schmunzelt Rohringer. Der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten: Der Niederösterreicher wird für immer mehr Workshops, Seminare und Veranstaltungen angefragt. Auch bei der »tut gut«-Regionaltour 2019 ist er als „Kev the Chef“ im Einsatz und begeistert beim Schaukochen mit trendigen Gerichten aus heimischen Lebensmitteln.

REGIONAL VOR GLOBAL

Umso schwerer fällt dem umtriebigen, lebensfrohen Koch die Corona-bedingte Pause: „Ich



Sandra Pfeffer, BSc, Ernährungsexpertin bei „Tut gut!“

Kochen mit KevTheChef

YouTube: KevTheChef

Instagram: kevthechef_at

wusste nicht, wann und wie es weitergehen wird – das hat mich wirklich runtergezogen. Doch wie so oft im Leben hatte das Schicksal auch diesmal einen Plan“, erzählt er mit leuchtenden Augen. Es war nämlich so: Rohringer, der heute in Stockerau lebt, bestellt während des Lockdowns im Fit & Vitalclub Gitti City ein Abendessen. „Dabei habe ich festgestellt, dass die Speisen sehr klassisch und fetthaltig sind und mit der Philosophie des modernen Fitnessclubs wenig zu tun haben. Da habe ich dem Geschäftsführer ein E-Mail geschrieben und ihm meine Hilfe für die Neukonzeption der Speisekarte angeboten. Grandioserweise war er tatsächlich offen dafür und so haben wir den Lockdown dafür genutzt, komplett neue gesunde Gerichte in die Speisekarte aufzunehmen.“ Dazu zählen Trendspeisen wie Burger, Wraps oder Bowls. Diese haben ihren Ursprung zwar in den Vereinigten Staaten beziehungsweise in Asien, doch Kevin Rohringers Credo lautet seit jeher: regional vor global. Deshalb verwendet er regionale und saisonale Zutaten, achtet auf die biologische Herkunft des Fleisches und arbeitet so nachhaltig wie nur möglich.

Dass ausgefallene Gerichte und heimische Lebensmittel kein Widerspruch sind, bestätigt auch Sandra Pfeffer, BSc, Ernährungsexpertin bei „Tut gut!“. „Neue Esstrends halten den Speiseplan abwechslungsreich. Verwendet man dafür regionale Zutaten, ist für ein Plus an Nährstoffen und Vitaminen gesorgt. Durch kürzere Anfahrtswege bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe besser erhalten, was auch dem Geschmack zugutekommt. Und nicht zu vergessen: Wir leisten einen erheblichen ökologischen Beitrag.“

MICHAELA NEUBAUER ■

SALAT-BOWL

Zutaten: 150 g Salat, 30 g Paprika, 30 g Gurke, 20 g Birne, 1 Handvoll Nüsse, 50 g Hirtenkäse
Ratzfatz-Kräuter dressing: 1/2 Becher Joghurt, 1/2 Becher Sauerrahm, 1/2 Zitrone (Saft und Schale), 4 EL frisch gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Für das Dressing Joghurt, Sauerrahm und Kräuter in eine Schüssel geben. Schalenabrieb und Saft der halben Zitrone zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken; je nach Geschmack mit 1 TL Honig gegensteuern, falls es zu säuerlich wird. Alles vermengen und im Kühlschrank ziehen lassen. Salat, Gemüse und Obst waschen, schneiden und in die Schüssel geben. Hirtenkäse mit der Hand darüber bröseln und die Nüsse dazugeben. Mit Kräuterdressing verfeinern, alles miteinander vermengen und genießen.



HENDL-WRAP

Zutaten: **Tortilla:** 1 Becher Weizenvollkornmehl, 2 TL Backpulver, 1 TL Salz, 2 EL Pflanzenöl, 1 Becher warmes Wasser, 1 Handvoll Eisbergsalat, 1 Tomate, 1 Zucchini, 1/2 Zwiebel, 130 g Hendl

Knoblauchsauce: 4 EL Joghurt, 3 EL Sauerrahm, 2 Stück Knoblauch, Schnittlauch, 1/2 Zitrone (Schale und Saft), 1/2 TL Honig, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Für den Teig Mehl, Backpulver, Salz, Öl und Wasser miteinander vermengen und 15 Min. ruhen lassen. Währenddessen die Knoblauchsauce zubereiten: Dafür den Knoblauch schälen und Knoblauch sowie Schnittlauch möglichst fein schneiden. Anschließend mit Joghurt, Sauerrahm, Zitronensaft, Schalenabrieb, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Aus dem Teig Kugeln formen und mit der Nudelwalze Tortillas ausrollen. Einzeln in eine vorgeheizte beschichtete Pfanne ohne Öl geben. Wenn die Tortilla Blasen wirft, wenden. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Tuch legen und einrollen, damit sie die richtige Form bekommt. Damit die Tortilla weich bleibt, am besten aus dem Tuch direkt in eine verschließbare Box geben und warmhalten.

Salat und Gemüse waschen und schneiden. Zwiebel anschwitzen, Hendl würfeln und dazugeben. Bevor das Hendl eine Farbe bekommt, Zucchini dazugeben. Mit Salz und selbstgemachter Suppenwürze abschmecken und goldbraun braten.

Um den Wrap zusammenzubauen, die Tortilla mit Sauce, Salat, Tomaten, Hendl-Zucchini-Zwiebelmix und zum Abschluss noch einmal mit Sauce füllen. Alle Zutaten wie eine breite Wurst von links nach rechts auflegen, sodass hinten und vorne noch Platz ist. Dann die linke und rechte Seite einklappen und den Wrap einrollen.





Fit durch den Sommer

Gratis, unkompliziert und ohne Anmeldung: „Bewegt im Park“ lockt wieder mit einem bunten Sportprogramm unter freiem Himmel. Sommer-Sonne-Ferienlaune garantiert.

Egal ob Yoga, Line-Dance, Body Workout, Konditionsgymnastik, Meditation oder Rückenfit – bei den kostenlosen Kursen von „Bewegt im Park“ ist für jeden und jede etwas dabei. In ganz Niederösterreich finden bis September über 100 Kurse statt, die von erfahrenen Trainerinnen und Trainern geleitet werden.

Wer jetzt beim Lesen bequem auf der Couch lümmelt oder gerade bei einem Feierabendbier sitzt: Fassen Sie sich ein Herz, überwinden Sie den inneren Schweinehund und suchen Sie sich ganz einfach von zu Hause einen passenden Kurs ganz in Ihrer Nähe aus. Die Kursangebote sind offen für alle Bewegungshungrigen – egal wie sportlich Sie sind. Mit „Bewegt im Park“ können Sie unter professioneller Anleitung unterschiedliche Sportarten und Bewegungsprogramme ausprobieren – die Angebote sind für alle Levels gleichermaßen geeignet.

BEWÄHRTES ERFOLGSPROGRAMM

„Bewegt im Park“ wird jedes Jahr beliebter – sorgt es doch seit Jahren in den Sommermonaten in ganz Österreich für mehr Fitness, Freude und Freundschaften unter freiem Himmel. Dabei handelt es sich um eine bundesweite Initiative der Österreichischen

Gesundheitskasse (ÖGK), des Dachverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger und des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport. Die Kurse werden von den Vereinen der Sportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION durchgeführt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich gibt es auch für Menschen mit Beeinträchtigungen ein vielfältiges Angebot in Form von Inklusionskursen. Selbstverständlich werden bei jedem Kurs die notwendigen Abstands- und Hygieneregeln eingehalten.

KEINE AUSREDE

Wer mitmacht, wird mit Sommer-Sonne-Ferienlaune und einem besseren Körpergefühl im Alltag belohnt. „Keine Zeit“ gilt auch nicht als Ausrede: So ist zwischen den frühen Morgenstunden und Einheiten am Abend sicher für jeden Terminkalender etwas dabei – auf dem Weg zur Arbeit, als willkommene Abwechslung am Nachmittag oder abends als Ausgleich zum Alltag. Eine Anmeldung ist nicht notwendig: Die Teilnahme ist je nach Lust und Laune spontan möglich. Also: Was hält Sie noch auf der Couch? Machen Sie mit – werden Sie fit!

BEWEGT IM PARK – GANZ IN IHRER NÄHE

Auf www.bewegt-im-park.at finden Sie alle Kurse mit detaillierten Informationen (Kurstitel, Ort und Zeit). Auf der Landkarte wählen Sie ganz bequem Ihre Stadt/Gemeinde und sehen auf einen Blick die passenden Bewegungsangebote!

Ihre Vorteile:

- wöchentliche Termine
- für alle Interessierten von jung bis alt
- mit erfahrenen Kursleiterinnen und -leitern
- kostenlose Teilnahme
- ohne Anmeldung
- bei jedem Wetter
- auch für Ungeübte geeignet
- jede Menge Spaß



Informationen:

Österreichische Gesundheitskasse
gsund-12@oegk.at
Tel.: 05 0766-126210
www.bewegt-im-park.at



Ein LAND läuft weiter

Regelmäßige Bewegung hält gesund. Niederösterreich bietet viele Möglichkeiten, aktiv zu sein.

Sich bewegen, gesund bleiben: Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig. Bereits bei Kindern sind negative Auswirkungen eines inaktiven Lebensstils sichtbar. Diese reichen von Haltungsschäden über einen erhöhten Fettanteil bis hin zu geringeren schulischen Leistungen. Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer Intensität körperlich aktiv sein. Bei gesunden Erwachsenen lautet die Empfehlung, jede Gelegenheit für Bewegung zu nutzen und sich zumindest 150 Minuten wöchentlich zu bewegen. Hinzu kommen noch muskelkräftigende Übungen. Das Land Niederösterreich möchte hier auch mit gutem Beispiel vorangehen, indem Spitzen- und Breitensport gleichermaßen gefördert werden.

SPITZEN- UND BREITENSPORT

Niederösterreich hat viele internationale Profisportlerinnen und -sportler in seinen

Reihen. Man denke etwa an Tennis-Ass Dominic Thiem und Kletter-Weltmeisterin Jessica Pilz, den fünffachen Snowboard-Weltmeister Benjamin Karl und Top-Leichtathletin Ivona Dadic oder die stärkste Frau Österreichs, Sarah Fischer. Mit ihrer Leidenschaft zum Sport sowie Ehrgeiz schaffen sie es, viele Hobbysportlerinnen und -sportler mitzureißen. Durch internationale Topevents wie die Triathlon-Challenge St. Pölten, das Beachvolleyballturnier in Baden oder das Liese-Prokop-Memorial-Leichtathletik-Meeting hat man die Möglichkeit, die tollen Leistungen hautnah mitzuerleben. Hinzu kommen zahlreiche bewährte Breitensportprojekte wie Familiensporttage, Jugend gesund bewegen, NÖ Challenge, Skikids oder das Tuesday Night skating. Um vermehrt junge Mädchen zum Sport zu bringen, starten neue Aktionen wie „Athletic Girls“ oder „Kick it like Nina“. Auch hier versucht man, bestmöglich Spitzen- und Breitensport zu



geschaffen. So beispielsweise auch beim Wings for Life World Run 2021, bei dem am zweiten Sonntag im Mai traditionell für all jene gelaufen wird, die es selbst nicht können. Knapp 185.000 Menschen, somit mehr als je zuvor bei einem Laufevent, waren weltweit mit dabei und sammelten 4,1 Millionen Euro für die Rückenmarksforschung.

JEDE AKTIVE MINUTE ZÄHLT

Auch die NÖ Gemeindechallenge bietet viel Möglichkeit, sich zu bewegen – von 1. Juli bis 30. September 2021. Hier zählt jede Minute Bewegung in der freien Natur, egal ob man gerne geht, läuft oder mit dem Fahrrad unterwegs ist. In Kooperation mit dem Mobilfunkanbieter „spusu“ und den beiden NÖ Gemeindevertreterverbänden werden die aktivsten Gemeinden des Landes ermittelt. Mit einer App, die speziell für die Challenge entwickelt wurde, werden sämtliche Aktivitäten aufgezeichnet. Der flächendeckende digitale Wettbewerb soll alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher, von jung bis alt, zur regelmäßigen Bewegung im Freien animieren. Im Vorjahr stellten die Teilnehmenden mit 30 Millionen Minuten einen neuen Rekord auf. →



GESUND & LEBEN-
Redakteur Werner
Schrittwieser beim
Vision Run

vereinen. Profisportlerinnen und Idole wie Fußballerin Nina Burger oder die Leichtathletinnen Viola Kleiser, Beate Schrott und Victoria Hudson trainieren gemeinsam mit jungen Frauen, um ihnen den Weg zu Vereinen zu erleichtern. Freiwillige leisten hier mit viel Engagement einen äußerst wichtigen Beitrag in insgesamt rund 3.500 Sportvereinen in Niederösterreich.

Das Vereinsleben stand aufgrund der Corona-Pandemie für einige Monate komplett still. Um die Menschen aber auch in Zeiten wie diesen zur Bewegung zu animieren, wurden zahlreiche virtuelle Möglichkeiten

NÖ GEMEINDECHALLENGE

Am 1. Juli 2021 fällt der Startschuss zum Wettbewerb. Wenn Sie Ihre Gemeinde aktiv bei der „spusu“-NÖ-Gemeindechallenge unterstützen wollen, gibt es drei Schritte zu tun:

- 1. Schritt:** „spusu Sport“-App auf das Smartphone laden
- 2. Schritt:** in der App anmelden und mit seiner Gemeinde virtuell beitreten
- 3. Schritt:** So viel Sport machen wie möglich!

Jede aktive Minute wird anschließend von der App dokumentiert und gleichzeitig automatisch auf das Bewegungskonto der jeweiligen Gemeinde gebucht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den aktuellen Stand des Wettbewerbs in der App, unter www.noechallenge.at und in den Social-Media-Kanälen von Sportland Niederösterreich mitverfolgen. Abgerechnet wird das große niederösterreichische Bewegungskonto am 30. September 2021. Danach werden die drei aktivsten Gemeinden in den vier Kategorien „1 bis 2.500 Einwohner“, „2.501 bis 5.000 Einwohner“, „5.001 bis 10.000 Einwohner“ und „über 10.000 Einwohner“ ausgezeichnet.

Informationen: www.noechallenge.at, www.sportlandnoe.at



Broschüre:

„DIE TÄGLICHEN 10“
Mein Block, mein Körper & ich!

Bestellung des Sport-
Equipments inkl. gratis Broschüre:
[www.sportlandnoe.at/
die-taeglichen-10](http://www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10)

Bestellung der Broschüre:
www.sportlandnoe.at oder
02742/9000 19871





Sportlandesrat Jochen Danningner (Mitte) lief gemeinsam mit dem ehemaligen Profi-Fußballer Toni Pfeffer (links) und GESUND & LEBEN-Redakteur Werner Schrittwieser (rechts) beim Wings for Life World Run mit. Entlang des Thermenradwegs und anschließend einer Runde durch Baden wurde das Trio nach rund zehn Kilometern vom Catcher Car eingeholt.

VIRTUELLER VISION RUN

Während bei der NÖ Challenge möglichst viele aktive Minuten zählen, folgt im September 2021 die zweite Ausgabe des virtuellen Vision Runs über fünf Kilometer. Über 120.000 Euro an Spenden hat Niederösterreichs größter Firmenlauf in den letzten sieben Jahren für soziale Projekte übergeben. Das soziale Miteinander steht auch bei der virtuellen Variante an erster Stelle. „Gemeinsam ein sportliches Ziel erreichen, Spaß haben und Gutes tun – das sind die Komponenten für einen unvergesslichen Vision Run. Wir wollen uns zu 100 Prozent sicher fühlen und weder Helferinnen und Helfer noch die

Teilnehmenden gefährden. Deshalb haben wir uns für die virtuelle Variante entschieden“, sagt Organisator Franz Kaiblinger.

Von 2. bis 5. September 2021 können auf einer selbstgewählten Strecke zu einer beliebigen Uhrzeit die fünf Kilometer absolviert werden. Sofern es die geltenden Bestimmungen ermöglichen, ist es auch das Ziel, firmenintern gemeinsam mit Arbeitskolleginnen und -kollegen zu laufen und anschließend den Abend ausklingen zu lassen. Im Startgeld ist eine Spende von fünf Euro enthalten, die einem von sechs regionalen Projekten gewidmet werden kann (www.visionrun.at).

WERNER SCHRITTWIESER ■

FOTO: NLK FILZWIESER

„DIE TÄGLICHEN 10“ MIT INGRID WENDL



Mobilisation: Ausgangsposition ist ein aufrechter Stand, Schulterblätter bleiben fixiert und der Brustkorb nach vorne gerichtet. Halten Sie den Block mit den Handflächen auf Brusthöhe. Die Ellbogen bleiben auf Höhe der Handgelenke. Ziehen Sie die Arme gerade nach vorne, um zu dehnen. Machen Sie den oberen Rücken rund und rollen Sie den Nacken ein. Jetzt den Brustkorb wieder aufrichten, die Schultern aktiv fixieren und den Block wieder zurück zum Körper drehen. Die Ellbogen wandern dabei nach außen und bleiben auf Höhe der Handgelenke (so gut es geht). Soweit es der Körper zulässt, rotiert der Block nach innen. Zur Ausgangsposition zurückdrehen.

Ausführung: Fünfmal wiederholen, zwei bis drei Durchgänge
Hauptbeanspruchte Muskeln: Schultern, Ober- und Unterarme, Handgelenke

Wichtig: Während der gesamten Durchführung einen leichten Druck mit den Handflächen auf den Block ausüben. Atem natürlich fließen lassen. Die Positionen fließend oder jede Position zwei Atemzüge haltend durchführen.



„Die täglichen 10“ zum Bestellen

Heuer geht es in der Broschüre um Übungen, die man mit einem Korkblock machen kann.

