

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



Zwanghaft

Kann man Zwänge
loswerden?

Lebensstil

Das Programm
»Vorsorge Aktiv«
hilft am Weg in ein
gesünderes Leben

Wie Sie 2019
gute Gewohnheiten
in Ihr Leben holen

Gesunde Vorsätze



**Raiffeisen
Meine Bank**



**Bis zu
EUR 4.000,-
in 10 Min.
am Konto.**

**Nur in der ELBA-App:
der mobile Sofort-Kredit.**



raiffeisen.at



Medieninhaber: Raiffeisen-Landeswerbung Niederösterreich-Wien. F.-W.-Raiffeisenplatz 1. 1020 Wien.

Lebensfreude

Tipps & Infos: sich bewusst ernähren, sporteln, das Leben genießen

KOLUMNE

Bessere Gewohnheiten reichen aus

Letzte Woche hat mich meine Freundin Inge echt verblüfft: Wenn der Gips von ihrem rechten Arm runter ist, will sie nicht sofort wieder voll durchstarten. Sondern alles langsamer angehen, hat sie gesagt.

Meine Inge, die immer 150 Prozent liefern will, immer alles tipptopp hat und immer eine echte Energiebombe ist, dass es einem schon beim Zuschauen zu viel wird. Sie will es langsamer angehen. Also, das kann ich nicht glauben.

Aber sie war völlig überzeugt, denn sie habe jetzt gelernt, dass die Welt nicht untergeht, wenn sie nicht alles selber macht und wenn deshalb nicht alles perfekt ist. Perfektionismus sei sowieso schädlich. Und dumm. Strohdumm. Weil man sich die Latte unnötigerweise viel zu hoch legt.

Nur damit man immer wieder scheitert, oder zumindest meistens. Und sich noch mehr anstrengt. Das sei Selbstzerstörung, findet die Inge. Das will sie ändern.

Ich habe lange darüber nachgedacht. Gute Vorsätze habe ich in den letzten Jahren lieber nicht

gefasst, obwohl die Inge mich immer motivieren wollte. Deshalb gibt es bei mir auch diesmal keine guten Vorsätze für das neue Jahr.

Nur brauche ich einfach Ziele. Ich will halbwegs fit sein, zum Beispiel. Wenn ich nichts tue, zwackt der Rücken und ich fühle mich schlapp. Aber vielleicht reicht es wirklich, wenn man sich nur ein bisschen etwas vornimmt.

Gerade hat die Inge angerufen, sie ist nämlich auch zu dem Schluss gekommen. Ob wir uns jede Woche zweimal zum Walken treffen können, will sie wissen. Sie war nämlich heute Morgen auf der Waage. Vier Kilo zusätzlich seit dem Gips. Und das ohne Gips, denn der ist seit gestern weg.

Ich glaube, das mach ich. Zweimal pro Woche eine schöne Runde mit der Inge – das ist einfach eine bessere Gewohnheit als unsere sporadischen Runden bisher. Bessere Gewohnheiten finde ich besser als perfekte Pläne.

Ihre Nina

nina@gesundundleben.at

FOTO: FOTOLIA/ SYLVERARTS, ALEXANDER FELTEN



Roman Puric, BSc MSc
Dipl. Gesundheits- u.
Krankenpfleger,
Klinische Abteilung
für Innere Medizin 3,
Notfallambulanz,
Universitätsklinikum
St. Pölten

Was ist dringend, was nicht?

Wer in eine Spitalsambulanz kommt, will rasch drankommen und nicht warten müssen. Die Reihung der Patientinnen und Patienten erfolgt in den NÖ Kliniken nicht nach der Reihenfolge des Eintreffens, sondern nach einem wissenschaftlich entwickelten und weltweit erprobten System, der Manchester Triage. Roman Puric, Stationsleitungs-Vertretung der 3. Med. Notfallambulanz im Universitätsklinikum St. Pölten erklärt: „Wir kategorisieren jede Patientin, jeden Patienten. Dafür wurden wir geschult.“ Das Manchester-Triage-System legt fest, wer mit welchen Symptomen rasch behandelt werden muss und wer bei Bedarf noch ein bisschen warten kann. „Herzinfarkt vor Schnupfen“ sozusagen. Wenn Sie also das nächste Mal warten müssen, wissen Sie, warum es länger dauert.

Schreiben Sie uns!

Freundschaften sind das Salz in der Suppe des Lebens. Eine gute und erfüllte Freundschaft, in der sich Geben und Nehmen die Waage halten, gibt uns Halt in schwierigen Situationen, stärkt unser Selbstbewusstsein und sorgt dafür, dass wir uns in die Gesellschaft eingebunden fühlen. Was bedeutet Freundschaft für Sie? Schreiben Sie uns, was Ihre beste Freundin/Ihren besten Freund zum Halt in Ihrem Leben macht, was Sie gerne mit ihm/ihr teilen, wie Freundschaft sich für Sie von anderen Beziehungen unterscheidet, was Sie tun, um Ihre Freundschaften zu pflegen – oder schildern Sie uns eine nette Anekdote, die zeigt, was Freundschaft ausmacht. Wir greifen gerne die interessantesten Beiträge auf und bringen sie im Rahmen einer Reportage zu diesem Thema. Mailen Sie an redaktion@gesundundleben.at – Stichwort „Freundschaft“ – oder schicken Sie per Post an: GESUND&LEBEN, c/o ÄrzteVerlag, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Falls Sie und Ihre Freundin/Ihr Freund damit einverstanden sind, dass wir ein Foto von Ihnen veröffentlichen, schicken Sie eins mit. **Einsendeschluss:** 1. Februar 2019.

MACHEN
SIE MIT!

KURZ GEMELDET

NÖ Krisentelefon: Schnelle Hilfe unter 0800 20 20 16

Inhalt

LEBENSFREUDE

- 03 Tipps & Infos**
- 06 ■ Der innere Schweinehund als Freund**
Das Programm »Vorsorge Aktiv« hilft, den Lebensstil grundlegend zu ändern
- 10 Was ist schon das ideale Gewicht?**
Leserbrief - Dr. Rudolf Paumann antwortet
- 12 Leichter Genuss**
Rezepte: Wie Sie sich im neuen Jahr ausgewogener ernähren
- 16 ■ Die Macht der Gewohnheit**
Neue Gewohnheiten für ein besseres Leben entwickeln
- 18 Ändere nicht dich, sondern deinen Lebensstil!**
3x3 als Modell für ein gesundes Leben
- 20 Im Porträt**
Ingrid Turkovic-Wendl zeigt, wie Sie fit bleiben können
- 27 Grünes Glück** Zimmerpflanzen

LEBENSKRAFT

- 28 Danke-Briefe**
- 29 Tipps & Infos**
- 30 Was die Seele stark macht**
Psychisch stabil zu sein erleichtert das Leben
- 32 „Ich bin so froh, dass ich noch lebe!“**
Selbsthilfegruppen & Anlaufstellen bei psychischen Erkrankungen
- 36 Zwanghaft** Wie fühlt sich eine Zwangserkrankung an?
- 38 Wie Feuer auf der Haut** Nesselausschlag
- 40 Gesunde Darmflora**
Wie wichtig es ist, den Darm gesund zu halten
- 46 „Das Gefühl, gebraucht zu werden“**
Warum ist es wichtig, im Alter eine Aufgabe zu haben?

LEBENSNAH

- 48 Tipps & Infos**
- 49 Zahngesundheit**
- 50 Für ein gesundes Leben**
Auszeichnungen für Gemeinden, Betriebe und Wirte
- 51 Gesundheit zu den Menschen tragen**
Universitätslehrgang für regionale Gesundheitskoordination



20 Ingrid Turkovic-Wendl



12 Leichter Genuss




36 Zwanghaft

Auf dem Cover angekündigte Themen sind mit einem ■ gekennzeichnet.

Die nächste Ausgabe von GESUND&LEBEN erscheint am 01.03.2019.


16 Gesunde Vorsätze

Die besten Ärztinnen und Ärzte für NÖ

Liebe Leserinnen und Leser!

Zu unseren wichtigsten Zielen bei der Arbeit für unser Land gehört die bestmögliche Gesundheitsversorgung. Dafür geht Niederösterreich eigene Wege.

Der Bund hält die Zahl der Studienplätze für Medizin seit Jahren niedrig: Von 16.000 jungen Menschen, die sich der Aufnahmeprüfung stellen, dürfen schlussendlich nur 1.600 Interessenten tatsächlich Medizin studieren – also zehn Prozent. Damit kommen zu wenige Jungärztinnen und Jungärzte nach, um den Bedarf zu decken. Deshalb haben wir 2013 mit der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften (KL) unsere eigene Medizinuni in Krems mit derzeit bereits 280 Studierenden gegründet. Seit 2016 gibt es dort den Masterstudiengang Humanmedizin, heuer wird das Angebot um den Masterstudiengang Psychologie erweitert.

Bildung, Ausbildung und Weiterbildung, gepaart mit Wissenschaft und Forschung, sind DAS Fundament für eine exzellente Entwicklung unseres Landes. Eine Universität wie die KL besteht aus Lehre und Forschung.

Die theoretische Ausbildung bekommen die künftigen Ärztinnen und Ärzte an der Uni. Dort werden die Studierenden mit Hilfe der neuesten technischen und didaktischen Mittel theoretisch bestens vorbereitet. An den NÖ Universitätskliniken in Krems, St. Pölten und Tulln findet dann der praktische Teil statt. Dort lernen die Studierenden laufend direkt in den Abteilungen, und zwar ab dem Masterstudium.

Nun bauen wir auch die Infrastruktur für die medizinische Forschung an den drei Unikliniken aus, denn viele Ärztinnen und Ärzte wollen forschen, um die Fragen zu lösen, mit denen sie bei der Versorgung der Patientinnen und Patienten konfrontiert sind. Dazu gehört besonders eine zukunftsweisende Stiftungsprofessur an der KL: Biostatistics and Data Science schafft Grundlagen für medizinische Forschung. Ebenso wichtig ist die Stiftungsprofessur für Familien- und Allgemeinmedizin. Diese wird dazu beitragen, dass wir auch in Zukunft genug Hausärztinnen und Hausärzte haben werden.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Jahr 2019!

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau





Der innere Schweinehu

Annelies Lutz war körperlich ganz unten. Mit dem Programm »Vorsorge Aktiv« hat sie ihren Lebensstil grundlegend geändert. Nun wiegt sie 18 Kilo weniger und strotzt vor Energie und Lebensfreude.

Gemüse steht täglich am Speiseplan der Raasdorferin Annelies Lutz, sie liebt es geradezu.

Es ist ein kalter Vormittag im Marchfeld im Weinviertel. Die ausgeatmete Luft verwandelt sich in kurzlebige Federwolken. Und der sanft fallende Schnee hat längst die weitläufigen Felder mit einer dünnen weißen Decke in Besitz genommen. Mitten darin liegt Raasdorf. Hier wohnt in einer verkehrsberuhigten Siedlung die Familie Lutz. Hausfrau Annelies steht gerade in der Küche. Sie schnippelt Gemüse. Man merkt, dass sie das häufig macht. Sie arbeitet zügig und strukturiert. Und sie lächelt zufrieden. Es geht ihr sichtlich gut. Und das liegt nicht nur an den Vorbereitungen fürs Mittagessen. „Ich habe am Programm »Vorsorge Aktiv« teilgenommen. Das ist erst vor einigen Wochen zu Ende gegangen“, erzählt die 54-Jährige. „Es war super, wir haben so viel gelernt und wir waren eine so lustige Gruppe“, strahlt sie übers ganze Gesicht.

Das Programm, von dem sie spricht, wird vom Land NÖ getragen und soll in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit

zur nachhaltigen Lebensstiländerung beitragen. Das Programm richtet sich an Erwachsene, bei denen Übergewicht und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt wurden. Die Kurse finden ab acht Teilnehmenden in den einzelnen NÖ Gemeinden vor Ort statt – kürzlich eben auch in Raasdorf.

Lebensstil dringend ändern

Man möchte es kaum glauben. Aber so fröhlich Annelies Lutz jetzt wirkt, so unglücklich war sie zuvor. Ein anstrengender Leidensweg liegt hinter ihr. „Begonnen hat alles damit, dass ich immer wieder starkes Herzklopfen hatte und ich nicht wusste, was eigentlich los war“, schildert die Frau. Sie ging daher ins Krankenhaus, wo sie mit Herzrasen sofort aufgenommen wurde. Sie wurde operiert. Mittels Ablation und Medikation wurde dem Bluthochdruck Einhalt geboten. „Erst nach der Operation habe ich gemerkt, wie schlecht es mir vorher wirklich gegangen ist“,



nd als Freund

erinnert sich die Raasdorferin: „Wenn ich früher außer Puste war, habe ich das immer auf mein Übergewicht und die mangelnde Kondition geschoben. Aber es hatte eben auch mit dem Herzen zu tun.“ Daraufhin war sie etwa ein halbes Jahr lang gezwungen, nicht viel zu tun. Sie machte also noch weniger Bewegung als zuvor, verfiel süßen Naschereien und nahm noch stärker zu: „Ich war so unbeweglich und fühlte mich überhaupt nicht mehr wohl.“ Die Hausfrau wog mittlerweile 89 Kilogramm.

Im Frühjahr 2018 besuchte sie einen Informationstermin zum Programm »Vorsorge Aktiv« in ihrer Heimatgemeinde. Und damit sollte sich ihr Leben massiv und grundlegend verändern. Von April bis November traf sie sich mit den anderen Kursteilnehmenden – darunter auch ihr Mann – jede Woche in ihrer »Gesunden Gemeinde« Raasdorf. Mit dabei war zudem immer einer von drei Betreuern, wobei jeder einen anderen Schwerpunkt hatte.

„Wo hat man sonst die Gelegenheit, um 99 Euro acht Monate lang einen Bewegungsexperten, einen mentalen Betreuer und eine Ernährungsfachkraft zu bekommen? Und das alles noch dazu im eigenen Ort?“ Annelies Lutz ist noch immer begeistert vom Programm und

hofft, dass durch ihre Geschichte möglichst viele Menschen den Mut bekommen, den gleichen Weg zu beschreiten.

Auf einem Bein stehend

Dabei gehörte die Raasdorferin nicht unbedingt zu jenen, die es beim »Vorsorge Aktiv«-Programm allzu leicht hatten. Wegen der Probleme in der rechten Schulter und am Rücken konnte sie nicht alle Übungen mitmachen: „Das war

»VORSORGE AKTIV«

»Vorsorge Aktiv« ist ein Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung der Initiative »Tut gut!«. Das Programm baut auf den drei Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit – auf. Es hilft den teilnehmenden Personen, ihr Leben aktiver und gesünder zu gestalten – abgestimmt auf ihre individuellen Bedürfnisse. »Vorsorge Aktiv« gibt es seit zehn Jahren. Heuer haben rund 650 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher in mehr als 65 Gruppen in 49 Gemeinden teilgenommen.

Wer kann teilnehmen? Personen, bei denen Übergewicht und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt wurden. Die Hausärztin bzw. der Hausarzt kann diesen Personen das Programm »Vorsorge Aktiv« empfehlen. Wo kann ich mich anmelden? Bei einem der sechs Regionalkoordinatorinnen und -koordinatoren, die in ihren Regionen für die Planung und Organisation der Gruppen zuständig sind (siehe nächste Seite).

Dauer: sechs bis neun Monate

Kosten: Die Teilnahme am Programm kostet 199 Euro. Wenn in allen drei Bereichen (Bewegung, Ernährung, Mentales) mind. 60 Prozent Anwesenheit erreicht wurden, werden 100 Euro am Kursende rückerstattet. Teilnehmende Personen aus einer »Gesunden Gemeinde« erhalten einen Rabatt von 15 Euro.

Informationen: »tut gut«-Servicenummer 02742/22655, www.noetutgut.at/vorsorge/vorsorge-aktiv

„Ich war noch nie so zufrieden und glücklich – ich habe Lebensqualität gewonnen.“

aber gar kein Problem – der Trainer ging auf jeden Teilnehmer individuell ein.“ Der Zeitaufwand war überschaubar: „Wir haben uns jeden Mittwoch von 18 bis 21 Uhr im Ort getroffen.“ Gelernt hat man Dinge, die nah am Alltag sind: „Wir haben dabei immer etwas Neues gemacht. Es war sehr interessant!“ Dabei erinnert sie sich etwa an Gleichgewichtsübungen, die man im Alltag zwischendurch trainieren kann. „Auf einem Bein stehend die Zähne zu putzen ist gar nicht so einfach“, grinst sie.

Natürlich gab es regelmäßig „Hausaufgaben“, um das Erlernte praktisch umzusetzen. Im

Bereich Bewegung fing sie an, regelmäßig spazieren zu gehen. Das Walken mit Stöcken war ihr wegen der Schulterprobleme nicht möglich. Zudem hat sich die Raasdorferin eine Uhr gekauft, die ihre Schritte mitzählt: „Ich muss das einfach in Zahlen sehen.“ Mittlerweile ist auch der Besuch im Fitnessstudio ein Fixpunkt im Wochenablauf. Im Sommer kommen Radfahren und Schwimmen dazu. Das reicht aus, um Muskeln und Kondition aufzubauen und die Rückenschmerzen zu verringern: „Es geht um die Regelmäßigkeit der Bewegung, um nachhaltig erfolgreich zu sein.“

Ansprechpartner in Ihrer Region



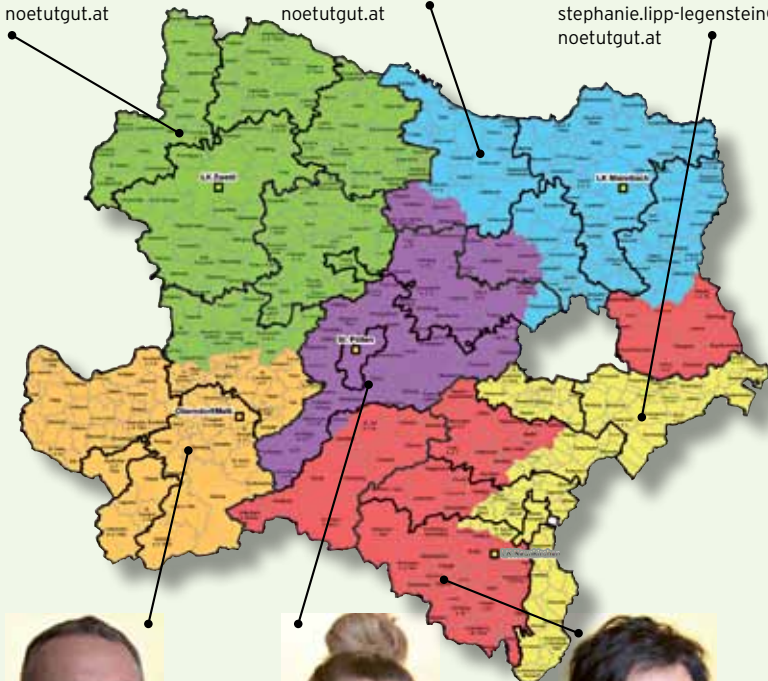
Stefanie Mader-Wagner, BSc,
Tel.: 0676/858 723 4534,
stefanie.mader-wagner@noetutgut.at



Elke Springer, MBA,
Tel.: 0676/858 723 4535,
elke.springer@noetutgut.at



Mag. Stephanie Lipp-Legenstein,
Tel.: 0676/858 723 4537,
stephanie.lipp-legenstein@noetutgut.at



Gerhard Rötzer,
Tel.: 0676/858 723 4533,
gerhard.roetzer@noetutgut.at



Mag. (FH) Susanne Vorstandlechner,
Tel.: 0676/858 723 4536,
susanne.vorstandlechner@noetutgut.at



Monika Kronaus,
Tel.: 0676/858 723 4532,
monika.kronaus@noetutgut.at

„Ich esse von allem etwas“

Nebenbei stellte Annelies Lutz auf eine ausgewogene Ernährung um und verfügt so über mehr Energie denn je zuvor. „Ich habe schon so viele Diäten gemacht. Ständig hatte ich den Jo-Jo-Effekt und nachher mehr Gewicht als vorher“, blickt sie zurück. »Vorsorge Aktiv« sei aber keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung für sie gewesen. Das habe ihr mental viel gebracht: „Ich hatte nämlich nicht das Gefühl, mein Leben total einschränken zu müssen wie bei den Diäten.“ Am liebsten isst sie ein gutes Stück mageres Fleisch mit viel Gemüse und Salat. Statt Süßigkeiten nascht sie nun gesunde Alternativen, die nicht bis wenig verarbeitet sind.

Verzichten muss sie auf nichts: „Ich esse von allem etwas, auch einmal ein Speckbrot oder Eis.“ Annelies Lutz nutzt ihr neues erlerntes Ernährungswissen, um den Überblick zu behalten. Zum Beispiel benutzt sie seit Neuestem eine Ernährungs-App auf ihrem Handy. Es erkennt die täglich verspeisten Lebensmittel und listet sie auf. „Ich brauche die Kontrolle für mich selbst, damit der Schlendrian nicht Einzug halten kann.“ Aktuell wiegt sie nur mehr 71 Kilogramm. Damit hat sie stolze 18 Kilogramm abgenommen. „Das ist nun auch genug“, meint Annelies Lutz bestimmt.

Innerer Schweinehund

Welche Rolle hat der berühmt-berüchtigte innere Schweinehund bei der Lebensstil-Änderung gespielt? „Für mich war er früher immer der Böse“, sagt Annelies Lutz. Oft genug habe er sie davon abgehalten, rauszugehen und sich zu bewegen. Sie habe in den »Vorsorge Aktiv«-Terminen gelernt, dass der innere Schweinehund es auch gut meinen und ein Freund sein kann. Etwa wenn man müde ist oder Schmerzen hat und seinem Körper Ruhe gönnen sollte.

Die Konsequenz: Bei Rückenproblemen hört die Raasdorferin nun auf ihren inneren Schweinehund. Ansonsten lässt sie sich von



ihm nicht irritieren oder gar vom Weg ins Fitnesscenter abhalten.

Bei vielen Kursteilnehmenden war auch Stress ein großes mentales Thema, weiß Annelies Lutz. Denn Stress fördert das Abnehmen nicht unbedingt. Im Gegenteil. Es ging dann darum, wie man alles unter einen Hut bekommt und beispielsweise mit Atemübungen „runterkommt“. Spezielle Unterstützung wurde auch für Raucher angeboten. Bei vielen hat sich durch den Kurs die Einstellung zu sich selbst geändert: „Man ist oft viel für seine Familie da. Hier habe ich gelernt, auch auf mich selbst zu achten und auf meinen Körper zu hören. Das ist nicht schlecht, denn das haben wir alle ein bisschen verlernt.“

„Noch nie so zufrieden“

Welche Auswirkungen hat das Programm auf den Alltag noch gebracht? „Ich war noch nie so zufrieden und glücklich – ich habe Lebensqualität gewonnen“, sagt Annelies Lutz. Doch sie hat sich nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich verändert. Das haben nicht nur ihr Mann, der übrigens selbst zehn Kilogramm im Rahmen des Programms abgenommen hat, und ihre beiden erwachsenen Kinder bemerkt. Auch im Freundeskreis kommt die Umstellung gut an, freut sich Annelies Lutz: „Ich bekomme viele Komplimente, was ich so nicht gewohnt bin.“ Sie trägt nun zwei Kleidergrößen weniger und hat ihre Haare kürzer als früher. Man merkt ihr den Gewinn an Selbstbewusstsein an. „Zum Leidwesen

JETZT NEU: »VORSORGE AKTIV JUNIOR«

»Durch Dick und Dünn«, das Gesundheitsprogramm der Initiative »Tut gut!« für übergewichtige Kinder und Jugendliche, startet mit Jahresbeginn 2019 als »Vorsorge Aktiv Junior« durch. Die Ziele bleiben auch mit dem neuen Namen erhalten: »Vorsorge Aktiv Junior« unterstützt übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 16 Jahren und deren Eltern dabei, einen gesünderen Lebensstil zu finden. Im Mittelpunkt steht nicht verbissenes Kalorienzählen, sondern Spaß und Motivation in der Gruppe. Zusätzlich wird ein jährliches Sommercamp für Spaß und Motivation angeboten.

Informationen: »tut gut«-Servicenummer 02742/22655, www.noetutgut.at

meines Mannes musste ich neues Gewand einkaufen“, schmunzelt sie. Vorbei ist der Schlabber-Look mit weiter Bekleidung: „Man ist nach dem Abnehmen gerne figurbetonter angezogen.“ Kräftige emotionale Unterstützung bekommt sie von ihrer Tochter, die Fitnesstrainerin ist.

Einen positiven Nebeneffekt der Kurse sind zudem die Auswirkungen auf die Dorfgemeinschaft. „Wir hatten so viel Spaß – etwa auch beim gemeinsamen Kochen“, denkt Annelies Lutz gerne an diese Zeit und die Gruppendynamik zurück. Und: „Es tat so gut, von anderen zu hören, dass sie mit denselben Problemen zu kämpfen hatten.“

Wer sich für »Vorsorge Aktiv« interessiert, sollte sich gerade jetzt über etwaige Termine in seiner Heimatgemeinde informieren. Nicht nur, weil viele Kurse noch im Jänner bzw. binnen der nächsten Monate starten. Sondern auch, weil dann mit guten Vorsätzen in ein gesundes neues Jahr gestartet wird.

HEINZ BIDNER ■

Was ist schon das ideale Gewicht?



Lebensstil-Experte Dr. Rudolf Paumann antwortet einem GESUND&LEBEN-Leser auf seinen Brief nach der besten Methode zum Zunehmen.

Liebes Team,
ich freue mich auf jede neue Ausgabe von GESUND&LEBEN. Leider finde ich für mein Problem keinerlei Hinweise, geschweige denn Anregungen: Wie kann ich gesund zunehmen? Ohne Fettansatz, ohne Steigerung der Blutfette. Ich bin 68 Jahre alt, 180 cm groß und plage mich immer damit, mein Gewicht von 63 kg zu halten. Ich habe keine gesundheitlichen Probleme, nehme auf Dauer kein einziges Medikament, trainiere zweimal wöchentlich. In allen Medien geht es immer nur ums Abnehmen. Ich kann das schon gar nicht mehr hören!
Ich hätte gern 65 kg.
Mit besten Grüßen,
Johann D., Langenlois

Sehr geehrter Herr D.!

Ich gratuliere Ihnen, dass Sie mit 68 Jahren an keinen gesundheitlichen Problemen leiden. Wenige Personen können das von sich sagen! Natürlich wird vermehrt über Übergewicht berichtet, da dieses für zahlreiche Menschen ein Riesenproblem darstellt. Laut österreichischem Ernährungsbericht sind 41 Prozent der Erwachsenen übergewichtig oder adipös, und nur zwei Prozent werden als untergewichtig eingestuft. Krankhaftes Untergewicht, wie zum Beispiel die Anorexie, ist ein komplexes Problem, das einer intensiven, interdisziplinären Behandlung bedarf. Ungewollte Gewichtsabnahme braucht immer eine genaue ärztliche Abklärung, um vorliegende Erkrankungen möglichst frühzeitig festzustellen.



Dr. Rudolf Paumann
Interne Abteilung
Landeskrankenhaus Scheibbs
rpaumann@web.de

Ihr Body-Mass-Index (BMI) liegt mit 19,44 im Idealbereich und bei völliger Beschwerdefreiheit sollten Sie Ihr Gewicht nicht verändern. Wir müssen uns von der fixen Idee, dass es ein Idealgewicht für alle gäbe, abwenden. Menschen sind völlig verschieden und das ist auch gut so. Wenn Sie allerdings zwei Kilogramm zunehmen wollen, empfehle ich Ihnen eine diätologische Beratung mit einer Bioimpedanzanalyse (BIA), um Ihre Körperkomposition bestimmen zu können. Diese Messung gibt Auskunft über den Fett- und Muskelanteil Ihres Körpers, aber auch über dessen Flüssigkeitshaushalt. Anschließend kann man Ihnen sicherlich einen guten Ratsschlag geben, ob Änderungen in der Ernährung oder in Ihrem Bewegungsverhalten notwendig sind. Generell würde ich allerdings nicht zu einer

starren Fixierung auf Körpergewicht und BMI raten, sondern auf das persönliche Wohlbefinden einerseits und die körperliche Leistungsfähigkeit andererseits hinweisen.

Die körperliche Leistungsfähigkeit, optimalerweise als maximale Sauerstoffaufnahmekapazität gemessen, ist das beste Maß für die Fitness eines Menschen. Die maximale Sauerstoffaufnahme gibt an, wie viele Milliliter Sauerstoff der Körper im Zustand der Ausbelastung maximal pro Minute verwerten kann. Lassen Sie in nächster Zeit ein Belastungs-EKG (Ergometrie) durchführen, um zu sehen, wie „FIT“ sie sind. Wenn auch hier eine ideale Leistungsfähigkeit (vielleicht um 120 Prozent) besteht, brauchen Sie sich keine großen Sorgen um Ihre „gesundheitliche“ Zukunft machen. Aus Ihren Zeilen lese ich, dass Sie auf Ihren Körper sehr gut achten und einen vorbildlichen Lebensstil führen.

Es gibt noch einige Dinge, die wichtig sind, um ein „gutes Leben“ zu führen:

■ die positive Lebenseinstellung – dazu passt die Metapher von zwei Wölfen: Ein alter Indianer sitzt mit seiner Enkelin am Lagerfeuer und erzählt: „In jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Er kämpft mit Neid, Eifersucht, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf ist gut. Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.“ Das kleine Mädchen fragt: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt?“ Der alte Indianer antwortet: „Der, den du fütterst.“

- viel lachen
- ausreichend Schlaf
- Licht und Sonne
- Bildung – lebenslange Neugier, Lust auf Neues

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesen Zeilen etwas helfen konnte und möchte schließen mit:

Leben – richtig?
Einfach tun, was richtig ist.
Einfach lassen, was nichts bringt.
Einfach sagen, was man denkt.
Einfach leben, was man fühlt.
Einfach lieben, wen man liebt.
Einfach ist nicht leicht.
Einfach ist am schwierigsten.



WARTEZEIT?!?

NOTFÄLLE ZUERST!

IN DER NOTFALLAMBULANZ HABEN DRINGENDE FÄLLE IMMER ABSOLUTEN VORRANG!

Die Reihenfolge der Aufrufe richtet sich nach den medizinischen Erfordernissen.
Wir ersuchen um Ihr Verständnis, dass längere Wartezeiten bei weniger akuten Beschwerden manchmal unvermeidlich sind.

Bei vielen und vor allem länger bestehenden Problemen ist Ihr Hausarzt der erste und beste Ansprechpartner.

WAS TUN, WENN IHR HAUSARZT NICHT ERREICHBAR IST? KONTAKTIEREN SIE:

+ DIE GESUNDHEITSNUMMER 1450

Für schnelle medizinische Beratung und Information, wohin Sie sich am besten wenden.

+ DEN HAUSÄRZTLICHEN WOCHENENDDIENST

Ein Allgemeinmediziner in Ihrer Nähe: Weekend-Dienst unter www.arztnoe.at/wed

+ DEN ÄRZTEDIENST NOTRUF 141

In den Abend- und Nachtstunden immer erreichbar

Landeskliniken-Holding



IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.

Leichter Genuss

Sich im neuen Jahr gesünder und ausgewogener ernähren: GESUND&LEBEN hat die richtigen Rezepte für Sie – passend zur Jahreszeit und einfach köstlich! Frisch gekocht schmeckt's eben am besten.



Cremesuppe vom Vogerlsalat

Zutaten (6 Portionen): 250 g Vogerlsalat, 1 Zwiebel, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Erdapfel, 1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale), 1 Lorbeerblatt, 500 ml heißes Wasser, 1 Schuss Schlagobers, 1 Prise Zucker, 6 Scheiben Speck, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Zubereitung: Speck knusprig anbraten, beiseite stellen. Zwiebel fein würfeln, in heißem Öl anschwitzen und gehackten Knoblauch hinzufügen. Erdapfel als Bindemittel roh hineinreiben und alles mit Wasser bedecken. Salzen, pfeffern, 1 Prise Muskatnuss, einen Streifen Zitronenschale und Lorbeerblatt zugeben. Langsam weich kochen. Zitronenschale und Lorbeerblatt herausnehmen. Vogerlsalat putzen, waschen, in die Suppe geben, kurz pürieren und aufkochen. Schlagobers zugeben, nochmals pürieren, sodass die Suppe schaumig wird. Zum Schluss mit einer Prise Zucker, etwas Zitronensaft und Salz gut abschmecken. Mit den Speckstreifen garniert servieren.

Wintersalat mit Getreide

Zutaten (1 Portion): 40 g Buchweizen, 1 Rote Rübe, 1 Apfel, 2 TL Rapsöl, 1/2 unbehandelte Zitrone (Saft), Senf, Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter, etwas Wasser
Zubereitung: Buchweizen mit 1 TL Rapsöl in der Pfanne anrösten. Rote Rübe schälen und mit dem Apfel in feine Streifen schneiden. Aus dem restlichen Rapsöl, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Wasser eine Marinade bereiten und die Apfel- und Rote-Rüben-Streifen damit übergießen. Den gerösteten Buchweizen noch warm über den Salat streuen und mit gehackten Kräutern verfeinern.



Pastinakensalat

Zutaten (4 Portionen): 200 g Pastinaken, 2 säuerliche Äpfel, 2 Handvoll gehackte Walnüsse, 2 EL Apfelsaft, 2 EL Apfelessig, unbehandelte Zitrone (Saft)
Zubereitung: Pastinaken waschen, schälen und mit den gewaschenen Äpfeln grob reiben. Die restlichen Zutaten zur Marinade vermischen, die vermengten Pastinaken und Äpfel damit marinieren und mit den Walnüssen bestreuen.



Rindsbraten mit Rote-Rüben-Püree

Zutaten (4 Portionen): 700 g Beiried, 3 EL Rapsöl, 1 EL Butter, 250 ml trockener Rotwein (kann man auch weglassen), 3 Zwiebeln, 250 ml Rind- oder Gemüsesuppe, Salz, Pfeffer, Kräuter (Thymian, Majoran, Petersilie)
Püree: 500 g Rote Rüben, 300 g Erdäpfel, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Butter, 1 Messerspitze Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Das Fleisch mit Öl, Kräutern und Gewürzen einreiben. In einer Pfanne mit heißem Öl scharf von allen Seiten anbraten, herausnehmen und bei 90 Grad im Backrohr etwa 2 Std. fertig garen (mit Bratenthermometer: auf Kerntemperatur von rund 60 Grad). Für die Sauce gewürfelte Zwiebeln im Bratenrückstand anrösten, mit Rindsuppe und Rotwein aufgießen und einkochen lassen. Butter, Salz und Pfeffer zugeben und abschmecken. Für das Püree Rüben und Erdäpfel waschen und samt Schale in Wasser langsam weichkochen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in zerlassener Butter anschwitzen. Rote Rüben und Erdäpfel zugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, umrühren und Hitze reduzieren. Dann fein pürieren (oder stampfen) und abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch 10 min ruhen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Bratensaft und Püree servieren.



Rote-Rüben-Pfanne mit Pilzen

Zutaten (4 Portionen): 500 g Rote Rüben, 120 g magerer Frühstücksspeck, 1 Prise Koriander, 1 TL unbehandelte Zitrone (Saft), 125 ml Suppe, 300 g Schwammerl (z. B. Champignons), 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten (Speck allein enthält ausreichend Fett.) Rote Rüben schälen, in Streifen schneiden und zum Speck geben. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronensaft würzen, mit Suppe aufgießen und circa 10 min dünsten lassen. Schwammerl und Zwiebeln schneiden, dazugeben und weitere 5 min dünsten. Hervorragend schmecken dazu Serviettenknödel oder Vollkornbrot.



Selleriegratin mit Rohkostsalat

Zutaten (4 Portionen): 100 g Knollensellerie, 500 g Faschiertes, 2 Knoblauchzehen, 100 g Karotten, 60 g Champignons, 1 Stange Porree, 200 g Erdäpfel, 1 Handvoll frische Petersilie, 1 EL Rapsöl, 250 ml Gemüsesuppe, 30 g würziger Hartkäse, 1 Prise gemahlene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver, Öl
Salat: 3 Karotten, 50 g Knollensellerie, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Leinöl, 1 EL Essig, 1/2 unbehandelte Zitrone (Saft), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Knoblauch häuten, fein schneiden und in Öl anrösten, Fleisch zugeben und braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und vom Herd nehmen. Champignons und Porree putzen, in Scheiben schneiden, Petersilie hacken und alles in Rapsöl andünsten. Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sellerie und Karotten schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform die Hälfte der Erdäpfel einschichten. Karotten darauf verteilen und Sellerie und Faschiertes dazuschichten. Porree-Champignon-Mischung zugeben und mit den übrigen Erdäpfeln abschließen. Gemüsesuppe darübergießen und im Backrohr bei 180 Grad 40 min backen. Hartkäse reiben, auf dem Gratin verteilen und weitere 10 min überbacken. Für den Salat Karotten und Sellerie schälen, fein reiben, mit den restlichen Zutaten gut vermischen, abschmecken und mit dem Gratin servieren.

Walnuss-Vollkornknödel mit Linsen

Zutaten (6 Portionen): 1 EL Sonnenblumenöl, 1 kleine Zwiebel, 400 g Vollkornbrot, 2 Handvoll grob gehackte Walnüsse, 200 ml Magermilch, 4 getrennte Eier, Salz, geriebene Muskatnuss, gehackte Petersilie
Sauce: 500 g Linsen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Becher Sauerrahm, 250 ml Gemüsesuppe, 1 EL Sonnenblumenöl, 1–2 getrocknete Chilischoten, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Zwiebel schälen, würfelig schneiden, in heißem Öl anschwitzen und vom Herd nehmen. Vollkornbrot in Würfel schneiden und mit Milch, Dottern, Gewürzen, Petersilie und Nüssen gut vermischen. Die Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse rühren. Die Masse auf eine Frischhaltefolie oder ein Leinentuch geben, zu einer Rolle formen, einrollen und zubinden. In Salzwasser leicht wallend etwa 20 min kochen und danach portionieren. Für die Linsensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in etwas Öl anbraten. Linsen zugeben und mitbraten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen und 5 min köcheln lassen. Die Chilischoten fein schneiden (je nach Schärfe mit oder ohne Kerne), zugeben und 20 min köcheln lassen. Würzen, abschmecken und mit Sauerrahm verfeinern. Knödel mit Linsensauce anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



Apfel-Vollkorn-Muffins

Zutaten (10 Stück): 100 g Zucker, 1 großes Ei (oder 2 kleine), 150 g Joghurt (1 %), 150 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen), 70 g geriebene Nüsse (Hasel- oder Walnüsse), 2 TL Backpulver, 2 säuerliche Äpfel

Zubereitung: Zucker mit Ei und Joghurt cremig rühren. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und Äpfel samt Schale reiben. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit Äpfeln und Nüssen in die Joghurtmasse einarbeiten. Den Teig in Muffinförmchen füllen und bei 180 Grad etwa 15 bis 20 min backen.



GENUSSREZEPTE-KALENDER

Die Rezepte auf diesen Seiten sind aus dem kostenlosen Genussrezepte-Kalender der Initiative »Tut gut!«. Er bietet viele Infos und Rezepte zu zahlreichen heimischen Obst- und Gemüsesorten. Übersichtlich aufbereitet nach Jahreszeiten. **Bestellung:** »tut gut!«-Service-nummer 02742/22655, bestellung@noetutgut.at, Downloaden unter www.noetutgut.at

Denn zum Träumen sind sie da

Die neuen
Raiffeisen
Kredite
erfüllen
große und
kleine
Wünsche
– schnell,
flexibel
und
unbüro-
kratisch.



**Finanzielle
Unterstützung
für große
und kleine
Wünsche**

Wir alle träumen auf unsere Art – der eine schlüpft unter dem Schreibtisch aus den Schuhen und schließt die Augen, während sich der raue Teppichboden in weißen Sand verwandelt, das Surren des Computers in weiches Meeressrauschen. Die andere schreitet im Brautkleid gedanklich schon den Weg zum Bräutigam nach vorne, genießt den wunderschönen Rahmen, das Feiern mit Freunden und Familie und merkt dabei gar nicht mehr die Enge der Umkleidekabine. Wieder ein anderer geht tagtäglich an dem Schaufenster mit dem großen Flachbildfernseher vorbei und denkt: „Irgendwann ...“

Doch während das Träumen an sich ganz von alleine und ohne fremdes Zutun vonstattengeht, braucht es für die Verwirklichung mitunter finanzielle Unterstützung. Und da reden wir noch gar nicht von plötzlichen Notwendigkeiten – die Waschmaschine, die ohne Vorwarnung den Geist aufgibt, der Sturm, der den morschen Baum zu Fall bringt und den Garten verwüstet.

Für genau solche Fälle bietet Raiffeisen nun drei schnelle und unkomplizierte Kreditlösungen an. Die Traumhochzeit und gleich auch die Hochzeitsreise macht der Express-Kredit möglich: Gemeinsam mit dem Raiffeisenberater wird im



persönlichen Gespräch der Kreditrahmen festgestellt und ohne große Bürokratie und ohne zusätzliche Sicherheiten kann der Kredit gleich mit nach Hause genommen werden. Möglich ist das bis 50.000 Euro.

Wer auch mit bis zu 30.000 Euro zufrieden ist, muss sich gar nicht erst zum Gespräch bemühen, sondern kann vom Heimcomputer aus den Online-Kredit beantragen. Einfach im Kreditrechner Wunschsumme und monatliche Raten einstellen, Daten und Unterlagen übermitteln und 48 Stunden* später hebt schon der Kran den Baumstumpf aus dem Gemüsebeet.

Und damit man gleich zuschlagen kann, wenn der Wunschfernseher einmal im Angebot ist, gibt es den Sofort-Kredit: Kleine und große Wünsche bis 4.000 Euro können sich Raiffeisen-

Kunden damit nämlich in Echtzeit erfüllen – über die ELBA-App**. Einige wenige Eingaben, keine zusätzlichen Dokumente. Voraussetzung für den Sofort-Kredit ist lediglich ein Gehalts- oder Pensionskonto mit regelmäßigen Eingängen, die für den Kredit ausreichend sind.

Flexibel sind die drei Varianten auch in der Rückzahlung, beispielsweise was die Ratenhöhe und die Laufzeit angeht. Traumhaft, oder?

www.raiffeisen.at

* Auszahlung innerhalb von 48 Stunden nur möglich, wenn alle Angaben richtig sowie alle Dokumente vollständig übermittelt wurden und die Kreditprüfung positiv ausfällt.

** Internetbanking auf dem Smartphone

Der Raiffeisen Express-Kredit, der Raiffeisen Online-Kredit und der Raiffeisen Sofort-Kredit sind ein Angebot im Rahmen einer Produktionsgemeinschaft teilnehmender niederösterreichischer Raiffeisenbanken und der Raiffeisenlandesbank Niederösterreich-Wien AG. Zinssätze und sonstige wirtschaftliche Konditionen variieren je nach kundenseitig gewählter kreditgewährender Raiffeisenbank.



Die Macht der Gewohnheit

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, Alltagsroutinen erleichtern das Leben. Warum also nicht ein paar gesunde, gute neue Gewohnheiten für ein besseres Leben entwickeln?

„In der Gewohnheit ruht das einzige Behagen des Menschen“, schrieb Goethe in „Wilhelm Meisters Wanderjahre“. Tatsächlich bestimmen Gewohnheiten – ob wir wollen oder nicht – unser Leben. Sie führen uns durch den Alltag – ohne sie wäre unser Gehirn von den vielen Eindrücken, die uns tagtäglich überschwemmen, überfordert. Mit ihnen aber müssen wir nicht jedes Mal aufs Neue nachdenken, wo man den Schlüssel hat, wie man sein Smartphone bedient oder genug Flüssigkeit zu sich nimmt.

Gewohnheiten geben auch Sicherheit. Das hat wahrscheinlich jeder von uns schon mehr oder weniger bewusst erfahren, etwa beim täglich gleich bleibenden Morgen- oder Abendritual, bei dem wir auf Vertrautes zurückgreifen, was uns zudem ein Gefühl für Zeit und soziale Regeln vermittelt. Dabei handelt es sich um sogenannte Verhaltensgewohnheiten. Viele von ihnen drehen sich ums Aufwachen und Schlafengehen sowie ums Essen. Aber auch andere Rituale gehören dazu – etwa das tägliche Telefonat mit der besten Freundin oder der regelmäßige Konsum der Abendnachrichten im Fernsehen.

Gefühlsgewohnheiten hingegen, die stark vom individuellen Temperament und der Persönlichkeit abhängen, beschreiben die Tendenz, in einer bestimmten Situation häufig mit dem gleichen Gefühl zu reagieren – etwa wenn man automatisch verärgert ist, sobald man ein paar Minuten auf andere warten muss. Schließlich gibt es auch noch Denkgewohnheiten. Sie spiegeln Einstellungen und Werte wider – zum Beispiel was man als moralisch richtig oder falsch bewertet, aber auch welches Bild man von sich selbst hat und wie die eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse eingeschätzt werden.

Gewohnheitsschleife

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zwischen 30 und 50 Prozent unseres täglichen Handelns durch Gewohnheiten bestimmt werden; manche Forscher sprechen sogar von bis zu 80 Prozent. Wenn es auch Menschen gibt, die die Abwechslung lieben, braucht die Mehrheit regelmäßige Abläufe. Was dabei zum Tragen kommt, ist die sogenannte „Gewohnheitsschleife“, nach der Alltagshandlungen stets ablaufen. Sie besteht

Wie können Sie schlechte alte Gewohnheiten ablegen und gute neue entwickeln?

aus drei Komponenten: dem auslösenden Reiz, der ausgeführten Gewohnheit und der daraus resultierenden Belohnung. Ist man es also beispielsweise gewohnt, beim Auslösereiz Stress zum Glimmstängel zu greifen, gibt man der Gewohnheit des Rauchens nach und erfährt dadurch die Belohnung Entspannung.

Neue Gewohnheiten entwickeln

Damit sind wir auch schon bei der Kehrseite der Medaille, denn es gibt Zusammenhänge zwischen Gewohnheiten und Sucht. Und davon abgesehen können allzu viele oder zu eingeschliffene Routinen auch die Wahrnehmung einschränken, unflexibel und starr machen. Warum also nicht gute neue Gewohnheiten entwickeln? Dazu gibt es verschiedene Methoden. Sie alle gehen von der Motivation aus. Die ist am Anfang meist gut gegeben, doch es gilt sie aufrechtzuerhalten. Viele Experten empfehlen daher, einen Plan aufzustellen, bei dem man so konkret wie möglich sein Ziel positiv formulieren und die Vorteile der neuen erwünschten Gewohnheit visualisieren sollte. Außerdem sollte man einen konkreten Zeitraum festlegen, bis wann das Ziel erreicht sein will. Gut sind Wenn-dann-Pläne, um im Vorhinein zu überlegen, welche Schwierigkeiten aufkommen könnten und was in diesem Fall zu tun ist. Noch eines betonen viele Coaches – das Durchhaltevermögen: Denn es dauert einfach eine Zeitlang, bis Neues zur Gewohnheit wird, und das gilt selbst für ganz einfache Dinge wie etwa die neue Routine, jeden Morgen ein Glas warmes Wasser zu trinken, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Oft wird in diesem Zusammenhang die Zwei-Monate-Regel genannt, die auf eine Studie im European Journal of Social Psychology zurückgeht. Darin stellten die Wissenschaftler fest, dass es im Schnitt 66 Tage dauert, bis eine Gewohnheit zu einer automatischen Verhaltensweise wird. Natürlich gibt es dabei individuelle Unterschiede, und: Nicht jede neue Gewohnheit lässt sich in so relativ kurzer Zeit als Routine verankern.

Jung bleiben

Klar scheint auch, dass die Konfrontation mit neuen Verhaltensweisen, neuem Denken und vielleicht sogar neuen Gefühlen viel Aufmerksamkeit und Konzentration erfordert. Aber es lohnt sich, und: Es ist möglich. Egal wie alt wir sind, unser Gehirn ist fähig dazu, neue Gewohnheiten zu etablieren, denn es kann sich im Laufe seiner gesamten Lebensdauer an sich ändernde Bedingungen anpassen.

Haben Sie Lust bekommen? Dann tun Sie es, denn – wie schon Marie von Ebner-Eschenbach sagte: „Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann.“

GABRIELE VASAK ■

Spielregeln der Veränderung

Warum scheitern Neujahrsvorsätze so oft?

Oft sind diese Absichten verkehrt herum formuliert. „Keine Schokolade mehr am Abend zu essen“ beschreibt, was ich nicht mache. Das kann lähmend wirken, und einige fühlen sich dann ohnmächtig und ausgeliefert. Eine Formulierung wie „Ich möchte mich am Abend unbelastet fühlen“ macht hingegen Freude und gibt Stärke, wenn es gelingt. Sollte es am vierten Tag nicht glücken, ist es wichtig, die drei erfolgreichen Tage zu würdigen. Statt „Jetzt war alles umsonst“ sagen Sie besser „Das nächste Mal sind es vielleicht mehr Tage“.



Christine Semotan, Psychotherapeutin, NÖ Landesverband für Psychotherapie

Was kann man noch tun, um erwünschte Gewohnheiten ins Leben zu holen?

Stellen Sie sich zunächst die Frage „Tut es mir gut, wenn ich mir das angewöhne?“ und klären Sie für sich auch, ob es Ihnen auf lange Sicht nicht schadet. Malen Sie sich aus, wie es ist, am Ziel zu sein. Wollen Sie sich etwa mehr bewegen, stellen Sie sich vor, wie es aussieht, wenn Sie beweglicher sind. Wie ist Ihre Haltung? Wie gehen Sie? Wie atmen Sie? Wie ist Ihre Stimme? So gewinnen Sie aufbauende Bilder: Ihre Haltung ist aufrecht, der Brustkorb offen, die Lunge durchflutet, Sie sind lebendiger, fühlen sich wohl in Ihrer Haut.

Wie wichtig ist Unterstützung von außen?

Gewohnheiten sind ansteckend! Wollen Sie gesünder leben, so fällt das leichter, wenn Sie von gesundheitsbewussten Menschen umgeben sind. Weihen Sie auch wertschätzende Menschen in Ihr Vorhaben ein. Es hilft, wenn Sie von interessierten Personen gefragt werden, wie Sie vorankommen.

Wie sieht die Sache mit gewohnten Gefühlsreaktionen aus? Was ist zu tun, wenn man sich hier neue Gewohnheiten zulegen will?

Zunächst ist es wichtig sich klarzumachen, dass wir für unsere Gefühle keine Verantwortung haben. Ich kann nichts dafür, wenn ich traurig bin – ebenso wenig wie ich es steuern kann, ob mir Paradeiser schmecken oder nicht. Doch es ist möglich, an Gefühlen nicht hängen zu bleiben oder die Lage mit Abstand zu betrachten. Dabei ist Verständnis für sich selbst wichtig, denn kein Mensch ist aus Jux und Tollerei aufbrausend, jähzornig, neidisch oder ein Angsthasen. Der Umgang mit Gefühlen wird in der Kindheit erlernt – meist aus einer inneren Not heraus.

Wie sehen die weiteren Schritte aus?

Ein Beispiel: Sie schlucken Ihren Ärger immer hinunter und wollen das beenden. Versuchen Sie, so genau wie möglich zu ergründen, wann, bei wem und wie Sie das machen. Stellen Sie sich vor, was geschehen könnte, wenn Sie sich verändern. Was könnten Sie stattdessen tun? Was beobachten Sie bei anderen in einer solchen Situation? Wie zeigen sie ihren Ärger? Sie sehen möglicherweise: Das muss nicht aufbrausend sein. Die eine wehrt sich mit Charme, der andere mit Humor. Fragen Sie sich: Wie sieht es aus, wenn Sie das tun, was gut zu Ihnen passt? Wo, bei wem und in welcher Situation könnten Sie das ausprobieren? Doch Vorsicht: Es ist ratsam, nicht mit zu belasteten Situationen zu beginnen. Und: Gute neue Gewohnheiten wollen geduldig entwickelt und gepflegt werden.

Ändere nicht dich, sondern deinen Lebensstil!

**3x3 ist das perfekte Modell für ein gesundes Leben,
findet der Sportwissenschaftler Werner Schwarz.**



Dr. Werner Schwarz,
Sportwissenschaftler
und Pädagoge

Wie viele Neujahrsvorsätze wurden bis heute wohl bereits gebrochen? Ein frustrierender Akt der Selbstverleugnung: Man nimmt sich vor, was man erfahrungsgemäß nicht lange durchhält – und hofft trotzdem, wenigstens diesmal sein Leben positiv zu verändern. Und schafft es nicht, ist frustriert, grollt sich selbst und verliert wieder ein Stück Selbstvertrauen und das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Der Sportwissenschaftler und Pädagoge Dr. Werner Schwarz hat eine andere Herangehensweise: Positiv planen, immer wieder einfach tun und jeden Tag als neue Chance beginnen.

3x3

Und das nicht mit einer extrem hohen Anforderung, sondern mit Mini-Schritten. Warum? Weil ein bewegtes Leben nachweislich bis zu fünf Lebensjahre schenkt und noch dazu insgesamt acht Jahre mehr in Gesundheit. Sie werden also durch einen bewegten Lebensstil nicht nur um fünf Jahre älter, sondern um acht Jahre später krank.