Bestellung: Sportland Niederösterreich, Helmut Amon, Tel.: 02742/9000-19871, helmut.amon@noe.co.at
 Den Folder gibt es auch zum Download auf www.sportlandnoe.at

■ ZAHL DES MONATS

100.000

Teilnahmen verzeichnete das digitale Angebot der »Bewegten Klasse«, dem Gesundheitsförderungsprogramm von »Tut gut!«. Neben gezielten Anleitungen für die Kinder im Regelunterricht stellte die »Bewegte Klasse« während des Lockdowns zweimal wöchentlich ein spezielles Online-Nachmittagsfortbildungsprogramm für Lehrerinnen und Lehrer sowie spezielle Eltern-Kind-Einheiten via Videokonferenz zur Verfügung. Eine kürzlich veröffentlichte »tut gut!«-Umfrage hat gezeigt, dass sich die Pandemie unter anderem negativ auf die Bewegung ausgewirkt hat. Mit gezielten Angeboten will man gegensteuern.

Grauer Star: neue Ursache gefunden

Der Graue Star ist die häufigste Augenkrankung bei älteren Menschen. Forscherinnen und Forscher der Medizinischen Universität Graz haben gemeinsam mit internationalen Kolleginnen und Kollegen untersucht, welche molekularen Vorgänge im Körper für die Entstehung verantwortlich sind. Dabei spielt (entgegen der Annahme) nicht die Fehlbildung von Linsenproteinen eine zentrale Rolle, sondern die altersbedingte Verschiebung des Gleichgewichts der Linsenproteine. Dies führt zum Verklumpen der Proteine und zur Trübung der glasklaren Augenlinse.



FOTOS: ISTOCKPHOTO: ZARINA LUKASH, MARIHA-KITCHEN



Hallo, ich bin's, dein Kroko!

Wusstest du, dass Säuglinge bereits vor der Geburt Zähne – und zwar im Kiefer versteckt – haben? Sie sind dicht aneinandergedrängt und warten auf den Durchbruch. Ab dem sechsten Lebensmonat bekommen viele Babys dann ihren ersten sichtbaren Zahn. Das ist meistens ein Schneidezahn im Unterkiefer. So groß die Aufregung oft bei den ersten Zähnen ist, so unbemerkt kommen dann im Alter von zirka sechs Jahren meist die ersten bleibenden Backenzähne – die sogenannten 6-Jahr-Molaren. Sie stabilisieren die Zähne von Ober- und Unterkiefer zueinander und sorgen für eine gute Bisslage. Da diese Backenzähne tiefe Furchen haben und weit hinten im Mund sind, ist genaues Zähneputzen umso wichtiger.

Informationen: www.apollonia-noe.at

■ GESUNDHEITSTIPP DES MONATS

KIRSCHSAFT GEGEN MUSKELKATER

Sport ist wichtig und hält Psyche und Körper gesund. Übertreiben wir es oder haben die Sportart nicht richtig ausgeführt, kann ein Muskelkater die Folge sein, das heißt: In den Muskeln entstehen winzige Risse und folgend Entzündungen. Ein guter Tipp, um Muskelkater zu vermeiden, ist, zirka einen halben Liter Kirschsaft vor dem Sport zu trinken. Studien haben gezeigt, dass sich die enthaltenen entzündungshemmenden Wirkstoffe und Antioxidantien positiv auf die Muskeln auswirken und sie vor Entzündungen schützen. Diese Ergebnisse sind zwar nicht gänzlich unumstritten, aber am besten: einfach ausprobieren!



AUCH MÄNNER AN EINER POSTNATALEN DEPRESSION ERKRANKEN KÖNNEN?

WUSSTEN SIE, DASS

Tritt eine Depression unmittelbar nach der Geburt des Kindes ein, spricht man von einer postnatalen Depression. Nach Schätzungen sind weltweit acht bis zehn Prozent der Väter davon betroffen (unter den Müttern sind es zehn bis 15 Prozent).

Eine US-amerikanische Studie, an der 881 Väter teilnahmen, fand nun heraus, dass frischgebackene Väter sich vor einer postnatalen Depression schützen können, je mehr Zeit sie im ersten Lebensmonat des Babys mit ihm verbringen. Das änderte sich auch dann nicht, wenn die Väter gar nicht mit der Mutter des Kindes zusammenlebten. Die Erklärung der Wissenschaft: Die gemeinsame Zeit stärkt nicht nur die Bindung, sondern kurbelt auch die Produktion von Glückshormonen an.

Schlechter Schlaf und die daraus resultierende Tagesmüdigkeit beeinträchtigen Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Gut zu schlafen kann man lernen.

Erholsame Nachtruhe

■ BUCHTIPP



Stefan Seidel:
Der Schlaf.

Wir schlafen rund ein Drittel unseres

Lebens. Ein guter Schlaf erfüllt entscheidende Funktionen für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Doch immer mehr Menschen leiden an Schlafstörungen. Wie man sie erkennt und trotz – oder mithilfe – moderner Techniken weiterhin gut schlafen kann, beschreibt Stefan Seidel von der Medizinischen Universität Wien.

ISBN: 978-3-214185480

Wir verbringen ungefähr ein Drittel der Lebenszeit im Bett. Obwohl wir uns im Ruhezustand befinden und die Augen geschlossen sind, ist der Körper während des Schlafs keineswegs inaktiv. Verschiedene Prozesse sorgen dafür, dass sich unser Organismus regeneriert und wir am nächsten Tag ausgeruht und widerstandsfähig sind. „Schlaf ist wichtig für die Zellregeneration, die Immunabwehr und einen gesunden Stoffwechsel. Auch für die Gedächtnisfunktion ist der Schlaf essenziell. In der Nacht ist das Gehirn eigentlich sehr aktiv, so wie im Wachzustand, nur dass es von außen abgeschirmt ist“, erklärt der Neurologe und Schlafmediziner Dr. Michael Saletu. Wir verarbeiten viele Inhalte im Schlaf: Faktenwissen über Vokabeln, Namen oder Geschichtsdaten, aber auch Erinnerungen an Erlebnisse wie den Tag der Hochzeit oder Fähigkeiten wie Schifahren oder Gitarrespielen. „Eine Voraussetzung für die Gedächtnisfunktion ist, dass in der Nacht ein Entrümpelungsvorgang stattfindet. Das geschieht auf zellulärer Ebene, indem schädliche Eiweißprodukte abgebaut werden, damit man sich neue Gedächtnisinhalte aneignen kann. Auch das muskuläre Wachstum findet nicht im Fitnesscenter, sondern während des Schlafs statt.“

SCHLAFLOSIGKEIT

Fast jeder Mensch wird ab und zu von Ein- oder Durchschlafstörungen geplagt. Die Auslöser können psychische Belastungen, Alltagsstress oder Krankheiten sein. In den meisten Fällen verschwinden die Symptome wieder, wenn sich die persönliche Situation verbessert oder die Krankheit überwunden ist. Die häufigste Schlafstörung, die Insomnie oder Schlaflosigkeit, ist mit einer beeinträchtigten Tagesbefindlichkeit verbunden: Es machen sich Erschöpfungsgefühle, Konzentrationsstörungen oder schlechte Laune bemerkbar. „Rund zehn Prozent der Bevölkerung erfüllen die Kriterien einer chronischen Schlaflosigkeit“, weiß Michael Saletu. Die Auslöser seien häufig belastende Situationen: „Das heißt, es gibt ein Ereignis wie eine Scheidung, ein finanzielles Problem oder Stress im Job. Das wird mit ins Bett genommen, die Gedanken kreisen, man grübelt und kann nicht mehr schlafen. Auch wenn das Problem gelöst ist und beispielsweise ein Einvernehmen gefunden wurde, bleibt die Schlaflosigkeit oft isoliert übrig. Man muss das Schlafen dann wieder lernen – etwa, dass man im Bett die sorgenden Gedanken loslassen sollte, um zu einer Gelassenheit zu kommen.“

SCHLAFSTÖRUNGEN

Laut einer Umfrage der Medizinischen Universität Wien schlafen optimistische Menschen besser. Sie haben eine um siebzig Prozent geringere Wahrscheinlichkeit für Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit als Pessimistinnen und Pessimisten. In Corona-Zeiten dürfte der Optimismus aber weitgehend auf der Strecke bleiben. Aktuelle Studien zufolge haben Ängste, depressive Symptome und Schlafstörungen im Zuge der Corona-Pandemie zugenommen. Besonders Kinder und Jugendliche leiden unter Schlafstörungen. Eine Online-Umfrage der Uni Salzburg über die Auswirkungen der Corona-Pandemie zeigt, dass jeder dritte 6-bis 14-Jährige Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen hat. Fast die Hälfte der 15- bis 18-Jährigen hat damit ebenfalls Probleme. Schlafambulanzen verzeichnen einen erhöhten Andrang. „Die Menschen halten sich durch die aufgezwungene Isolation mehr zuhause auf. Viele arbeiten im Homeoffice. Die trennende Pufferzone zwischen Arbeit, Erholung und Schlaf fehlt, und die Entschleunigung am Abend fällt oft aus. Das hat

7 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

- 1 Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten unterstützen den Bio-Rhythmus des Körpers.
- 2 Mindestens eine Stunde täglich im Tageslicht verbringen – am besten mit Bewegung.
- 3 Auf eine ruhige, kühle Schlafzimmertemperatur (18 bis 19 Grad) und eine abgedunkelte Schlafumgebung achten.
- 4 Körperliche Aktivitäten sollten nur tagsüber und bis zum späten Nachmittag erfolgen.
- 5 Kurz vor der Bettruhe große Mahlzeiten sowie den Konsum von Alkohol oder Nikotin vermeiden. Die letzte Mahlzeit bis vier Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen.
- 6 Mit Abendritualen wie Lesen eines Buches, Tagebucheinträgen oder Meditation den Tag ausklingen lassen.
- 7 Die Nutzung von Bildschirmen wie Tablets, Handys oder PC mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen beenden. Das durch Bildschirme abgestrahlte Blaulicht kann Einschlafprobleme verursachen.



EREKTIONSSTÖRUNGEN BEHANDELN MIT DER KRAFT DER NATUR

- rein **homöopathisches Medikament** zur Behandlung von Erektionsstörungen
- pflanzlicher Wirkstoff **Mönchspfeffer** (Vitex agnus castus)
- 2-fach wirksam: **potenzsteigernd und lustfördernd**
- Hormonausgleichende, **langfristige Verbesserung** der Potenz

- praktisch **nebenwirkungsfrei** und deshalb auch nicht verschreibungspflichtig
- Wirkung nicht direkt vom Zeitpunkt der Einnahme abhängig
- nach Rücksprache mit einem Arzt über einen längeren Zeitraum anwendbar



NEU
in jeder
APOTHEKE
erhältlich

Merkzettel:

Emasex vitex

50 Tabletten (PZN 4969560)

100 Tabletten (PZN 4969577)

www.emasex.at

EMASEX® vitex

Emasex vitex Tabletten. Wirkstoff: Vitex Agnus Castus D2. Anwendungsgebiete: entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: sexuelle Störungen bei Männern. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. adequapharm GmbH, Am Borsigturm 42, 13507 Berlin.

sicherlich zu einer Zunahme der Beschwerden geführt, was die ausgelasteten Ambulanzzahlen erklärt“, vermutet Schlafmediziner Saletu. Wann eine Schlafstörung vom Arzt behandelt werden sollte, hängt von der Häufigkeit und Dauer der Beschwerden sowie von der individuellen Verfassung ab. Eine Schlafstörung gilt als behandlungsbedürftig, wenn Probleme beim Ein- oder Durchschlafen (dazu zählt auch ein zu frühes Erwachen) bestehen, die mindestens drei Monate andauern und dreimal pro Woche oder öfter auftreten. Ein wesentlicher Gradmesser ist die Tagesbefindlichkeit, die von



schlechter Stimmung über fehlenden Antrieb, verminderte Leistungsfähigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu einer erhöhten Tagesschläfrigkeit reichen kann.

INTERVIEW

SCHLAF IST WICHTIG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Wie viel Schlaf ist optimal?

Das Schlafbedürfnis ist ganz individuell, durchschnittlich zirka sieben Stunden. Es gibt aber auch den seltenen Kurzschläfer, und eben auch den seltenen Langschläfer, der bis zu 12, 13 Stunden schläft. Ob man ein Morgen- oder Abendmensch ist, ist genetisch vorgegeben. Man muss wissen, mit welchem Maß an Schlaf man sich gut fühlt und ob das dem Schlafbedürfnis gerecht wird.



Priv.-Doz. Dr.
Michael Saletu,
Schlafmediziner in
Wien/Graz

Welche Folgen hat es, wenn man zu viel oder zu wenig schläft?

Das Immunsystem wird im Schlaf neu aufgestellt und rekonstituiert. Die Bildung von Gedächtniszellen wird angeregt und Zelldefekte können besser abgewehrt werden. Bei einem Schlafdefizit gelingt das schlechter. Wir wissen aus Studien, dass Menschen, die zu wenig schlafen, eher an Übergewicht leiden. Wenn man übernachtigt ist, hat man in der Früh häufig einen stärkeren Hunger auf Kohlenhydrate und isst eher unvernünftige Sachen. Deshalb gibt es auch einen Zusammenhang zwischen nicht erholsamem Schlaf oder gestörtem Schlaf und dem Auftreten von Zuckerkrankheiten bzw. generell Stoffwechselerkrankungen. Aber auch ein Zuviel an Schlaf ist nicht immer gut. Jemand, der dauerhaft müde ist und zu viel schläft, hat häufig ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen.

Ist es richtig, dass der beste Schlaf vor Mitternacht erfolgt?

In der ersten Nachthälfte erfolgt immer der Tiefschlaf. Es ist egal, ob man zu Mitternacht schlafen geht und die Tiefschlafphase bis 2 Uhr früh hat, oder man sich um 22 Uhr hinlegt und die Tiefschlafphase bis 24 Uhr erlebt. Die Reihenfolge ist immer die gleiche. In der ersten Nachthälfte erfolgt der Tiefschlaf und in der zweiten Nachthälfte der Traumschlaf. Diese Phasen sind zyklisch aufgebaut und davon unabhängig, ob man vor oder nach Mitternacht zu Bett geht.

SCHLAFBEDÜRFNIS

Ein chronischer Schlafmangel durch zu kurze oder unterbrochene Schlafphasen wirkt sich schädlich auf den Körper und den Gemütszustand aus. Geht man über lange Zeiträume hinweg zu spät ins Bett und steht zu früh auf, kommt es zu einer Überproduktion des Stresshormons Cortisol, und es können Entzündungsprozesse entstehen. Chronischer Schlafmangel erhöht unter anderem das Risiko für Arbeits- oder Verkehrsunfälle, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Übergewicht und Infektionen, weil das Immunsystem geschwächt wird. Auch die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und die Stimmung verschlechtern sich. Wie viel Schlaf für den eigenen Organismus gut ist, sollte jeder selbst ergründen. Jeder Mensch habe ein individuelles Schlafbedürfnis, betont Saletu.

SCHLAFHYGIENE

Um die Gründe einer Schlafstörung festzustellen, müssen Einflussfaktoren wie der Lebensrhythmus, Zusatzerkrankungen oder eine begleitende Medikation festgestellt werden. „Daraus wird ein individueller Therapieplan entwickelt, der verhaltenstherapeutische Maßnahmen, eine medikamentöse Therapie oder den Einsatz apparativer Methoden enthalten kann“, sagt Saletu. „Schlaflosigkeit ist meist mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen gut in den Griff zu bekommen.“ Förderlich für einen guten, erholsamen Schlaf ist, sich an einige Tipps (siehe Seite 41) zu halten. Für überaus wichtig hält es der Facharzt, eine Pufferzone zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen zu schaffen. Ein persönliches Schlafritual hilft, sich zu entspannen und auf die Bettruhe einzustimmen. Das können Yoga, Meditation, ruhige Musik oder ein Abendspaziergang sein. Hat man seinen eigenen Rhythmus gefunden und entsprechend entschleunigt, sollte einem guten und erholsamen Schlaf nichts mehr im Wege stehen.

JACQUELINE KACETL ■



Medizin-Mythen auf der Spur

KOLUMNE

Liebe Leserinnen und Leser!



Mag. Peter Gonda,
Präsident der
Apotheker-
kammer NÖ

Immer wieder kommt es vor, dass Menschen mit konkreten Arznei-Wünschen in die Apotheke kommen. Erst im Beratungsgespräch stellt sich heraus, dass diese Vorstellungen auf alten, längst widerlegten Medizin-Mythen beruhen.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Anwendung von Vitamin B1 als Mückenschutz. Dieses verändert den Körpergeruch,

weswegen ihm immer wieder eine mücken- und zeckenabweisende Wirkung für Mensch und Tier nachgesagt wird. Seit einiger Zeit weiß man jedoch, dass die Präparate in dieser Hinsicht nutzlos sind, weswegen wir dringend dazu raten, auf speziell als Mückenschutz ausgewiesene Produkte zurückzugreifen und regelmäßig die FSME-Impfung aufzufrischen.

Ein weiterer Mythos, der sich hartnäckig hält, ist jener, dass sich zur Behandlung von Durchfallerkrankungen ungezuckerter Schwarztee eignet. Zwar helfen die im Schwarztee enthaltenen Gerbstoffe tatsächlich dabei, das Wasser im Darm zu halten, jedoch ist es wichtig, den Tee auch zu zuckern und etwas Salzhaltiges zuzuführen, um dem Körper möglichst effektiv die verlorene Flüssigkeit und Mineralstoffe zurückzugeben. Auf diesem Prinzip fußt auch die Empfehlung zu Cola und Soletti, wobei man auf Cola bei Magen-Darm-Erkrankungen lieber verzichten sollte, denn dieses enthält Kohlensäure und viel zu viel Zucker. Ausbalancierte Elektrolytlösungen aus der Apotheke helfen hingegen wirksam und sehr schnell, den Mineralstoffverlust des Körpers auszugleichen.

Auch in puncto Hautpflege, Infektionskrankheiten und pflanzliche Heilmittel kursieren zahlreiche Mythen und Missverständnisse, die im schlimmsten Fall negative Folgen für die Gesundheit haben können. Scheuen Sie sich daher nicht davor, die Beratung Ihrer Apothekerinnen und Apotheker in Anspruch zu nehmen. Diese wissen, welche Präparate für welche Beschwerden geeignet sind und stimmen sie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ab.

FOTOS: ZVG, ISTOCKPHOTO/ MALERAPASO

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

Ihre Fragen richten Sie an: redaktion@gesundundleben.at



Ich habe sehr empfindliche, oft gereizte Haut und reagiere auf viele Gesichtscremes allergisch. Ist Naturkosmetik für mich besser geeignet?

Gerade bei empfindlicher Haut ist Naturkosmetik äußerst kritisch zu betrachten, denn darin sind oft viele reizende und hochallergene Stoffe enthalten – beispielsweise ätherische Öle wie Teebaumöl. Aber auch Pflanzen wie Aloe Vera, Ringelblume, Wollwachse oder natürliche Duftstoffe können in dieser Hinsicht problematisch sein. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zu Dermakosmetik beraten. Diese speziellen Cremes, Lotionen und Kosmetika wurden eigens für problematische Hautbedürfnisse entwickelt, verzichten auf bedenkliche Inhaltsstoffe und zeichnen sich durch ihre hohe Verträglichkeit aus.

Mag. pharm. Ursula Hüttinger, Apothekerin aus Biedermannsdorf



Mein Mann schwitzt im Sommer immer sehr stark. Ich habe gelesen, dass Salbeitee dagegen helfen kann – stimmt das?

Es stimmt, dass Salbei bei aufsteigenden Wärmegefühlen und übermäßigem Schwitzen eine sanfte Linderung verschaffen kann. Die im Salbei enthaltenen ätherischen Öle normalisieren die Schweißdrüsenabsonderung

und regulieren das zentrale Nervensystem, das für die Steuerung der Schweißdrüsen zuständig ist. Wiesen- oder wilder Salbei eignet sich nicht zur arzneilichen Verwendung, da sein Wirkstoffgehalt zu gering ist. Hilfreich sind hingegen jene Extrakte, die aus frischem Salbei gewonnen werden. Damit der Salbei seine Wirkung entfalten kann, ist eine bestimmte Aufbereitung und entsprechend hohe Dosierung erforderlich. Daher empfehlen wir, anstatt zu Tee lieber zu Salbei-Kapseln aus der Apotheke zu greifen.

Mag. pharm. Gregor Schöberl, Apotheker in Wiener Neustadt



Bei meinem Sohn (13) setzt langsam, aber sicher die Pubertät ein und er bekommt immer häufiger Pickel. Können wir diese mit einem Klecks Zahnpasta austrocknen?

Wenngleich Zahnpasta einem Pickel Fett und Flüssigkeit entziehen kann, gibt es viele gute Gründe, die dagegensprechen, sie auf die Haut aufzutragen: Einige darin oft

enthaltene Wirkstoffe wie Menthol, Fluoride und Sorbitol reizen die Haut und können Entzündungen verstärken. Außerdem verklebt die Pore durch die Zahnpasta-Kruste, wodurch Bakterien und Talg nicht abgesondert werden können. Viel besser eignen sich pH-neutrale Waschlotionen und parfümfreie, rückfettende Seifen zur sanften Reinigung der Haut, sowie Emulsionen mit Erythromycin und Zink oder antibiotische Cremes zur Behandlung der Pickel.

Mag. pharm. Alice Wittig-Pascher, Apothekerin in Heidenreichstein



Kopfw auf der Spur

Rund 70 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher leiden regelmäßig unter Kopfw. GESUND & LEBEN hat sich schlau gemacht, was dahintersteckt und was hilft.

Am häufigsten sind sogenannte Spannungskopfschmerzen: Bis zu 70 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher sind gelegentlich davon betroffen. „Spannungskopfschmerzen treten meist beidseitig auf, sind drückend und beengend. Betroffene beschreiben das manchmal, als würde der Kopf in einem Schraubstock stecken. Im Gegensatz zur Migräne sind die Schmerzen nicht mit Übelkeit oder Erbrechen verbunden und werden besser, wenn man sich bewegt“, erklärt Dr. Nadine Vavra, Fachärztin für Neurologie und Expertin für Kopfschmerzen in Wien. Spannungskopfschmerzen treten meist episodisch auf. Ab 15 Tagen im Monat spricht man allerdings von einem

chronischen Verlauf, was bei rund drei Prozent der Patientinnen und Patienten der Fall ist. Während man mit gelegentlichen Spannungskopfschmerzen recht gut leben kann, sollte man mit chronischen auf jeden Fall eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren – insbesondere, weil man ansonsten Gefahr läuft, zu viele Schmerzmittel einzunehmen.

MIGRÄNE

Meist kommen allerdings Migränepatientinnen und -patienten in Vavras Kopfschmerzpraxis – jedoch dauert es mitunter lang, bis sie Hilfe suchen. Das hat damit zu tun, dass sie von ihrer Umgebung oft nicht ernst genommen werden: „Das bisschen Kopfw.“ Oder: „Du hast halt zu viel um die Ohren.“ Dabei leiden hierzulande rund eine Million Menschen unter Migräne, bis zu 15 Prozent davon mit Aura. Das sind jene 30 bis 60 Minuten vor dem eigentlichen Kopfschmerz, die für viele sehr belastend, für manche sogar schlimmer als der Kopfschmerz danach sind. Das hänge

damit zusammen, dass Betroffene regelrecht in Panik geraten, weiß Vavra: „Einerseits wegen der Aura, immerhin sieht man bei der visuell positiven Aura beispielsweise Lichtblitze oder Figuren über das Sichtfeld laufen. Bei der visuell negativen Aura kommt es unter anderem zu blinden Flecken.“ Auch Gefühlsstörungen wie Kribbeln im Arm, Taubheitsgefühle oder Sprachstörungen können auftreten, was viele Betroffene durchaus in Angst versetzt, da sie einen Schlaganfall vermuten. Der aber tritt plötzlich auf, während sich die Aura mehr und mehr ausbreitet. „Deshalb ist es wichtig, sich Zeit für die Patienten zu nehmen, um sie aufzuklären, was passiert. Patienten sollten zu ‚Experten‘ werden, was ihre Beschwerden angeht“, so Vavra.

Bei Kindern spricht man übrigens oft vom „Alice im Wunderland“-Syndrom, da sie während der Aura unter anderem bizarr verzerrte, extrem vergrößerte oder verkleinerte Objekte oder Körperteile sehen. Der Name rührt daher, dass Lewis Carroll, der Autor des wundersamen Klassikers, als Kind selbst unter Migräne mit Aura litt.

AUSLÖSER KENNEN

Ausgelöst werden die Beschwerden häufig durch Trigger – von Gerüchen über helles, flackerndes Licht bis hin zu Stress und Menstruation. Je besser man sich und die Auslöser kennt, umso eher kann man gegensteuern. Nicht zuletzt aus diesem Grund rät die Spezialistin, für ein paar Wochen ein Kopfschmerztagebuch zu führen. „Durch diese Aufzeichnungen kann man lernen, frühzeitig vorzubeugen.“ Im Anschluss an die Diagnose setzt Vavra auf ein multimodales Modell – spricht: Es werden mehrere Therapien kombiniert, um eine optimale ganzheitliche Behandlung zu verfolgen. Die Migräne kün-



Dr. Nadine Vavra,
Fachärztin für Neurologie

„DAS
MIGRÄNE-
HIRN MAG ES,
WENN IMMER
ALLES NACH
PLAN LÄUFT.“

digst sich meist durch diverse Warnhinweise an (zum Beispiel Müdigkeit, massives Gähnen, Heißhunger, extreme Gereiztheit). Merkt man also, dass es wieder losgeht, kann man schon einiges tun: „Das Migränehirn hat eine gestörte Reizabschirmung und reagiert sehr sensibel auf Geräusche, Gerüche und andere Reize. Vor diesen sollte man sich schützen. Beim Versuch, den Energiemangel im Gehirn auszugleichen, kann ein Espresso mit Zucker, ein Glas Cola (nicht light oder zero) ein Vollkornbrot mit Honig oder die Einnahme von Magnesium helfen.“ Werden die Schmerzen zu heftig, sollte man auf jeden Fall Schmerzmittel nehmen, vorzugsweise spezielle Präparate (sogenannte Triptane), da herkömmliche Mittel meist nicht helfen.

VORBEUGEN

Neben der medikamentösen Therapie gilt es, ergänzende Maßnahmen zu ergreifen. In erster Linie geht es dabei um die Veränderung des Lebensstils – nicht nur bei Migräne, sondern auch bei Spannungskopfschmerzen. Nicht selten liegt es beispielsweise daran, dass Betroffene nicht frühstücken oder untertags

KOPFSCHMERZEN IM SOMMER: SO SCHÜTZEN SIE SICH!

Hitze und grelles Sonnenlicht setzen Menschen, die oft unter Kopfschmerzen leiden, heftig zu. Vor allem Migränapatientinnen und -patienten sind lichtempfindlich und sollten nur mit Brille und Kopfbedeckung aus dem Haus gehen. Dabei gilt es allerdings, darauf zu achten, dass nichts am Kopf drückt – auch das kann eine Attacke auslösen. Ebenso sollte die Sonnencreme geruchsfrei sein, können doch Gerüche ebenso Trigger sein. Außerdem: Viel trinken, die Sonne eher meiden und sich im Schatten aufhalten.





Wer schlägt für Ihr Herz? Wir!



**Sanfte Hilfe bei
leichten Herzbeschwerden und
Kreislaufregulationsstörungen**

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Mehr Informationen
zu diesen Produkten erhalten Sie auf:

doskar.at

WELCHE ART VON KOPFSCHMERZ HABE ICH?



SINUSITIS

Schmerzen (oft drückend) meist im Bereich der Stirn, der Augen und Wangen



CLUSTER

Schmerzen (kurz und attackenartig, stechend) um oder hinter einem Auge, einseitiger Tränenfluss



SPANNUNG

Schmerzen beidseitig (drückend, beengend, „enges Band um den Kopf“), teilweise vom Nacken zur Stirn ausstrahlend



MIGRÄNE

Schmerzen (klopfend, pulsierend) oft einseitig, begleitet von Übelkeit, eventuell Sehstörungen

nicht regelmäßig essen. Auch einen unregelmäßigen Schlafrhythmus mag das Migränehirn nicht. „Viele Patienten wundern sich, dass sie gerade am Wochenende oder im Urlaub Anfälle haben, was eben damit zusammenhängt, dass sie länger schlafen und später frühstücken. Das Migränehirn mag es, wenn immer alles nach Plan läuft“, erklärt Vavra.

Außerdem braucht das Gehirn Nahrung, insbesondere jenes von Migränapatienten – einerseits durch gesunde Ernährung (Diäten und Intervallfasten sind kontraproduktiv), andererseits durch regelmäßige Entspannung (zum Beispiel täglich 15 Minuten Meditation,

Atemübungen, Entspannungstechniken nach Jacobsen). Auch Ausdauersport ist zur Vorbeugung sehr gut: Während bei einer Migräneattacke nicht an Bewegung zu denken ist, sollte man dazwischen drei Mal die Woche eine halbe Stunde Walken, Radfahren, Schwimmen oder eine andere Sportart ausüben. Werden die Beschwerden trotzdem nicht besser, können vorbeugend Medikamente eingenommen werden. Neben bisher verfügbaren Präparaten gibt es seit 2018 die sogenannte Migränespritze, die einmal im Monat unter die Haut gespritzt wird: „Dadurch können die Attacken bis zu 50 Prozent reduziert werden und verlaufen auch weniger heftig. Obwohl sie gut verträglich ist, wird die Behandlung erst einmal für ein Jahr angesetzt. In dieser Zeit wird die Lebensstilmodifikation forciert, was ebenfalls zur Besserung beiträgt.“

CLUSTERKOPFSCHMERZEN: EXTREMER SONDERFALL

Zum Glück, wenn man so möchte, leiden nur rund 0,1 Prozent der Menschen in Österreich (meist Männer) unter Clusterkopfschmerzen – dem wohl schlimmsten Kopfwahl überhaupt, das nicht ohne Grund im Englischen auch „suicide headache“ genannt wird. Es ist ein streng einseitiger Kopfschmerz, der so gut wie nie die Seite wechselt. Zudem ziehen die Schmerzen hinter das Auge, in die Schläfe und Stirn, mitunter sogar bis hinunter in den Kiefer. Die Anfälle dauern zwischen 15 Minuten und drei Stunden, sind somit kürzer als bei der Migräne, jedoch derart heftig, dass Betroffene berichten, mit der Faust in die Wand einzuschlagen. Sich niederzulegen ist keine Option, weil die Schmerzen dann noch heftiger werden. Indes werden die Patienten unruhig, zuweilen sogar aggressiv. Darüber hinaus treten immer autonome Begleitsymptome auf, wie etwa ein tränendes Auge, eine rinnende Nase oder eine enger werdende Pupille.

Cluster steht für Haufen, da die Beschwerden episodenhaft, oft im Frühling und Herbst auftreten. Betroffene haben über mehrere Wochen und Monate täglich zwischen einer und acht Attacken. Clusterkopfschmerzen werden oft falsch diagnostiziert, obwohl sie sich wesentlich von Migräne unterscheiden. Durch eine multimodale Therapie kann man die Beschwerden zumindest in den Griff bekommen. Neben Medikation und vorbeugenden Maßnahmen (Meiden von Alkohol, histamin- und nitrathaltigen Nahrungsmitteln und Nikotin, Methoden zur Tiefenentspannung etc.) ist eine begleitende Psychotherapie ratsam, da die Erkrankung mit einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität einhergeht.

URSACHE UNKLAR

Die Ursache für primäre Kopfschmerzen, also jene, die nicht „nur“ Symptom einer anderen Krankheit sind, sind nach wie vor nicht geklärt. „Das ist oft auch der Grund, warum Betroffene eine ewig lange Odyssee hinter sich haben, bis endlich die richtige Diagnose gestellt wird“, weiß Vavra aus dem Praxisalltag. Es wird vermutet, dass bei Frauen, die eher zu Kopfschmerzen neigen, Hormone eine wichtige Rolle spielen. Diese Theorie wird unter anderem dadurch bestätigt, dass Buben und Mädchen bis zur Pubertät gleich häufig betroffen sind, die Schere danach aber zu Ungunsten des weiblichen Geschlechts auseinandergeht. In jedem Fall sollte man bei regelmäßigen Kopfschmerzen eine Spezialistin oder einen Spezialisten aufsuchen. Denn bei der richtigen Diagnose kann eine entsprechende Therapie wesentlich zur Lebensqualität beitragen.

CHRISTIANE MÄHR ■

DAS wussten Sie bestimmt noch nicht!

Nach wie vor ist die Medizin ein teils unentdecktes Wunderland.

Begleiten Sie **GESUND & LEBEN** auf einem Streifzug durch bizarres und überraschendes Medizinwissen.

Dr. Jürgen Brater hat in seiner Laufbahn als Arzt sowie als Seminarleiter in der Aus- und Weiterbildung medizinischer Fachkräfte schon so einiges gesehen und erlebt, was kuriose Patientinnen und Patienten, ominöse Krankheiten oder erstaunliche (medizinische) Fakten anbelangt: „Besonders in Erinnerung geblieben ist mir ein Mädchen mit ‚Katzenschrei-Syndrom‘“, erzählt er. „Wobei die schrillen Lautäußerungen bei der Kleinen vergleichsweise gering ausgeprägt waren, aber schließlich doch Anlass zu einer Chromosomenanalyse gegeben haben. Diese zeigte eine Anomalie, die zumindest Mitursache zahlreicher körperlicher Gebrechen war.“

FAKTEN & GESCHICHTEN

Dieses angesammelte kuriose Wissen hat Brater, der bereits seit vielen Jahren als Autor tätig ist, nun zu Papier gebracht und nennt es etwas herausfordernd „unnützlich“. In seinem neuesten Buch „Unnützes Medizinwissen: Fakten und Geschichten, die selbst den Arzt verblüffen“ geht es um Krankheiten, die kaum eine Medizinerin, ein Mediziner kennt, unglaubliche Rekorde, skurrile Forschungen, sensationelle Höchstleistungen unseres Körpers oder Behandlungen in fremden Ländern. Erneut wird deutlich, dass die Medizin nach wie vor voller Geheimnisse steckt, die es zu entdecken gilt.

MANUEL SIMBÜRGER ■

■ WUSSTEN SIE, ...



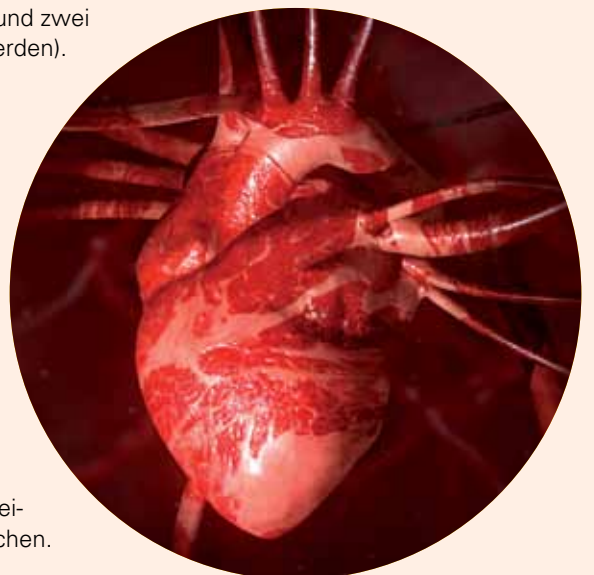
... DASS ES MEHR MANIEN GIBT, ALS MAN GLAUBEN MAG?

Einige (außergewöhnliche) Beispiele:

- Arithmomanie: Sucht, alles zu zählen
- Choreomanie: extreme Tanzwut
- Dipsomanie: periodisch auftretende Trunksucht
- Doromanie: starkes Bedürfnis, etwas zu verschenken
- Erotomanie: Manns- bzw. Weibstollheit
- Rhinotillexomanie: intensives Bedürfnis, in der Nase zu bohren

... DASS UNSER KÖRPER ZU FOLGENDEN HÖCHSTLEISTUNGEN FÄHIG IST?