Das Rezept dafür sieht der erfahrene Pädagoge in simplen Lebensstil-Veränderungen, die man sich Tag für Tag angewöhnt – und bald nicht mehr missen möchte: „Es ist ganz einfach: Du bist gut, wie du bist – und du kannst noch besser werden.“ Werner Schwarz schlägt daher vor:

- 3x am Tag eine aktive bewegte Pause einlegen
- 3x pro Woche eine Bewegungseinheit, die Spaß macht
- 3x im Monat einen aktiven Tag für Herz und Seele

SCHATZKISTE FÜR LEHRKRÄFTE, ELTERN UND KINDER

Auf der Website www.simplystrong.at finden Sie zahlreiche Übungsvideos zum Mitmachen: Schnell entspannen, kurz bewegen, neue Kraft für die Hausaufgaben und den Alltag sammeln – ein Gewinn für alle Altersstufen. Und durchaus auch für andere Vielsitzer geeignet. Der Schulverein „Simply strong“ will eine gesunde Basis für ein besseres Lernen und eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung schaffen – mit den Bewegungsprogrammen „Vital4Brain“, „Vital4Heart“ und „Vital4Body“.

Informationen: www.simplystrong.at

Aktive Pause

Wir sitzen in unserem Alltag viel zu viel. Unterbrechen Sie daher das Sitzen, indem Sie spätestens nach drei Stunden, lieber deutlich früher, eine aktive bewegte Pause einlegen: Stehen Sie auf, dehnen und strecken Sie sich, nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen. 3x3 Minuten Bewegung ändern schon viel, unter anderem werden die Bandscheiben wieder besser mit Flüssigkeit versorgt.

Versuchen Sie, möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen, zum Beispiel zur Arbeit oder zum Einkaufen. Oder gönnen Sie sich bewusst morgens eine Runde um den Block, bevor Sie mit der Arbeit beginnen. Oder Sie machen eine Übung aus dem von Werner Schwarz entwickelten Übungsprogramm „Simply Strong“ (siehe Infokasten unten). Dort gibt es auch Videos, mit denen Sie Ihre Koordination verbessern können. Oder bewegt entspannen.

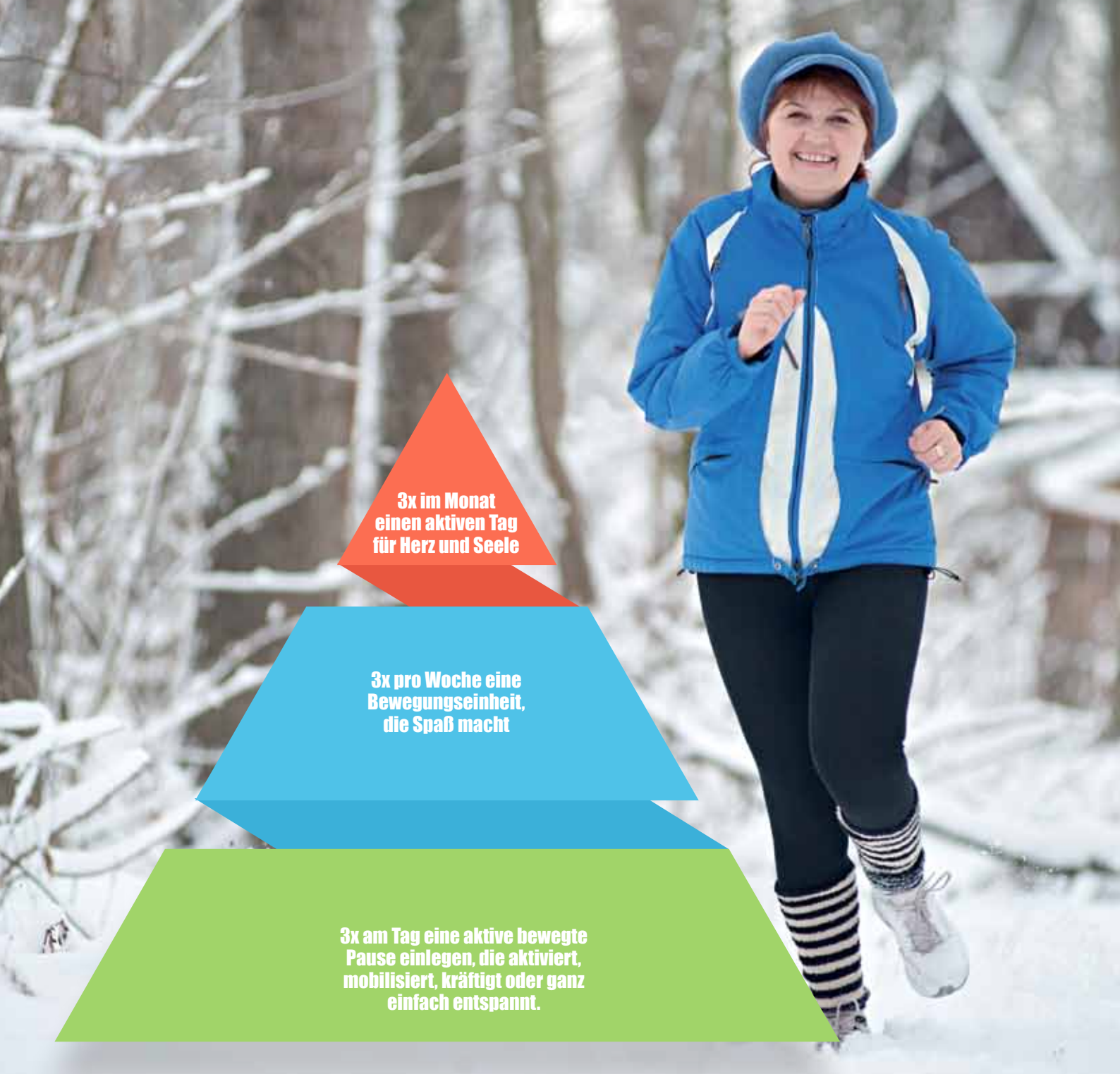
Bewegungsrituale ...

Gut im Alltag, findet Schwarz, sind auch Bewegungsrituale. Einbein-Stand beim Zähneputzen. Kurzes Dehnen vor dem Duschen oder vor dem Schlafengehen. „Wenn Sie sich neue Muster angewöhnen, kann es vier bis sechs Wochen dauern, bis Sie sich das Ritual wirklich angewöhnt haben.“

Der Sonnengruß aus dem Yoga beispielsweise könnte ein feines Morgen-Ritual werden. Eines, das Ihre Lebensqualität mit ein paar Minuten täglich deutlich hebt. Oder ein zehnminütiger Nüchtern-Spaziergang vor dem Frühstück. Und Sie haben schon eine der drei Bewegungs-Pausen absolviert.

... die Spaß machen

Drei Mal pro Woche eine Bewegungseinheit steigert den Gesundheitsgewinn enorm. Das Wichtigste: Es muss Spaß machen. Dann bleiben Sie auch dabei. Wenn Sie zum Beispiel gerne Ball spielen, suchen Sie sich einen entsprechenden Verein und trainieren dort. Sind Sie lieber für sich, könnte Walken, Joggen oder Radfahren



**3x im Monat
einen aktiven Tag
für Herz und Seele**

**3x pro Woche eine
Bewegungseinheit,
die Spaß macht**

**3x am Tag eine aktive bewegte
Pause einlegen, die aktiviert,
mobilisiert, kräftigt oder ganz
einfach entspannt.**

etwas sein, das Ihrer Seele gut tut. Wenn Sie sich gern auspowern, nehmen Sie als dritte Einheit ein Krafttraining oder ein intensives Ausdauertraining dazu. Oder Sie machen Pilates oder Yoga.

Für Herz & Seele

Schließlich empfiehlt Werner Schwarz, sich drei Mal pro Monat einen aktiven Tag für Herz und Seele zu gönnen, mit einem zur jeweiligen Jahreszeit passenden Programm. Und das am besten gemeinsam mit der Familie oder mit Freunden. „Wir sind Gemeinschaftswesen, wir brauchen den Austausch und das gemeinsame Erlebnis.“ Jetzt kann das eine Schneeschuh-Wanderung sein oder ein Langlauf-Tag, im Sommer eine Wanderung oder ein Tag am See mit mehreren Schwimm-Einheiten. „Wir brauchen

es, aus der Alltagshektik abzutauchen in die Natur“, weiß Schwarz.

Bewegung ändert uns

Und warum das alles? Werner Schwarz ist immer mehr fasziniert davon, wie stark positiv sich Bewegung auf Körper, Geist und Seele auswirkt, bis tief in die Gene: „Mittlerweile gibt es deutliche Beweise, dass Sport sogar unsere Gene verändert. Er hat aber auch noch zahlreiche weitere positive Auswirkungen. So haben wir einfach mehr Reserven, wenn das Leben stressig wird.“ Wichtig sei es aber, Bewegung nicht als weiteren Punkt auf der To-do-Liste zu sehen, sondern ein bewegtes Leben zu führen und zu genießen. Denn das bringe eine Menge: „Es ist wie beim Fußball: Ein Tor mehr schießen als bekommen, und Sie haben gewonnen.“

RIKI RITTER-BÖRNER ■

**Planen Sie
positiv und
beginnen Sie
jeden Tag als
neue Chance!**

Bewegen Sie sich! Regelmäßig!

Ingrid Turković-Wendl zeigt in der Broschüre „Die täglichen 10“, wie Sie auch in den späten Lebensjahren fit, beweglich und aktiv bleiben können.



Sportwissenschaftlerin Raffaella Gebhart, Bakk. hat das neue Programm „Die täglichen 10“ entwickelt. „Die Übungen in der Broschüre stärken die konditionelle Fähigkeit der Kraft sowie die koordinative Fähigkeit des Gleichgewichts als wesentliche Ergänzungen zu einer Herz-Kreislauf-anregenden Aktivität wie Radfahren, Walken, Schwimmen oder Wandern.“

Ingrid Turković-Wendl steht auf einem riesigen weißen Papier-Unter- und Hintergrund im Fotostudio. Die Kamera ist auf sie gerichtet. Die ehemalige Eiskunstläuferin nimmt konzentriert die gewünschten Haltungen ein, die ihr Sportwissenschaftlerin Raffaella Gebhart ansagt. Gespannt bis in die Fingerspitzen und absolut professionell spult die 78-Jährige Übung für Übung herunter, korrigiert sich immer wieder – und sieht dabei einfach nur großartig aus. Hier entstehen Fotos für die neue Fitness-Broschüre „Die täglichen 10“, die ältere Menschen zum Trainieren motivieren soll. Die ehemalige ORF-Moderatorin ist so überzeugt vom Wert der Bewegung in jedem Lebensalter, dass sie sich Jahr für Jahr und noch immer gerne den Strapazen des Fotoshootings aussetzt.

Nach dem zweistündigen Fototermin erzählt sie: Dass sie das Trainingskonzept der Senioren-Broschüren von Sportland Niederösterreich so toll findet. Dass sie das Shooting so gern gemacht hat, weil sie weiß, wie wichtig Trainingspläne sind und sie sich selber immer wieder die diversen Übungshäfte herausholt und nachturnt. Und sie erklärt, warum sie so überzeugt ist, dass Bewegung einfach immer hilft. Und dass auch sie sich oft dazu überwinden muss, weil ihr der Rücken weh tut oder sie einfach müde ist. Dass ihre beeindruckende Fitness also auch ihr nicht in den Schoß fällt.

Wintermärchen

Ingrid Turković-Wendl ist noch immer die strahlende Eisprinzessin, wenn sie von ihrem Sport und ihren Erfolgen spricht. Sie profitiert immer noch von der Disziplin, die sie als Jugendliche und junge Erwachsene beim Eiskunstlaufen erworben hat. Wie bekommt man diese Disziplin? Wie überwindet man sich zum Training? Das Schöne sei, wenn man etwas ganz Eigenes finde, das einem Spaß macht, sagt sie. Fasziniert war sie schon immer von der Musik, damals im Nachkriegs-Österreich. Und diese Liebe zur Musik hat die 1940 Geborene auch motiviert, täglich ihr Bestes zu geben: Zum Abschluss jeden Trainings durfte sie eine halbe Stunde zu Musik frei laufen. Da konnte sie ausprobieren, was sie an Ideen für die nächsten Choreografien hatte. Turković-Wendl erzählt dankbar von ihrer klugen Mutter, die nicht dem Klischee einer Eislauf-Mutter entsprach: Mit ihrem „großen ästhe-

tischen Empfinden“ hat sie ihre Tochter nie kritisiert, sondern zu den gezeigten Drehungen, Sprüngen und Kombinationen nur gesagt, das oder jenes sei noch schöner als das gerade Gezeigte.

Ingrid Turković-Wendl strahlt, wenn sie über ihre Eiskunstlauf-Karriere spricht. Was für ein Glück es gewesen sei, damals mit Hanna Eigel und Hanna Walter zwei gleich starke Trainingspartnerinnen und Konkurrentinnen zu haben. Die drei damaligen Spitzensportlerinnen sind bis heute Freundinnen. In den Jahren 1955 bis 1958 hat Ingrid Turković-Wendl drei Mal die Staatsmeisterschaft gewonnen, Silber und Bronze bei Europameisterschaften geholt, eine Silbermedaille bei Weltmeisterschaften und sogar Bronze bei Olympia.

Einfach machen

Wie schafft es Ingrid Turković-Wendl, ihre hervorragende Figur so perfekt zu halten und sich regelmäßig zu Bewegung zu motivieren? „Überwinden muss man sich schon“, sagt sie. Und: „Man muss es einfach machen.“ Schon als Kind hatte sie Probleme mit der Wirbelsäule, da sei das Training ein wahrer Segen gewesen, weil sie so ein starkes Muskelgerüst aufbauen konnte, das sich auch heute noch rasch aktivieren lässt. Sie liebt es einfach zu spüren, dass ihr Körper voll Spannkraft ist. In Wien lebend, geht sie dafür immer wieder zum Kieser-Training, einem Krafttraining an speziell für den Gesundheitssport ausgerichteten Maschinen. Oder sie holt sich eines der Sportland-Heftchen „Die täglichen 10“ hervor, in denen sie selbst Übungen für die ältere Generation vorzeigt, jedes Jahr mit einem anderen Schwerpunktthema. Ihr bester Tipp? „Ich fange immer mit meiner Lieblingsübung an. Und wenn ich dann spüre, wie gut es meinem Körper tut, bleibe ich dran und mache die nächste Übung und noch eine.“

In Bewegung bleiben

Kann sie verstehen, dass es anderen Menschen schwerfällt, sich zu motivieren? Natürlich. Aber es gebe wirklich immer etwas, was man tun kann zum Fitbleiben. „Wir haben auch Übungen fotografiert, die man im Sitzen machen kann, das geht sogar im Rollstuhl.“ Und kennt dann auch mit sich keine Gnade, falls sie nicht üben oder den Haushalt machen will: „Ich denk dann einfach, schau, die



„Die täglichen 10“ zum Bestellen

Heuer geht es in der Broschüre „Die täglichen 10“ um Übungen, die man ganz einfach zu Hause mit alltäglichen Gegenständen nachmachen kann. Bestellung: Sportland Niederösterreich, Christina Bauer, Tel.: 02742/9000-19870 oder christina.bauer@noe.co.at Den Folder gibt es auch zum Download auf www.sportlandnoe.at



„Ich fange immer mit meiner Lieblingsübung an. Und wenn ich dann spüre, wie gut es meinem Körper tut, bleibe ich dran und mache die nächste Übung und noch eine.“
Ingrid Turković-Wendl

Bauarbeiter müssen da draußen auch in der Kälte arbeiten. Und du hast es hier warm. Dann kannst du jetzt ruhig ein bisschen putzen oder trainieren.“

Und auch wenn man Schmerzen hat – die Ingrid Turković-Wendl natürlich auch kennt – müsse man in Bewegung kommen, ist das Rezept für ihre Jugendlichkeit. Nicht gegen den Schmerz und vor allem nicht, wenn es ein unbekannter Schmerz ist, damit gehe sie zum Arzt. Aber bei den bekannten Schmerzen, die die Jahre bringen, helfe Bewegung jedes Mal.

Einfach fit werden wollen

Ihrem Körper ist sie einfach nur dankbar. Nach dem Eiskunstsport als Amateurin hat sie zwölf Jahre lang in der Wiener und der US-Eisrevue gearbeitet, 400 Vorstellungen im Jahr. Harte körperliche und auch mentale Arbeit. Mit 30 hat sie die aktive Karriere beendet. Und war dann 30 Jahre lang beim ORF als Sprecherin und Sportkommentatorin tätig – ebenfalls ein Job, der viel Disziplin erfordert. Hierfür erhielt sie 1990 eine Romy als beliebteste Sportmoderatorin. Die geliebte Musik hat sie durch ihre Ehe mit dem Philharmoniker-Fagottisten und Dirigenten Milan Turković im Alltag verankert.

Heute liebt Ingrid Turković-Wendl sanftere Körperarbeit. „Ich brauche ein Training, bei dem mir nicht jemand etwas vorgibt, sondern bei dem ich mitbestimmen kann.“ Und deshalb liebt sie die Anleitungen in den Heften mit ihren Trainingsbildern. Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer kann man hier gut üben. Und Koordination. „Da habe ich auch oft etwas zu lachen, denn nicht immer gelingen mir diese Übungen auf Anhieb.“

RIKI RITTER-BÖRNER ■

Geschmeidig strecken wie eine Katze!

Durch unseren ganzen Körper verlaufen Faszien-Bahnen. Nach langem Sitzen, gebückter Haltung und Stress kann unser kollagenes Bindegewebe verkleben und sich verkürzen. Diese NaturalFlow®-Übung aktiviert und zieht in die Länge. Man kann die Übung täglich, nach langem Sitzen, der Gartenarbeit oder direkt nach dem Aufstehen einsetzen.

1. Hüftbreiten Stand einnehmen.
2. Rechte Hand gestreckt zur Decke ziehen (Kopf folgt der Bewegung, Finger spreizen), während der rechte Fuß fest verankert am Boden bleibt.
3. Die linke Seite, Fuß und Arm, knickt dabei leicht ein oder bleibt locker hängen.
4. Körper in die Länge ziehen, Hohlkreuz vermeiden.
5. 8x pro Seite dynamisch im Wechsel. Atem einfach fließen lassen.

SPORT.LAND. 

Broschüre: „Die täglichen 10“

Halten Sie sich mit diesen 10 Übungen fit, die Sie jederzeit und überall ganz einfach nachmachen können.



Werden Sie
gemeinsam mit
Ingrid Wendl
aktiv!

Bestellung der
Broschüre unter
02742/900019870
oder
www.sportlandnoe.at



Heuer werde ich rauchfrei!

Wer vom Glimmstängel loskommen will, kann sich bewährte Hilfe holen – von der App bis zum Kurs und der telefonischen Unterstützung. Starten Sie in ein gesundes Jahr!



Nicht mehr rauchen – ein Vorsatz, mit dem viele Raucherinnen und Raucher ins neue Jahr gestartet sind. Ein Ziel, das manche für unerreichbar halten. Es ist zwar nicht einfach, aber machbar. Der wichtigste Tipp, um diese Herausforderung zu meistern: Bleiben Sie kein Einzelkämpfer, holen Sie sich Unterstützung! Die NÖ Gebietskrankenkasse bietet drei verschiedene Möglichkeiten an, damit jede und jeder den individuell besten Weg findet und nutzen kann:

- das Rauchfrei Telefon
- die Rauchfrei App
- das Gruppenprogramm „Rauchfrei in 5 Wochen“

Vorteile des Rauchstopps

Doch bevor Sie sich in die Angebote vertiefen – die wichtigste Frage ist zuerst einmal die nach den Gründen für einen Rauchstopp: Warum wollen Sie rauchfrei werden? Wollen Sie gesund bleiben? Wollen Sie Ihre Lebensqualität steigern? Wollen Sie mehr Geld für Dinge haben, die Ihnen gut tun? Wollen Sie Vorbild für Ihre Kinder oder Enkel sein? Wünschen Sie sich eine schönere Haut und gesündere Zähne? Oder haben Sie einfach keine Lust mehr, abhängig zu sein von Zigaretten, Raucherzonen, Feuerzeug und Co.? Wünschen Sie sich, besser, intensiver und differenzierter riechen und schmecken zu können und damit das Leben tatsächlich wieder mit allen Sinnen genießen zu können?

Stark für die Gesundheit

All das können Gründe dafür sein, zigarettenfrei zu werden. Und das ist immer sinnvoll. Besonders dann, wenn Sie bereits gesundheitliche Beschwerden haben: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder der Lungenerkrankung COPD wirkt ein Rauchstopp besser als jedes Medikament. Außerdem verursacht Nikotin-Konsum Durchblutungsstörungen und Osteoporose. Rauchen ist zudem ein Risikofaktor für alle Arten von Krebserkrankungen.

Beste Chancen für Ihr Baby

Ein besonders schöner Grund, mit dem Rauchen aufzuhören, ist der Wunsch nach einem Kind, und das gilt für künftige Väter und Mütter: Die Qualität der Spermien ist besser ohne das Nikotin. Und das Baby selbst hat schon im Mutterleib wesentlich bessere Chancen für einen guten Start ins Leben, weil es in der Gebärmutter besser ernährt wird und sich so gesund entwickeln kann. Im Durchschnitt sind Kinder von Raucherinnen eher kleiner. Und wenn das Baby da ist, braucht es gesunde Luft, um unbelastet groß zu werden.

Schneller Erfolg

Rauchen ist eine Sucht. Und die lässt sich nicht so leicht beenden. Doch jede Zigarette weniger bringt Sie einen Schritt näher zum Ziel, gar nicht mehr zu rauchen.





Die Vorteile für die Gesundheit sind sofort mess- und spürbar:

- Nach 20 Minuten – der Blutdruck sinkt.
- Nach 8 Stunden – der Kohlenmonoxid-Spiegel fällt ab.
- Nach 24 Stunden – das Herzinfarktrisiko nimmt ab.
- Nach 2 bis 12 Wochen – der Kreislauf verbessert sich.
- Nach 1 bis 9 Monaten – Hustenanfälle, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück.
- Nach 1 Jahr – das Risiko von Erkrankungen der Herzgefäße sinkt.
- Nach 5 Jahren – das Schlaganfallrisiko ist nur noch halb so hoch wie bei Raucherinnen und Rauchern.
- Nach 10 Jahren – das Lungenkrebsrisiko ist wieder gleich groß wie bei Nichtraucherinnen und Nichtrauchern.

Hilfe suchen & annehmen

Sie sehen, es gibt viele gute Gründe, rauchfrei zu werden. Da es sich um eine Suchterkrankung handelt, könnte es allerdings sein, dass das Wissen über die Vorteile allein noch nicht ausreicht. Deshalb bietet die NÖGKK ein ganzes Portfolio an Unterstützungsmöglichkeiten an, die Sie unbedingt nutzen sollten:

■ Das Gruppenprogramm „Rauchfrei in 5 Wochen“ mit Informationsveranstaltung, Vortrag und Diskussionsmöglichkeit mit speziell geschulten Expertinnen und Experten (siehe Infokasten). Dabei setzen Sie den Rauchstopp zwischen dem dritten und vierten Kurstermin, und das gemeinsam mit Gleichgesinnten.

„RAUCHFREI IN 5 WOCHEN“

Neben dem Serviceangebot des Rauchfrei Telefons bietet die NÖGKK das ambulante Gruppenprogramm „Rauchfrei in 5 Wochen“ an.

Bei den Kursen werden Sie von einer Entwöhnungsexpertin (Klinische- und Gesundheitspsychologin) dabei unterstützt, Ihr Ziel „Rauchfreiheit“ zu erreichen.

Teilnahmebedingungen: Versichert bei der NÖGKK, BVA, SVA oder SVB

Ab 18 Jahren. Kosten: 25 Euro

Das Angebot enthält jeweils eine Auftaktveranstaltung und fünf Beratungsabende mit ausführlichen Gruppengesprächen, regelmäßigen Kohlenmonoxid-Messungen und individuellen Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp. Telefonische Anmeldung erforderlich.

KURSE FRÜHJAHR 2019

- **Amstetten** – Auftaktveranstaltung am 25.04.2019, 18:00 Uhr; Kursbeginn: 02.05.2019 Ortsvorstehung Mauer-Greinsfurth, Hauptstraße 2, Anmeldung: 050 899-0154
- **Hollabrunn** – Auftaktveranstaltung am 21.05.2019, 18:00 Uhr; Kursbeginn: 27.05.2019 NÖGKK Service-Center Hollabrunn, Pfarrgasse 11, Anmeldung: 050 899-0754
- **Klosterneuburg** – Auftaktveranstaltung am 14.01.2019, 18:00 Uhr Kursbeginn: 21.01.2019, Babenbergerhalle Klosterneuburg, Seitenfoyer, Rathausplatz 25, Anmeldung: 050 899-2354
- **Krems** – Auftaktveranstaltung am 13.03.2019, 18:00 Uhr, Kursbeginn: 20.03.2019 NÖGKK Service-Center Krems, Dr.-J.-M.-Eder Gasse 3, Anmeldung: 050 899-1054
- **Lilienfeld** – Auftaktveranstaltung am 21.02.2019, 18:00 Uhr, Kursbeginn: 07.03.2019 NÖGKK Service-Center Lilienfeld, Liese-Prokop-Straße 11, Anmeldung: 050 899-1154
- **Mistelbach** – Auftaktveranstaltung am 16.01.2019, 18:00 Uhr, Kursbeginn: 23.01.2019 NÖGKK Service-Center Mistelbach, Roseggerstraße 46, Anmeldung: 050 899-1354
- **Mödling** – Auftaktveranstaltung am 05.03.2019, 18:00 Uhr, Kursbeginn: 12.03.2019 NÖGKK Service-Center Mödling, Vortragssaal, Josef-Schleussner-Straße 4, Anmeldung: 050 899-1454
- **St. Pölten** – Auftaktveranstaltung am 22.01.2019, 18:00 Uhr, Kursbeginn: 29.01.2019 NÖGKK Service-Center St. Pölten, Kremser Landstraße 3, Anmeldung: 050 899-1854
- **Stockerau** – Auftaktveranstaltung am 11.03.2019, 18:00 Uhr, Kursbeginn: 18.03.2019 Veranstaltungszentrum Z-2000, Stockerau, Sparkassaplatz 2 Anmeldung: 050 899-0954
- **Wiener Neustadt** – Auftaktveranstaltung am 06.03.2019, 18:00 Uhr Kursbeginn: 13.03.2019 NÖGKK Service-Center Wiener Neustadt, Besprechungsraum, Wiener Str. 69 Anmeldung: 050 899-2254
- **Wiener Neustadt** – Auftaktveranstaltung am 08.05.2019, 18:00 Uhr Kursbeginn: 15.05.2019 NÖGKK Service-Center Wiener Neustadt, Besprechungsraum, Wiener Str. 69 Anmeldung: 050 899-2254
- **Zwettl** – Auftaktveranstaltung am 14.01.2019, 18:00 Uhr, Kursbeginn: 21.01.2019 NÖGKK Service-Center Zwettl, Weitraer Straße 15, Anmeldung: 050 899-2454

■ Die Rauchfrei App gibt es kostenlos zum Runterladen im Apple iTunes (ab iOS 7) und im Google Play Store (ab Android Version 4.1). Sie bietet Unterstützung beim Verändern des Rauchverhaltens, der Umsetzung des Rauchstopps und dem Beibehalten der Rauchfreiheit sowie Unterstützungstools in allen Phasen der Veränderung. Außerdem ermöglicht die App individuelle Benachrichtigungen und Einstellungen. So können Sie zum Beispiel immer sehen, wie viel Geld Sie bereits gespart haben, weil Sie rauchfrei leben.