- Auf unserer Haut sowie in gerade mal 1,5 Milliliter Darmflüssigkeit leben mehr Bakterien als Menschen auf der Erde.
- Die Nervenfasern unserer Haut sind etwa 80 Kilometer lang.
- Unser Magensaft ist so sauer, dass sich darin eine Rasierklinge binnen kurzer Zeit auflösen würde.
- Unsere Nieren entziehen dem Blut jeden Tag rund 170 Liter Flüssigkeit (von denen dem Körper etwa 168 Liter wieder zugeführt und rund zwei Liter ausgeschieden werden).
- Unsere Nerven können Impulse mit bis zu 430 Stundenkilometern weiterleiten.
- Die Knochen machen nur rund neun Prozent des Körpergewichts aus.
- Unser Herz pumpt jeden Tag rund 8.000 Liter Blut. Eine Flüssigkeitsmenge, die ausreichen würde, um ein durchschnittlich großes Öltankschiff zweimal komplett anzustreichen.



... FOLGENDE SPEKTAKULÄRE FAKTEN ÜBER DEN MENSCHLICHEN KÖRPER?

- Die Gesamtfläche unserer Lungenbläschen ebenso wie die Fläche der Darmschleimhaut entspricht etwa der Größe eines Tennisplatzes.
- Wir atmen – regelmäßig abwechselnd – immer nur durch ein Nasenloch.
- Unser Fuß ist in etwa so lang wie unser Unterarm.
- Wir können zwei gleichzeitige Nadelstiche am Rücken nur dann wahrnehmen, wenn sie mindestens sieben Zentimeter voneinander entfernt sind.
- Jeder Mensch verliert im Leben durch ständiges Ablösen von Zellen etwa 20 Kilogramm Haut.
- Bei jedem menschlichen Embryo beginnt schon am 22. Tag, wenn er gerade mal zwei Millimeter groß ist, das Herz zu schlagen.
- Der Rauch einer einzigen Zigarette hinterlässt bis zu 30.000 Schäden an der DNA der Lungenzellen.
- Pro Minute fließen etwa drei bis sechs Tropfen Urin in die Harnblase.
- Der Glaskörper im Inneren unseres Auges besteht zu 99 Prozent aus Wasser.

... DASS LINKSHÄNDER BESTIMMTE (STATISTISCH SIGNIFIKANTE) EIGENARTEN AUFWEISEN?

Zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung sind Linkshänder. Sie finden sich doppelt so häufig unter Blondes als unter Rot- und Schwarzhaarigen. Sie haben häufiger einen Zwilling Bruder oder eine Zwillingsschwester, wobei die nur selten ebenfalls Linkshänder sind. Mädchen, die Linkshänderinnen sind, kommen früher in die Pubertät und in die Wechseljahre. Und: Unter ihnen finden sich auffällig viele besonders Schlaue und künstlerisch Begabte.

■ INTERVIEW

ZAHLREICHE PHOBIEN

Arzt und Autor Dr. Jürgen Brater über sein Buch „Unnützes Medizinwissen“

Welches Kuriosum hat Sie am meisten überrascht?

Ich wusste zwar, dass es zahlreiche Phobien gibt, aber dass es so viele sind, die alle eine eigene Fachbezeichnung haben (wobei ich im Buch nur eine Auswahl angeführt habe), hat mich doch überrascht. Dasselbe gilt für die Manien. Und natürlich waren mir auch etliche Fakten nicht spontan geläufig. Schließlich habe ich auch über die – statistisch signifikanten – Häufungen von Eigenheiten bei Linkshändern gestaunt.

Welcher Medizin-Mythos hält sich hartnäckig?

Da gibt es viele. Etwa den, dass Wunden besser heilen, wenn man sie offen lässt und nicht mit einem Pflaster bedeckt. Dass man einmal Aufgetautes nicht wieder einfrieren darf. Oder dass das Mindesthaltbarkeitsdatum von Lebensmitteln gleichbedeutend mit dem Verfallsdatum ist. Der Glaube, man würde sich die Augen „verderben“, wenn man bei Dunkelheit liest. Oder dass man den Bartwuchs durch häufiges Rasieren anregen kann.



Dr. Jürgen Brater



... DASS MANCHE KÖRPERTEILE AUF UNSERE VORFAHREN VERWEISEN?

Rudimente besitzen alle Menschen, sie sind gleichsam funktionslos gewordene Überbleibsel der evolutionären Entwicklung, die sicher in ferner Zukunft nach und nach verschwinden werden. Einige Beispiele:

- der Wurmfortsatz des Blinddarms (er hatte bei unseren Vorfahren eine wichtige Verdauungsfunktion)
- das Steißbein (daran hing früher ein Schwanz wie bei den Affen)
- die männliche Brustbehaarung (sie wärmte und schreckte, wenn sie sich aufrichtete, Feinde ab – so wie bei Hunden, die ihre Nackenhaare aufstellen)
- die Weisheitszähne (sie haben im kleiner gewordenen Kiefer oft keinen Platz mehr und bereiten deshalb Probleme)

... WIE VIELE STUNDEN VERSCHIEDENE LEBENSMITTEL IN UNSEREM MAGEN VERWEILEN?

- Getränke: bis eine Stunde
- Milch, Reis, Weißbrot, Erdäpfel (gekocht): bis zwei Stunden
- Rührei, Schlagobers, Mischbrot, einige Gemüsesorten: bis drei Stunden
- Geflügel (gekocht), Vollkornbrot, viele Gemüse: bis vier Stunden
- Fleischgerichte, Hülsenfrüchte, Fisch: bis fünf Stunden
- Gans, fetter Schweinsbraten, Ölsardinen, Aal: bis sieben Stunden

... ÜBER FOLGENDE SYNDROME BESCHIED?

- Blue-Rubber-Bleb-Naevus-Syndrom: Hautkrankheit mit vielen Blutgefäßgeschwülsten
- Imerslund-Najman-Gräsbeck-Syndrom: Erbkrankheit mit gestörter Vitamin-B12-Aufnahme
- Retired Husband Syndrome: psychische Störungen bei Frauen, deren bislang viel beschäftigte Männer ins Rentenalter kommen
- Pap-Syndrom: unfall- oder schlaganfallbedingte Schädigung der sogenannten Basalganglien im Gehirn, die dazu führt, dass man nicht mehr in der Lage ist, die einfachsten Entscheidungen zu treffen



...DASS LANDLUFT VOR ALLERGIEN SCHÜTZEN KANN?

Von ständigem Niesen, laufender Nase und juckenden Augen bei Pollenflug sind besonders Stadtbewohner betroffen. Wer hingegen in der Nähe eines Bauernhofes mit traditioneller Viehhaltung lebt oder aufgewachsen ist, hat ein geringeres Risiko, an Heuschnupfen oder anderen Allergien zu erkranken. Warum das so ist, hat die österreichische Ärztin und Forscherin

Erika Jensen-Jarolim in einer Studie untersucht. Dabei zeigte sich, dass neben einem regelmäßigen Aufenthalt in der Nähe von Ställen auch das Trinken von Rohmilch eine wichtige Rolle spielt. Im Stallstaub sowie in Rohmilch findet sich nämlich das Protein Beta-Lactoglobulin, das Mikronährstoffe wie Zink, Eisen und Vitamin A zu den Immunzellen transportiert. So kann der spezifische Nährstoffbedarf von Allergiepatienten gedeckt werden.

Das stärkt das Immunsystem und führt zu einer Beruhigung allergischer Entzündungsreaktionen.

... DASS ES MEHR ALS 60 UNTERSCHIEDLICHE PHOBIEEN GIBT?

Einige besonders skurrile Beispiele:

- Arachibutyrophobie: Angst davor, dass Erdnussbutter im Hals stecken bleiben könnte
- Ophthalmophobie: Angst, angestarrt zu werden
- Rhytidophobie: Angst, Falten zu bekommen
- Tetraphobie: Angst vor der Zahl 4 (in Ostasien weit verbreitet)
- Hellenologophobie: Angst vor griechischen Wörtern, speziell Fachausdrücken



Beispiele mit freundlicher Genehmigung aus dem Buch „Unnützes Medizinwissen“ entnommen:

BUCHTIPP



Dr. Jürgen Brater
Unnützes Medizinwissen.
Fakten und

Geschichten, die selbst den Arzt verblüffen
ISBN: 978-3-969050477



immunoBON®

Lutschtablette zum Diätmanagement bei allergischer Rhinitis

zum Beispiel bei

- Pollenallergie
- Milbenallergie
- Tierhaarallergie

Erhältlich
in der
Apotheke!



Für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahre, laktosearm und glutenfrei.
Weitere Informationen entnehmen Sie der Packungsbeilage.

Bencard Allergie GmbH · Stiftgasse 18/5-6 · 1070 Wien · www.bencard.com

Bencard Allergie

Wir denken weiter.

Wenn sogar Stiegen steigen zur Herausforderung wird, ist es wichtig, ärztliche Betreuung zu suchen.

Kindlicher SCHMERZ

„Mein jüngster Sohn hat mal zu mir gesagt: ‚Mama, weißt du, ein Leben ohne Schmerzen, das kenne ich gar nicht‘. Bei ihm wurde im Alter von acht Jahren kindliches Rheuma diagnostiziert. Wer weiß, wie lange er davor schon Beschwerden hatte. Heute ist er 28 und lebt mit Rheuma. Je früher die Kinder den Schmerz kennenlernen, desto eher erscheint er ihnen normal“, erzählt Karin Formanek, Leiterin des Vereins Rheumalis, dessen Leitspruch „Kompetenz, Rat und Hilfe für an Rheuma erkrankte Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Angehörige“ lautet. Die 58-jährige Wienerin hat selbst im Kindesalter eine Rheumadiagnose gestellt bekommen, damals war man jedoch der Meinung, es genüge, die Mandeln zu entfernen. Erst viele Jahre später haben ihr die Ärzte ihres Sohnes eine an sie angepasste Therapie ermöglicht und helfende Medikamente verschrieben.

VIELE GESICHTER

Im Fachjargon wird kindliches Rheuma als juvenile idiopathische Arthritis betitelt. Idiopathisch deshalb, weil für die Erkrankung keine Ursache feststellbar ist. Die Bezeichnung Rheuma ist wiederum ein Überbegriff, der für viele Krankheitsmuster steht, macht Formanek deutlich: „Es handelt sich um eine Überreaktion des Immunsystems, bei der sich Körperregionen entzünden, die gar nicht krank sind. Meist handelt es sich um Entzündungen der Gelenke, die einen chronischen Verlauf zeigen. Ebenso können Sehnen, Muskeln, Augen, Haut und sogar innere Organe betroffen sein. Diese Krankheit hat viele Gesichter und verläuft in Schüben. Es gibt Phasen, in denen es den Kindern besser geht und dann wieder schlechter.“

RICHTIGE BEHANDLUNG

Eine möglichst frühe Diagnose ist essenziell, um mit den richtigen Therapieformen und den passenden Arzneimitteln irreversible Schäden zu verhindern. „Rheuma, das bereits im Kindesalter auftritt, kann unbehandelt einen negativen Einfluss auf das Wachstum haben. Die Entzündungen führen zum Beispiel dazu, dass ein Fuß länger wird oder das Kiefer auf der einen Seite früher aufhört zu wachsen“, warnt Formanek. Wird die



Physio- und Ergotherapie können den Krankheitsverlauf zusätzlich verbessern.



Karin Formanek, Leiterin des Vereins Rheumalis

„RHEUMA IM KINDESALTER KANN UNBEHANDELT EINEN NEGATIVEN EINFLUSS AUF DAS WACHSTUM HABEN.“

Krankheit bei Kindern rasch erkannt und therapiert, kann es sein, dass sie sogar zum Stillstand kommt, wie es bei Karin Formaneks Enkel der Fall ist: „Er hat im Alter von drei die Diagnose bekommen. Da sein Vater und ich schon Erfahrung hatten, wussten wir sofort, dass er betroffen ist und er konnte sofort behandelt werden. Er ist nun seit Jahren beschwerdefrei. Natürlich kann aber beispielsweise die Pubertät und die damit einhergehende Hormonumstellung ein erneuter Krankheitsauslöser sein. Vielleicht wird er aber nie wieder Schmerzen haben.“

KNIFFLIGE DIAGNOSE

Kindliches Rheuma ist nicht leicht zu diagnostizieren, es braucht dafür äußerstes Feingespür der Eltern, Kinderärztinnen und -ärzte. Erste rheumatische Anzeichen können sein, wenn sich Kinder plötzlich nicht mehr gerne fest umarmen lassen, wenn sie Schonhaltungen einnehmen oder wenn sie sich anders bewegen. Tendenziell geht es den Betroffenen in der Früh schlechter als nachmittags. Eltern sollten auf geschwollene oder erwärmte Gelenke achten, etwa an den Fingern, Zehen, Hand- und Fußgelenken. „Kinder äußern Schmerz anders und können ihn nicht richtig einordnen. Entweder sagen sie pauschal, sie hätten Bauchweh oder sie ziehen sich in ihr Zimmer zurück, nachdem sie vom Herumtoben nachhause kommen. Und das deshalb, weil ihnen das Hüpfen und Laufen weh tut. Mein Enkel hat beispielsweise gesagt,

die Schuhe oder Socken täten ihm weh, dabei waren es eigentlich seine Gelenke“, so Formanek. Schwierig wird es, wenn Rheuma an den Augen startet. Rheumatische Augenentzündungen sind heimtückisch, sie werden von den Betroffenen weder gespürt noch können Eltern sie von außen optisch wahrnehmen. Unentdeckt führen sie zur Erblindung. „Nur die sogenannte Spaltlampen-Untersuchung, bei der das Auge stark vergrößert wird, macht die Entzündung sichtbar. Diese Untersuchung ist aber nicht Teil einer herkömmlichen Kontrolle bei der Augenärztin, beim Augenarzt“, erklärt Formanek.

KINDERRHEUMA-AMBULANZ

Hegt man als Mutter oder Vater den Verdacht, das Kind könnte betroffen sein, heißt es rasch eine Kinderreuma-Ambulanz aufzusuchen. Die jungen Patientinnen und Patienten erhalten nach ausführlicher Diagnose an ihre Symptome angepasste Medikamente. Dabei handelt es sich um Basistherapeutika, die das Immunsystem genau an jenem Punkt regulieren, an dem es falsch überreagiert. Bei Bedarf kommen Schmerz- und Entzündungshemmer zum Einsatz. Physio- und Ergotherapie können den Krankheitsverlauf zusätzlich verbessern. Der Verein Rheumalis unterstützt Eltern beim Finden eines geeigneten Arztes sowie bei der Organisation von Behandlungsformen und hilft außerdem, den psychischen Schmerz zu lindern. Die Kinder müssen bei Schmerzscherben von der Familie aufgefangen und begleitet werden. Karin Formanek kann sich jedenfalls noch bildhaft an die ein oder andere schwierige Situation erinnern, als ihr Sohn klein war: „Plötzlich ist er mit seinen Freunden die Stiegen hinuntergesprungen, weil er ja so sein wollte wie die anderen. Das zu sehen war für mich als Mutter der blanke Horror, weil ich wusste, was ihm am Abend blühen würde. Dann bin ich halt bei ihm gesessen, habe ihm kalte Wickel an den entzündeten Gelenken gemacht, ihn getröstet, wohlwissend, ich kann ihm trotz großer Schmerzen nicht noch mehr Tabletten geben.“

KEINE KONKRETEN URSACHEN

Solange die konkrete Ursache für Rheuma unentdeckt bleibt, wird die Krankheit unheilbar bleiben. Damit sie jedoch zum Ausbruch kommt, scheint es eine genetische Determination zu brauchen sowie ein einschneidendes auslösendes Ereignis, wie etwa einen

Unfall, Entwicklungsschub oder grippalen Infekt. Formanek: „Ich habe drei Söhne. Die ältesten sind gesund, der jüngste ist betroffen. Der Sohn meines Ältesten ist wiederum Rheumapatient. Manchmal überspringt die Krankheit Generationen, manchmal kommt sie nie wieder innerhalb einer Familie vor.“ Manches Mal tritt sie ganz spontan zutage. Für Eltern ist wichtig zu wissen: Niemand trägt die Schuld.

LISA STREBINGER ■

**KINDLICHES
RHEUMA IST
NICHT
LEICHT ZU
DIAGNOS-
TIZIEREN.**

Schwitzen ist eine der natürlichsten Angelegenheiten. Was aber tun, wenn eine unkontrolliert starke Schweißproduktion zur psychischen Belastung wird?

Sommer ohne SCHWITZEN

Gesunde Menschen verlieren mindestens einen halben Liter Schweiß pro Tag. Große Hitze und starke körperliche Anstrengung lassen die Transpirationsmenge auf bis zu sechs Liter ansteigen. Rund jeder dreißigste Mensch in Österreich betrachtet sein Schwitzen als störend, jeder hundertste sucht deshalb eine Ärztin, einen Arzt auf. Hyperhidrose wird im Fachjargon vermehrtes Schwitzen genannt. Es kann generalisiert den gesamten Körper betreffen oder nur an bestimmten Körperregionen auftreten, wie beispielsweise unter den Achseln, an der Stirn, an den Handinnenflächen oder an den Fußsohlen.