■ Telefonische Unterstützung durch das Rauchfrei Telefon ist die dritte Möglichkeit. Auf 0800 810 013 sprechen Sie mit kompetenten Gesundheitspsychologinnen, ebenfalls kostenlos. Sie können sich in Ruhe beraten lassen, wie Ihr Rauchstopp und das Dranbleiben am besten funktionieren können, und das Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr.

Rauchfrei Telefon:
0800 810 013 (Mo. bis
Fr. 10:00–18:00 Uhr),
kostenlos.
Informationen zur
Rauchfrei App:
www.rauchfrei.at

Über das Programm
**Ambulante Raucherent-
wöhnung** informiert Sie:
Elke Bachmann, BA, MA
unter Tel.: 050 899 6204
www.noegkk.at/
rauchfreikurse

Raiffeisen Wohntraumtage schenken Ihnen Energie

Sicherheit, Recht, Energiesparen – bei den Raiffeisen-Wohntraumtagen vom 23. bis 25. Jänner 2019 finden Sie alles, was Sie wissen müssen. Kommen Sie, lassen Sie sich beraten – und gewinnen Sie!

Ihre Raiffeisenbank freut sich auf Ihren Besuch an den Wohntraumtagen!

Sie träumen vom Bau Ihres Wunschhauses oder wollen Ihr Eigenheim von Grund auf sanieren? Dann nutzen Sie die Chance und holen Sie sich wertvolle Infos und Tipps fürs Bauen und Wohnen.

Auch Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner begrüßt die Raiffeisen-Wohntraumtage: „Wir wollen die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher bei der Erfüllung ihres persönlichen Wohntraums bestmöglich unterstützen, sei es bei der Errichtung eines Eigenheimes, der Anschaffung einer Wohnung oder auch bei Sanierungsmaßnahmen. Die Leistbarkeit spielt dabei eine wesentliche Rolle. Mit dem Wohnzuschuss etwa gewährleisten wir das in Niederösterreich. Wir bieten aber noch mehr und unterstützen mit speziellen Wohnformen wie Betreutes und Junges Wohnen. Beim Betreuten Wohnen konnten wir seit 2007 bereits über 6.000 Wohneinheiten fördern. Nun wollen wir gezielt den jungen Leuten in Niederösterreich unter die Arme greifen, denn unsere Jugend liegt uns ebenfalls sehr am Herzen.“

Informationen dazu und zu vielen weiteren wichtigen Themen rund ums Wohnen bekommen Sie bei den Raiffeisen-Wohntraumtagen vom 23. bis 25. Jänner 2019 in den niederösterreichischen Raiffeisenbanken.



Sicherheitsberatung am 23. Jänner 2019

Sie wollen wissen, wie Sie Ihr Eigenheim sicherer machen können? Dann können Sie sich am 23. Jänner in ausgewählten Raiffeisenbanken kostenlos beraten lassen: Experten der Kriminalprävention Niederösterreich stehen Ihnen rund um das Thema „Wie sicher ist mein Zuhause?“ zur Verfügung. Damit Sie sich geborgen und immer gut geschützt fühlen können. Denn mit der richtigen Beratung kann man eine Menge für die eigene Sicherheit tun. Sichern Sie sich gleich einen Termin für die kostenlose Sicherheitsberatung unter www.wohntraumtage.at

Rechtsberatung am 24. Jänner 2019

Was muss ich wissen, wenn ich von meinen Eltern demnächst eine Immobilie erben werde? Und wie kann ich meinen Kindern optimal weitergeben, was wir für sie angespart und geschaffen haben? Bei der kostenlosen Rechtsberatung durch Notare am 24. Jänner in vielen Raiffeisenbanken erfahren Sie aber auch alles zum Thema Vorsorgevollmacht. Für den Fall nämlich, wenn Sie nicht mehr selber entscheiden können und jemand das für Sie übernehmen muss – ein wichtiges Thema. In Ihrer Raiffeisenbank erhalten Sie auch Unterstützung bei der Immobiliensuche und hören in maßgeschneiderten Abendvorträgen viel Wissenswertes. Vereinbaren Sie gleich einen Termin für die kostenlose Rechtsberatung unter www.wohntraumtage.at

Energieberatung am 25. Jänner 2019

Beim Energiespartag am 25. Jänner bieten Ihnen die Raiffeisenbanken einen besonderen Service: Erfahrene Energie-Spezialisten des Landes Niederösterreich zeigen, wie Sie bei Neubau und Sanierung viel Energie und Geld sparen können. Und das kostenlos. Als Dankeschön für Ihr Interesse gibt's ein Energieeffizienzpaket. Nutzen Sie



Holen Sie sich einen Gutschein in Ihrer Raiffeisenbank und gehen Sie gratis zur Messe „Bauen & Energie Wien“ vom 14. bis 17. Februar 2019.

auch die Abendvorträge zum Thema Energiesparen in Ihrer Raiffeisenbank. Vereinbaren Sie gleich einen Termin für die kostenlose Energieberatung unter www.wohntraumtage.at

Kommen Sie zu uns!

Es gibt noch weitere gute Gründe, warum Ihre Raiffeisenbank die erste Adresse fürs Realisieren Ihrer Wohnträume ist. So zeigt Ihnen Ihr Raiffeisenberater gerne, wie Sie sich die geplanten Bau- oder Sanierungsvorhaben bequem leisten können. Mit der richtigen Förderung und Finanzierung aus dem Hause Raiffeisen. Auch bei der Suche nach der Wunsch-Immobilie finden Sie mit Raiffeisen schnell die passende Lösung. ■

LAND NÖ FÖRdert EIGENE VIER WÄNDE

Wer ein Haus baut oder eine Wohnung kauft, hat unter Umständen Anspruch auf ein günstig verzinstes Darlehen.

Sie möchten ein Haus bauen? Unterstützung hierzu bietet die **Eigenheimförderung**. Diese besteht aus einem Punktesystem für nachhaltige Bauweise, der Familienförderung und dem Bonus Lagequalität. Als Voraussetzung gilt ein Mindeststandard beim Heizwärmebedarf. Die Förderung erfolgt in Form eines Darlehens des Landes Niederösterreich mit einer Laufzeit von 27,5 Jahren und ist mit einem Prozent jährlich im Nachhinein verzinst.

Aus Alt mach Neu mit der **Eigenheimsanierung**. Diese unterstützt einen vernünftigen Energiehaushalt, Aspekte der Nachhaltigkeit und der Gestaltung. Die Eigenheimsanierung in Niederösterreich trägt wesentlich dazu bei, den Wert eines Eigenheimes zu sichern. Eine thermische Sanierung eines Gebäudes schont nicht nur die Finanzen, sondern auch das Klima und steigert nachhaltig die Behaglichkeit und Lebensqualität in den eigenen vier Wänden.

Das **NÖ Wohnservice** liefert unter www.noewohnservice.at alle neuen bzw. neuwertigen und geförderten Wohnungen in Niederösterreich, sortiert nach Lage, Kosten, Größe und Ausstattung. Übersichtlich und schnell kann sich jeder einen Überblick über das aktuelle Angebot an geförderten Wohnungen machen und gezielt suchen. Wer fündig geworden ist, kann direkt online oder per Telefon mit dem Bauträger Kontakt aufnehmen. Auf www.noewohnservice.at sind nur Wohnungen zu finden, deren Bau oder Sanierung aus Mitteln der niederösterreichischen Wohnbauförderung gefördert wurde.

Informationen: www.wohntraumtage.at

Energie aus der Umwelt

Sparen Sie Energie und Geld und leisten Sie gleichzeitig Ihren Beitrag für den Klimaschutz – mit perfekt zusammengestellten Paketen.

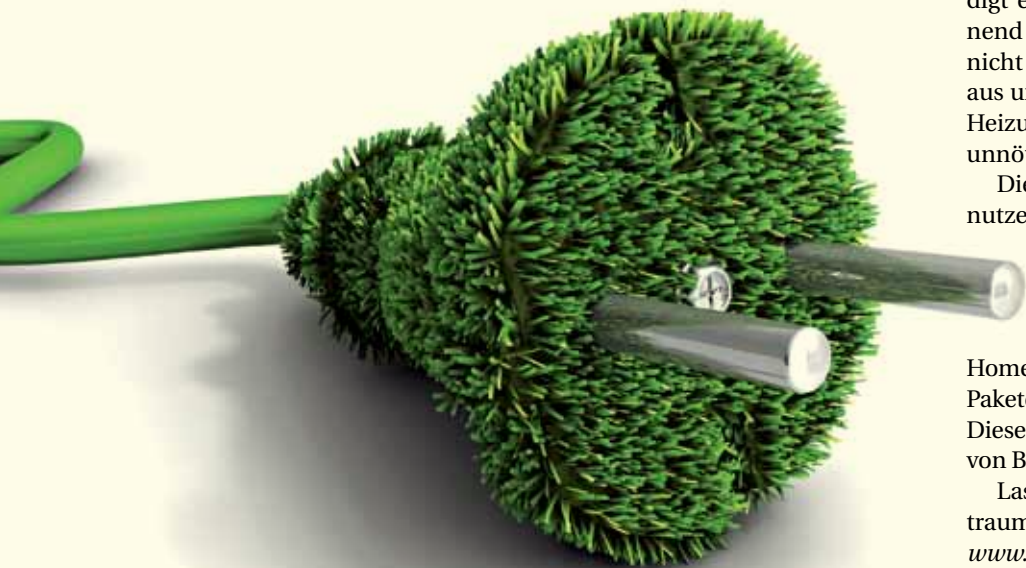
Wer clever wirtschaftet, nutzt Energie, die uns die Umwelt zur Verfügung stellt. Gerade beim Wohnen lässt sich viel Energie sparen: Wer mehr dämmt, braucht weniger zu heizen. Und das ist

dann eine echte Ersparnis – für die Brieftasche ebenso wie für die Umwelt: Ein gut gedämmtes und thermisch saniertes Haus braucht keine große Heizanlage, die Wärmeversorgung erledigt eine Wärmepumpe. Und das umweltschonend und auch noch günstig. Ist Ihr Wohnhaus nicht saniert, können Sie trotzdem auf Energie aus unserer Umwelt zurückgreifen: Eine Pellets-Heizung schafft wohlige Wärme, und das ohne unnötige Belastungen für die Umwelt.

Die Kraft der Sonne zur Energiegewinnung zu nutzen ist richtig clever. Sie dann auch noch zu speichern verschafft Ihnen das gute Gefühl, sich selbst mit Energie versorgen zu können.

Raiffeisen, ÖkoFEN und Siblik Smart Home bieten Ihnen interessante Umweltenergie-Pakete – mit Lösungen genau für Ihren Bedarf. Diese speziellen Förderpakete sind unabhängig von Bundes- und Landesförderungen.

Lassen Sie sich bei den Raiffeisen Wohntraumtagen von 23. bis 25. Jänner 2019 beraten: www.wohntraumtage.at



Paket Kesseltausch: Wärmepumpe

Öl raus, Umweltenergie rein: Ihr Wohnhaus weist nach der thermischen Sanierung einen Heizwärmebedarf von 60 kWh/m² auf und besitzt eine Wohnfläche von 118 m². Mit der Luft/Wasser-Wärmepumpe von IDM liegen Sie voll im Trend.

- IDM-Wärmepumpe iPump A 3-11
 - Ersparnis pro Jahr ca. 1.250 Euro (auf Basis einer Nicht-Brennwerttechnologie)
 - Installation durch den Fachhandel
 - Darlehen durch NÖ Raiffeisenbank
 - Siblik SmartHome Förderung 75 Euro/kW, max. Förderung für 15 kW
- 16.900 Euro (inkl. Installation und Inbetriebnahme), monatliche Rate ab 129 Euro
Kreditbetrag 16.075 Euro
Gesamtrückzahlung 15.440 Euro

Paket Kesseltausch: Wärme aus Pellets

Sie haben Ihr Wohnhaus nicht saniert, wollen aber Ihre alte Ölheizung durch eine moderne Biomasse-Heizung ersetzen? Dann ist das Paket Kesseltausch mit Wärme aus Pellets genau richtig, denn es ist für alle Gebäude geeignet, nachhaltig und regional: Ihr Wohnhaus weist einen Heizwärmebedarf von 175 kWh/m² auf und besitzt eine Wohnfläche von 118 m². Mit dem Pelletskesseltausch von ÖkoFEN werfen Sie das Öl raus und holen Biomasse rein.

- Effizienter kompakter Pelletskessel der neuesten Generation
 - Komplettpaket mit Kessel, Tank, Wärmeverteilung, Warmwasserbereitung
 - Installation durch den Fachhandel
 - Förderung durch ÖkoFEN 50 Euro pro kW, max. 25 kW
 - Darlehen durch NÖ Raiffeisenbank
 - ÖkoFEN Aktionspreis 2019 ab 16.400 Euro (inkl. Installation und Inbetriebnahme), monatliche Rate ab 128 Euro
- Kreditbetrag 15.900 Euro
Gesamtrückzahlung 15.320 Euro

Paket Photovoltaik: Energie aus der Sonne

Mit der eigenen Photovoltaikanlage wird Ihr Haus zum Energiekraftwerk. Werden auch Sie ein Prosumer! Mit Qualitätsprodukten aus österreichischer Fertigung zur eigenen PV-Anlage. Komplett montierte Auf-Dach-Anlage für das Einfamilien-Wohnhaus (ohne eventuell erforderliche Umbauten am Elektroverteiler).

- 4,8 kWp
 - 16 Module monokristallin PVP
 - Fronius Wechselrichter
 - inkl. Zubehör und Kleinteile
 - Installation durch den spezialisierten Fachhandel
 - Darlehen durch NÖ Raiffeisenbank
 - Siblik SmartHome Förderung 100 Euro pro kWp, max. Förderung für 5 kWp
- ab 8.990 Euro (inkl. Installation und Inbetriebnahme), monatliche Rate ab 68 Euro
Kreditbetrag 8.510 Euro
Gesamtrückzahlung 8.160 Euro

Paket Energiespeicherung

Sie wollen nicht nur eine Photovoltaikanlage, sondern die tagsüber gespeicherte Energie auch in den Abendstunden nutzen? Mit einem SmartHome-Speicherpaket geht das: Mit dem Wechselrichter von Fronius und dem Speicher von LG-Chem nutzen Sie die Sonnenenergie rund um die Uhr. Paket- und Preisaufstellung passend für Installation im Zuge der Neuerrichtung einer Photovoltaikanlage:

- Lithium-Ionen Technologie
 - Nutzbare Energie: 6,6 kWh
 - 10 Jahre Garantie (80 % Restkapazität)
 - inkl. Zubehör und Kleinteile
 - Installation durch den spezialisierten Fachhandel
 - Darlehen durch NÖ Raiffeisenbank
 - Siblik SmartHome Förderung 100 Euro pro kWh, max. Förderung für 6,6 kWh Nutzenergie
- ab 8.900 Euro (inkl. Installation und Inbetriebnahme), monatliche Rate ab 76 Euro
Kreditbetrag 8.240 Euro
Gesamtrückzahlung 9.100 Euro

Für alle Beispiele geltend: Beim jeweiligen Kreditbetrag wurde die Siblik SmartHome bzw. ÖkoFEN-Förderung abgezogen. In der monatlichen Rate wurde der Zuschuss für die NÖ Eigenheimsanierung berücksichtigt. Zinssatz 2,0 %, Effektivzinssatz 2,0 %, Kreditgeber NÖ Raiffeisenbank, Laufzeit 10 Jahre • Beispielzinssatz (Sollzinssatz) gem. § 3 NÖ Wohnungsförderungsrichtlinien 2011, alle Angaben gem. Verbraucherkreditgesetz. Die in dieser Berechnung angegebenen Werte sind beispielhaft zu sehen. Konkrete Kreditvereinbarungen können aufgrund individueller Gegebenheiten und Vorgaben (Laufzeit, Kredithöhe, Fälligkeit der Raten, Bonität des Kreditnehmers, gegebenenfalls Kreditsicherheiten, Kosten im Zusammenhang mit Sicherheiten, Datum der Ausnutzung und der ersten Rate etc.) von diesem Kreditbeispiel abweichen.



Grünes Glück

Zimmerpflanzen machen Wohnräume gemütlich und können helfen, die Luftqualität in der Heizperiode zu verbessern. Damit es Ihren Pflanzen gut geht, hat GESUND&LEBEN Tipps vom Experten eingeholt.

In der kalten Jahreszeit verbringen wir oft mehr als vier Fünftel des Tages in Räumen. Dann ist es besonders wichtig für unsere Gesundheit, dass die Luftqualität passt. Regelmäßig lüften hilft: Mehrmals am Tag für drei Minuten querlüften (also Durchzug erzeugen) oder für fünf Minuten stoßlüften (Fenster weit auf) verbessert die Raumluft maßgeblich. Ein weiterer Faktor für gute Raumluft können Zimmerpflanzen sein. Sie sind sogar in der Lage, Schadstoffe zu binden. Doch dafür muss es den Pflanzen gut gehen. Sonst bekommen sie Schädlinge, sterben langsam vor sich hin, in der Topferde bildet sich Schimmel und statt grüner Pracht gibt es Mitleid erregende Pflanzenreste.

GESUND&LEBEN fragt daher den Gartenexperten Martin Nentwich aus Herzogenburg, worauf man achten soll und was die größten Fehler sind, mit denen man seine grünen Lebensgefährten ruinieren kann.

Pflanze zum Standort wählen

Idealerweise wählt man Pflanzen, die zum jeweiligen Platz im Raum optimal passen. Manche mögen viel Licht, manche brauchen wenig. Im Fachgeschäft beraten erfahrene Expertinnen und Experten. Dazu gibt es noch weitere Aspekte: Direkte Sonne zum Beispiel kann ein Problem für Zimmerpflanzen sein, sie können einen „Sonnenbrand“ bekommen. Zugluft ist auch nicht für jede Pflanze bekömmlich.

Richtige Pflege entscheidend

Martin Nentwich kennt seine grünen Lieblinge genau. Er weiß: „Da die meisten Zimmerpflanzen aus einer tropischen Region stammen, bevorzugen sie einen hellen und warmen Standort, am besten mit hoher Luftfeuchtigkeit.“ Jede Pflanze hat einen anderen Bedarf. Regelmäßiges Gießen ist wichtig, doch das heißt nicht, dass Sie alle Blumentöpfe gleichmäßig bedenken sollten: „Dickblattgewächse wie beispielsweise Sanseve-

rien brauchen wenig Wasser, da sie es in den Blättern speichern. Prüfen Sie, wie feucht die Erde im Topf noch ist.“ Die wenigsten Pflanzen mögen „nasse Füße“, betont Martin Nentwich: „Stau-nässe sollten Sie unbedingt vermeiden!“ Regelmäßiges Abstauben der Blätter durch Abduschen oder Abwischen lässt die Pflanzen aufatmen und verbessert die Raumluft.

Partnerschaften

Welche Pflanzen stehen gern allein, und welche stehen lieber mit anderen zusammen? Da darf man ruhig mehrere Sorten in große Töpfe setzen, findet Martin Nentwich: „Die meisten Pflanzen haben nichts gegen Nachbarn. Außer vielleicht Azaleen, diese sollte man nicht mit einer anderen Zimmerpflanze in ein Gefäß zusammensetzen, da Azaleen einen sauren Boden benötigen, den andere Zimmerpflanzen nicht vertragen.“

Also, her mit dem Grünzeug – für Ihre Gesundheit! Nur einen Punkt gilt es noch zu beachten: Wer kleine Kinder hat, sollte manche Pflanzen lieber außerhalb deren Reichweite stehen lassen, etwa den Philodendron. Denn er ist, wie einige andere beliebte Pflanzen, nicht zum Verzehr geeignet. Und kann damit neugierigen Kleinkindern zur gefährlichen Falle werden. Aber auch das weiß Ihre Gärtnerei und Ihre Floristin. Lassen Sie sich beraten!



Martin Nentwich ist seit mehr als 25 Jahren Gartengestalter: „Für mich ist der Garten ein Ort, an dem ich mich rundum wohl fühle. Ein Ort, an dem ich die Seele baumeln lassen kann, Abstand vom Alltag gewinne und meine Batterien auflade.“
www.gartenwerkstatt.at



Welche Pflanzen sind empfehlenswert und pflegeleicht?

- Echeverien (dickblättrige Sukkulente, die es nicht übel nimmt, wenn man das Gießen gelegentlich vergisst)
- Sansevieria (Bogenhanf)
- Philodendron (Baumfreund)
- Anthurien (Flamingoblume)
- Spathiphyllum (Einblatt)
- Clorophytum (Grünlilie)
- Epipremnum aureum (Efeutute)
- Aloe

Vorsicht – diese Pflanzen sind giftig und sollten daher nicht in Reichweite von Kindern stehen:

- Philodendron
- Epipremnum aureum
- Anthurien
- Weihnachtsstern
- Codiaeum variegatum
- Amaryllis
- Ficus-Arten

Wir sagen DANKE!



„Tausende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bemühen sich in den NÖ Kliniken tagtäglich um die anvertrauten Patientinnen und Patienten. Viele Menschen möchten dem Klinikpersonal dafür ihren Dank aussprechen! GESUND&LEBEN veröffentlicht in jeder Ausgabe, was Patienten und Angehörige nach einem Klinik-Aufenthalt gerne sagen möchten. Nutzen auch Sie die Gelegenheit für Ihr ganz persönliches Danke!“

Dr. Stephan Pernkopf, LH-Stellvertreter

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



(v.l.) Dr. Adriana Albertova, Dr. Barbora Solova, OÄ Dr. Rositsa Dekova, DGKP Ludmila Snaselova (Stationsleiterin Interne 1), Prim. Dr. Elmar Wiesinger, DGKP Roswitha Zimmermann (Stationsleiterin Interne 2), Dr. Ursula Göschl-Böhm, Dr. Radoslav Sonky, DGKP Denise Hengst, DGKP Natalie Schiller, DGKP Petra Höbinger und Dr. Marek Lindis

Ich möchte mich beim Team der Internen Station im Landeskrankenhaus Gmünd bedanken. Ich wurde sehr herzlich und gut betreut. Sie haben Herz und Verstand. Da ich selbst in diesem Bereich tätig bin, weiß ich euren Einsatz sehr zu schätzen. Bleibt so, wie ihr seid! **K. U.**



Im Landeskrankenhaus Lilienfeld freuen sich DGKP Sabine Reischer und DGKP Wilma Lick (v.l.) über das Lob.

Meine Mutter wurde im Landeskrankenhaus Lilienfeld operiert und verbrachte die letzten Tage bis zu ihrem Tod auf der IMCU. Ich möchte mich auch im Namen meiner Familie auf das Allerherzlichste dafür bedanken, wie die Krankenschwestern auf dieser Station, konkret Schwester Wilma und Sabine, Patienten betreuen. Wir haben diese letzten Tage viele Stunden am Bett meiner Mutter verbracht und mit erlebt, wie liebevoll und verständnisvoll hier gearbeitet wird. Es ist mir ein wirkliches Bedürfnis, meine Achtung und meinen Respekt, vor allem aber meine Dankbarkeit diesen Mitarbeitern gegenüber zum Ausdruck zu bringen. **M. K.**



(v.l.) Mag. DGKP Robert Döller (stv. Pflegedirektor und Bereichsleiter), Pflegeassistentin Andrea Maus, DGKP Eva Maderthaner, DGKP Gerald Bichler, DGKP Anita Kunz, Prim. Univ.-Prof. DDr. Susanne Asenbaum-Nan, MBA, MSc, DGKP Susanne Bauer, DGKP Magdalena Kürner, DGKP Margit Raab und DGKP Susanne Koppendorfer (Stationsleitung)

Ich lag wegen einer plötzlichen Querschnittslähmung auf der Stroke Unit der Neurologie im Landeskrankenhaus Amstetten. Nach meinem ärztlichen Befund, voraussichtlich querschnittsgelähmt zu bleiben, haben Sie mir alle Mut zugesprochen und waren freundlich, geduldig und herzlich zu mir. Ich habe mich zurückgekämpft und kann heute wieder etwas gehen. Mit Worten kann ich Ihre Leistungen nicht wiedergeben. Ich danke Gott, dass es noch Menschen wie Sie gibt. **G. F.**



(v.l.) Interimistischer Abteilungsvorstand OA Dr. Bernhard Rintelen, Stationsleitung DGKP Gabriele Rippel, DGKP Jennifer Jahodinsky, PA Elvira Nitsch und DGKP Herbert Fabits

Ich war als Patientin auf der Abteilung Rheumatologie im Landeskrankenhaus Stockerau. Es ist wirklich eine vorbildlich geführte Station. Das Pflegepersonal ist nicht nur freundlich, sondern geht auch auf die Bedürfnisse der Patienten ein. Es herrscht ein achtsamer, menschenfreundlicher Umgangston. Als Patient ist man wirklich dankbar für all die viele Arbeit, die vom pflegenden Personal und den Ärzten geleistet wird. Man merkt, dass hier Teamarbeit herrscht - zum Wohl des Patienten und einer guten, raschen Diagnose und Behandlung. **I. L.**

Im Namen unseres lieben Angehörigen ist es uns ein großes Anliegen, uns bei Ihnen allen - Ärzten, Pflegern und unterstützenden Personen der IMCU des Landeskrankenhaus Hohegg - aufrichtig und aus tiefstem Herzen zu bedanken. Seit dem Jahr 2012 haben Sie alle das Leben von Herrn Z. im Rahmen Ihrer und der medizinischen Möglichkeiten verlängert und lebenswert gemacht. Wir möchten Ihnen allen für die Fürsorge und Toleranz uns gegenüber sowie für Ihr Verständnis, Ihre Empathie und Ihr Engagement herzlich danken.

(v.l.) Physiotherapeutin Barbara Kwasny, Reinigungskraft Ulrike Eigenberger, DGKP Helga Pichler, DGKP Margret Ehrenhöfer, DGKP Martina Brunner, DGKP Johann Wagner (Stationsleitung) und OA Dr. Gernot Kühleubl





Lebenskraft

Tipps & Infos: bewusst gesund leben

Mini Med Studium

Mini Med bietet Vorträge zu medizinischen Themen. Nutzen Sie die Chance, gratis und ohne Voranmeldung. Beginn jeweils 19:00 Uhr.