WIE EINE KLIMAAANLAGE

„Wir müssen schwitzen, um unseren Körper vor Überhitzung zu schützen. Durch die Verdunstungskälte des Schweißes kommt es zu einer Absenkung der Körpertemperatur, somit ist das Schwitzen unsere vollautomatische Klimaanlage. Über die Abgabe von Stoffwechselprodukten und Elektrolyten kann Schwitzen zu einem geringen Anteil zur Entgiftung des Körpers beitragen. Zusätzlich bildet Schweiß einen Säureschutzmantel, der das Keimwachstum auf der Haut beschränkt“, erklärt Dermatologin Dr. Lisa Pesendorfer von der Wiener Praxisgemeinschaft „Derma Wien“. Von Hyperhidrose betroffene Personen sehen Schwitzen jedoch nicht als gesundheitlichen Benefit an. Ganz im Gegenteil! Pesendorfer macht klar: „Zwischen normalem und krankhaftem Schwitzen besteht ein fließender Übergang. Es gibt zwar Tests, die uns helfen, das Ausmaß der Schweißabsonderung zu quantifizieren, für mich als Ärztin zählen aber vor allem die sozialen und beruflichen Einschränkungen, die meine Patientinnen und Patienten verspüren.“ Wird der Leidensdruck zu groß, sollte die Hausärztin, der Hausarzt konsultiert werden, um Grunderkrankungen auszuschließen. Vor allem



Dr. Lisa Pesendorfer,
Dermatologin in der
Praxis „Derma Wien“

„WIR MÜSSEN
SCHWITZEN,
UM UNSEREN
KÖRPER
VOR ÜBER-
HITZUNG ZU
SCHÜTZEN.“

plötzliches starkes Schwitzen ohne Ursache, wiederholt auftretender Nachtschweiß, Schweißausbrüche, die an Unruhezustände oder Bewusstseinsstörungen gekoppelt sind, und massives Schwitzen, das entweder den gesamten Körper betrifft oder asymmetrisch auftritt (z. B. nur an einer Körperhälfte), können Hinweise auf ernstzunehmende Leiden sein. Auch hormonelle Umstellungen wie die Pubertät, Schwangerschaft und Stillzeit oder der Wechsel können die Transpirationsmenge vorübergehend ansteigen lassen. „Am häufigsten ist die primäre fokale Hyperhidrose, bei der typischerweise die Achseln, Handflächen, Fußsohlen oder das Gesicht betroffen sind. Die Schwitzattacken treten meist bereits vor dem 25. Lebensjahr auf, und zwar ganz unabhängig von der Temperatur, sehr unkontrollierbar, mehrmals pro Woche“, erklärt Pesendorfer.

SALBEN & BÄDER

Die Medizin hält Naturheilverfahren, minimal-invasive Methoden und Operationen parat, um die scheinbar unerschöpflichen Schweißquellen versiegen zu lassen. Als durchaus erfolgversprechend zeigt sich eine Lokalthherapie mit Antitranspirantien. Hierbei werden vor dem Zubettgehen aluminiumhaltige Salben an den betroffenen Stellen aufgetragen. Die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen werden dabei regelrecht verschlossen. „Vor einigen Jahren gab es eine große Diskussion über die Risiken von



Aluminiumsalzen, da sie im Verdacht standen, Brustkrebs und die Alzheimer-Krankheit zu fördern. Das Wissenschaftskomitee für Verbraucherschutz der Europäischen Union sieht dahingehend aber keinen Hinweis“, sagt Pesendorfer. Weiters können Salbeiextrakte in Kapselform zum Schlucken oder Salbeifußbäder einen positiven Effekt zeigen.

STROMSCHLÄGE & BOTOX

Sind Hände oder Füße betroffen, zeigt sich die sogenannte Leitungswasser-Iontophorese als erfolgversprechend. Über 80 Prozent der Behandelten berichten von einer massiven Verbesserung durch diese Therapieform, bei der ein kleines stromerzeugendes Gerät an zwei Plastikschaalen angeschlossen wird, in die jeweils ein Fuß oder eine Hand hineinpassen. Die Behälter werden mit Leitungswasser gefüllt, welches als Träger des elektrischen Stroms dient. Während zwanzig- bis dreißigminütiger Fuß- oder Handbäder erfahren die Schweißdrüsen immer wieder kleine Stromstöße, die als Kribbeln empfunden werden. Die elektrische Ladung beeinflusst die Zellen der Schweißdrüsenausgänge derart, dass es bei regelmäßiger Anwendung zu einer Reduktion der Schweißbildung kommt. Die Kosten für ein Heimgerät betragen rund 600 Euro, man kann es auch monatsweise mieten. Nach den ersten Erfolgen wird die Therapie zu

BEI HYPERHIDROSE UNTER DEN ACHSELN SIND BOTOX-INJEKTIONEN AM VIELVERSPRECHENDSTEN.



Erhaltungszwecken ein bis zwei Mal pro Woche fortgesetzt. Bei Hyperhidrose im Gesichtsbereich oder unter den Achseln sind im Regelfall Botulinumtoxin-Injektionen, kurz Botox, am vielversprechendsten. „Das Mittel wird über kleine Stiche in die betroffenen Areale eingebracht. Diese Methode hemmt die Schweißproduktion für drei bis neun Monate“, erklärt Pesendorfer. Bei Botox handelt es sich im Übrigen um ein Nervengift, das die Erregungsübertragung von Nervenzellen stoppt. Laienhaft ausgedrückt: Es unterdrückt den Befehl „Schwitzen“ von den Nervenzellen zur Schweißdrüse. „Für die Therapie muss man jedenfalls mit mehreren Hundert Euro pro Jahr rechnen“, weiß Pesendorfer.

EIN STAUBSAUGER GEGEN SCHWEISSDRÜSEN

„Sind nur die Achseln betroffen, können dort die Schweißdrüsen zerstört und abgesaugt werden“, erklärt Pesendorfer. Durch zwei kleine Einschnitte werden dünne Kanülen in die Unterhaut eingeführt, die die Schweißdrüsen wortwörtlich absaugen. Die verbleibenden Wunden werden mit Klammerpflaster und Druckverband verschlossen. Die Kosten betragen einmalig 1.000 bis 2.000 Euro. Wirksam, aber nicht nebenwirkungsfrei, sind Anticholinergika in Tablettenform. Dabei handelt es sich um Medikamente, welche die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Acetylcholin hemmen, der Nervenimpulse weiterleitet und unter anderem für das Schwitzen mitverantwortlich ist. Patienten berichten jedoch von Mundtrockenheit, Konzentrations- und Sehstörungen.

DURCHTRENNUNG VON NERVENSTRÄNGEN

Absolute Ultima Ratio ist eine endoskopische thorakale Sympathektomie (ETS) unter Vollnarkose. Um dieses Verfahren zu verstehen, sollte man wissen, dass der Sympathikus Teil des vegetativen Nervensystems ist (außerhalb des Zentralnervensystems gelegen), Befehle des Gehirns weitertransportiert und so auch die Produktion von Schweiß „anordnet“. Eine Überfunktion des Sympathikus kann eine Hyperhidrose verursachen. Bei der ETS werden operativ wichtige Nervenstränge durchtrennt oder mit sogenannten Titan-Clips eingeschnürt. Dabei können schwerwiegende Nebenwirkungen zutage treten: Von kompensatorischem Schwitzen an bisher unbetroffenen Stellen anfangen (z. B. im Steiß- oder Lendenbereich) bis hin zu gravierenden Nervenschädigungen, die das gesamte Leben deutlich negativer beeinflussen als das bisherige Schwitzen.

LISA STREIBINGER ■

„Die Impfung ist unsere Chance!“

Long Covid kann jeden treffen und eine Bandbreite von verschiedenen körperlichen und psychischen Auswirkungen haben. Rund zehn Prozent aller Covid-19-Erkrankten sind betroffen.

Früher sah Sebastian S. immer einen Vorteil darin, eine Wohnung im vierten Stock ohne Lift zu besitzen: „Ich habe das als tägliches Training gesehen, das dazu beiträgt, fit zu bleiben“, erzählt der 39-jährige Büroangestellte. Früher, das war bevor der Salzburger an Covid-19 erkrankte. Wenn er heute den Weg hinauf in sein Zuhause in Angriff nimmt, dann passiert das in mehreren Etappen. „Ich muss zwischendurch pausieren und wieder zu Atem kommen. Dabei dachte ich, dass ich Corona eigentlich gut überstanden habe.“ Der Verlauf sei eher leicht gewesen, nicht schlimmer als eine leichte Grippe. Nur so richtig gesund habe er sich seit seiner Erkrankung im Februar nicht mehr gefühlt.

COVID-FORMEN

„Erschöpfung, schlechter Schlaf, Kurzatmigkeit und ein generelles Gefühl der Belastung“, so beschreibt der Kommunikationsfachmann seine Symptome – und damit auch einige der möglichen Auswirkungen von Long Covid. „Wir unterscheiden zwischen Akut-Covid, das mit einem Zeitraum von vier Wochen eingegrenzt wird. Danach handelt es sich um On-going Covid. Das bedeutet, dass die Erkrankung in den Hintergrund getreten ist, aber noch Symptome vorliegen. Halten diese nach zwölf Wochen immer noch an, spricht man vom Post-Covid-Syndrom. Die beiden letztgenannten werden als Long Covid zusammengefasst“, erläutert Dr. Andreas Krauter, Chefarzt der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK).

Nach derzeitiger Datenlage seien rund zehn Prozent aller an Covid-19 Erkrankten davon betroffen – die Liste der negativen Auswirkungen sei lang und individuell unterschiedlich, sagt Krauter. „Wir sehen eine große Bandbreite von pulmologischen, kardiologischen, neurologischen und psychologischen



Dr. Andreas Krauter,
Österreichische
Gesundheitskasse

„LONG COVID
IST VOR
ALLEM EINE
PSYCHISCHE
BELASTUNG.“

Symptomen.“ Kopf- und Gliederschmerzen, chronische Erschöpfung, Fatigue-Syndrom, Atem-, Konzentrations- bis hin zu psychiatrischen Schwierigkeiten – all das kann bei Long Covid vorkommen. Damit einhergehend: lange Krankenstände und Ausfallzeiten, temporäre Arbeitsunfähigkeit, finanzielle Verluste, langfristige psychologische Folgen.

IM STADIUM DES LERNENS

Warum Menschen an dieser Folge der Virusinfektion erkranken und von welchen Auswirkungen sie betroffen sind, steht bisher noch nicht fest. Betroffen sind Männer wie Frauen, Personen mit Vorerkrankungen und zuvor Gesunde aller Altersgruppen. Auch der Verlauf der Corona-Erkrankung gibt keinen Aufschluss darüber, wie hoch das Risiko für Long Covid sei. „Es gibt verschiedene Theorien und Hypothesen, aber diese sind nicht evidenzbasiert. Wir sind alle noch in einem Stadium des Lernens“, so Krauter. In Österreich rechnet man nach der dritten Welle – und insgesamt rund 500.000 bis 600.000 Menschen, die den Virus hatten – mit rund 50.000 bis 60.000 Long-Covid-Betroffenen. Die Behandlung erfolgt symptomorientiert mit Rehabilitationsprogrammen.

SYMPTOMORIENTIERTE REHA

Die Zuordnung erfolgt primär im niedergelassenen Bereich – je nach Beschwerden durch Hausärzte, Lungenfachärzte, Pulmo-, Kardio- und Neurologen oder Psychologen und Psychotherapeuten. Auch Sebastian S. erlangte auf diesem Weg Hilfe und erhielt einen Aufenthalt in einer Reha-Einrichtung. „Geholfen hat mir aber auch eine Selbsthilfegruppe. Mit dem Problem nicht allein zu sein, nimmt schon viele belastende Gedanken“, so der Salzburger über den Erfahrungsaustausch in der Gruppe. „Long Covid ist vor allem eine

psychische Belastung“, bestätigt auch Krauter. „Das heißt, es bedarf eines hohen Ausmaßes an psychologischer und psychotherapeutischer Unterstützung. Wir achten darauf, dass auch dieses Angebot gegeben ist.“

IN DEN TAKT KOMMEN

Auch wenn vieles über das Krankheitsbild Long Covid noch unklar ist, einig sind sich die Medizinerinnen und Mediziner über die Behandlungsdauer: „Es braucht auf jeden Fall Zeit“, sagt Andreas Krauter. „In unserer Kultur möchten wir am liebsten wieder schnell leistungsfähig sein, wenn notwendig durch maximales Training und mit Druck. Das ist hier – und bei vielen anderen virologischen Erkrankungen – nicht der richtige Weg“, meint Krauter. Man müsse dem Körper Zeit lassen, um schrittweise wieder in den richtigen Takt zu kommen. Das hat auch Sebastian S. akzeptiert, der nun langsam erste Verbesserungen feststellt: „Ich versuche, auf meinen Körper zu hören, meine Grenzen zu erkennen und diese nie zu überschreiten.“

NEUEN STUDIEN ZUFOLGE LINDERT EINE COVID-19- IMPfung AUCH LONG- COVID- SYMPTOME.

IMPfung ALS CHANCE

Um jeden Betroffenen möglichst schnell die richtige Behandlung zukommen zu lassen, plane die ÖGK die Einrichtung eines landesweiten Boards für komplexe Fälle, so Krauter. Ziel sei ein „fast track“, der möglichst rasch zur bestmöglichen Beratung und Behandlung führe. „Das machen wir jetzt schon mit medizinischen Teams. Information und Beratung bieten wir auch in unseren Servicestellen und über unsere Webseite an.“

Trotz vieler Betroffener sieht der Experte ein optimistisches Szenario für die Zukunft: „Die Impfung ist unsere Chance! Wenn wir uns alle impfen lassen, wird Long Covid nur kurzfristig ein Thema sein“, lautet der Appell des Arztes. Und auch für jene, die bereits von Long Covid betroffen sind, bietet die Impfung Verbesserung: Neuen Studien zufolge lindert eine Covid-19-Impfung auch Long-Covid-Symptome, berichtet der britische Guardian. Rund die Hälfte der Studienteilnehmenden stellte nach der Impfung eine Verbesserung fest.

CLAUDIA SEBUNK ■



GESUNDER NEUANFANG

Eine Krebserkrankung ist ein einschneidendes Erlebnis für jeden Menschen. Umso bedeutsamer ist es, nach Abschluss der Behandlung neue Kraft für den Alltag zu tanken.

Kaum eine Krankheit wird so sehr gefürchtet wie Krebs. Mit der Diagnose wird das Leben von einem auf den anderen Moment auf den Kopf gestellt, Körper und Geist schalten auf Überlebensmodus. Das Erlebte nach der kräftezehrenden Therapie hinter sich zu lassen, fällt vielen schwer. Hier kann eine onkologische Rehabilitation unterstützen. Für wen ist sie geeignet? „Zum Beispiel für Patientinnen und Patienten, die etwa nach einer Operation eine adjuvante Chemotherapie erhalten haben. Adjuvant bedeutet, dass eventuell im Körper versprengte Tumorzellen durch diese Behandlung abgetötet werden sollen. Solche adjuvanten Therapien sind immer zeitlich limitiert, stellen aber für das Wohlbefinden der Patienten eine große Herausforderung dar. Auch wenn der Krebs bereits gestreut hat, kann man von einer Rehabilitation profitieren. Voraussetzung ist, dass hier eine längere Therapiepause möglich ist“, sagt Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Pecherstorfer, Leiter Innere Medizin 2, Universitätsklinikum Krems.

Im Zuge der Rehabilitation sollen geschwächte Muskeln gekräftigt werden.



Was sind die Ziele einer Reha? „Zum einen sollen dabei Beschwerden, die durch die Krebserkrankung und ihre Behandlung entstanden sind, reduziert werden, damit die Wiedereingliederung in den Beruf und das soziale Leben leichter gelingt. Zum anderen geht es um die Risikoreduktion – durch das Fördern von körperlicher Fitness, gesunder Ernährung und mentaler Gesundheit können die Genesenen selbst dazu beitragen, das Risiko für das erneute Auftreten der Erkrankung zu reduzieren“, erklärt Prim. Dr. Stefan Vogt, Ärztlicher Leiter der onkologischen Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach.

BREITES SPEKTRUM

So unterschiedlich Krebserkrankungen und ihre Therapieformen sind, so unterschiedlich sind auch die Nebenwirkungen, die damit einhergehen können, betont Pecherstorfer: „Viele Tumortherapien führen zu Beeinträchtigungen von muskulärer Kraft, der Gelenkigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens. Durch gezieltes und langsam sich steigendes Training kann dem effektiv entgegengewirkt werden.“ Vogt nennt als Beispiele: „Während eine

Brustkrebspatientin zum Beispiel an den Nebenwirkungen einer Hormontherapie leiden kann, kann bei einem Patienten mit Prostatakarzinom Inkontinenz auftreten oder ein Patient mit einem Kopf-Hals-Tumor Sprach- und Schluckstörungen entwickeln.“ So kommen beispielsweise physikalische Therapien zum Einsatz, um die geschwächte Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination zu verbessern. Bei der Ergotherapie werden wiederum Fähigkeiten gefördert, die für diverse Alltagstätigkeiten benötigt werden. Logopädie wird nach einer Operation oder Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich empfohlen.

Neben all diesen Aspekten ist die psychologische Unterstützung eine wichtige Säule der Rehabilitation, betont Vogt: „Oft fühlen sich Betroffene während der Akutphase ihrer Krebserkrankung wie gelähmt und können nicht richtig realisieren, was gerade passiert. Erst nach Abschluss der Therapie treten bei vielen Menschen Ängste auf – weswegen es gerade in dieser Zeit so wichtig ist, ihnen psychologischen Beistand zu leisten, sie im Umgang mit Stress und Energiemanagement

zu schulen oder ihnen verschiedene Entspannungstechniken näherzubringen.“ Es sollte vor allem klargemacht werden, „dass die Patientin bzw. den Patienten in den meisten Fällen keinerlei Schuld am Auftreten der Erkrankung trifft“, ergänzt Krebs-Experte Pecherstorfer.