- Psychotherapie: Was wirkt bei welchen Problemen und bei welchen Personen? 09.01.19, Audimax der Donau-Universität Krems
- Tumore im HNO-Bereich – Entstehung, Prävention und Therapie 14.01.19, NÖGKK Service-Center Wiener Neustadt
- Auf den Zahn gefühlt – der Mund als Ausgangspunkt von Erkrankungen 15.01.19, Kulturhaus Schmied-Villa, Gänserndorf
- Herzinsuffizienz aus Sicht des Patienten 17.01.19, Kulturhaus Wagram/Saal „Wagram“, St. Pölten
- Haut nah – unser größtes Organ – Neues zu Schuppenflechte, Nesselsucht und Neurodermitis, 21.01.19, Bücherei der Stadtgemeinde St. Valentin
- Tumore im HNO-Bereich – Entstehung, Prävention und Therapie 21.01.19, Volksbanksaal Baden
- Personalisierte Krebstherapie, 22.01.19, Stadtsaal Mistelbach
- Hilfe für die Lunge – Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD richtig deuten und behandeln, 29.01.19, Kulturhaus Schmied-Villa Gänserndorf
- Personalisierte Krebstherapie, 04.02.19, Volksbanksaal Baden
- Evidenzbasierte Medizin, 13.02.19, Audimax der Donau-Universität Krems

Informationen: www.minimed.at



DEMENZ-SERVICE NÖ

Das Demenz-Service NÖ dient als Drehscheibe für die Versorgung und wird vom NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) koordiniert.

- Die **kostenlose NÖ Demenz-Hotline 0800 700 300** (Mo.-Fr. 08:00-16:00 Uhr) bietet Betroffenen und Angehörigen Informationen.
- www.demenzservicenoe.at bietet Informationen und Angebote übersichtlich und aktuell zusammengefasst
- Die **Broschüre „Alles rund um die Demenz – Vorbeugen, Erkennen, Verstehen, Handeln“** liefert die wichtigsten Fakten und Tipps.
- Das **Pilotprojekt Region NÖ Mitte** bietet in den Bezirken Krems, Lilienfeld, St. Pölten und Tulln kostenlose persönliche Einzelberatungen zu Hause an, oder bei Info-Points in den Service-Centern der NÖGKK in Klosterneuburg, Krems, Lilienfeld, St. Pölten und Tulln.

Vorträge Demenz-Service NÖ

- 15.01.19 18:30 Uhr Ravelsbach, Kulturkeller, Hauptplatz 1
- 22.01.19 15:00 Uhr Pottenbrunn, Volksheim, Alte Hofmühlgasse 31
- 14.02.19 19:00 Uhr Atzenbrugg, Gemeindeamt, Wachaustraße 5
- 21.02.19 19:00 Uhr Hofstetten-Grünau, Bürger- und Gemeindezentrum
- 25.02.19 16:00 Uhr Gablitz, Gemeindeamt, Linzer Straße 99

Info-Point Demenz in den Service-Centern der NÖGKK

- 08.01.19 16:30-18:30 Uhr Lilienfeld, Liese-Prokop-Straße 11
- 18.01.19 09:00-11:00 Uhr Krems, Dr.-Josef-Maria-Eder-Gasse 3
- 18.01.19 09:00-11:00 Uhr St. Pölten, Kremser Landstraße 3
- 25.01.19 09:00-11:00 Uhr Klosterneuburg, Hermannstraße 6
- 25.01.19 09:00-11:00 Uhr Lilienfeld, Liese-Prokop-Straße 11
- 05.02.19 18:00-20:00 Uhr St. Pölten, Kremser Landstraße 3
- 12.02.19 16:30-18:30 Uhr Lilienfeld, Liese-Prokop-Straße 11
- 13.02.19 13:00-15:00 Uhr Tulln, Zeiselweg 2-6
- 15.02.19 09:00-11:00 Uhr St. Pölten, Kremser Landstraße 3
- 15.02.19 09:00-11:00 Uhr Krems, Dr.-Josef-Maria-Eder-Gasse 3
- 22.02.19 09:00-11:00 Uhr Klosterneuburg, Hermannstraße 6
- 22.02.19 09:00-11:00 Uhr Lilienfeld, Liese-Prokop-Straße 11

Vorträge & Informationen: NÖ Demenz-Hotline: 0800 700 300 (kostenlos), www.demenzservicenoe.at

Gewinnen Sie!



Prägungen, die unser Leben beeinflussen, einfach löschen – geht das? Die Niederösterreicherin Claudia Klohofer hat das in ihrer Praxis viele Male erlebt: Zellgedächtnis und Epigenetik des Menschen können programmiert werden. Ihr Arbeitswerkzeug und ihre Methoden hat die Erfolgsbegleiterin und Lebenscoach aus ihren Unternehmensberatungen und Trainings entwickelt: „Mit der Körper-Resonanz-Methode können negative Zellerinnerungen gelöscht werden. So finden wir zu unserem ursprünglichen unbelasteten Wesen zurück.“ Claudia Klohofer ermuntert Menschen dazu, ihrer Intuition zu vertrauen. Nach einem schweren Motorradunfall und ihrem langen Weg zurück publizierte sie ihr erstes Buch „Signale des Körpers“. Nun ist mit „Die Intelligenz der Zellen“ ihr neues Buch erschienen (ISBN: 978-3-990600825). Sie präsentiert es am 24. Jänner 2019 um 19 Uhr bei Thalia in der Mariahilferstraße in Wien. **Informationen & weitere Termine:**

www.mutmachinstitut.at

GESUND&LEBEN verlost drei Exemplare von „Die Intelligenz der Zellen“.

Mailen Sie an redaktion@gesundundleben.at – Stichwort „Intelligenz der Zellen“ – oder schicken Sie eine Postkarte an: GESUND&LEBEN, Währinger Straße 65, 1090 Wien.

Einsendeschluss: 15. Februar 2019.

Gemeinsam gut entscheiden

Wussten Sie, dass Schnupfenviren nicht zu den Bakterien zählen und Antibiotika ihnen deshalb nichts anhaben können? Oder dass Rückenschmerzen in den meisten Fällen ganz von allein verschwinden und ein Röntgen oder eine MR wahrscheinlich keine Erklärung liefern kann? Unnötige Untersuchungen und Therapien kosten Geld. Und sie können auch schaden. Etwa wenn eine Patientin mit Erkältung ein Antibiotikum einnimmt und davon Durchfall und Erbrechen bekommt, was in etwa einem von zehn Fällen passiert. Gewohnte Dinge zu hinterfragen und Ärzte wie Patienten zu informieren, ist das Ziel der Initiative „Gemeinsam gut entscheiden“. Gemeinsam mit österreichischen Fachgesellschaften fasst diese Initiative die wichtigsten Empfehlungen zu kompakten „Top 5 Listen“ zusammen. Etwa für die Behandlung sehr alter Patienten. Oder in der „Top 5 Liste der Allgemeinmedizin“.

Informationen: www.gemeinsam-gut-entscheiden.at



**Psychisch stabil zu sein
erleichtert das Leben.
Vieles ist angeboren. Aber
Sie können auch selbst
etwas dafür tun.**

Was die Seele stark macht



Prim. Dr. Christian Wunsch,
Leiter der Abteilung für
Psychiatrie und psycho-
therapeutische Medizin im
Landeskrankenhaus Neunkirchen

**Landeskrankenhaus
Neunkirchen**
Peischinger Straße 19
2620 Neunkirchen
Tel.: 02635/9004-0
www.neunkirchen.lknoe.at

„Die Medizin und besonders die Psychiatrie beschäftigen sich schon lange nicht nur damit, Krankheiten zu heilen, sondern ganz besonders mit dem Thema Prävention und dem Erhalten der Gesundheit“, sagt Prim. Dr. Christian Wunsch, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin im Landeskrankenhaus Neunkirchen. Die Resilienz, also die psychische Widerstandskraft, sei hier ein besonders wichtiger Faktor. Sie gelte als beeinflussbar und sogar erlernbar.

Wunsch verweist auf besonders resiliente, starke Menschen, historische Beispiele, die deutlich widerstandsfähiger gegenüber extrem starken Belastungen in ihrem Leben waren als der Durchschnitt. So nennt er zum Beispiel den indischen Freiheitskämpfer und Pazifisten Mahatma Gandhi, der für seinen gewaltlosen Widerstand berühmt wurde. Oder Nelson Mandela, den im Apartheitsregime Südafrikas über

viele Jahre inhaftierten charismatischen Politiker, der als erster schwarzer Präsident Südafrikas in die Geschichte einging. Christian Wunsch erklärt: „Ihnen gemeinsam waren offenbar Ressourcen und persönliche Eigenschaften, die sie standhafter gegenüber belastenden Faktoren der Umwelt machten.“ Die Resilienz-Forschung beschäftigte sich auch intensiv mit Opfern der Nazi-Diktatur, die in den Konzentrationslagern überlebt hatten: Warum waren manche dieser ehemaligen Inhaftierten gebrochene Menschen und andere konnten ein erfolgreiches selbstbestimmtes Leben führen und sogar noch ganz Besonderes leisten?

Immunsystem der Seele

Das Wort Resilienz ist abgeleitet von dem englischen Wort „resilience“, das für Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit steht und aus dem Lateinischen stammt: „resilere“ heißt „abprallen“.

len, zurückprallen“. „Es bezeichnet die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen“, sagt Wunsch, mit Unglücken, traumatischen Erfahrungen, Misserfolgen, aber auch mit Risiken und belastenden Rahmenbedingungen. Mit anderen Worten: Es geht um die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht unterkriegen zu lassen oder nicht daran zu zerbrechen – um das „Immunsystem der Seele“.

Wunsch kennt viele Beispiele aus der Forschung, die zeigen, dass dieses Thema seit einigen Jahrzehnten bereits gut untersucht wurde, und nennt die empirische Sozialforschung der in Deutschland geborenen US-amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy Werner. „Sie untersuchte einen ganzen Geburtsjahrgang von Kindern über viele Jahre in Risikofamilien auf der Insel Hawaii: Zumindest ein Drittel dieser ‚High-risk‘-Kinder entwickelte sich trotz widriger Umstände wie pränatalem Stress, Armut, gestörtem Familienleben, elterlicher Alkohol- oder Drogensucht durchaus vergleichbar mit Kindern in gesunden Familien.“

Wichtige Bezugsperson

Was hatten diese Kinder für Gemeinsamkeiten, welche schützenden Faktoren gab es in ihrem Leben? Christian Wunsch listet auf:

- Die als resilient zu bezeichnenden Kinder hatten mindestens eine alternative Bezugsperson zu den Eltern, von der sie positive Aufmerksamkeit in der Kindheit bekamen – Ersatzeltern, Großeltern oder ältere Familienmitglieder zum Beispiel.
- Die Kinder fanden emotionale Unterstützung außerhalb der Familie, etwa in engen Freundschaften, im Lieblingslehrer, Pfarrer, Jugendarbeiter sowie durch Teilnahme an außerschulischen Aktivitäten.
- Auch der Glaube und das Gebet gaben ihnen Halt.
- Ihnen wurde ein Lebenssinn vermittelt, der ihnen die Kontrolle über ihr Schicksal gab.
- Sie verfügten über ein soziales Netzwerk, das sie teilweise selbst aufgebaut hatten und eine optimistische Grundhaltung.

„Die Schlussfolgerung dieser Studie war: Resilienz ist ein Zusammenspiel von vielen Faktoren, deren Grundstein im Kindesalter gelegt wird und variabel durch Reaktionen und Handlungsergebnisse im Leben stark beeinflusst wird. Durch diese seelische Reifung nach belastenden Ereignissen (Post-traumatic growth) zeigten Menschen mit dieser Form der Resilienz folgende bemerkenswerte Eigenschaften“, fasst Wunsch verschiedene Studien zusammen*:

- Mehr Mitgefühl und Empathie für andere, die

- durch ein Trauma oder einen Verlust gehen,
- vermehrte psychologische und emotionale Reife im Vergleich zu Gleichaltrigen,
- erhöhte Resilienz gegenüber Schicksalsschlägen,
- mehr Wertschätzung für das Leben im Vergleich zu Gleichaltrigen,
- vertieftes Verständnis für die eigenen Werte, Lebenszweck und Lebenssinn,
- mehr Wertschätzung persönlicher Beziehungen

**Calhoun L. & Tedeschi, R. (2006) – Park C.L. & Fenster J.R. (2004)*

7 Tipps: So stärken Sie Ihr psychisches Immunsystem

Zusammengestellt von Prim. Dr. Christian Wunsch

- 1 Pflegen Sie Beziehungen:** Gute Beziehungen mit Familie und Freunden sind wichtig. Wer Hilfe und Unterstützung von Menschen annimmt, die sich um ihn kümmern und ihm zuhören, wird dadurch gestärkt. Jugendgruppen, Vereine und andere Gruppen können eine große Hilfe sein, das Gefühl dazuzugehören, eine Funktion und Aufgabe in der Gesellschaft zu haben. Wer anderen hilft, erlebt auch selbst Unterstützung.
- 2 Krisen sind nicht unüberwindbar:** Auch wenn Sie einen Schicksalsschlag nicht verhindern können, so können Sie doch beeinflussen, wie Sie die Ereignisse einordnen und damit umgehen. Sehen Sie Krisen nicht als unüberwindbares Hindernis. Schauen Sie über die Gegenwart hinaus.
- 3 Veränderung gehört zum Leben:** Schwere Erfahrungen gehören zum Leben. Auch resiliente Menschen sind vor Widrigkeiten nicht gefeit. Nach einer gewissen Zeit gelingt es ihnen jedoch, anders über die Situation zu denken. Nehmen Sie die neue Lebenssituation an. Indem man das Unveränderliche loslässt, kann man sich auf diejenigen Dinge konzentrieren, die sich ändern lassen.
- 4 Setzen Sie sich Ziele:** Entwickeln Sie kleine, aber realistische Ziele für jeden Tag. Halten Sie einen geordneten Tagesablauf ein. Streben Sie nicht nach großen Zielen, sondern fragen Sie sich: „Was kann ich heute tun, das mich in die Richtung führt, die ich erreichen möchte?“
- 5 Perspektive bewahren:** Auch wenn Sie durch schwere Erfahrungen gehen, versuchen Sie das Ereignis in einem breiteren Zusammenhang zu sehen. Welchen Platz hat es in Bezug auf Ihre gesamte Lebenssituation und auf lange Sicht? Vermeiden Sie, ein Ereignis übermäßig zu gewichten.
- 6 Positive Lebenseinstellung:** Ist das Glas halb voll oder halb leer? Positives Denken stärkt die Resilienz entscheidend. Die Zuversicht und Hoffnung auf wieder bessere Zeiten im Leben – dies setzt manchmal ausweglose Situation in Relation, lässt sie in einem breiteren Zusammenhang in Bezug auf die gesamte Lebenssituation und für die Zukunft sehen.
- 6 Achtsamkeit:** Achten Sie darauf, was Ihnen gut tut. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse und Ihre Gefühle wahr, nehmen Sie sie ernst. Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten und zur Entspannung beitragen. Bewegen Sie sich und gehen Sie an die frische Luft. Wenn Sie im guten Sinne für sich selbst sorgen, bleiben Körper und Geist fit und können besser mit den Situationen umgehen, die Durchhaltevermögen und Widerstandskraft brauchen – eben: Resilienz.

„Ich bin so froh, dass ich noch lebe!“

Johann Bauer, Obmann des Vereins HSSG, ist psychisch krank. Er hat einen langen Weg hinter sich und zeigt Betroffenen, dass es sich lohnt zu kämpfen.



Johann Bauer, Obmann des Dachverbandes HSSG

Johann Bauer wirkt ruhig und besonnen, wenn er von seiner psychischen Erkrankung berichtet, die lange nicht erkannt worden war und ihn zwei Mal in Suizidversuche getrieben hat. Er hatte eine schwere Kindheit, sagt er heute, und ist seit einem traumatischen Erlebnis mit 28 Jahren psychisch krank. Zerbrochene Beziehungen, Schulden und ein Privatkonkurs liegen hinter ihm. Alkoholsucht und Depressionen, Angst, Panik, all das kennt er. Und er weiß heute: „Das Wichtigste ist, dass es mir gut geht.“ Darauf achtet er heute schon morgens beim Aufwachen und gestaltet seinen Tag entsprechend. Und trotzdem ist er ständig unterwegs, arbeitet für verschiedene Selbsthilfegruppen und leitet selbst drei.

Wendepunkt

Der 63-Jährige sagt heute: „Ich bin so froh, dass ich noch lebe und das alles erleben darf!“ Er war ganz unten, seit mehr als 34 Jahren kämpft er darum, am Leben zu bleiben und gern zu leben. Lange wusste er nicht, dass er kein fauler oder schlechter Mensch ist, sondern einfach psy-

chisch krank. Erst 2007 konnte ihm sein Hausarzt abringen, dass er sich in der Psychiatrie im Landesklinikum Waidhofen/Thaya behandeln lässt. Auch dort war er anfangs hoffnungslos, doch nach einem freundschaftlichen und ernsten Gespräch mit seinem Hausarzt wurde ihm klar, dass er etwas tun muss, um sein Leben wieder aufnehmen zu können. Ein langer Weg, auf dem ihm Sport geholfen hat, Psycho- und Ergotherapie und die Gespräche mit einer Sozialarbeiterin. Er hat seinen Privatkonkurs abgewickelt und ist aus einer verfahrenen privaten Situation herausgekommen. „Ohne Therapie hätte ich das nicht geschafft“, weiß er heute. Wichtig war, nicht unter Druck gesetzt zu werden, denn dann gehe nichts mehr. Ein damaliger Turnusarzt war seine Rettung. „Das waren die lehrreichsten acht Wochen meines Lebens“, sagt er heute über seinen Klinikaufenthalt. „Ich habe sehr viel aufgearbeitet und gelernt. Und plötzlich war der Sinn des Lebens wieder da und mein Selbstvertrauen ist gewachsen.“

DAS FORDERT DER HSSG

(Positionspapier Herbst 2018, gekürzt)

- 1** Betroffene sollen verstärkt involviert werden (auf allen Planungsebenen). Der HSSG steht für eine engagierte Mitarbeit mit all seiner Erfahrung zur Verfügung. Ein Angebot der Betroffenenberatung durch EX-IN-Genesungsbegleiter in Zusammenarbeit mit EX-IN Österreich wäre hier erstrebenswert.
- 2** Zur weiteren Stabilisierung bei fortschreitender Genesung ist ein regelmäßiger Kontakt unter Betroffenen sinnvoll. In entsprechend subventionierten „Freiräumen“, die in Selbstverantwortung von Betroffenen geführt und geleitet werden, könnten die dafür nötigen Voraussetzungen geschaffen werden.
- 3** Ein Zuhause haben, das leistbar ist und damit Sicherheit für psychisch erkrankte Menschen bietet, ist die Voraussetzung für gesellschaftliche Beteiligung in Beruf, Schule, Vereinsleben und vielem mehr.
- 4** Zu einer umfassenden und gut abgestimmten stationären und ambulanten psychiatrischen Versorgung gehört auch eine rechtzeitige und flächendeckende psychotherapeutische Versorgung.
- 5** Nachbetreuung und begleitende Therapie nach Klinik- und Reha-Entlassung durch den Psychosozialen Dienst (PSD) ist unabdingbar.



Wichtigste „Therapeuten“

Heute hat er ein gutes Verhältnis zu seiner Familie sowie zu seiner ehemaligen Lebensgefährtin. Seine beiden Kinder sind fixer Bestandteil seines Lebens geworden und „meine wichtigsten Therapeuten“. Musik ist ihm wichtig, regelmäßiges Nordic Walken, Gartenarbeit und die Arbeit in der Selbsthilfe. Was hat ihm noch geholfen am Weg aus der Dunkelheit der Erkrankung? Die Telefonseelsorge und das NÖ Krisentelefon, dort hat er oft angerufen in der Nacht. „Dort habe ich gespürt, dass sich wer Zeit nimmt. Das hat mir sehr geholfen.“

Dem Verein „Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“ (HSSG) verdankt er viel: Verständnis, Vertrauen, Menschlichkeit, all dies hat er in den Selbsthilfegruppen erfahren. „Mit Gleichbetroffenen hat man eine ganz andere Gesprächsbasis, weil der andere weiß, wovon man spricht.“

69 Gruppen gehören derzeit zum Verein HSSG, von Alkoholkranken und Menschen mit Angststörungen über Borderline und Burnout bis zu den Zwangserkrankten – sie alle finden in den Gruppen in ganz Niederösterreich Ansprechpersonen, Verständnis und Hilfe. 900 Veranstaltungen wie Gruppentreffen pro Jahr stellen Ehrenamtliche wie Johann Bauer auf die Beine – ein unschätzbarer Beitrag zum Gesundheitssystem und zum Gelingen unserer Gesellschaft. Dazu kommt die Arbeit der Betroffenen in diversen Gremien des Gesundheitssystems, wo sie die Anliegen psychisch kranker Menschen vertreten. Sowie zahlreiche Fortbildungen. Immer mehr Ärztinnen und Ärzte treten in Kontakt mit HSSG, „weil sie sehen, dass es den Patienten etwas bringt“, sagt Johann Bauer. Drei bis vier Mal pro Jahr treffen einander die Gruppenleiter zum

HSSG - DIE BETROFFENEN-ARBEIT

Der Landesverband „Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“ (HSSG) ist in Niederösterreich die Interessensvertretung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Menschen mit psychosozialen Problemen. Er vertritt die Interessen und Anliegen Betroffener gegenüber Gesetzgebung, Verwaltung, Behörden, Sozialversicherungsanstalt, Arbeitsgericht, medizinischen Einrichtungen und Gutachtern. Die derzeit 69 Selbsthilfegruppen sind eigenständig. Dort treffen einander Personen mit gleichen oder ähnlichen Erkrankungen. Die einzelnen Gruppen werden von einem oder einen Betroffenen geleitet.

Die Aufträge des HSSG:

- Aufklärungsarbeit, um die Bevölkerung für die Lage Betroffener zu sensibilisieren
- Abbau von Stigma, Angst und Diskriminierung durch Information und Aufklärung
- Vorbeugung durch Früherkennung bei sich selbst und im sozialen Umfeld
- Erfahrungen und Hoffnung weiterzugeben: Betroffene helfen Betroffenen
- Sprachrohr sein für Anliegen von Menschen, die wegen ihres „Anders-Seins“ Nachteile erleiden
- Ansprechpartner sein für Einzelpersonen, Selbsthilfegruppen, politische Entscheidungsträger und alle Personen, die im psychosozialen Bereich tätig sind

Informationen: www.hssg.at



150.000 Betroffene in Niederösterreich

Allein in Niederösterreich leiden mehr als 150.000 Menschen an einer psychischen Erkrankung wie Depression, Angst, Panik, Alkoholerkrankung, tiefer Erschöpfung und Burnout. Die Dunkelziffer dürfte bei 300.000 Menschen liegen.

Hilfe: Johann Bauer:
0664/4040541,
hssg@hssg.at,
www.hssg.at

Austausch, „damit wir effizienter arbeiten können“, sagt Bauer. Gleichzeitig diskutieren sie die Situation der Betroffenen und welche institutionellen Rahmenbedingungen geändert werden müssten, damit die Versorgung gut gegeben ist.

Mitgestalten

Bauer war in der Steuerung der psychiatrischen Versorgung in Niederösterreich mit aktiv; er ist im „Beirat für psychische Gesundheit“ des Bundes dabei, ebenso nimmt er an den Treffen der Monitoring-Ausschüsse des Bundes und des Landes teil, der das Einhalten der Behinderten-Konvention überwacht. Und er war einer der Ersten, die im

Universitätsklinikum Tulln als EX-IN-Genesungsbegleiter eingesetzt wurden: Vor vier Jahren absolvierte er die Ausbildung, die nur Menschen machen können, die selbst Psychiatrie-Erfahrung haben. Sie helfen anderen Betroffenen, wegen ihrer psychischen Erkrankung nicht den Mut zu verlieren und wieder zurück ins Leben zu streben.

Was wünscht er sich für Gleichbetroffene? Dass die Gesellschaft mehr erfährt und weiß über psychische Erkrankungen, das ist ihm ein riesiges Anliegen. Denn noch immer sei eine psychische Erkrankung etwas, das den Betroffenen in einen Teufelskreis aus Scham und Schuldgefühlen stürze; dabei handle es sich ja um eine Erkrankung und nichts Selbstverschuldetes. Wichtig wäre ihm auch, dass es im ganzen Land ausreichend Gruppen für betroffene Jugendliche gibt – hier sieht er noch großen Aufholbedarf.

Genesungsbegleiter

Sechs Stunden pro Tag arbeitet Johann Bauer ehrenamtlich für die Selbsthilfegruppen, kümmert sich als Obmann des HSSG Landesverbandes NÖ um die Pressearbeit, beantwortet Mails, fährt zu diversen Terminen mit verschiedenen Entscheidungsträgern, schreibt Presseaussendungen und versucht, das Thema psychische Erkrankungen ins Bewusstsein der Bevölkerung zu bringen. Dazu kommen noch die Gruppentreffen, die er selbst regelmäßig leitet und besucht. „Ich brauche positiven Stress. Es tut mir einfach gut, wenn ich nicht zu viel Zeit zum Sinnieren habe“, gibt Johann Bauer zu. Sich gut abzugrenzen habe er in der EX-IN-Ausbildung gelernt, die Psychiatrie-Patienten darauf vorbereitet, als Genesungsbegleiter zu unterstützen. „Anfangs habe ich die Probleme der anderen Menschen mit nach Hause genommen. Aber das ist nicht gut und bringt nichts.“

Belastend sei für ihn nach wie vor die Stigmatisierung. Und wie geht er heute mit der eigenen Erkrankung um? „Es ist wichtig zu akzeptieren, dass man erkrankt ist. Dann kann man mit gewissen Abstrichen fast alles machen“, sagt er heute. Und ist schon wieder am Sprung zum nächsten Termin.

RIKI RITTER-BÖRNER ■

FOTO:ISTOCKPHOTO/ HRAUN

WAS TUN BEI PSYCHISCHEN KRISEN?

Es gibt zahlreiche Anlaufstellen, wenn Sie einmal nicht weiterwissen – kostenlos und vertraulich.

■ **Telefonseelsorge:** Unter der Notrufnummer 142 erreichen Sie 24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen, die Telefonseelsorge. Die Telefonseelsorge bietet auch Beratung per E-Mail an: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at. Auf Ihre Mailanfrage bekommen Sie innerhalb von 48 Stunden eine Antwort. Sie können auch einen Einzelchat buchen. Informationen: www.telefonseelsorge.at

■ **Rat auf Draht** bietet kostenlose Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen, für alle Themen, die Kinder und Jugendliche betreffen. Rund um die Uhr unter der Notrufnummer 147. Auch hier gibt es Online- und Chatberatung. Informationen: www.rataufdraht

■ **NÖ Krisentelefon:** Unter 0800 20 20 16 bekommen Sie schnell Hilfe, 24 Stunden am Tag. In psychischen Notsituationen und Krisen, wie Depressionen, Mobbing, Problemen im Familienkreis oder am Arbeitsplatz, Stresssituationen und vielem mehr.

■ NÖ Frauentelefon

0800 800 810: Exklusiv für Frauen und Mädchen. Kompetente Beratung von Frau zu Frau. Nach einer Gewalterfahrung, bei Eheproblemen, Depressionen oder sonstigen belastenden Situationen.

Psychosoziale Beratung: Mo., Mi., Do. und Fr. 10:00-14:00 Uhr sowie Di. 09:00-14:00 Uhr

Rechtsberatung: Fr. 14:00-16:00 Uhr

Beratung in Fremdsprachen: Tschetschenisch und Russisch: Mo. 14:00-16:00 Uhr, Türkisch: Di. 17:00-19:00 Uhr, Serbokroatisch: Fr. 14:00-16:00 Uhr

NÖN-Schnupperabo

10 Wochen Niederösterreich zum Vorteilspreis

Entdecken Sie die besten Seiten des Landes.



Jeder Schnupper-
Abonnent erhält eine
SPAR-Gutschein-
karte im Wert von

5 Euro!



Lesen Sie die NÖN 10 Wochen zum Vorteilspreis von Euro 9,90:

- + NÖN aus einem Guss: Lokal- und Landesberichte in einer Zeitung
- + „auszeit“ Journal: jede Woche die schönsten Themen – mit allem was Freude macht
- + tele, das Fernsehmagazin

☐ **Ja, ich bestelle das NÖN-Schnupperabo zum Preis von Euro 9,90 und erhalte einen 5 Euro-SPAR-Gutschein!**

Vorname	
Straße / Nr.	
E-Mail	
Telefon	Geburtsdatum
Gewünschte Lokalausgabe	
Datum / Unterschrift	

Nachname	
PLZ / Ort	
Zahlungsart: ☐ Abbucher ☐ Zahlschein	
IBAN	
☐ Ich ermächtige/Wir ermächtigen das NÖ Pressehaus, Druck- & VerlagsgmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Creditor ID NÖ Pressehaus Druck- & VerlagsgmbH: AT83ZZZ00000004165	

Die Aktion gilt nur, wenn in den letzten 26 Wochen kein Abo der NÖN bezogen wurde. Die Belieferung endet automatisch nach der gewünschten Bezugsperiode. Keine Auslandsbelieferung. Ich erteile die Einwilligung, dass mein Vertragspartner „NÖ Pressehaus Druck- und VerlagsgesmbH (kurz: NP)“, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten, meine personenbezogenen Daten auf Grundlage der „Datenschutzutzerklärung“ innerhalb der dort festgelegten Speicherfrist zur Abwicklung, Servicierung und Archivierung des Vertragsverhältnisses und für Direktmarketing speichert und verarbeitet. NP verarbeitet meine Daten für Marketingzwecke im Sinne von Neu- & Rückgewinnung von Kunden für den Vertrieb von Verlagsprodukten sowie die Teilnahme an Kundenbindungsprogrammen, Veranstaltung von Gewinnspielen, Bewerbung von Waren und Dienstleistungen des Verlages und bewertet meine Storno-, Verlängerungs- oder Erweiterungswahrscheinlichkeiten und meine persönlichen Interessen zum Zweck effizienter Direktmarketingmaßnahmen. Den Datenverarbeitungen kann ich unter 02742/802-1802 oder abo@noen.at jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprechen. Die Daten werden nicht weitergegeben, können jedoch von externen Auftragspartnern für das NP unter deren alleiniger Verantwortung verarbeitet werden. Die Datenschutzerklärung wird auf <http://www.noen.at/datenschutz> abrufbar gehalten und mir auf Wunsch zugesandt. Druckfehler, Irrtümer bzw. Preisänderungen vorbehalten.

Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an: NÖN-Aboservice, Gutenbergstraße 12, A-3100 St. Pölten; Fax: 02742 / 802-1273 oder abo@noen.at
Nach verbuchtem Zahlungseingang erfolgt die Zusendung des SPAR-Gutscheins.

Nah. Näher. NÖN

NÖN.at



Zwanghaft

Eine Frau beschreibt, wie sich eine Zwangserkrankung anfühlt. Sie findet einen Weg aus der Enge der Krankheit, verschafft sich mit viel Mut eine neue Lebensqualität und gründet eine Selbsthilfegruppe.



Wer weiß, was Zwang wirklich ist? In einem Wörterbuch fand ich die Erklärung: Beeinflussung von Handlungen durch äußere Gewalt oder Androhung von Gewalt.

Wer Zwang ausübt, setzt andere unter Druck, terrorisiert sie, nötigt sie, bestimmte Dinge zu tun und macht den anderen durch Gewalt von sich abhängig.

Ja, ich kenne jemanden, der das mit mir tut. Und nein, es ist kein böser Mensch, es ist ein Monster. Ein unsichtbares Monster, ein Monster für mich allein.

Dieses Monster bedroht mich. Wenn ich mich seinen „Anweisungen“ nicht füge, geht es mir schlecht. Mir wird schwindlig, ich bekomme Magenschmerzen, Atemnot, Herzrasen. Die körperlichen Beschwerden gehen einher mit nervlichen und seelischen Anspannungen, die so schlimm sind, dass ich bereit bin alles zu tun, damit diese Anspannungen aufhören und die Beschwerden nachlassen.

Dieses Monster terrorisiert mich, nötigt mich, nach seiner Pfeife zu tanzen. Tue ich das nicht, dann spüre ich seine Macht und mir geht es sehr schlecht. Wenn ich es dann nicht mehr aushalten kann und nachgebe, wird es stärker und stärker und verlangt mehr und mehr. Ein Teufelskreis.

Irgendwann bestimmt dieses „Es“ einfach alles. Was ich tun und lassen muss, was ich noch einmal und noch einmal machen muss, was ich ordnen muss, was und wie oft ich etwas kontrollieren muss – sogar, was ich denken muss.

Als ich an diesem Punkt in meinem Leben angekommen bin, war ich in einem so verzweiferten Zustand, dass ich keinen Sinn in meinem Leben gesehen habe. Warum kann mich nicht ein Blitz treffen und alles ist vorbei?

Da fand ich einen Zeitungsartikel, der von einer Frau berichtete, der es ebenso ging. Du bist nicht allein mit deinem Problem! Das war der

Schlüssel: Ich begann Kontakt zu anderen zu suchen und gleichzeitig mit einer Psychotherapie. Dort lerne ich die Ursachen zu finden und mein Verhalten zu ändern. Ich lerne, mein Leben wieder aufzunehmen und Spaß daran zu haben. Ich lerne, meine Bedürfnisse, Wünsche, Träume zu erkennen und meine Gefühle nicht nur zuzulassen, sondern zu spüren. Die Therapie unterstützte ich mit Medikamenten, denn ich begriff: Das, was ich habe, ist eine Krankheit – eine Krankheit, die jeden treffen kann – eine Zwangserkrankung.

Ich arbeitete mich mit Hilfe der Therapie zurück ins Leben und versuche, die Krankheit, das Monster zu besiegen. Ich bin auf dem besten Weg, aber geheilt bin ich (noch) nicht. Leider lauert das Monster immer noch überall, aber ich bin in der Zwischenzeit so gestärkt, dass ich ihm immer öfter widerstehen kann und selbst bestimme, was ich tun will und was nicht.

Kontakte zu anderen fand ich über die Selbsthilfegruppe HSSG – Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit (siehe Seite 34). Eine gut funktionierende Gruppe, in der sich Leute treffen, die seelische Erkrankungen hatten oder haben. Man kann alles ansprechen und findet ein offenes Ohr und Verständnis. Der Leitspruch von HSSG: „Wenn es dir schlecht geht, brauchst du die Gruppe, wenn es dir gut geht, braucht die Gruppe dich.“ Bei „pro mente“ Wien fand ich eine Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankte. Sie inspirierte mich, eine eigene Gruppe in Mödling zu gründen. Und zwar für Betroffene und deren Angehörige, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie schwer es für Partner, Eltern, Kinder ist, mit einem Zwangserkrankten zusammenzuleben.

Ich will es noch einmal ganz deutlich sagen: Ein Zwangserkrankter ist nicht verrückt oder geisteskrank. Er weiß genau, dass es unsinnig ist, was er tut. Er kann für diese Erkrankung nichts. Wichtig ist es, diese Erkrankung zu erkennen (am Anfang ist sie oft noch harmlos) und sich dann sofort in professionelle Hände zu begeben. Sobald man selbst das Gefühl hat, Dinge tun zu „müssen“ (obwohl man weiß, dass das Unsinn ist), handelt es sich nicht mehr um harmlose Gewohnheiten, sondern um einen Zwang.

Zwang ist therapierbar. Wie bei jeder Krankheit heißt es auch hier: Die Heilungschancen sind umso größer, je früher man mit der Therapie beginnt.

MARGIT PREINFALK ■



Selbsthilfegruppe bei Zwängen

Wir ticken anders

Kontakt: Margit Preinfalk,
0664/9277806,
m.selbsthilfe-zwang@gmx.at

Gruppentreffen: im
Landeskrankenhaus Mödling –
Termin bitte anfragen

Informationen:

Dachverband NÖ Selbsthilfe,
Tel.: 02742/22644,
www.selbsthilfe-noe.at



Schmerzen ernst nehmen – und bekämpfen!

KOLUMNE

Liebe Leserinnen & Leser!



Mag. Peter Gonda,
Präsident der
Apothekerkammer NÖ

Schmerzen – niemand will sie haben. Doch sie gehören zu unserem Leben und sind wichtig, denn sie warnen uns, wenn etwas mit unserem Körper nicht in Ordnung ist. Keine Schmerzen empfinden zu können – was sich für viele nach einem Traum anhört – ist in Wahrheit lebensgefährlich: Diese Menschen spüren

nicht, wenn Gewebe beispielsweise durch große Hitze zerstört wird oder ein Knochen gebrochen ist. Schmerzen sind nicht gleich Schmerzen. Wir unterscheiden chronische und akute Schmerzen. Akute Schmerzen müssen wir als Warnsignal beachten. Wenn der Auslöser bekannt und entsprechend behandelt ist, etwa der gebrochene Arm oder der eitrige Zahn, dürfen wir sie ruhig mit Schmerzmitteln dämpfen. Ihre Apothekerin, Ihr Apotheker weiß genau, welches Schmerzmittel gerade jetzt ideal für Sie ist und gleichzeitig zu den sonstigen Medikamenten, die Sie einnehmen, passt. Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn der Schmerz uns schon einige Zeit quält, die Ursache aber nicht so einfach behoben werden kann. Viele Menschen fürchten die Nebenwirkungen von Schmerzmitteln und entscheiden sich einfach mit den Schmerzen zu leben. Was sie dabei nicht bedenken, ist, dass auch die Nicht-Behandlung von Schmerzen Nebenwirkungen haben kann, zum Beispiel eine unnatürliche Schon- oder Vermeidungshaltung, die über längere Zeit nicht selten zu Schäden am Bewegungsapparat führt. Oder der dauernde Schmerz zwingt die Menschen zur Bewegungsarmut – Übergewicht, Muskelmasseverlust, Herz-Kreislauf-Probleme, Verdauungsbeschwerden und vieles mehr können daraus resultieren. Krankheitszustände, die somit Folgen einer fehlenden Schmerztherapie sind und wiederum behandelt werden müssen. Viele Schmerzmittel haben auch eine entzündungshemmende Wirkung, unterdrücken also nicht nur den Schmerz, sondern bekämpfen teilweise auch die Ursache. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ – ein Motto, dessen Gültigkeit man vielleicht doch gelegentlich hinterfragen sollte.

Sie fragen, wir antworten

Ihre Fragen richten Sie an: redaktion@gesundundleben.at



Ich bin 72 und habe immer wieder Schmerzen im Hüftgelenk und Knie. Mein Orthopäde sagt, dass da nichts Größeres ist. Ich würde gern auf Schmerzmittel verzichten, Bewegung wie früher macht so aber keinen Spaß. Was raten Sie?

Sie brauchen regelmäßige Bewegung, sie ist wichtig für Ihre Gesundheit! Gerade im Alter. Andernfalls schwindet Ihre Muskelmasse, Sie bekommen leichter Übergewicht, die Verdauung wird beeinträchtigt und der Stoffwechsel fährt zurück. Langfristig ist eine Schmerztherapie die gesündere Alternative. Der tägliche Spaziergang soll Freude bereiten und nicht zur Qual werden. **Mag. pharm. Alice Wittig-Pascher, Apothekerin in Heidenreichstein**



Ich habe Rückenschmerzen. Mein Hausarzt meint, dass ich leichte Entzündungen durch falsche Belastung habe. Ich mache Physiotherapie, aber die Schmerzen kommen immer wieder.

Dann sollten Sie nicht den Helden spielen und zusätzlich ein Schmerzmittel nehmen. Lassen Sie sich beraten. Viele Schmerzmittel sind auch entzündungshemmend, das würde gerade bei Ihrem Problem gut passen. Das Ding gleichzeitig von zwei Seiten anzupacken ist extrem sinnvoll und wird wahrscheinlich viel schneller zum Erfolg führen.

Mag. pharm. Gregor Schöberl, Apotheker in Wiener Neustadt



Ich habe fast jeden Monat heftige Kopfschmerzen und kann mich dann nicht konzentrieren. Diese Tage sind schrecklich ohne Schmerzmittel. Aber ich traue mich nicht, etwas zu nehmen wegen der Nebenwirkungen.

Schauen Sie einfach in Ihrer Apotheke vorbei und lassen Sie sich beraten. Gerade bei Kopfschmerzen gibt es eine Reihe an Präparaten, die bei rechtzeitiger Einnahme geringe Nebenwirkungen haben. Sollte Ihr Magen vorgeschädigt sein, ist eventuell ein sogenannter Magenschutz anzudenken. Achtung! Je länger man mit dem Medikament zuwartet, umso mehr benötigt man, um entsprechenden Erfolg zu haben.

Mag. pharm. Ursula Hüttinger, Apothekerin aus Biedermannsdorf



KURZ GEMELDET

Unter dem Apothekenruf **1455** erhalten Sie Auskunft über die nächstgelegene dienstbereite Apotheke und Informationen zu Arzneimitteln. Rund um die Uhr.

Wie Feuer auf der Haut

Nesselausschlag ist eine häufige Hauterkrankung und kann mitunter äußerst belastend sein.



Plötzlich auftretende Quaddeln auf der Haut, die so aussehen, als wäre man mit Brennnesseln in Berührung gekommen und einen oft unerträglichen Juckreiz verursachen. Begleitet werden sie mitunter von sogenannten Angioödem, manchmal schmerzhaften Schwellungen: Urtikaria ist eine häufige Hauterkrankung. Rund 25 Prozent aller Menschen machen einmal im Leben Bekanntschaft mit dem Nesselausschlag. Ursachen und Ausprägungen der Erkrankung sind unterschiedlich. Das Spektrum reicht von kurz andauernden, leichten Beschwerden bis zu jahrelanger ständiger Qual und von klaren Auslösern bis zu Fällen, bei denen man keine Ursache findet. „Allen Erscheinungsformen der Urtikaria gemeinsam sind die Quaddeln, die durch die Wirkung von Histamin in der Haut entstehen“, erklärt Prim. Dr. Franz Trautinger, Leiter der Klinischen Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Universitätsklinikum St. Pölten. „Aus Abwehrzellen des Immunsystems, den Mastzellen, wird Histamin freigesetzt. Dieses erweitert die Blutgefäße der Haut und macht sie durchlässig für die Blutflüssigkeit. Diese Flüssigkeit tritt dann in die Haut aus, sammelt sich lokal und führt zu dem sichtbaren Ausschlag.“



Prim. Dr. Franz Trautinger,
Leiter der Klinischen
Abteilung für Haut- und
Geschlechtskrankheiten
am Universitätsklinikum
St. Pölten

**Universitätsklinikum
St. Pölten**
Propst-Führer-Straße 4
3100 St. Pölten
Tel.: 02742/9004-0
www.stpoelten.lknoe.at

Verschiedene Formen

Viele Urtikaria-Episoden dauern nur wenige Tage oder Wochen an. Man spricht dann von einer akuten oder akuten spontanen Urtikaria. Weitaus schwieriger zu ertragen sind Formen, die über mehrere Monate oder Jahre bis Jahrzehnte bestehen und die als chronische oder chronisch spontane Urtikaria bezeichnet werden. Sie bedeuten eine enorme Belastung und haben oft auch eine große Einschränkung der Lebensqualität zur Folge. Außerdem unterscheiden die Experten noch, ob die Urtikaria bekannte Auslöser hat oder nicht. „Kennt man die äußeren Reize, die die Krankheit verursachen, spricht man von einer induzierbaren Urtikaria. Solche Auslöser können etwa Kälte, Druck, Licht, bestimmte Nahrungsmittel, Medikamente wie zum Beispiel manche Schmerzmittel oder auch Anstrengung sein“, weiß Trautinger. Betroffene sollten nach Möglichkeit das meiden, was die Urtikaria auslöst.

Doch gibt es zahlreiche Patienten, bei denen es keinen bekannten Auslöser für die juckende Qual gibt. Viele von ihnen bringen trotzdem oft eine Odyssee von Untersuchungen hinter sich, die aber zu keinem Ergebnis führen. „Bei der chronisch spontanen Urtikaria sollten weiterführende Untersuchungen nur dann gemacht werden, wenn zusätzlich noch andere Beschwerden wie etwa Gelenkschmerzen oder Atembeschwerden vorliegen. Ansonsten gilt es zu akzeptieren, dass wir die Auslöser für diese Form der Erkrankung nicht kennen. Effiziente Behandlung ist trotzdem möglich.“

Effiziente Behandlung

Die Behandlung der Urtikaria ist in der Regel eine symptomatische Therapie, bei der man versucht, die Krankheitserscheinungen durch Medikamente zu beseitigen. „Zum Einsatz kommen dabei in erster Linie Antihistaminika in Tablettenform. Patienten, bei denen eine lang andauernde chronisch spontane Urtikaria vorliegt und die mit Antihistaminika nicht zufriedenstellend behandelt werden können, erhalten nach den neuesten internationalen Therapie-Leitlinien den IgE-Antikörper Omalizumab. Erst in dritter Linie und nur in seltenen Fällen werden immunsuppressive Medikamente eingesetzt“, sagt Trautinger, der damit die wirkungsvollen und individuell gut anpassbaren Behandlungsmöglichkeiten der Urtikaria beschreibt.

GABRIELE VASAK ■

FOTOS: ISTOCKPHOTO/THARAKORN, ZVG

Ich gönne es mir

RUFHILFE: EIN SCHUTZENGELE AM HANDGELENK

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

Weitere Informationen zum Ortstarif:

Telefon 0820 820 144

PFLEGE ZU HAUSE:

UM DAS WOHLBEFINDEN MEHR

In den eigenen vier Wänden zu leben und dennoch gut versorgt zu sein – auch wenn der Bedarf an Unterstützung steigt, ist vielen älteren und pflegebedürftigen Menschen ein echter Herzenswunsch. Um Menschen zu unterstützen, die ihren Lebensabend in gewohn-

ter Umgebung verbringen möchten, bietet das Rote Kreuz Niederösterreich ein vielfältiges Dienstleistungsprogramm im Bereich der Pflege und Betreuung. Von Beratungsgesprächen für pflegende Angehörige über die bedarfsorientierte, individuelle Pflege oder Heimhilfe zu Hause, von der Mehrstundenbetreuung bis hin zu Ganztagesbetreuung in Tagesstätten reicht die Angebotspalette. Individuelle Betreuungsangebote, qualifizierte Wundversorgung und interdisziplinäre Zusammenarbeit sind dabei wesentliche Faktoren, um die Klientinnen und Klienten optimal zu betreuen.

Weitere Informationen zum Ortstarif:

Telefon 059 144 8290 + Postleitzahl

SENIORENBETREUUNG:

UM DIE LEBENSFREUDE MEHR

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



Mehr dazu unter:

www.rotekreuz.at/noe/pflege-betreuung
oder direkt an der
Bezirksstelle unter
Tel.: 059 144 8291
+ Postleitzahl

WERBUNG FOTO: ROTES KREUZ NÖ / M. HECHENBERGER



ZUHAUSE ESSEN: UM DEN GENUSS MEHR.

Das Zustellservice vom Roten Kreuz



Symbolfoto © Gourmet

Sie sind auf der Suche nach
Entlastung beim Kochen?

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

 www.zuhauseessen.at

 059 144 8200 + Ihre PLZ



€ 26,-
pro Monat

RUFHILFE: UM DIE SICHERHEIT MEHR

Ein kleiner Knopf kann Leben retten

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

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

 www.rufhilfe.at

 0820 / 820 144



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Gesunde Darmflora

Neueste Forschungserkenntnisse zeigen, wie wichtig es ist, den Darm gesund zu halten.

Lange wurde der Darm primär als hochkomplexes Verdauungsorgan betrachtet. In neuerer Zeit rückt er immer mehr in den Fokus des wissenschaftlichen Interesses. Denn in ihm steckt viel mehr als nur das Auswertungsorgan für die aufgenommene Nahrung.

Die Gesamtheit aller den Menschen bewohnenden Bakterien, Viren und Pilze wird als Mikrobiom bezeichnet. Der überwiegende Teil dieser Mikroorganismen ist im Darm zu finden. Berechnungen zufolge besiedeln rund 100 Billionen



Bakterien den Darm. Die Mikrobiomforschung boomt seit rund zehn Jahren. Der Hype um den Magen-Darm-Trakt macht sich durch zahlreiche Studien, Bücher und Veröffentlichungen in Fachzeitschriften bemerkbar. Durch neue Forschungsmethoden werden viele Krankheiten auf eine Störung der Darmflora zurückgeführt. So weiß man heute, dass Menschen, die an der Hauterkrankung Neurodermitis leiden, häufig eine gestörte Darmbesiedlung aufweisen. Aber auch an der Entstehung von Krankheiten wie Multipler Sklerose, Fettleibigkeit, Arthritis, Diabetes oder Depressionen soll die Zusammensetzung der Darmflora beteiligt sein.

Darm & Hirn

Eine heuer an der Karl-Franzens-Universität Graz durchgeführte Studie fand einen Zusammenhang zwischen den im Darm lebenden Mikroorganismen und der Gehirnleistung. Die Forscher stellten fest, dass die Einnahme von Probiotika, also für die Darmflora nützliche Bakterienstämme, einen positiven Einfluss auf das Erinnerungsvermögen und die emotionalen Entscheidungsprozesse haben kann. Die Testpersonen mussten anhand von unangenehmen und neutralen Bildern Wiedererkennungsaufgaben lösen. Dabei wurde ihre Gehirnaktivität mittels einer funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) gemessen und abgebildet. Die Gruppe, denen Probiotika verabreicht wurde, erzielte eine Trefferquote von 85 Prozent. Dagegen lagen die Placebo- und die Kontrollgruppe nur zu rund 70 Prozent richtig. „Jene Teilnehmer, die Probiotika über vier Wochen eingenommen hatten, schnitten bei den Erinnerungstests besser ab und waren gleichzeitig sicherer in ihren Entscheidungen“, fasst Erstautorin Deepika Bagga, die als Biophysikerin am Institut für Psychologie der Universität Graz arbeitet, das Studienergebnis zusammen.

FOTO: ISTOCKPHOTO/ RYAN KING999

INTERVIEW

Gesunde Lebensweise



Dr. Helmut Kandl
Internist, Gastroenterologe, Hepatologe und Kardiologe in St. Pölten

Was sind die häufigsten Anzeichen, dass mit dem Darm etwas nicht in Ordnung ist?

Wenn Durchfall, Bauchkrämpfe, Gewichtsverlust, Blut im Stuhl, Verstopfung (Obstipation) und ein allgemeines Krankheitsgefühl auftreten.

Welche Beschwerden weisen auf eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung hin?

Bauchkrämpfe bis Kolik-ähnliche Symptomatik, Blut im Stuhl, ein allgemeines Krankheitsgefühl, Gewichtsverlust, Leistungsknick, Fieber, profuser wässrig-schleimiger und oft blutiger Durchfall (ca. zehn- bis 20 Mal täglich) sowie ständiger Stuhldrang.

Gibt es Risikogruppen für Darmerkrankungen?

Bei den chronisch-entzündlichen Formen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, aber auch bei der Zöliakie, eine Erkrankung der Schleimhaut des Dünndarms, gibt es eine genetische Veranlagung, die zu einem erhöhten Krankheitsrisiko führt.

Detox-Spülungen als Entgiftung und Entschlackung des Körpers liegen voll im Trend. Was halten Sie von Darmspülungen?

Eine Darmspülung ist keine evidenzbasierte schulmedizinisch anerkannte Therapie und ist daher keinesfalls anzuraten. Ich persönlich halte das für Geschäftemacherei und vom Konzept her unsinnig.

Welche Lebens- und Essgewohnheiten sind besonders schädlich für den Darm?

Es gibt keine explizit schädlichen Nahrungsmittel oder protektive Diäten. Eine allgemein anerkannte gesunde Lebensweise, die sich durch regelmäßige sportliche Aktivitäten, Nichtrauchen, mäßigen Alkoholgenuß und die Vermeidung von Übergewicht auszeichnet, ist auch hinsichtlich der Darmgesundheit zu empfehlen.