POST-COVID-REHA

Neben der primären Tumorerkrankung sind es seit Beginn der Pandemie auch die Nachwehen einer Corona-Infektion – Long-Covid (siehe Seite 50) –, die eine Rehabilitation erforderlich machen. „Krebspatientinnen und -patienten haben aufgrund des erhöhten Risikos für schwere Verläufe auch eine größere Wahrscheinlichkeit für Langzeitfolgen. Eine Rehabilitation sollte immer auf die Grunderkrankung angepasst sein, weswegen im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach auch Long-Covid-Patienten mit einer akuten oder zurückliegenden Krebserkrankung rehabilitiert werden“, sagt Vogt. Am besten fruchtet die onkologische Rehabilitation dann, wenn Patienten die erworbenen Verhaltensweisen auch im Alltag weiter festigen – und damit den Weg für eine gesunde und möglichst schmerzfreie Zukunft ebnen. ■



Prim. Univ.-Prof. Dr.
Martin Pecherstorfer,
Leiter Innere Medizin 2,
Universitätsklinikum
Krems



Prim. Dr. Stefan Vogt,
Ärztlicher Leiter onkologi-
sche Rehabilitation,
Lebens.Med Zentrum
Bad Erlach

Krebs & Long-Covid: Reha im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

„Kraft tanken für neue Lebensqualität“ ist der Leitspruch des Lebens.Med Zentrums Bad Erlach.

Viele Krebspatientinnen und -patienten leiden durch ihre Erkrankung und onkologische Therapien bereits an einer Vielzahl an Symptomen und haben mit den zusätzlichen Langzeitfolgen einer Covid-Erkrankung besonders zu kämpfen. Das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach bietet diesen Patientinnen und Patienten im Rahmen der onkologischen Rehabilitation auch die Therapie von Long-Covid-Symptomen an. Die Therapie wird individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt und erfolgt durch ein multidisziplinäres Team. Im Rahmen eines dreiwöchigen stationären Aufenthaltes haben die Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, wieder Kraft zu tanken – ganz ohne ablenkende Störfaktoren des täglichen Lebens.

Aus dem umfangreichen Therapieangebot können Krebspatientinnen und -patienten mit einer durchgemachten Covid-Erkrankung vor



allem von der Atemgymnastik, der Fatigue-Beratung, der psychologischen Therapie, aber auch der medizinischen Trainingstherapie profitieren. Dank eines umfangreichen Sicherheitskonzeptes kann der volle Umfang an Therapien stattfinden.

Die Kosten für eine onkologische Rehabilitation werden nach erfolgter Bewilligung vom jeweiligen Sozialversicherungsträger übernommen.



**Lebens.Med Zentrum
Bad Erlach**

Beste-Gesundheit-Platz 1

2822 Bad Erlach

Tel.: 02627/81300

info@lebensmed-baderlach.at

www.lebensmed-baderlach.at

WERBUNG

Von Frau zu

Die Gynäkologin Dr. Maria Hengstberger setzt sich mit ihrem Verein „Aktion Regen“ dafür ein, dass Frauen in Afrika bessere Chancen erhalten.

Wissen vermitteln und verbreiten – das ist das Ziel der „Aktion Regen“.

Zuerst war da nur ein kleiner Tropfen. Langsam fällt er zu Boden, bis er auf die Wurzel im Erdreich trifft. Dann werden es immer mehr und mehr Tropfen, bis es schließlich in Strömen regnet. Die Wurzel braucht das Wasser, um zu überleben – und damit aus ihr eine Pflanze wachsen und gedeihen kann.

Fragt man Dr. Maria Hengstberger, Gynäkologin und Gründerin der „Aktion Regen“, nach der Bedeutung des Vereinsnamens, so erklärt sie, dass der Regen für das Wissen steht, das sie mit ihrem Team verbreiten und weitergeben möchte: „Als ich das erste Mal nach Afrika gekommen bin, habe ich sehr schnell die Wurzel der großen Probleme des Landes erkannt. Mir ist bewusst geworden, dass die erdrückende Armut, der Hunger, die Kindersterblichkeit und der unkontrollierte ständige Geburtenzuwachs nur durch gezielte Familienplanung reduziert werden können.“

Doch dieses Wissen um Familienplanung, den weiblichen Zyklus, die fruchtbaren Tage, HIV- und AIDS-Prävention – an all dem man-

gelt es vielen Menschen in Afrika, sagt Maria Hengstberger. „Viele Frauen haben sieben oder mehr Kinder, weil ihnen der Zugang zu Verhütungsmitteln fehlt oder sie keine Ahnung haben, wann sie schwanger werden können. Oft ist der Zeitraum zwischen den Geburten viel zu kurz, was zu erheblichen Schwangerschaftskomplikationen führen und eine große Gefahr für Mutter und Kind darstellen kann. Oder es kommt zu unprofessionell durchgeführten Abtreibungen – im schlimmsten Fall verbluten die Frauen daran.“

HERZ, HIRN, HAND

Maria Hengstberger wird 1941 in Wien geboren und weiß von klein auf, dass sie einmal Entwicklungshelferin werden möchte: „Meine Kindheit war geprägt vom Zweiten Weltkrieg. Meinen Vater habe ich erst mit sieben Jahren kennengelernt, weil er im Krieg war. So viele unschuldige Menschen mussten ihr Leben lassen, das hat etwas mit mir gemacht. Ich habe mir damals geschworen, dass ich mindestens genauso viele Menschen retten möchte.“ Nach dem Gymnasium studiert Maria Hengstberger Medizin. Im zweiten Semester lernt sie ihren Mann Herbert, einen Chemiestudenten, kennen: „Den wollte ich zuerst gar nicht heiraten, weil ich ja später Entwicklungshelferin werden wollte. Aber er hat mir gesagt, das macht nichts, denn er will selbst auch Entwicklungshelfer werden. Das war der Beginn unserer, wie ich sie nenne, ‚Komplementär-Ehe‘. Seit 56 Jahren ergänzen wir uns in jedem Lebensbereich optimal“, schmunzelt die Ärztin. Doch es vergehen noch einige Jahre, bis das Ehepaar seinen Traum verwirklicht: Maria Hengstberger wird zunächst Gynäkologin, leitet eine große Praxis im 12. Wiener Gemeindebezirk und später die Privatklinik Wien-West. Unter ihrer Expertise wird eine Vakuumglocke erfunden, die Bauchspiegelungen sicherer macht. Nebenbei zieht sie ihre Tochter groß. Außerdem schult sie blinde Frauen im Ertasten von Knoten und Veränderungen der weiblichen Brust ein –



FOTOS: ZVG



JEDER TROPFEN ZÄHLT

Im Herbst 2021 findet ein Ausbildungszyklus für „Rain Trainers“ statt. **Informationen**

& Anmeldung:

Tel.: 01/720 66 20

(Mo.–Fr. 09:00–13:00 Uhr) oder

www.aktionregen.at

Eine einmalige oder regelmäßige Spende unterstützt Frauen und Mädchen in Afrika dabei, zu wachsen.

Spendenkonto:

Erste Bank,

IBAN: AT30 2011

1000 0372 5200,

BIC: GIBAATWW

und leistet damit einen Beitrag zur Brustkrebsfrüherkennung. Während dieser Zeit ist Maria Hengstberger oft in den Medien – und so überrascht es wenig, dass auch der Schauspieler und Gründer des Vereins „Menschen für Menschen“, Karlheinz Böhm, auf sie aufmerksam wird. „Er hat mich in sein Büro eingeladen und mich gebeten, ihn beim Aufbau einer Klinik in Äthiopien zu unterstützen. Ich sollte den in der dortigen Provinz allein tätigen Healthworker in den Grundlagen der Gynäkologie- und Geburtshilfe einschulen und mich der medizinisch unterversorgten Frauen annehmen.“

TOOL-LEHRE

Nach kurzer Bedenkzeit machen sich Maria und Herbert Hengstberger auf nach Äthiopien. Was sie dort erleben, lässt sie nicht mehr los. Schnell erkennen sie die Dringlichkeit von Aufklärung in den Themen sexueller und

„UNGE-
WOLLTE
SCHWANGER-
SCHAFTEN
VERUR-
SACHEN VIEL
LEID. WISSEN
ÜBER GEZIEL-
TE FAMILIEN-
PLANUNG IST
DIE LÖSUNG.“

Dr. Maria Hengstberger,
Gründerin der
„Aktion Regen“

reproduktiver Gesundheit, denn fast die Hälfte der Bevölkerung ist unter 15 Jahre alt und kommt damit ins zeugungs- und gebärfähige Alter. „Die größte Herausforderung bestand darin, die vielen verschiedenen ethnischen Gruppen mit Wissen zu erreichen, denn sie blocken kulturelle Tabus, wie das Benennen der Geschlechtsorgane oder offenes Sprechen über Sexualität, erst einmal ab“, sagt Maria Hengstberger.

Das bewegt die Ärztin dazu, 1989 ihre eigene NGO für Entwicklungszusammenarbeit, die „Aktion Regen“, zu gründen. Das Ziel: Wissen zu vermitteln und damit Eigenverantwortung und Unabhängigkeit zu fördern. Der Gynäkologin wird klar, dass es leicht begreifbare, anschauliche und tabu-befreite Unterrichtswerkzeuge (Tools) braucht, die im Unterbewusstsein der Frauen gespeichert werden können. Gemäß ihrem Motto „sehen – denken – handeln“ beobachtet Maria



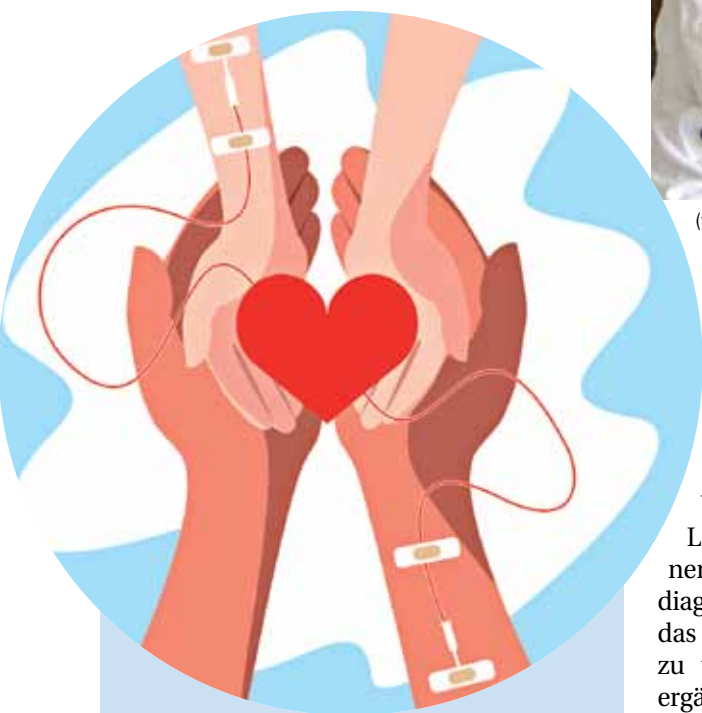
Ganz nach ihrem Leitspruch „sehen – denken – handeln“ entwickelte Maria Hengstberger in Äthiopien Tools für Frauen.

Hengstberger, dass fast alle Mädchen und Frauen in Äthiopien Ketten tragen. „Das brachte mich auf die Idee, eine Zykluskette zu entwickeln, die als grobe Orientierung über die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage dient.“ Die Kette besteht aus 30 tropfenförmigen, bunten Perlen: Rot symbolisiert die Menstruationsblutung, die gelben Perlen stehen für Sonne, Dürre und Sand und zeigen die eher unfruchtbaren Tage an und die blauen, als Babys geformten Perlen, symbolisieren Wasser und Fruchtbarkeit und stehen damit für die wahrscheinlich fruchtbarsten Tage des Monats. Auch viele andere Werkzeuge werden im Laufe der Jahre von Maria Hengstberger erfunden: Zum Beispiel das Mutterschutz-Tool, ein einfacher, bebildeter Kalender, der die Phasen einer gesunden Mutterschaft aufzeigt – zwischen der Geburt eines Kindes und der Empfängnis eines weiteren Kindes sollte unbedingt ein Abstand von mindestens 18 Monaten liegen. Oder auch den Familienplanungs-Handschuh, der die Grundbedürfnisse eines jeden Menschen zeigt – Liebe, Gesundheit, Sicherheit, Nahrung und Wasser sowie Bildung. „Das soll den Menschen bewusst machen, dass diese Grundbedürfnisse jedes einzelnen Kindes nur durch Familienplanung erfüllt werden können. Ich erkläre das immer so: Eine Banane reicht für zwei Kinder, aber nicht für zehn. Für drei Kinder kann ich mir die Schulbildung leisten, aber nicht für acht. Zu fünf reicht der Platz in unserem Heim, aber nicht zu zwölf“, sagt Maria Hengstberger.

SCHNEEBALLEFFEXT

Was die „Aktion Regen“ ausmacht? „Wir bilden gut vernetzte Expertinnen und Experten zu sogenannten Rain Workers aus. Sie verbreiten das von uns vermittelte Fachwissen niederschwellig und kultursensibel im Zuge von Trainings, Workshops, Vorträgen und kommunalen Treffen unter den Landsleuten“, erklärt Maria Hengstberger. Rain Workers wenden sich an Schulen, Jugendgruppen, Gemeindetreffen, Gesundheitseinrichtungen, sie arbeiten mit religiösen Einrichtungen, Frauen- und Männergruppen, Straßenkindern, Teenagermüttern und HIV-Gruppen zusammen. In 30 Jahren seit Bestehen der „Aktion Regen“ wurden knapp 700 Rain Worker in zwölf afrikanischen Ländern ausgebildet – und mehr als eine halbe Million Menschen aufgeklärt. Im August wird Maria Hengstberger 80 Jahre alt. Ob sie dann ein wenig kürzertreten möchte, weiß sie noch nicht – ein wichtiges Projekt ist jedenfalls noch für den Herbst geplant: Sie möchte noch einmal einen Ausbildungszyklus von „Rain Trainers“ als Vortragende selbst durchführen. Dafür sucht sie Ärztinnen und Ärzte, Hebammen, Menschen mit Berufserfahrung im gesundheitlichen oder sozialpädagogischen Bereich, die an Afrika und Entwicklungszusammenarbeit interessiert sind. „Rain Trainers werden dazu befähigt, Rain Worker auszubilden. Sie bringen so ihre Lebenserfahrung, ihr Engagement und ihre Expertise in unsere Ausbildungsprojekte in Ost- und Westafrika ein. Und helfen der ‚Aktion Regen‘ dabei, die Erde ein Stück besser und gesünder zu machen.“

MICHAELA NEUBAUER ■



Rette Leben! Spende Blut!

Im Schnitt benötigt alle 90 Sekunden eine Patientin oder ein Patient in Österreich eine Blutkonserve. Wer lediglich zehn Minuten Zeit investiert, rettet drei Menschenleben. Alleine in den niederösterreichischen Kliniken werden pro Jahr rund 60.000 Blutkonserven benötigt. Gerade im Sommer ist es wichtig, die Blutdepots wieder aufzufüllen. Die Blutkonserven sind vor allem für Operationen und Behandlungen schwerer Erkrankungen sowie für Patientinnen und Patienten nach Unfällen und Geburten lebensnotwendig. Damit die Sicherheit der Blutspenderinnen und Blutspender gewährleistet ist, kommt in den Blutbanken der beiden Kliniken Mistelbach-Gänserndorf und St. Pölten ein umfangreiches Corona-Hygienekonzept zum Einsatz. Außerdem sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entsprechend geschult und achten darauf, dass alle Maßnahmen umgesetzt sind.

Um die Blutspende möglichst rasch abwickeln zu können, bittet die Blutbank St. Pölten um Terminvereinbarung unter der Nummer 02742/9004-10690 und die Blutbank Mistelbach-Gänserndorf unter 02572/9004-21541 (Anmerkung: Die Blutspende findet derzeit nicht im Landeskrankenhaus Mistelbach, sondern im benachbarten Ausbildungszentrum statt).

Informationen: www.blutbank.at



(v.l.) Oberarzt Dr. Andi Binaj, Prim. Assoc. Prof. Mag. Dr. Domagoj Javor und Ass. Dr. Thomas Hübl mit dem neuen High-End-Ultraschallgerät

High-End-Ultraschall

Das Klinische Institut für Radiologie erstellt zahlreiche Befunde für alle Klinischen Abteilungen des Universitätsklinikums Krems, welche als Grundlage zur weiterführenden Behandlung der Patientinnen und Patienten dienen. Durch ein neues High-End-Ultraschallgerät kann ab sofort der Fibrose- und Zirrhosegrad der Leber festgestellt werden. Durch die neue Elastografie-Software können vor allem internistische Patientinnen und Patienten umfangreich diagnostiziert werden. Die Elastografie ist ein bildgebendes Verfahren, das es ermöglicht, Aussagen über die Härte und Elastizität von Gewebe zu treffen. Als nicht-invasives Verfahren eignet es sich auch als ergänzende Untersuchung von Tumoren, da krankes Gewebe eine andere Beschaffenheit aufweist.

FÜR PFLEGE & BETREUUNG

Als ein wesentliches Angebot der NÖ Pflege- und Betreuungslandschaft hat die NÖ Landesregierung die Fördermittel für sozialmedizinische und soziale Betreuungsdienste, also mobile Pflege und Betreuung, sowie der Intensivbetreuung und des Sozialen Alltagsbegleiters in Niederösterreich beschlossen. Insgesamt 125 Millionen Euro werden für die Trägerorganisationen der mobilen Pflege und Betreuung für das Jahr 2021 zur Verfügung gestellt. Die mobile Pflege und Betreuung ist in Niederösterreich seit vielen Jahren die wichtige Stütze im Bereich der Versorgung der älteren Generation. Mehr als 17.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher werden aktuell durch mobile Dienste in ihren eigenen vier Wänden gepflegt und betreut.

Informationen: NÖ Pflegehotline: 02742/9005-9095, post.pflegehotline@noel.gv.at

Sehen statt hören



Das Landeskrankenhaus Wiener Neustadt ist das erste Krankenhaus in Niederösterreich mit einer Ansprechperson für gehörlose Patientinnen und Patienten. DGKP Sarah Kaspar steht auch deren Angehörigen sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Seite. Die diplomierte Pflegekraft unterstützt nicht nur in der Kommunikation mit Gebärden, sondern beantwortet auch Fragen und vermittelt Handwerkszeug zur leichteren Kommunikation. Ziel ist es, das Krankenhaus Schritt für Schritt barrierefrei zu machen. Ein Gebärdensprachkurs für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Videos für gehörlose Menschen sollen dafür sorgen, dass sich Gehörlose künftig problemlos im Krankenhaus zurechtfinden.