Zivilisationskrankheit

Noch steht die Wissenschaft in der Erforschung der genaueren Zusammenhänge zwischen dem Darm-Mikrobiom, diversen Erkrankungen und dem Gehirn aber am Anfang. Der Wiener Allgemeinmediziner Dr. Gerhard Wallner, Autor des Buches „Der Darm-Doktor“, stellt jedoch fest: „Wenn mit dem Darm alles rund läuft, spüren das

die Menschen.“ Regelmäßige Stuhlgänge mit geringem Verbrauch von Toilettenpapier, ein flacher Bauch und selten auftretende Blähungen seien Zeichen, dass mit dem Darm alles okay ist, sagt Wallner. „Sind aber Durchfall, starke Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Verstopfung eher die Regel als die Ausnahme, sollten die Alarmglocken schrillen.“ Denn schließlich gilt unsere Nahrung als tagtägliches „Medikament“ für unsere Gesundheit. Und auch wenn es vielen Menschen unangenehm ist, über solche Symptome zu sprechen, ist in solchen Fällen ein Arztbesuch dringend notwendig. Ob es sich bei den Beschwerden um im Moment noch harmlose (aber nicht zu vernachlässigende) Unpässlichkeiten handelt oder um Gewichtigeres wie ein Reizdarmsyndrom oder gar um eine schwerwiegendere chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, kann nur der Facharzt feststellen. Vor allem in den westlichen Industrieländern steigen die Erkrankungszahlen. CEDs sind unheilbar und für die Betroffenen mit qualvollen Beschwerden wie Bauchkrämpfen, Durchfall, Blut im Stuhl und Fieber verbunden, sie treten in Schüben auf. Da viele Erkrankte nur noch unter großen Schwierigkeiten

Tipp: Gute-Nacht-Trunk für den Darm

Abends einen Teelöffel Inulin (Ballaststoff, der auch in Zwiebeln oder Chicorée enthalten ist) und ein Probiotikum (beides in Pulverform erhältlich) in einem großen Glas Wasser vermengen und vor dem Schlafengehen trinken. Die Ballaststoffe und probiotischen Bakterien stärken das Immunsystem, bekämpfen Candidapilze im Darm und bereiten den Dickdarm auf den morgendlichen Stuhlgang vor. Auch die nächtliche Fettverbrennung wird angeregt.

QUELLE: DER DARM-DOKTOR. DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM FÜR EINEN GESUNDEN BAUCH

Kompetent informiert auf www.urtikaria.at

Es gibt viele Fragen zum Thema Urtikaria (Nesselsucht) - umso wichtiger ist es, kompetente Antworten zu finden!

Was ist Urtikaria und wie wirkt sich die Erkrankung aus? Warum ist Nesselsucht mehr als „nur“ ein Hautproblem? An welche Expertinnen und Experten kann ich mich wenden? Wie sieht eine individuelle Behandlung aus?

Umfassende Informationen finden Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige auf www.urtikaria.at

- Kurzvideos, in denen Betroffene von ihrem Leben mit Urtikaria erzählen, Ärztinnen und Ärzte praktische Tipps geben oder sich österreichische Kompetenzzentren vorstellen
- Hintergrundinformationen zur Erkrankung
- Arztsuche: Ganz einfach Urtikaria-Experten in Ihrer Nähe finden
- Urtikaria-Selbsttest: Eine Orientierungshilfe, welche Form der Krankheit wahrscheinlich vorliegt
- Die wichtigsten Fachbegriffe einfach erklärt
- Unterstützungsangebote, Informationsmaterial und kostenlose Beratungsmöglichkeiten



Novartis Pharma GmbH
Stella-Klein-Löw-Weg 17
1020 Wien
www.novartis.at

WERBUNG

ERSTELLUNG 12/2018, AT182933740

WENN DER DARMAUSGANG VERLEGT WIRD

Ein Stoma, ein künstlicher Darmausgang, kann eine vorübergehende Lösung sein, oder eine Lösung für immer.

Es gibt einige Gründe, warum Menschen für eine bestimmte Zeit oder für ihr weiteres Leben einen künstlichen Darmausgang brauchen. Eine Krebserkrankung zum Beispiel. Ist der Darmausgang betroffen, wird das Stoma für immer die Schließmuskeln ersetzen. Bei einer schweren entzündlichen Darmerkrankung kann ein Stoma vorübergehend die verletzte Darmpassage entlasten und damit Heilungschancen und Lebensqualität sogar erhöhen.

Bei einem Stoma wird ein Stück Darm durch die vordere Bauchwand geführt und dient dort als künstlicher Ausgang. Betroffene brauchen dann eine spezielle Versorgung, damit das Ergebnis der Darmentleerung möglichst alltagstauglich aufgefangen werden kann. Speziell geschulte Pflegekräfte helfen über die Anfangsschwierigkeiten hinweg und unterstützen, damit Betroffene mit der mit vielen Sorgen und Ängsten besetzten Situation möglichst gut zurechtkommen.

ihren Alltag bewältigen können, bietet eine telefonische Hotline Beratung und psychische Unterstützung (siehe Infokasten Seite 43).

Pilzbefall im Darm

Die einfachste Methode, Darmbeschwerden auf die Schliche zu kommen, ist die Stuhlanalyse, erklärt Wallner: „Sie ist nicht unangenehm, tut nicht weh und sagt sehr viel über den Zustand des Darms aus. Ein spezialisiertes Labor und ein geschulter Arzt können aus dem Stuhl praktisch alles über den Darm erfahren. Die Darmflora kann sehr gut bestimmt werden.“ Beschwerden wie häufige Verstopfung und Durchfälle, ein starker Blähbauch, Hautschuppungen, Juckreiz am Analausgang oder Sodbrennen können auf einen Befall des Darms mit Candidapilzen zurückzuführen sein. Es lohnt sich, die Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen. Da Hefepilze wie der Candidapilz von Zucker und Stärke leben, kann der Pilzbefall vom übermäßigen Konsum

zuckerhaltiger Speisen verursacht werden. Der Befall mit Candidapilzen führt zu einer verstärkten Säureproduktion im Magen, wodurch oft Sodbrennen hervorgerufen wird.

Krebs-Früherkennung

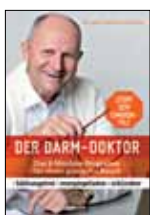
Für die Früherkennung von Darmkrebs rät Dr. Helmut Kandl, Internist in St. Pölten, zu regelmäßigen Darmspiegelungen (Koloskopie) ab dem 50. Lebensjahr: „Gab es Darmkrebsfälle in der Familie, sollte die Vorsorgeuntersuchung bereits zehn Jahre vor dem Erkrankungsalter des betroffenen Familienmitglieds durchgeführt werden.“

Der Darm hat eine wesentliche Funktion in der Immunabwehr. Die Darmschleimhaut enthält mehr als siebzig Prozent der körpereigenen Immunzellen. Mit dem darmeigenen Immunsystem wehrt der Körper Giftstoffe und Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Pilze ab. Um den Darm gesund zu halten, ist es wichtig, auf eine gute Ernährung zu achten. Als darmfreundlich gelten Lebensmittel wie gedünstetes Gemüse, Erdäpfel, Olivenöl oder Reis (siehe Seitenleiste Seite 43). Dagegen machen andere Produkte wiederum häufiger Darmprobleme. Wer dem Darm Gutes tun will, sollte teilweise auf Weizen verzichten, rät Gerhard Wallner, aber auch auf Kuhmilchprodukte (mit und ohne Laktose), Tomaten, grüne Paprika, alkoholische Getränke, Hart- und Schnittkäse sowie Haushalts- und Fruchtzucker, Palmöl und ebenso auf Transfette, die in frittierten Snacks wie Pommes frites oder Chips, aber auch in Fertigsuppen zu finden sind.

Pro- und Präbiotika

Positive Wirkungen auf die Darmflora und die körpereigene Abwehr werden auch, allerdings nicht ganz unumstritten, Probiotika nachgesagt.

BUCHTIPP



Dr. Gerhard Wallner:
Der Darm-Doktor. Das
8-Wochen-Programm für
eine gesunden Bauch
■ ISBN: 978-3708807317



Gesunde Tipps

1 MEHRNER HEILWASSER AKTIVIERT DEN STOFFWECHSEL UND DIE ORGANFUNKTION. Das Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser ist still, basisch, naturbelassen & wohlschmeckend. Mehrner Heilwasser ist geeignet zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Verstopfung, Muskelkrämpfen und Osteoporose, unterstützen der Therapie von Gicht, Zuckerkrankheit, Harnsteinen sowie chronischen und subchronischen Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen. Als Trinkkur und zum Dauergebrauch geeignet. Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden, Spar Gourmet-Märkten und Apotheken. Seit 1267 – einfach gut für mich! www.mehnerheilwasser.com

2 STARKE ABWEHR IN DER ERKÄLTUNGSSAISON Ob in der Bahn, beim Bankomat oder im Büro, wo sich viele Menschen „die Klinke in die Hand geben“, lauern Bakterien und Viren – in der Erkältungszeit ganz besonders. Die Ansteckungsgefahr ist hoch und das Immunsystem

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

gefordert. Gründliches Händewaschen hilft. Neben einer ausgewogenen Ernährung kann die Supplementierung mit der Mikronährstoff-Kombination von Orthomol Immun® die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen, mit den Vitaminen C, D, E und A, Spurenelementen wie Zink und Selen sowie Carotinoiden und Citrus-Bioflavonoiden.

3 LINDERUNG Vergiss Hämorrhoiden! ANULIND® 3-fache Linderung: Die Creme schützt, erfrischt und fördert die Regeneration. Reinigung und Pflege bieten der Cleanser Waschschaum und die Reinigungs- und Pflegetücher. Alle Produkte mit natürlichen Wirkstoffen und kortisonfrei. In der Apotheke. www.anulind.at





Darmfreundliche Lebensmittel

- gekochtes oder kurz gedünstetes Gemüse
- Erdäpfel
- Obst mit geringem Zuckeranteil
- Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth sind reich an Mineralstoffen und pflanzlichem Eiweiß
- Reis
- Hirse und Buchweizen
- Meeresfische aus Naturfang oder Süßwasserfische
- Hühnerfleisch und Hühnerei
- Olivenöl, Hanföl, Rapsöl, Kürbiskernöl
- Butter und das indische Speisefett Ghee
- abgekochtes, lauwarmes Wasser

QUELLE: DER DARM-DOKTOR. DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM FÜR EINEN GESUNDEN BAUCH.

Probiotika sind nützliche Bakterien für eine gesunde Darmflora, die Milchprodukten (z. B. Joghurt oder Joghurt-Drinks) beigemengt werden oder in Pulver- bzw. Tablettenform erhältlich sind. Weil sie in probiotischen Joghurts nicht gerade reichlich vorhanden sein sollen, wird die Einnahme in Pulverform empfohlen.

Ergänzend bieten sogenannte Präbiotika wie die Ballaststoffe Inulin oder Oligofruktose den guten Bakterien im Darm Nahrung. Neben dem Einsatz chemischer Medikamente müsse man auch alternative Heilmittel bei der Behandlung in Erwägung ziehen, ist Wallner überzeugt: „Pro- und Präbiotika bzw. diversen regulierenden und beruhigenden Arzneien kommt deshalb eine wichtige Rolle in der Behandlung von Darmkrankheiten zu.“

JACQUELINE KACETL ■

CHRONISCH-ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN: HOTLINE FÜR BETROFFENE

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CEDs) sind auf dem Vormarsch. Die beiden häufigsten Erkrankungsformen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, die beide als unheilbar gelten. In westlichen Industrieländern steigen die Krankheitsfälle. Als Ursache werden die höheren Hygienebedingungen in industrialisierten Ländern vermutet, da durch übertriebene Hygiene das Immunsystem geschwächt wird.

In Österreich leiden rund 60.000 bis 80.000 Menschen an CED. Ist der Magen-Darm-Trakt chronisch entzündet, zeigen sich Symptome wie Bauchschmerzen, blutige Durchfälle, Fieber, Müdigkeit und Gewichtsverlust. Die Lebensqualität der Betroffenen ist deutlich eingeschränkt und viele haben aus Schamgefühl Angst, über ihre Beschwerden zu sprechen. Die Österreichische Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV) hat in Kooperation mit dem Verein CED-Nursing Austria eine telefonische Helpline eingerichtet. Zehn Stunden wöchentlich (Erreichbarkeit wird auf der Webseite bekannt gegeben) beantworten CED-Nurses alle Fragen rund um die Krankheit.

Hotline: 01/2676167, Anfragen per E-Mail: meinefrage@ced-kompass.at, www.ced-kompass.at

SenSura® Mio Convex

Eine neue Dimension an Flexibilität und Komfort.



SenSura® Mio Konvex

- eine Stomaversorgung für Stomata auf oder unter Hautniveau
- passt sich individuellen Körperformen optimal an
- folgt allen Körperbewegungen für zuverlässige Sicherheit



Drei unterschiedliche Konvexitäten

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Website www.coloplast.at.

Bestellen Sie jetzt Ihre kostenlosen Muster unter beratungsservice.at@coloplast.com, www.coloplast.at oder **01 707 57 51 54**.

Das Coloplast Logo ist eingetragene Marke der Firma Coloplast A/S.

Gesunde Impulse

Oft sind es die kleinen Dinge, die für die eigene Gesundheit viel ausmachen. Zum Beispiel zu den richtigen Lebensmitteln zu greifen oder genug frische Luft in die Lungen zu lassen.

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir versorgen Sie!



Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Folder mit Tipps für ihren Einkauf und Rezepten zur Resteverwertung.

Gesund bleiben – das ist das Beste, was Sie für sich tun können. Indem Sie einfach alle Chancen im Alltag nutzen, um gesund zu leben. Die NÖ Gebietskrankenkasse unterstützt Sie dabei mit wertvollen Impulsen – in diesem Frühjahr mit einer Vortragsreihe zum bewussten Einkaufen und mit Workshops zum Singen und Atmen.

Richtig einkaufen

Das Angebot an Lebensmitteln ist schier unüberschaubar geworden. Viele Menschen fühlen sich beim Einkaufen schlicht und einfach überfordert. Die Erdbeeren sehen nach Vitaminen aus! Und Bananen – die enthalten doch ziemlich viele wertvolle Inhaltsstoffe, oder? Und die Fertigpizza muss einfach im Gefrierfach sein, damit es schnell geht. Vor allem in den Supermärkten gibt es Essbares aus aller Herren Länder. Doch leider sind diese Lebensmittel nicht immer die beste Wahl –



weder für Ihre Gesundheit noch für die Umwelt. Regionale und saisonale Produkte dagegen sind ein wirklich guter Beitrag für einen gesunden Körper und für die Umwelt: Auf unseren Feldern, in unseren Gärten und Gärtnereien reift immer

DIE NÖGKK-VORTRAGSREIHEN UND -WORKSHOPS FÜR IHRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Anmeldung in Ihrem NÖGKK Service-Center (dort erfahren Sie auch den genauen Veranstaltungsort)	Vorträge „Richtig einkaufen: Regional und saisonal“ Referentin: Dr. Astrid Laimighofer, Ernährungswissenschaftlerin. Beginn: jeweils 18:30 Uhr	Workshops „Bewusst Atmen - Einfach Singen - Besser Leben“ Referentin: DSA Eveline Skarek, Dipl. Gesangspädagogin, Beginn: jeweils 18:30 Uhr
Amstetten: 050 899-0154	25.03., Rathausaal Amstetten, Rathausstraße 1	16.05., Magistrat Waidhofen, Oberer Stadtplatz 28
Baden: 050 899-0254	25.02., NÖGKK Service-Center, Vöslauer Straße 14	11.04., NÖGKK Service-Center, Vöslauer Straße 14
Bruck/Leitha: 050 899-0354	13.02., NÖGKK Service-Center, Stefaniegasse 4	28.03., Haus Römerland Carnuntum, Fischamenderstraße 12
Gänserndorf: 050 899-0554	22.01., NÖGKK Service-Center, Eichamtstraße 20-22	25.02., NÖGKK Service-Center, Eichamtstr. 20-22
Gmünd: 050 899-0654	18.03., NÖGKK Service-Center, Hamerlinggasse 25	15.05., NÖGKK Service-Center, Hamerlinggasse 25
Hollabrunn: 050 899-0754	04.03., Sport- u. Seminarhotel, Dechant Pfeifer Str. 3	29.04., Arbeiterkammer, Brunnthalgasse 30
Horn: 050 899-0854	30.01., Saal der Arbeiterkammer, Spitalgasse 25	04.04., Freizeithalle Langau, Langau 85
Klosterneuburg: 050 899-1654	27.02., Babenbergerhalle, Rathausplatz 25	06.03., Babenbergerhalle, Rathausplatz 25
Korneuburg: 050 899-0954	31.01., Raiffeisenbank Stockerau, Rathausplatz 25	14.02., RAIKA, Stockerauer Straße 94
Krems: 050 899-1054	11.03., Kultur- & Gemeindehaus Rohrendorf, Obere Hauptstraße 6	23.05., Kultur- & Gemeindehauses Rohrendorf, Obere Hauptstraße 6
Lilienfeld: 050 899-1154	13.03., Dr. Theodor Körner Schule St. Veit/Gölsen, Bahnstraße 3	15.02., NÖGKK Service-Center, Liese Prokop Straße 11
Mistelbach: 050 899-1354	21.02., Rotes Kreuz, Wolkersdorf, Kirschenallee 1	21.03., NÖGKK Service-Center, Roseggerstraße 46
Mödling: 050 899-1454	25.04., Altes Rathaus, Wr. Neudorf, Rathausgasse 1	09.05., Gemeindeamt Achau, Hauptstraße 23
Neunkirchen: 050 899-1554	16.01., Herrenhaus Ternitz, Franz-Dinhobl-Straße 2	21.02., VAZ Neunkirchen, Würflacherstraße 1
Pöchlarn: 050 899-1254	28.01., Saal der IT-HTL Ybbs, Schulring 6	20.03., Hoftreff Lebenswelt Familie, Oskar-Kokoschka-Straße 15
Scheibbs: 050 899-1954	14.01., Gemeindehaus Oberndorf, Hauptstraße 9	20.02., Haus der Begegnung Gaming, Im Markt 18
Schwechat: 050 899-2354	08.04., Saal der Arbeiterkammer, Sendnergasse 7	25.04., Volkshaus Himberg, Erberpromenade 21
St. Pölten: 050 899-1854	20.02., NÖGKK Service-Center, Kremser Landstr. 3	03.04., Bürgerzentrum Böheimkirchen, Marktplatz 2
Tulln: 050 899-2054	29.04., NÖGKK Service-Center, Zeiselweg 2-6	11.03., NÖGKK Service-Center, Zeiselweg 2-6
Wr. Neustadt: 050 899-2254	27.03., NÖGKK Service-Center, Wiener Straße 69	07.03., NÖGKK Service-Center, Wiener Straße 69
Zwettl: 050 899-2454	21.03., Marktgemeinde Göpfritz an der Wild, Hauptstraße 72	20.05., Pfarrheim Zwettl, Schulgasse 6

Anmeldung erforderlich!



genau das, was der Körper in der jeweiligen Jahreszeit braucht, um sich optimal zu versorgen. Kraut zum Beispiel liefert viel mehr Vitamin C als eine weitgereiste Orange. Und noch dazu: Was nicht weit anreist, ist auch besser für die Umwelt. Und für unsere heimischen Betriebe, denn das Geld bleibt in der Region. Deshalb bietet die NÖGKK einen Vortrag mit der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Astrid Laimighofer an. Sie gibt Tipps für eine optimale Einkaufsplanung und einen gesunden Speiseplan. Außerdem lernt man, Etiketten richtig zu lesen und erfährt alles über saisonale Produkte, heimisches Superfood und die richtige Lagerung von Lebensmitteln (siehe Interview).

Wo man singt ...

Wer es einmal erlebt hat, kennt das Gefühl: Gemeinsam singen macht Freude, entspannt und ruft Glücksgefühle hervor. Positive Nebeneffekte sind außerdem eine bewusstere Atmung und eine bessere Körperhaltung. Im neuen Workshop „Bewusst Atmen – einfach Singen – besser leben“ der NÖGKK im Frühjahr lernt man spezielle Übungen aus der Atem- und Gesangstherapie kennen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Nach den vorbereitenden Übungen lernen Sie ein einfaches Stimmtraining kennen und singen gemeinsam bekannte, einfache Lieder. Und das Beste: Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse notwendig – auch jene, die glauben, nicht singen zu können, sind herzlich eingeladen.

Für beide Veranstaltungen gilt: Eintritt frei!

Informationen & Online-Anmeldung:

www.noegkk.at/gesundbleiben

Richtig einkaufen

INTERVIEW

Warum ist es für die Gesundheit gut, regionale und saisonale Lebensmittel zu wählen?

Weil sie zumeist weniger Schadstoffe sowie mehr Nährstoffe enthalten, weil sie nicht unreif geerntet und auf eine lange Reise geschickt werden, wie das mit Obst und Gemüse aus fernen Ländern gemacht werden muss. Was man in Österreich erntet, darf natürlich reifen.



Ernährungswissenschaftlerin Dr. Astrid Laimighofer ist Referentin der NÖGKK-Vorträge in ganz NÖ.

Wo kauft man am besten gesunde Lebensmittel ein? Was sind die Vor- und Nachteile von Supermarkt, Bio-Laden oder Hofladen?

Im Supermarkt haben Sie eine große Auswahl und die Preise sind oftmals niedriger. Der Bio-Laden bietet eine große Auswahl an Bioprodukten. Und wenn Sie bei Ihrem Bauern des Vertrauens einkaufen, wissen Sie, dass Sie wirklich regionale Lebensmittel erwerben und wie man hier wirtschaftet.

Warum sollten wir wenige Fertigprodukte verwenden und lieber mehr selber kochen?

Fertigprodukte enthalten Zusatzstoffe, oft auch Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel. Und Sie wissen wenig über die Qualität der Ausgangsstoffe. Bei Selbstgekochem wissen wir genau, was drinnen ist.

Wie lagere ich Äpfel, Erdäpfel, Karotten, Käse und Brot richtig? Worauf muss ich bei Fleisch achten?

Äpfel können Sie für kürzere Zeit bei Zimmertemperatur lagern. Was Sie nicht bald essen, lagern Sie besser kühl. Erdäpfel lagern Sie am besten dunkel. Karotten bleiben am ehesten frisch im Gemüsefach des Kühlschranks. Käse hält sich am besten im Kühlschrank und Brot im Brotkasten, damit es nicht austrocknet oder schimmelt. Bei Fleisch müssen Sie unbedingt auf das Einhalten der Kühlkette achten: Sie können es im Kühlschrank bis zum Verzehr aufbewahren und sollten es möglichst rasch verbrauchen.

Unser Alltag ist schnell und hektisch geworden, da wollen viele Menschen nicht auch noch lange in der Küche stehen. Wie kann man schnell etwas Gesundes zaubern?

Zum Beispiel Gemüsepfanne mit etwas Puten- oder Hühnerfleisch und als Beilage Couscous oder Dinkelreis – das dauert weniger als eine halbe Stunde. Oder Vollkornpasta mit Gemüsesauce, Fisch auf Gemüsebett aus dem Ofen, Suppen und Bowls.

Superfood kommt meist aus fernen Ländern. Das ist zwar hipp, aber nicht gut für die Umwelt. Gibt es auch heimisches Superfood?

Die Wahrheit ist: Heimisches Superfood steht „exotischem“ in nichts nach. Leinsamen anstatt Chiasamen, Heidelbeeren anstatt Acai-Beeren, Ribisel anstatt Goji-Beeren und Grünkohl oder Broccoli anstatt Weizengras.

Das macht es leichter, sich gesund zu ernähren. Wie kann ich generell gesund snacken?

Am besten mit Nüssen, Trockenfrüchten, Joghurt mit frischen Früchten, Obst, Gemüsesticks, Knäckebrot oder Sesamstangen oder Gemüsechips. Da sollte jede und jeder etwas für sich finden!

„Das Gefühl, gebraucht zu werden“

Der Gerontologe und Leiter des neuen Kompetenzzentrums, Franz Kolland, erklärt im Gespräch mit GESUND&LEBEN, warum es so wichtig ist, auch im Alter noch eine Aufgabe zu haben.



Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland,
Leiter des Zentrums für
Gerontologie und Gesund-
heitsforschung

Warum ist es wichtig, in den späteren Lebensjahren aktiv zu sein?

Die Frage nach der Aktivität im Alter ist in der Altersforschung in den 1960er-Jahren aufgekommen. Man setzte sich damals damit auseinander, ob die Pension und der Rückzug günstig oder problematisch für ein langes und gesundes Leben seien. Zwei Studien sind damals in Auftrag gegeben worden. Herausgekommen ist, dass nur der, der die Aktivität des mittleren Alters auch später aufrechterhält, ein erfülltes Leben führt. Tätig bleiben im Ruhestand – aktives Altern quasi – wirkt sich also günstig auf die Qualität des Lebens aus.

Warum sollte man sich nicht zurückzulehnen?

Wenn der Mensch nichts tut und nur im Liegestuhl liegt, wird er depressiv und krank. Bewegung spielt eine wichtige Rolle. Darm, Herz und Kreislauf zum Beispiel brauchen die körperliche Aktivität, um gut zu funktionieren. Wichtig ist aber auch die soziale Aktivität. Menschen, die viele Kontakte haben, ziehen sich nicht zurück. Im Vergleich zu demjenigen, der nichts tut, gibt es hier schon Unterschiede in der Lebenserwartung.

Wie sehr spielt das Thema Sinn hinter der Aufgabe eine Rolle?

Zwischen dem erfüllten Altern und dem Gefühl, gebraucht zu werden, also einer sinnstiftenden Tätigkeit nachzugehen, gibt es eindeutig einen Zusammenhang. Nur etwas zu tun, weil man aktiv sein möchte, also zum Beispiel laufen zu gehen, auch wenn es keinen Spaß macht, ist falsch. Es funktioniert wahrscheinlich eine Zeit lang, bis man sein Ziel erreicht hat, danach gibt man meistens wieder auf. Macht das, was ich mache, aber Sinn, möchte ich etwas erleben, führt das dazu, dass ich es länger ausübe. Und intensiver.

Warum kommt bei manchen Menschen im Ruhestand – körperlich oder psychisch – der Absturz?

Männer haben damit oft ein Problem. Sie sehen sich als Maschine und hinterfragen nichts. Gerade Menschen, die handwerklich tätig sind, denken weniger darüber nach, was kommt, wenn die Arbeit getan ist. Und dann folgt oft der Absturz. Bei Frauen ist das anders, denn sie kümmern sich über weite Strecken um die Kinder und reflektieren mehr. Und sie haben Hausarbeit zu tun, also etwas Sinnvolles, das bleibt, so lange man lebt. Bei Männern steht der Gelderwerb im Vordergrund. Im Ruhestand kommen oft depressive Verstimmungen auf. Sich erst mit 66 die Sinnfrage zu stellen, kann sehr schwierig sein.

Was kann man tun, damit es nicht so weit kommt?

Man sieht sich am besten die eigene Biographie an und knüpft daran an. Wer beispielsweise früher gerne im Kirchenchor gesungen hat, kann das wieder ausüben. Oder man sucht eine Möglichkeit, sich zu bilden, besucht einen Kurs oder liest ein Buch. Wer schon neben der Arbeit Hobbys hat, dem erscheint das Leben auch in jüngeren Jahren sinnvoller. Ungünstig ist es, erst nach dem langen Erwerbsleben plötzlich freie Zeit zu haben und das nicht gewohnt zu sein.

40 Prozent aller Pensionisten gaben bei einer Untersuchung an, dass ihnen langweilig ist bzw. sie nichts tun. Tun sie wirklich nichts?

ZENTRUM FÜR GERONTOLOGIE UND GESUNDHEITSFORSCHUNG

NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Mag. Martin Eichinger und der Rektor der Karl Landsteiner Privatuniversität Dr. Rudolf Mallinger eröffneten das österreichweit erste Kompetenzzentrum für Gerontologie und Gesundheitsforschung in Krems. Ziel ist es zu erforschen, wie wir unsere moderne Gesundheitsversorgung optimal für die Bedürfnisse der Generation ab 60 weiterentwickeln können.

Gesundes Altern brauche bedarfsorientierte Gesundheitsangebote in der Gesundheitsförderung, Rehabilitation und Kuration, sagt ao. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland, Leiter des Kompetenzzentrums für Gerontologie und Gesundheitsforschung. Mit dem „NÖ Gesundheitsbarometer Alter“ wird eine Datenbasis über die Gesundheit der niederösterreichischen Bevölkerung ab 60 Jahren vorliegen. Daraus können Entscheidungsgrundlagen für Gesundheitsangebote, Strukturen und Prozesse bis hin zu finanziellen Prognosen geliefert werden. Die gesundheitliche Situation der über 60-Jährigen (z. B. chronische Erkrankungen, Pflegebedarf), Lebensgewohnheiten und -bedingungen in ihrem Alltag (z. B. soziale Teilhabe, Unternehmungslust und Möglichkeiten für wohnortnahe Aktivitäten) wird darin erhoben. 2019 sollen 1.200 Personen zu den Themen gesunder Lebensstil, Versorgungsbedarf bei Krankheit oder Behinderung, Pflege und Potenzial digitaler Angebote für ältere Menschen befragt werden.



Nein. Wenn sie länger überlegen, kommen sie meist drauf, dass das gar nicht so wenig ist, was sie den Tag über so machen. Lesen zum Beispiel oder den Garten pflegen. Was ihnen aber nach dem vollen Arbeitsleben plötzlich fehlt, ist Wertschätzung. Manche machen 60 Jahre lang im Alltag dasselbe; im Ruhestand fehlt ihnen dann oft der Sinn hinter dem, was sie tun.

Wo findet man sinnstiftende Tätigkeiten?

Ein Ehrenamt oder Freiwilligentätigkeit ist gut. 40 Prozent der Menschen sind ohnehin freiwillig tätig, sei es bei der Feuerwehr oder in der Kirche. Leider gibt es überall Altersgrenzen. Hier braucht es unbedingt ein Umdenken, denn die Menschen sind heute im Alter kognitiv und körperlich viel fitter. Wichtig dabei: Sie wollen gefragt werden, ob sie eine Aufgabe übernehmen.

Wie wirkt es sich auf den Körper aus, im fortgeschrittenen Alter aktiv zu sein?

Grundsätzlich ist es so: Gesundheit wird mit einer Aufgabe anders erlebt. Statistisch gesehen hat jeder zweite über 70 mehrere Krankheiten, an denen er leidet. Aber: Optimismus, Zufriedenheit und eine positive Weltsicht führen dazu, dass diese Leiden nicht als Krankheiten wahrgenommen werden. Diese Menschen fühlen sich um sechs bis zehn Jahre jünger, als sie sind. Egal ob sie einen hohen Blutdruck haben oder schwer hören – all das wird anders bewertet, wenn man einen erfüllten Alltag erlebt. Sie gehen anders damit um und es kommt zu keiner Depression.

Gilt das für alle Menschen oder gibt es auch welche, die einfach nichts mehr tun möchten? Und ist das dann auch in Ordnung?

Ja, denn es gibt verschiedene Varianten. Der Grundsatz lautet: Je älter wir werden, desto unterschiedlicher werden wir. Es gibt Menschen, die gehen in Pension und wollen ihre Ruhe haben. Früher war das oft der Fall, wenn Menschen schwer körperlich arbeiten mussten. Damals galt es als Wohlstand, nichts mehr machen zu müssen. Andere gehen nicht in Pension, sie arbeiten einfach weiter. Und 15 bis 20 Prozent fangen etwas Neues an, sie machen Ausbildungen oder gehen auf zahlreiche Veranstaltungen. Das sind die „neuen Alten“.

DANIELA RITTMANN-SBERGER ■

„Wenn der Mensch nichts tut, wird er depressiv und krank.“



Mit 84 Jahren beim NÖ Frauenlauf – Laura Seyfried ist sportliches Vorbild. Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister gratulierte im Herbst der Seniorin Laura Seyfried persönlich, weil sie mit 84 Jahren als älteste Teilnehmerin den NÖ Frauenlauf absolviert hat. „Sie zeigt uns, wie hoch die Lebensqualität auch im höheren Lebensalter sein kann und ist ein wichtiges Vorbild für Jung und Alt.“



Präsentierten Schritte zur Stärkung der medizinischen Ausbildung und Forschung: Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf (l.v.r.), Rudolf Mallinger (2.v.l., Rektor Karl Landsteiner Privatuniversität) und Markus Klamming (l.v.l., Medizinischer Geschäftsführer NÖ Landeskliniken-Holding).

Forschung & Lehre

Gute Ärztinnen und Ärzte braucht das Land. Deshalb unterstützt das Land NÖ die medizinische Ausbildung an der Karl Landsteiner Privatuniversität (KL) in Krems. Sie hat 2013 den Betrieb aufgenommen, seither ist die Zahl der Studierenden von 28 auf 280 gestiegen. Sechs Millionen Euro werden nun investiert, um an den Universitätskliniken in Krems, St. Pölten und Tulln Räume für Forschung und Lehre zu schaffen, weitere 2,5 Millionen Euro stehen für Personal zur Verfügung. So soll eine Stiftungsprofessur für Biostatistics and Data Science in der KL dafür sorgen, dass sich die Studierenden im Umgang mit Forschungsdaten weiterbilden können und dass für Mediziner wichtige Daten für ihre Forschung verfügbar werden. Auch eine neue Stiftungsprofessur für Familien- und Allgemeinmedizin an der KL ist geplant, um die Ausbildung zum Allgemeinmediziner attraktiver zu machen. Dafür werden in den nächsten fünf Jahren rund 1,8 Millionen Euro bereitgestellt.

Der neue »Treff.Punkt. Gesundheit«

Bisher haben Sie in GESUND&LEBEN regelmäßig gesehen, welche Vorträge das Programm »Treffpunkt Gesundheit« in den NÖ Kliniken anbietet. Nun übersiedelt das Programm als »Treff.Punkt.Gesundheit« aus den NÖ Kliniken in die Kommunen: »Gesunde Gemeinden« können aus einem Pool an Ärztinnen und Ärzten wählen und sich die jeweils gewünschte Expertise in Form eines Vortrages in ihre Gemeinde holen. Die Initiative »Tut gut!« unterstützt diese Veranstaltungen.

Informationen: www.noetutgut.at/veranstaltungen

KURZ GEMELDET

Rauchfrei Telefon 0800 810 013:

von Montag bis Freitag (10:00–18:00 Uhr)
für Informations- und Beratungsgespräche
erreichbar.

Lebensnah

Tipps & Infos: Gesundheit in Niederösterreich



(v.l.) ÖAMTC-Flugrettungs-Geschäftsführer Reinhard Kraxner, Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und ÖAMTC-Direktor Oliver Schmerold mit Einsatzkräften

Flugrettung rund um die Uhr

Seit zwei Jahren fliegt der ÖAMTC-Rettungshubschrauber vom Stützpunkt Krems-Gneixendorf aus auch in der Nacht. Nun soll aus dem Probe- der Regelbetrieb werden. Kosten für 2019: 800.000 Euro. In den zwei Jahren der Pilotphase gab es 553 Alarmierungen und rund 450 Einsätze. Der Hubschrauber trifft im Durchschnitt 24 Minuten nach der Alarmierung am Notfallort ein.

GESUNDHEITZENTREN

14 Gesundheitszentren oder -Netzwerke soll es bis 2021 in NÖ geben, um der Bevölkerung eine wohnortnahe Gesundheitsversorgung zu verlängerten Öffnungszeiten anzubieten. Die ersten Gesundheitszentren sind bereits gestartet und auf www.sv-primaerversorgung.at übersichtlich dargestellt.

WHO-Report mit „Healthacross“

Bei der grenzüberschreitenden Gesundheitsversorgung hat das Bundesland Niederösterreich international eine Vorreiterrolle: Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat eine Broschüre über die grenzüberschreitende Gesundheitsversorgung durch die Initiative „Healthacross“ erstellt, um international möglichst viele ähnliche Projekte anzustoßen. NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichinger: „Niederösterreich ist das erste Bundesland, das von der WHO als internationale Vorzeigeregion ausgewählt wurde. Auf diese Auszeichnung sind wir sehr stolz, denn seit mittlerweile zwölf Jahren setzt Niederösterreich mit der Initiative ‚Healthacross‘ grenzüberschreitende Gesundheitsprojekte um und baut die Zusammenarbeit mit anderen Ländern im Gesundheitsbereich weiter aus.“ Im Landesklinikum Melk wurde dank „Healthacross“ das erste EU-zertifizierte Endometriose-Zentrum errichtet. Im Frühjahr 2019 startet der Bau des ersten internationalen Gesundheitszentrums in Gmünd. Gesundheits-Experten aus beiden Regionen werden unter einem Dach zusammenarbeiten und sowohl niederösterreichische als auch tschechische Patienten versorgen. Vereinbarungen sorgen dafür, dass die Behandlungskosten für die tschechischen Patienten direkt von den tschechischen Versicherungen übernommen werden.



(v.l.) Francesco Zambon (WHO) und Landesrat Martin Eichinger bei der Präsentation des WHO-Reports über die NÖ Initiative „Healthacross“ als internationales Best-Practice-Modell.



Von Anfang an

Auch im neuen Jahr besuchen die Zahngesundheitserzieherinnen und -erzieher des Projekts Apollonia 2020 die Mutter-Eltern-Beratungsstellen in ganz Niederösterreich. Sie geben Tipps für die richtige Mundhygiene der Kleinsten und stehen für Fragen zur Verfügung. Auch das Maskottchen Kroko ist mit dabei und knüpft hier gleich erste Kontakte mit den größeren Kindern. Schon der erste Milchzahn, den viele Eltern sehnsüchtig erwarten, will gepflegt werden.

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

Telefonische Gesundheitsberatung 1450



Das Kind fiebert – muss ich zur Ärztin, zum Arzt? Der Opa hat plötzlich Schmerzen im Magen – was müssen wir tun? Für diese und ähnliche Fragen wählt man am

besten 1450, ohne Vorwahl, denn die telefonische Gesundheitsberatung ist genau die richtige Anlaufstelle: Nach einem international erprobten Expertensystem klärt eine besonders geschulte Krankenpflegekraft mit Ihnen, wie Sie weiter vorgehen sollten. Die Expertinnen und Experten von 1450 nehmen sich rund um die Uhr Zeit für Sie, die Beratungsgespräche dauern im Durchschnitt 14 Minuten. Sie veranlassen nötige weitere Hilfe und sagen Ihnen, wie dringend Sie sich wohin wenden sollen.

Pflegen lernen

Die Gesundheits- und Krankenpflegeschulen laden zu Info-Abenden und -Tagen. Dort erfährt man alles über die aktuellen Angebote und die neuen Berufsbilder wie Pflegeassistent und Pflegefachassistent.

- Amstetten 19.01.19, 09:00–15:00 Uhr, 20.02.19, 19:00 Uhr
- Baden 15.02.2019, 09:00–15:00 Uhr
- Horn 16.02.2019, 09:00–13:00 Uhr
- Hollabrunn 09.01.19 und 13.02.2019, 19:00 Uhr
- Mistelbach 15.01.19, 19:00–21:00 Uhr
- St. Pölten 16.01.19 und 11.02.19 jeweils 14:00 Uhr
- Tulln 12.01.19, 08:00–13:00 Uhr
- Wiener Neustadt 17.01.19, 17:00–19:00 Uhr
- Zwettl jeden Donnerstag 13:00–16:00 Uhr

Informationen: www.pflegeschulen-noe.at

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

BEZIRK Gemeinde	Adresse	Termin Mutter- Eltern- Beratung	Termin der Zahn- gesundheits- erzieherin
AMSTETTEN			
Allhartsberg	Gemeindeamt, Markt 47	11:15 Uhr	25.02.19
Hausmening	Hauptstr. 1	14:00 Uhr	15.01.19
Opponitz	VS, Hauslehen 23	15:00 Uhr	28.01.19
St. Peter/Au	EKZ, Graf-Segur-Platz 6	13:00 Uhr	28.01.19
Strengberg	Gemeindeamt, Markt 10	08:30 Uhr	25.02.19
Weistrach	Eltern-Kind-Zentrum, Pfarrsiedlung 9	10:00 Uhr	25.02.19
BADEN			
Berndorf	Kontrollarzt-Räumlichkeiten, Hauptstraße 53	09:00 Uhr	11.02.19
Trumau	Eltern-Kind-Zentrum, Dr.Körner-Straße 54	09:00 Uhr	09.01.19
BRUCK/LEITHA			
Deutsch-Altenburg	Gemeinde, Erhardgasse 2	10:30 Uhr	25.02.19
Haslau - Maria Ellend	Gemeindeamt, Wienerstr. 11, Maria Ellend	16:00 Uhr	28.01.19
Höflein	Gemeindeamt, Vohburgerstraße 25n	08:30 Uhr	25.02.19
Scharndorf	Gemeindeamt, Bodenzeile 1 b	17:00 Uhr	28.01.19
GÄNSERNDORF			
Deutsch-Wagram	Bücherei u. Spielothek, Friedhofallee 7b	13:00 Uhr	21.02.19
Eckartsau	Gemeindeamt, Oberehauptstraße 1	13:00 Uhr	11.02.19
Prottes	Gemeindeamt, Hauptplatz 1	12:30 Uhr	22.02.19
HOLLABRUNN			
Göllersdorf	Gemeindeamt, Hauptplatz 10	13:00 Uhr	09.01.19
Nappersdorf-Kammersdorf	Gemeindeamt, Kammersdorf Nr. 58	11:00 Uhr	13.02.19
HORN			
Gars am Kamp	KG, Rainharterstraße 16	16:15 Uhr	08.01.19
KREMS			
Furth bei Göttweig	VS, Kirchengasse 51	14:00 Uhr	12.02.19
Maria Laach a. Jauerling	Neben Gemeindehaus, Maria Lach 50	14:00 Uhr	15.01.19
Mautern	KG, Vikasstraße 1	15:00 Uhr	13.02.19
Schönberg am Kamp	Arzthaus, Badgasse 12	14:00 Uhr	28.01.19
St. Leonhard	Ord. Dr. Schubert, Am Hornerwald 61	14:00 Uhr	21.02.19
LILIENFELD			
Lilienfeld	Sozialzentrum, Liese Prokop Str. 10/Tür 12	15:00 Uhr	21.02.19
MELK			
Bischofstetten	Gemeindeamt, Kirchenplatz 3	13:15 Uhr	11.02.19
MISTELBACH			
Asparn/Zaya	Gemeindezentrum, Hauptplatz 4	14:30 Uhr	16.01.19
Gaweinstal	VS-EDV-Raum, Bischof-Schneider-Straße	15:00 Uhr	10.01.19
Niederkreuzstetten	Gemeindezentrum, Kirchenplatz 3	12:45 Uhr	10.01.19
Staatitz	Gemeindeamt, Neudorfer Straße 7	14:30 Uhr	08.01.19
Unteralberndorf	Gemeindeamt, Kirchenplatz 2	14:00 Uhr	10.01.19
ST. PÖLTEN			
Gablitz	PRO MAMI Wienerwald, Bachgasse 2a	13:00 Uhr	12.02.19
Herzogenburg	Außenstelle Jugendamt, Fischergasse 6	10:30 Uhr	09.01.18
Kasten b. Böheimkirchen	Gemeinde, Kasten Nr. 48	14:00 Uhr	23.01.19
Michelbach	Gemeindeamt, Markt 7	12:45 Uhr	23.01.19
Neidling	Gemeindeamt, Walter-Eder-Straße 7	13:20 Uhr	26.02.19
Trasimauer	EKZ Zwergenstube, Stollhofner Hauptstraße 37-39	08:30 Uhr	09.01.19
SCHEIBBS			
Gaming	Rathaus, Im Markt 1	14:00 Uhr	14.02.19
Gresten	Caritas, Spörken 1	13:30 Uhr	18.01.19
Purgstall/Erlauf	Rathaus, Pöchlarn-Straße 17	15:00 Uhr	11.02.19
Scheibbs	Ord. Dr. Offenberger, Rathausstiege 1	13:00 Uhr	12.02.19
TULLN			
Königstetten	Familienzentrum, Hauptplatz 1	15:00 Uhr	23.01.19
WAIDHOFEN/THAYA			
Groß Siegharts	Gemeindeamt, Schlossplatz 1	11:15 Uhr	19.02.19
ZWETTL			
Arbesbach	Gemeindeamt, Arbesbach Nr. 35	09:45 Uhr	21.02.19
Groß Gerungs	Gemeindeamt, Hauptplatz 88	10:45 Uhr	21.02.19
Kirchschlag	Marktgemeinde, Kirchschlag 2	11:00 Uhr	20.02.19
Kottes	Gemeindeamt, Marktplatz 1/1	13:00 Uhr	20.02.19
Langschlag	Gemeindeamt, Marktplatz 37	08:30 Uhr	21.02.19
Marbach im Walde	VS, Marbach am Walde 2	13:00 Uhr	17.01.19
Schweigergers	Gemeindeamt, Hauptplatz 25	10:45 Uhr	28.02.19

Apollonia 2020 ist eine Gemeinschaftsaktion des AKS-ZAVOMED, der Landes Zahnärztekammer NÖ und der Initiative »Tut gut!« und wird vom Land Niederösterreich und den NÖ Krankenversicherungsträgern über den Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert. **Informationen & Termine:** www.apollonia2020.at

Für ein gesundes Leben

Die Initiative »Tut gut!« verlieh Auszeichnungen an Gemeinden, Betriebe und Wirte, die sich für die Gesundheit der Bevölkerung engagieren.



(v.l.) Landesrat Martin Eichinger, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Leiterin der Initiative »Tut gut!« Alexandra Pernsteiner-Kappl, Moderatorin Christa Kummer

412 »Gesunde Gemeinden« gibt es in Niederösterreich. Sie bringen Angebote für ein gesundes Leben direkt zu den Bürgerinnen und Bürgern. Denn nur vor Ort, als gesundheitliche Nahversorger, können sie mit ihren Angeboten tatsächlich etwas für die Menschen verändern. Es ist schließlich ein Unterschied, ob es den Yogakurs im örtlichen Kindergarten gibt oder man jedes Mal ins Auto steigen müsste. Oder ob man einen Vortrag oder Kochkurs gemeinsam mit den Nachbarinnen besuchen kann oder sich ganz allein aufmachen muss und dafür das Auto braucht.

Ein wesentliches Kriterium für die Initiative »Tut gut!« ist dabei die Qualität der Angebote und ob sie maßgeschneidert sind auf die Bedürfnisse der Bevölkerung. Denn auch die sind von Gemeinde zu Gemeinde verschieden. Diesen Anforderungen entsprechen immer mehr Gemeinden und erfüllen dafür verschiedene Kriterien.

Informationen:
www.noetutgut.at

Die vollständige Liste der Ausgezeichneten finden Sie unter
www.gesundundleben.at

55 Gemeinden ausgezeichnet

Insgesamt erhielten 17 »Gesunde Gemeinden« die Grundzertifizierung und 38 »Gesunde Gemeinden« die Plakette verliehen. Das Grundzertifikat kann erreicht werden, wenn die Struktur- und Prozessqualität der Arbeit gestärkt wird. Dafür müssen mindestens acht von zehn Kriterien erfüllt werden. Die Grundzertifizierung gilt als Grundlage für die Vergabe der Plakette. Die Plakette erhalten Gemeinden, die sich nach der Grundzertifizierung weiterhin mit der Verbesserung ihrer Gesundheitsvorsorgemaßnahmen beschäftigen. Diese Leistungen wurden bei der Verleihung der Auszeichnungen in Grafenegg durch Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und NÖGUS-Vorsitzenden Landesrat Martin Eichinger entsprechend gewürdigt: „Rund 3.000 ehrenamtlich tätige Menschen leisten in den 412 »Gesunden Gemeinden« jährlich in etwa 10.000 Stunden gemeinnützige Arbeit. Dieses freiwillige Tun für die Gesellschaft ist unersetzbar, deshalb sprechen wir den vielen Gesundheitsbotschafterinnen und -botschaftern ein herzliches Danke aus.“

Gesunde Betriebe

Für ein gesünderes Arbeitsumfeld gab es 13 Urkunden für den Status „Auf dem Weg zu einem gesunden Betrieb“, acht »Gesunder Betrieb«-Plaketten für die Erreichung aller notwendigen Leistungen und sieben Zertifizierungsauszeichnungen für Unternehmen durch Quality Austria, die im Zuge eines Audits gezeigt haben, dass sie die erforderlichen Maßnahmen im Betrieb implementiert haben.

Gesunde Wirtshäuser

Insgesamt 22 »tut gut«-Wirte wurden mit einer Plakette für das Erfüllen der Qualitätskriterien und ihre laufende Weiterbildung im Ernährungsbereich ausgezeichnet. Jene neun Wirte, die mindestens 95 Prozent der Qualitätskriterien erreichten, erhielten darüber hinaus die Bezeichnung »tut gut«-Prädikatswirt.

FOTOS: NLK REINBERGER

Gesundheit zu den Menschen tragen

Der Universitätslehrgang für regionale Gesundheitskoordination unterstützt Menschen, die in den Gemeinden für gesunde Angebote sorgen.

Andrea Chromecek hat schon viel in ihrem Leben geleistet. Die resolute 57-Jährige war in Hennersdorf lange Gemeinderätin und leitet jetzt den Arbeitskreis der »Gesunden Gemeinde«. Sie weiß genau, wie man Dinge anpackt und Projekte auf den Boden bringt. Sie hat in einem sozialen Dienst lange Management-Aufgaben übernommen und war immer politisch engagiert. Mittlerweile ist sie Lern- und Gedächtnis-Trainerin. Ihre beiden Töchter sind lange erwachsen. Und da kam plötzlich das Angebot zu studieren: Zu lernen, wie man in Gemeinden gesundheitsfördernde und -unterstützende Angebote optimal erstellt, organisiert, kommuniziert und vieles mehr. „Erst hab ich gedacht, wie werde ich das bloß schaffen, jetzt das erste Mal in meinem Leben zu studieren. Aber es braucht wirklich Menschen wie mich, die die Realität und die Praxis ins Boot holen“, berichtet Andrea Chromecek. Sie hat das Aufnahmeverfahren bestanden und sich hingetigert. Und sie sagt heute über diesen Schritt: „Menschen, Politik und Gesundheit sind mein großes Hobby. Deshalb ist dieser Lehrgang für meine Gemeinde und mich absolut perfekt.“

Der Lehrgang

»Gesunde Gemeinden« gibt es seit vielen Jahren, und laufend verbessert die Initiative »Tut gut!« die Angebote, Richtlinien und Zusammenarbeit. Doch um noch effizienter Gesundheitsangebote in den Dörfern und Städten zu entwickeln, braucht es entsprechend geschulte Menschen. Deshalb wurde der Universitätslehrgang für Gesundheitskoordination entwickelt. Den ersten viersemestrigen Durchgang absolvieren derzeit unterschiedliche Menschen: Amtsleiterin, Arbeitskreisleiterinnen von »Gesunden Gemeinden«, Gemeinderätinnen, Gemeindebedienstete, im Gesundheitswesen tätige Personen, Regionalberaterin und Bürgermeister. Sie wollen lernen, wie man Gesundheitsförderung durch diverse Projekte und Veranstaltungen maßschneidert auf die Bedürfnisse der Bevölkerung, damit sie auch intensiv genutzt werden. Sie wollen herausfinden, wie man die Gemeinschaft in der Gemeinde stärken kann, den Nutzen der Angebote erhöht, richtig dafür wirbt, wie man die passenden Referenten und Instrukteure findet und wie man das alles finanziell hinkriegt.

Der Vorteil für Gemeinden

Andrea Chromecek ist sicher, dass das erworbene Wissen vielfältigen Nutzen für ihre Arbeit



im Gesundheitsbereich in der Gemeinde haben wird. Und das sind die Erwartungen der anderen Teilnehmenden. Sie wollen:

- stärkere Nutzung diverser Angebote durch die Bevölkerung, Steigerung der Bekanntheit erreichen
- langfristige Ziele erreichen und punktuelle Angebote wie Vorträge reduzieren
- eine Plattform bilden, bei der auch Anliegen von Vereinen wahrgenommen werden
- das Programm »Gesunde Gemeinde« noch besser an die Bevölkerung bringen
- Gesundheitsförderung in der Gemeinde anbieten
- das Gemeindepersonal motivieren und unterstützen
- durch Vernetzung größere Projekte möglich machen

Entwickelt wurde der berufsbegleitende Studiengang von der Initiative »Tut gut!« in enger Zusammenarbeit mit der Donau-Universität Krems, Fakultät für Gesundheit und Medizin. In einem guten Jahr gibt es die ersten Absolventinnen und Absolventen. Solche wie Andrea Chromecek. Die sagt schon heute, dass sie viel gelernt hat: „Ich habe wichtige Erfahrungen in der Kommunikation mit anderen Menschen gemacht und viele Pläne entwickelt. Ich lerne hier, Dinge zu Ende zu denken und zu reflektieren sowie Projekte besser aufzusetzen. Es ist großartig!“

Die Studierende Andrea Chromecek (l.v.l.) ist Arbeitskreisleiterin der »Gesunden Gemeinde« Hennersdorf. Am Bild gemeinsam mit ihren Mitstudierenden zum Start des zweiten Semesters des Lehrgangs und mit (Mitte) Mag. Ludwig Grillich (Lehrgangsleiter Donau-Universität Krems) Mag. Alexandra Pernsteiner-Kappl (Leiterin Initiative »Tut gut!«), Landesrat Mag. Martin Eichinger und Christa Rameder, MA (Lehrgangsleiterin Initiative »Tut gut!«).

Anzahl der »Gesunden Gemeinden« in Niederösterreich: 412, davon 13 Lehrgangsgemeinden

Informationen:
Christa Rameder, MA,
Leiterin Bereich Gemeinde bei der Initiative »Tut gut!«, Programmleiterin »Akademischer Lehrgang«, Tel.: 02742/9011-14400, Christa.Rameder@noetutgut.at

ORF NIEDERÖSTERREICH

DA BIN ICH DAHEIM

The logo for NÖ, featuring the letters 'NÖ' in white on a blue background.

RADIO NIEDERÖSTERREICH

DIE MUSIK MEINES LEBENS AUF 91,5 / 95,8 / 97,9 MHz

NIEDERÖSTERREICH HEUTE IN HD

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

NÖ HEUTE KOMPAKT MO-FR UM 16.57 UHR IN ORF 2 N
UND VIA WHATSAPP

NOE.ORF.AT ONLINE RUND UM DIE UHR