DGKP Sarah Kaspar ist Ansprechperson für Gehörlose.

Praktisch arbeiten

Ob Klinikum, Pflegezentrum oder mobile Pflege – Niederösterreich bietet zahlreiche Möglichkeiten für Menschen, die sich in einem Pflegeberuf verwirklichen möchten. Einen wichtigen Stellenwert hat dabei die praktische Ausbildung.

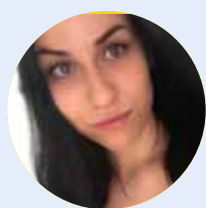
Es gibt viel zu tun in der Pflege: Bei der Körperpflege unterstützen, Blut abnehmen, Katheter setzen, Wunden versorgen, Medikamente verabreichen, Patientinnen und Patienten oder Pflegebedürftige für Therapien, Untersuchungen oder Operationen vorbereiten. Es sind die vielfältigen Tätigkeiten, die Auszubildende an ihrem späteren Beruf reizen, doch allen voran ist es die soziale Komponente – die Arbeit mit Menschen –, die die Pflege für viele Menschen zum Traumjob macht. So auch für Carina Raab: Die heute 28-Jährige absolviert gerade ihre Ausbildung zur diplomierten Pflegeperson an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Hollabrunn. Für sie ist es der zweite Bildungsweg, zuvor hat sie Frisörin gelernt. Vieles, ist Carina Raab überzeugt, lässt sich im Unterricht gut üben – perfektionieren kann man die einzelnen Tätigkeiten aber nur in der Praxis. Hier setzen die niederösterreichischen Gesundheits- und Krankenpfle-



Mag. (FH) Susanne Gröschel, NÖ Landesgesundheitsagentur

geschulen, Fachhochschulen, Schulen für Sozialbetreuungsberufe und viele andere an: „Alle Ausbildungen im Bereich der Pflege und medizinischen Assistenzberufe haben einen hohen Anteil an Praktikumsstunden. Viele dieser Praktika werden in den NÖ Kliniken oder in den Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren absolviert“, sagt Mag. (FH) Susanne Gröschel, Leiterin der Abteilung Strategie und Qualität Pflege in der NÖ Landes- und Universitätskliniken. Ziel ist, die Auszubildenden optimal auf den vielfältigen Tätigkeitseinsatz in allen Bereichen der Pflege vorzubereiten. Davon profitieren nicht nur die späteren Pflegekräfte, sondern auch die Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen und allen voran die Patientinnen und Patienten bzw. Bewohnerinnen und Bewohner. Denn die Pflege wird immer komplexer und setzt spezifische Kompetenzen voraus.

GESUND & LEBEN hat niederösterreichische Praktikantinnen und Praktikanten nach ihren Erfahrungen in der Pflege gefragt. ■



Michaela Ruß macht eine Ausbildung zur Pflegeassistentin an der Caritasschule St. Pölten:

„Vor meinem einmonatigen Praktikum auf der Urologie im Universitätsklinikum Krems hatte ich anfangs großen Respekt. Doch es hat sich schnell gezeigt,

dass meine Aufregung unbegründet ist – das Team hat mich sofort herzlich aufgenommen, man merkt, dass es sehr gut auf Praktikantinnen und Praktikanten eingestellt ist. Ich habe die Blutabnahme und den Umgang mit Kathetern gelernt und auch die Vitalzeichenkontrolle – Blutdruck, Puls, Blutzucker und Temperatur messen – perfektioniert. Die größte Herausforderung für mich war es, mich auf immer neue Patientinnen und Patienten einzustellen, wodurch ich gemerkt habe, dass ich mich später in der Langzeitpflege sehe.“

Carina Haider studiert Gesundheits- und Krankenpflege an der FH Wiener Neustadt im dritten Semester:

„Anfang des Jahres war ich für ein vierwöchiges Praktikum im Pflege- und Betreuungszentrum Scheiblingkirchen. Ich habe mich für dieses Haus entschieden, weil schon meine Mutter vor 14 Jahren ein Praktikum dort gemacht hat und es ihr sehr gut gefallen hat. Obwohl die Zeit von der Corona-

Pandemie geprägt war, habe ich wahnsinnig viel von meinem Praktikum mitgenommen. Das Schöne: Ich durfte viel tun, zum Beispiel schon am zweiten Tag selbst Spritzen geben. Von jeder Mitarbeiterin und jedem Mitarbeiter habe ich etwas gelernt. Meine Fragen wurden unglaublich detailliert beantwortet. Was mir außerdem gut gefallen hat: Die Atmosphäre war herzlich und familiär. Die Zeit verging viel zu schnell und ich würde mich immer wieder für dieses Haus entscheiden. Nach meinem Studium möchte ich die Ausbildung zur Notfallsanitäterin machen und dann auf dem Intensivtransporthubschrauber arbeiten, zu „Ärzte ohne Grenzen“ gehen oder als Acute-Community-Nurse arbeiten.“



Carina Raab besucht derzeit die Gesundheits- und Krankenpflegeschule Hollabrunn im dritten Ausbildungsjahr:

„Schon als Kind habe ich mich für den Pflegeberuf begeistert. Meine Mutter ist Heimhelferin und ich bin oft zu ihren Kundinnen

und Kunden mitgekommen. Später habe ich dann die Ausbildung zur Frisörin gemacht, aber der Traum von einem Beruf in der Pflege hat mich nicht losgelassen. Deshalb habe ich mich in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Hollab-



NIMM DEIN HERZ IN DIE HAND. UND DEINE ZUKUNFT DAZU.

Anmeldung – Bewerbung:

Online: <https://pflageschulen-noe.at/bewerbung/online-bewerbung> oder Bewerbungsformular unter: www.pflageschulen-noe.at

Bewerbung postalisch: direkt an den Schulstandort inkl. erforderlicher Beilagen gemäß Bewerbungsformular senden.

Zulassungstest: Sobald Ihre Bewerbung eingelangt ist, erhalten Sie vom Schulstandort eine Einladung zum elektronischen Zulassungstest. Der Test darf innerhalb NÖ nur einmal pro Bewerbungszyklus absolviert werden.

Aufnahmeverfahren: Das Aufnahmeverfahren ist auf der Homepage beschrieben. Über die definitive Aufnahme entscheidet die Aufnahmekommission.

Impfung: Ein entsprechender Immunitätsnachweis bzw. die erforderlichen Impfungen nachzuholen, ist ein Aufnahmekriterium.

Anmeldeschluss & Schulbeginn: Info am Schulstandort

runn angemeldet. In den drei Ausbildungsjahren absolvieren wir insgesamt zwölf Praktika. Von März bis Mai 2021 habe ich ein Praktikum an der chirurgischen Abteilung im Landesklinikum Hollabrunn gemacht. Dort durfte ich von Anfang an selbstständig arbeiten, Visiten begleiten, Aufnahmen/Entlassungen vorbereiten und die Pflegeplanung machen. Aktuell bin ich Praktikantin im OP. Das ist sehr lehrreich – zuerst habe ich immer nur die Narbe gesehen, jetzt bin ich auch live dabei, wenn operiert wird. Wenn man bei den Praktika aktiv mitarbeitet, lernt man am allermeisten für seine spätere Tätigkeit!“

Kevin Fahrthofer macht eine Ausbildung zum Fachsozialbetreuer an der Landwirtschaftlichen Fachschule Edelhofer:

„Ich habe sechs Jahre lang in einem Büro gearbeitet. Dann habe ich meinen Zivildienst in einer Werkstätte für Menschen mit Beeinträchtigungen absolviert und mir wurde klar, dass ich eine Ausbildung zum Fachsozialbetreuer für Behindertenarbeit machen möchte. In den zwei Ausbildungsjahren machen wir vier Praktika in unterschiedlichen Bereichen. Momentan bin ich im ersten Ausbildungsjahr und seit Mitte Mai Praktikant an der Onkologie im Universitätsklinikum Krems. Während meines Praktikums bin ich zum Beispiel für die Körperpflege der gebrechlichen Patientinnen und

Patienten zuständig, ich bin aber auch ein Ansprechpartner für sie – für jedes Thema und zu jeder Zeit. Natürlich muss man lernen, das Erlebte am Ende des Tages nicht mit nach Hause zu nehmen und einen Ausgleich für sich zu finden, dennoch sind die Erfahrungen auf der Station sehr lehrreich. Auch wenn meine spätere berufliche Tätigkeit nicht im Klinikum stattfinden wird, bin ich froh, diesen Bereich kennenlernen zu dürfen.“



Eva Molnar arbeitet beim Hilfswerk Gloggnitz als Pflegeassistentin:

„Ich habe mir mit 40 Jahren meinen Traum verwirklicht, in der Pflege zu arbeiten. Zuvor habe ich in verschiedenen Jobs, zum Beispiel als Masseurin und im Casino, gearbeitet. Da ich immer mit

Menschen zu tun hatte, habe ich keine Berührungängste und bin geduldig. Bei meinem mehrwöchigen Praktikum beim Hilfswerk habe ich mich in die mobile Pflege verliebt. Die mobile Pflege ermöglicht den Menschen zu Hause gepflegt zu werden und im Kreis der Familie zu sterben. Deshalb habe ich mich nach meinem Praktikum beim Hilfswerk beworben und arbeite nun als Pflegeassistentin. Ich liebe meine Arbeit – deshalb mache ich sie sehr gerne.“

Bellende Retter

Vermisste Personen zu suchen und zu finden – das ist das Ziel der Rettungshunde Niederösterreich.

Manchmal ist es eine Rettung in letzter Minute. Wie erst vor wenigen Monaten: Ein dementer Pensionist, der zuhause gepflegt wurde, war unbemerkt spazieren gegangen und hatte sich verirrt. Im Dunkeln war er schließlich gestolpert und eine Böschung hinuntergerutscht, wo er sich in einem Zaun verfangen hatte. „Der Mann war nur leicht bekleidet. Damals hatte es noch Minusgrade in der Nacht. Wir mussten ihn also unbedingt schnellstmöglich finden“, erinnert sich Karin Kuhn. Hochkonzentriert sucht sie mit ihrer Labrador-Hündin Gillie die Umgebung ab. Die als Mantrailerin ausgebildete Hündin verfolgt die Geruchsspur des Vermissten zurück – und wirklich: Plötzlich zeigt Gillie aufgeregt an, dass sie etwas gefunden hat. Im Schein der Taschenlampe erkennt Karin Kuhn den vermissten Mann. Er lebt! Ein unglaubliches Gefühl. „Davor waren schon Suchmannschaften ohne Hund am Fundort vorbei gegangen. Natürlich setzt jeder Suchende alles daran, den Vermissten zu finden. Doch das menschliche Auge ist im Vergleich zur Hundenase oft nicht effizient genug.“

AUF DEN HUND GEKOMMEN

Momente wie diese sind es, die Karin Kuhn mit großem Stolz erfüllen. Seit 25 Jahren ist sie im Rettungshundeeinsatz, war mittlerweile bei knapp 800 Personensucheinsätzen dabei und ist inzwischen Geschäftsführerin der Rettungshunde Niederösterreich, wo sie für die Ausbildung von Rettungs- und Therapiehunden zuständig ist: „Schon von klein auf habe ich einen starken Bezug zu Hunden. Meine Eltern hatten früher immer Schäferhunde. Als ich dann erwachsen war und Kinder hatte, habe ich mir den Wunsch von einem eigenen Hund erfüllt.“ Als sich Karin Kuhn ihre erste Flat-Co-

ted Retriever-Hündin Jana bekommt, macht sie ernst und beginnt mit dem Rettungshundetraining. „Mit Jana war ich damals auch bei der Gasexplosion in Wilhelmsburg und bei einem Erdbeben in Algerien im Einsatz“, erzählt die erfahrene Hundeführerin. Als ihre erste Hün-



Karin Kuhn übt mit Hündin Gillie die Flächensuche: Dabei durchsuchen die Hunde ein Gelände auf menschliche Witterung.





die sieben Jahre alt ist, zieht ein zweiter Hund in die Familie ein. „So habe ich das auch mit den darauffolgenden Hunden gehandhabt – und nun habe ich seit 25 Jahren nahtlos einsatzfähige Tiere“, lacht Kuhn, die mittlerweile mit ihren beiden Labradorhündinnen June und Gillie unterwegs ist.

MIT VOLLEM EINSATZ

Aber wie kann man sich Rettungshundearbeit überhaupt vorstellen? „Rettungshunde verfolgen die Geruchsspur abgängiger Personen, sowohl im ländlichen als auch im städtischen Umfeld. Wir suchen Vermisste im unwegsamen Gelände sowie Verschüttete nach Erdbeben, Gebäudeeinstürzen und anderen Katastrophen“, erklärt Kuhn. Auch die niederösterreichischen Landes- und Universitätskliniken sowie die Pflege-, Betreuungs- und Förder-

Die Hundeführerinnen und -führer müssen unter anderem die Orientierung mit Karte, Kompass und GPS beherrschen.

Informationen zu Kursen:

Tel.: 0664/8440101,
www.rettungshunde.eu

Einsatzleitung:

Tel.: 0664/8440101,
0664/8440110

Spendenhotline:

0800 900 009

zentren machen regelmäßig von den Rettern auf vier Beinen Gebrauch. „Es kann immer wieder vorkommen, dass demente Patientinnen und Patienten abgängig sind, sich verirren und nicht mehr zurückfinden. Dann sind wir sofort zur Stelle – wir arbeiten ehrenamtlich, kostenlos und sind rund um die Uhr einsatzbereit“, sagt Karin Kuhn. Auch Privatpersonen können die Rettungshunde Niederösterreich zu jeder Zeit alarmieren, wenn ein Angehöriger oder ein Kind vermisst wird. Dabei werden sowohl Flächensuchhunde als auch Mantrailer eingesetzt. Bei der Flächensuche kann der Hund in unterschiedlichem Gelände jeden menschlichen Geruch aufnehmen und seiner Hundeführerin oder seinem Hundeführer melden. Dafür kann der Hund entweder bellen, freiverweisen oder bringseln (siehe Infokasten Seite 62). →



Mantrailing ist dann sinnvoll, wenn der Abgangspunkt der Person bekannt ist. Bei dieser Suchart folgt der Hund mittels Geruchsträger dem Individualgeruch des Vermissten und ist somit auch imstande, eine Person aus einer Menschengruppe herauszufinden.

Wer die Rettungshunde Niederösterreich alarmiert, sollte im Vorfeld jedoch etwas Entscheidendes beachten, sagt Karin Kuhn: „Wir benötigen für unsere Mantrailer einen Geruchsträger – dieser sollte jedoch ausschließlich nach der vermissten Person riechen. Wenn beispielsweise jemand aus einem Pflege-, Betreuungs- oder Förderzent-

Beim Mantrailing schnuppert der Hund an einem Geruchsträger und nimmt so die Spur der vermissten Person auf.

VERWEISARTEN

Damit sich Hunde bei der Arbeit wohlfühlen, ist es wichtig, die zu erlernende Verweisart auf ihre individuellen Verhaltensmuster abzustimmen.

■ **Verbeller:** Der Rettungshund verharrt bei der gefundenen Person so lange intensiv bellend, bis sein Hundeführer bei ihm ist und die sanitätsdienstliche Hilfeleistung an der Person beginnt.

■ **Bringsler:** Ein Bringsel ist ein Gegenstand, mit dem der Hund seinem Hundeführer mitteilt, dass er etwas gefunden hat. Der Hund trägt ihn im Fang, wenn er ihn zum Anzeigen benutzt. Danach nimmt der Hundeführer dem Hund das Bringsel ab und leint seinen Hund entweder an und lässt sich zurückführen oder der Hund pendelt zwischen gefundener Person und Hundeführer, bis dieser die Person erreicht hat.

■ **Freiverweis:** Der Hund sucht die Person und kehrt bei einem Fund zu seinem Hundeführer zurück, wo er ein angelerntes Verhalten zeigt – etwa anspringen, vorsitzen, Pfote geben oder anbellern. Danach wird der Hund angeleint und führt den Hundeführer zur Person oder pendelt zwischen der Person und dem Hundeführer, bis dieser sein Ziel erreicht hat.

rum vermisst wird, der in einem Einzelzimmer wohnt, ist es am besten, die Tür zum Zimmer zu schließen und nicht selbst nach einem Geruchsträger zu suchen, sondern das uns zu überlassen. Bettwäsche eignet sich oft gut, doch die wird meist vom Personal gewechselt und enthält daher auch andere Gerüche. Meist verwenden wir persönliche Gegenstände wie eine Zahnbürste oder einen Schlüsselbund. Bei Abgängigen aus Kliniken eignet sich sogar das abgenommene Blut als Geruchsträger.“

SPASS AN DER SACHE

Als Rettungshund aktiv zu sein ist eine große Aufgabe – für Hund und Besitzer gleichermaßen. Denn die niederösterreichischen Rettungshunde sind allesamt Privathunde. Es muss also in der Freizeit viel geübt werden: „Im Training lernt der Hund, dass es Spaß macht, Menschen zu finden. Die gefundene Person belohnt den Hund mit Spielzeug oder Futter. So wird der Hund motiviert, eine versteckte Person zu suchen und zuverlässig anzuzeigen. Uns ist es wichtig, dass die Hunde freudig, zuverlässig und in gewissem Maße auch selbstständig arbeiten“, sagt Karin Kuhn. Der Hund sollte so jung wie möglich sein, wenn er seine zwei- bis dreijährige Ausbildung beginnt. Bevorzugte Rasse gibt es keine, allerdings sollte er freundlich zu Menschen und Artgenossen, von mittlerer Größe und zur Arbeit motivierbar sein. Auch die Hundeführerinnen und -führer müssen viel lernen: Erste Hilfe, Abseiltechnik, Funkkunde, Orientierung mit Karte und Kompass sowie mit GPS, Einsatztaktik, Trümmerekunde und vieles mehr müssen sie in Theorie und Praxis beherrschen.

„Natürlich muss man viel Zeit für die Rettungshundeausbildung aufbringen. Doch man wird dafür belohnt: Wir alle sind Woche für Woche mit vollstem Einsatz beim Training dabei. Uns ist es wichtig, dass alle Hunde gut sind in dem, was sie tun – denn gemeinsam können wir Leben retten. Das stärkt die Bindung zwischen Mensch und Tier. Und es ist einfach schön, die Hunde strahlen zu sehen!“, schwärmt Karin Kuhn.

MICHAELA NEUBAUER ■

WOHNKREDIT NEU:
OHNE
Bearbeitungsgebühr!

www.hyponoe.at

Eine Information der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, 3100 St. Pölten, Stand 06/2021. Werbung



**TRÄUMEN.
PLANEN.
LANDESBANK.
BAUEN.
LEBEN.**

Damit Ihre Träume zu Räumen werden.

Und dabei noch genug finanzieller Spielraum bleibt: **Ihr HYPO NOE Wohnkredit mit attraktiven Konditionen ist da!**

Egal was Sie planen, rechnen Sie jetzt mit der Bank für Land und Leute: Ihrer HYPO NOE Landesbank.

Finanzierungs-Hotline: 05 90 910



HYPO NOE

Zurück ins LEBEN

Physiotherapeutinnen und -therapeuten unterstützen Patientinnen und Patienten auf dem Weg zurück in ein bewegliches Leben.

Wieder mobil zu sein – an diesem Ziel arbeiten Patientinnen und Patienten in den NÖ Kliniken sowie den NÖ Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren täglich mit ihren Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Um das Ziel zu erreichen, braucht es einiges: Kraft, Koordination und am besten keine Schmerzen.

DEFIZITE IM FOKUS

Renate Sommer leitet die Physiotherapie im Landeskrankenhaus Melk. Ihre Patientinnen und Patienten kommen von unterschiedlichen Abteilungen zur Therapie – nicht nur während des stationären Aufenthalts, sondern auch ambulant. Zunächst erstellen die Therapeutinnen und Therapeuten einen physiotherapeutischen Befund. Hier wird, je nach Zuweisungsdiagnose, das Hauptproblem der Patientin bzw. des Patienten ermittelt und anhand dessen das Therapieziel definiert. Im stationären Bereich sorgen die Physiotherapeutinnen und -therapeuten vorwiegend dafür, dass der Patient mobil bleibt. Hilfsmittel wie beispielsweise Rollatoren oder Unterarmstützkrücken spielen hier eine wichtige Rolle. Liegt der Schmerz des Patienten im Vordergrund, kommen neben der Bewegungstherapie auch Wärmepackungen, Rotlicht oder Elektrophysiotherapie als Schmerztherapie zum Einsatz.

VIelfältig IM EINSATZ

Nicht nur die chirurgische Abteilung, sondern auch die Abteilung für Gynäkologie und die Innere Medizin benötigen häufig Physiotherapeutinnen und -therapeuten für Ihre Patienten. Bei älteren Menschen geht es darum, wieder so mobil wie möglich zu werden. Wichtig dabei: die Geschichte des Patienten. „Wir passen die Therapie individuell an. Wir berücksichtigen, ob jemand dement ist oder vor dem Krankenhausaufenthalt bereits bettlägerig war.



Im Landeskrankenhaus Melk spielen Hilfsmittel bei der Therapie eine wichtige Rolle.



Renate Sommer, leitende Physiotherapeutin im Landeskrankenhaus Melk

Wenn jemand zuvor aber noch mobil war, dann ist unser Ziel, diese Mobilität wieder zu erreichen“, sagt Sommer. Atemtherapie steht für Patienten und Patientinnen die an COPD, Covid, Long Covid oder anderen Atemwegserkrankungen leiden, auf dem Programm. Im Landeskrankenhaus Melk ist auch ein Endometriosezentrum beheimatet. Auch hier kommt die Physiotherapie zum Einsatz: Nach der Operation wird unter anderem das beckenbodenschonende Verhalten bei Lagewechseln im Bett trainiert. Spezielle Atemtechniken kommen zum Einsatz, um den Beckenboden zu entspannen. Auch verschiedene Formen der Inkontinenz werden mittels Beckenbodentherapie behandelt. Beatmete Patienten in der Akutphase auf der Intensivstation erhalten Physiotherapie, um eine Lungenentzündung, eine Thrombose und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Sobald die Patienten wieder selbstständig atmen, gilt es, die Mobilität zu fördern und eventuelle Kraftdefizite zu beheben. „Sobald man sich bewegt, ist die Lunge gut durchlüftet“, sagt Sommer. Im Haus gibt es auch ein Wundzentrum. Die Physiotherapeuten vermitteln den Patienten dort ein Übungsprogramm mit einfachen Übungen im Bett, um die Durchblutung und die Wundheilung zu fördern.

ERSTE SCHRITTE

Im Pflege- und Betreuungszentrum Melk gibt es ganz besondere Pflegeformen. Auch hier kommt Physiotherapie zum Einsatz. Brigitte de Martin ist Physiotherapeutin im Haus. In die sogenannte Übergangspflege kommen Menschen nach ihrem Aufenthalt im Krankenhaus. Ihre Zeit in der Übergangspflege ist auf zwölf Wochen begrenzt. Nach Unfällen, Hüft-

Landeskrankenhaus Melk
Krankenhausstraße 11
3390 Melk
Tel.: 02752/9004-0,
www.melk.lknoe.at



AM ENDE DES LEBENS

Im Pflege- und Betreuungszentrum befindet sich auch ein Hospiz. Dort verhält es sich ein wenig anders – denn dort steht vor allem eine Frage im Raum: Was erwartet sich der Bewohner bzw. die Bewohnerin von der Therapie? Viele Menschen, die an Krebs erkrankt sind, kommen dorthin. Manche haben den Wunsch, wieder selbstständig zur Toilette gehen zu können. Auf diese Wünsche gehen die Physiotherapeuten ein und üben dafür beispielsweise mittels medizinischem Heimtrainer. Oder gehen mit ihnen hinaus in die Natur für einen Spaziergang. All das ist wichtig für die Hospizpatientinnen und -patienten: „Sie haben dann das Gefühl, sie können noch etwas leisten“, sagt de Martin. Daneben kommen im Hospiz auch verschiedene Massagetherapien zum Einsatz. Oftmals sind Berührungen für Menschen in der letzten Phase ihres Lebens schmerzhaft. Die Physiotherapeutin erinnert sich an eine berührende Begegnung: Eine ältere Frau war anfangs skeptisch, was die Massage angeht. De Martin mischte ein Rosenöl zusammen und massierte die Frau schließlich. Den Genuss sah man der Frau an – es liefen ihr sogar Tränen über die Wange. Für diese Momente lebt man, sagt de Martin. Im Pflegezentrum Melk gibt es auch die Langzeitpflege wie in den meisten anderen Pflege- und Betreuungszentren. Nach einem Sturz oder nach einer Operation behandeln de Martin und ihre Kolleginnen und Kollegen die Bewohner für eine gewisse Zeit, danach wird mit Therapeutinnen und Therapeuten von außerhalb weitertrainiert.

Die vierte und letzte Pflegeform ist die Schwerst- und Intensivpflege. Hier geht es um Menschen, die beatmet werden oder im Koma liegen. Die Vorbeugung von gewissen Erkrankungen wie Lungenentzündung, Thrombose, Bewegungseinschränkungen oder Dekubitus (Wundliegenesgeschwür) steht hier im Vordergrund. Die Therapeuten mobilisieren die Menschen, lagern sie richtig und achten darauf, dass sie beweglich bleiben.

Die Physiotherapie im Klinikum und im Pflege- und Betreuungszentrum ist ein unverzichtbarer Teil, um wieder Bewegung ins Leben zu bringen. Renate Sommer schätzt an der Arbeit im Klinikum die Vielfältigkeit und den Umgang mit den Menschen. Brigitte de Martin begleitet die Bewohnerinnen und Bewohner oft über eine lange Zeit hinweg. Manchmal bis zum Tod: „Der Tod gehört dazu. Es ist für mich schön, Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt begleiten zu dürfen. Und wenn dann noch ein schöner Moment am Ende des Lebens steht – das ist für mich bewegend.“

DANIELA RITTMANNBERGER ■

operationen, kardialen Operationen und auch nach einer schweren Covid-Erkrankung werden sie dort gepflegt. Ähnlich wie im Klinikum stellen die Therapeutinnen und Therapeuten anfangs Fragen rund um das Umfeld der Patientinnen und Patienten: Wie wurden sie vor dem Ereignis versorgt? Gibt es jemanden, der sie betreuen könnte? Und ganz individuell: Was ist das Ziel? Sind alle Fragen geklärt, geht es an die Therapie. Menschen, die frisch operiert sind, üben das Aufstehen und machen kräftigende Übungen und Kreislaufgymnastik. Alleine der Weg vom Bett in einen Sessel kann anfangs kräftezehrend sein. Danach stehen einfache Gehübungen auf dem Programm. Mit der eigenen Energie gut hauszuhalten ist vor allem für Patientinnen und Patienten nach einer Covid-Erkrankung wichtig. Das sogenannte Pacing hilft dabei, nicht über das Limit zu kommen und trotzdem wieder Ausdauer zu erlangen. Aber auch Atemtherapie kommt bei Post-Covid zum Einsatz. Bei Patientinnen und Patienten der Übergangspflege arbeiten die Physiotherapeuten nicht nur mit Logopädinnen, Prothetikern oder der Hauskrankenpflege zusammen, sondern sorgen auch dafür, dass die Patienten nach ihrem Aufenthalt mit Hilfsmitteln wie Rollstühlen oder Krücken versorgt werden.

Im Pflege- und Betreuungszentrum Melk helfen die Physiotherapeutinnen und -therapeuten den Bewohnerinnen und Bewohnern dabei, wieder mobil zu werden.



Brigitte de Martin,
Physiotherapeutin im
Pflege- und Betreuungszentrum Melk

PBZ Melk

Dorfnerstraße 34-36
3390 Melk
Tel.: 02752/52680
www.pbz-melk.at

Wir sagen DANKE!



„Tausende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bemühen sich in unseren NÖ Kliniken und Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren um die Patientinnen und Patienten sowie Bewohnerinnen und Bewohner. Viele Menschen möchten dafür ihren Dank aussprechen! GESUND & LEBEN veröffentlicht in jeder Ausgabe Ihre Anregungen und Ihr Lob.

Nutzen auch Sie die Gelegenheit für Ihr ganz persönliches Danke!“

Stephan Pernkopf, LH-Stellvertreter & Christiane Teschl-Hofmeister, Landesrätin

redaktion@
gesundundleben.at,
Fax: 01/9611000-66.
GESUND & LEBEN, Währinger
Straße 65, 1090 Wien,
Stichwort:
Danke-Briefe



Die Mitarbeiterinnen des Pflegezentrums Tulln freuen sich über die lieben Worte.

Sehr geehrte Frau Direktorin, Seelsorgerinnen, Mitarbeiterinnen und Bewohnerinnen des PBZ Tulln, vielen Dank für die Erinnerung an die Zeit, die ich bei euch, mit euch verbringen durfte. Alles Gute! **S. J.**

Unsere Eltern wurden mit einer Covid-19-Infektion in ein Klinikum eingeliefert. Unserem Vater ging es schneller besser und er wurde ins Landesklinikum Hohegg verlegt. Unsere Mama musste jedoch in künstlichen Tiefschlaf versetzt werden. Mit diesem Schreiben möchten wir uns ganz herzlich beim gesamten Team des Landesklinikums Hohegg bedanken – bei allen Ärztinnen und Ärzten, Pflegerinnen und Pflegern, Therapeutinnen und Therapeuten, dem Reinigungspersonal und auch der Mannschaft in der Küche. Ganz besonderer Dank gilt dem tollen Team, das sich täglich um unseren Vater gekümmert und ihn in dieser schweren Zeit unterstützt hat. Unsere Eltern waren in den letzten Jahrzehnten kaum voneinander getrennt, daher litt unser Vater besonders unter dieser Situation, worauf Ihr Team sehr viel Rücksicht nahm. Für all das möchten wir Ihnen ein herzliches Dankeschön aussprechen! **S., A., B. und K.**

Landesklinikum Hohegg: (v.l.) Pflegeassistentin Hildegard Baumgartner, Ass. Dr. Dorottya Gaal, Stationsleitung DGKP Sabine Hauer, Klinische- und Gesundheitspsychologin Mag. Dagmar Zeman, DGKP Daniela Tauchner und Physiotherapeutin Sabine Lampel-Homola, MSc



Vor einigen Wochen ist mein Vater im Pflege- und Betreuungszentrum Himberg friedlich eingeschlafen. Im Rückblick auf die Zeit mit ihm, vor allem auch auf die Zeit, in der seine Demenz immer mehr den Alltag bestimmt hat, spielt ihr eine ganz große Rolle. Es war keine leichte Entscheidung, ihn in ein Heim zu geben. Doch dank euch ist daraus für ihn eine Heimat geworden. Wir könnten uns keinen Platz vorstellen, an dem er liebevoller, professioneller oder besser betreut und gepflegt worden wäre. Danke für eure großartige Arbeit! **C. K.**



Das Team des Wohnbereiches Magnolie OG im Pflegezentrum Himberg freut sich über den Dankesbrief.



(v.l.) DGKP Alexander Breuer (Stationsleitung IBS/Anästhesie), DGKP Sabine Zentner (stv. Stationsleitung) und DGKP Michaela Dietrich im Universitätsklinikum Tulln

bleibt so ein tolles, herzliches, kompetentes und menschliches Team, wie ihr seid. **S. B.**

Liebes Team der Intensivstation im Universitätsklinikum Tulln! Letztes Jahr wurde ich in einem sehr schlechten Zustand zu euch gebracht. Ich hatte ein akutes beidseitiges Nierenversagen und eine Blutvergiftung. Noch nie war ich von so einem herzlichen Team betreut worden wie von eurem! Ihr alle arbeitet mit so viel Herz für den Menschen. Wir Patienten spüren das! Dank euch konnte ich eine sehr schlimme Phase bewältigen. Ihr wart Tag und Nacht mit einer Herzenswärme bei mir. Bitte

Meine schwerkranke, beeinträchtigte Tochter und ich wurden in die Notaufnahme des Landesklinikums Amstetten gebracht. Wir wurden trotz der Corona-Pandemie aufmerksam, genau und freundlich aufgenommen. Das Team hat sich bemüht, für uns ein Zimmer für zwei Personen zu finden. Auf Station 43 wurden wir freundlich und kompetent aufgenommen. Da sich der Zustand meiner Tochter stark verschlechterte, waren Ärztinnen, Ärzte und Pflegekräfte sehr um uns bemüht. Wir wurden aufgeklärt, beraten und in unserer besonderen Situation betreut. Wir möchten uns auf das Herzlichste für die tolle Betreuung, das Engagement, die Freundlichkeit, die Unterstützung, das Verständnis und die Wertschätzung bedanken! **L., K. und H. H.**



(v.l.) Prim. Dr. Friedrich Erhart, Stationsleitung DGKP Andrea Stadelbauer-Stummer, DGKP Claudia Luger und OA Dr. Albert Fürnschliel freuen sich über die dankenden Worte.

Mit Menschen. Mehr Wert.

**Pflegeberuf und Pflegeausbildung.
Jetzt bewerben!**

Mein Job mit Sinn. Ein Leben lang. Die Arbeit mit Menschen und die Arbeit für die Gesundheit der Menschen ist oft eine große Herausforderung. Eine Arbeit, die Leid lindert und Glück und Gesundheit spendet. Eine Arbeit, die sich nicht nur monetär, sondern im größeren Sinn lohnt – abwechslungsreich und sicher, flexibel und erfüllend.

MEHR ALS EIN JOB. MEIN LEBEN LANG.

**In unseren Kliniken und Pflegezentren –
in ganz Niederösterreich.**



Gesundheits-1.000er²

Wir sagen DANKE für Ihre großartigen Leistungen!



seat.at

Gerade Sie, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Gesundheitssystems, waren und sind im Zuge der Corona-Krise ganz besonders gefordert.

Daher würden wir Sie gerne mit € 1.000,- Gesundheitsbonus² bei Kauf oder Leasing eines SEAT Neuwagens unterstützen.

Die Aktion gilt für **alle SEAT Neuwagen** bei Kaufvertragsabschluss bis 31. August 2021 für alle MitarbeiterInnen des Gesundheitswesens wie z.B. ÄrztInnen, KrankenpflegerInnen etc.

Verbrauch Modellrange: 1,1-9,5 l/100 km. CO₂-Emission Modellrange: 25-215 g/km. Stand 06/2021. Symbolfoto.

¹5 Jahre Garantie oder 100.000 km Laufleistung, je nachdem, was früher eintritt.

²Unverbindl. empf., nicht kart. Richtbonus inkl. MwSt. und NoVA, wird vom Listenpreis abgezogen. Aktion gültig bei teilnehmenden Betrieben bei Kauf bis 31.8.2021 bzw. bis auf Widerruf. Eine genaue Liste des berechtigten Bezugskreises finden Sie unter: www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/berufe/gesundheitsberufe-a-z

Beim Kauf sind ein Beschäftigungsnachweis bzw. bei Selbstständigkeit ein Gesundheitsberufsregister-Auszug vorzulegen.

**Verlag, Redaktionsadresse
& Medieninhaber:**
ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
redaktion@gesundundleben.at
Tel.: 01/961 1000-0

Abo-Bestellungen:
GESUND & LEBEN
c/o ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
abo@gesundundleben.at

Österreichische Post AG, MZ 05Z036363 M | ÄrzteVerlag GmbH,
Währinger Straße 65, 1090 Wien, Retouren an PF 100, 1350 Wien