Landeskliniken-Holding
IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.

03/18, 13. Jahrgang, € 2,40

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

Tut gut!

Guten Morgen!
Mit Schwung und Energie in den Tag starten

Frühling
Ausflugsziele und Freizeittipps in Niederösterreich

Der gute alte Landarzt

Was er leistet und warum er eine gute Anlaufstelle ist

Österreichische Post AG, MZ 052036363 M
ÄrzteVerlag GmbH, Schlagergasse 11/15+16, 1090 Wien, Retouren an PF 100, 1350 Wien

Landeskliniken-Holding

IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.

fotolia

DIE NÖ LANDESKLINIKEN-HOLDING:

- der größte Klinikbetreiber Österreichs
- an 27 Standorten werden pro Jahr rund 355.000 stationäre Aufenthalte und 2,8 Mio. Ambulanzbesuche verzeichnet sowie 165.000 operative Leistungen durchgeführt
- 21.500 hervorragende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als höchstes Gut
- garantiert den Patientinnen und Patienten eine wohnortnahe Gesundheitsversorgung rund um die Uhr und auf höchstem Niveau
- österreichweit Vorreiter für medizinische Qualitätsstandards, -sicherung und Fortbildung
- einer der wesentlichen Motoren der NÖ Wirtschaft

www.lknoe.at

Lebensfreude

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

KOLUMNE

Kampfplatz Esstisch? Nicht mit mir!

Gestern hat mir meine Freundin Inge erzählt, dass seit der Vorsorgeuntersuchung von ihrem Gerhard der Haussegen schief hängt. Der Gerhard, das ist ein Kerniger, ein Bär mit Bierbaucherl. Nicht dick, aber so ein richtiger Mann halt. Einer mit Humor, der zupacken kann. Und einen echt nett aufmuntert, wenn's nötig ist.

Aber jetzt ist Schluss mit der guten Laune. Weil der Internist gesagt hat, er muss auf sein Cholesterin aufpassen. Und auf den Zucker. Und abnehmen soll er auch gleich.

Das will er gern, der Gerhard, aber nur, wenn er nicht auf sein Bier verzichten muss. Ein Bier braucht er am Abend. Und er isst halt wirklich gern Fleisch. Weitgehend ausschließlich, bis auf Erdäpfel und Nudeln. Und jetzt macht sich Inge Sorgen.

Sie probiert ständig, ihm Gemüse schmackhaft zu machen. Aber da wird er bockig. Gestern hat er in den Kochtopf geschaut und gefragt: „Ist das gesund oder kann man das essen?"

Da hat es ihr gereicht. Sie hat sich bei mir ausgeheult, dass sich der Gerhard umbringt, wenn er so weiterisst. Und dass sie keine Lust mehr hat, ihm ungesunde Sachen zu kochen. Und dass es ihr überhaupt reicht, weil ihre Tochter jetzt seit zwei Wochen Vegetarierin sein will. Und dass ihr mehr als Naturschnitzerln jetzt nicht mehr auf den Tisch kommen. Und dass er halt sterben soll, der Gerhard, wenn er es will, und die Tochter auch, wenn sie sich so anstellt.

Und dann hab ich die Inge gefragt, was sie denn gern kochen und essen würde. Weil bei drei Kindern hab ich schon lang aufgehört mir zu überlegen, was allen schmeckt. Einer hat immer was auszusetzen. Also koch ich, worauf ich Lust hab. Und meistens werden eh alle satt. Da hat mich die Inge groß angeschaut.

Sie ist dann Kochbücher kaufen gegangen. Ich bin gespannt.

Ihre Nina
nina@gesundundleben.at

FOTO: ISTOCKPHOTO/ MIKDAM, NLK REINBERGER

Lange Nacht der Forschung – Event für die ganze Familie

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner (links) und Wirtschafts- und Technologie-Landesrätin Petra Bohuslav (rechts) freuen sich auf die Lange Nacht der Forschung am 13. April 2018.

Am 13. April 2018 öffnen Niederösterreichs Bildungs- und Forschungseinrichtungen, ecoplus-Technopolstandorte sowie technologieorientierte Unternehmen von 16:00 bis 22:30 Uhr ihre Pforten. Auf spannende Art und Weise können Jung und Alt in die Forschungswelt eintauchen. Wie funktioniert Archäologie? Wo kann ich Robotik erlernen? Wie steht es um unsere Wasserqualität? Wie fest ist Holz? Wie kommunizieren Pilz-Zellen untereinander und mit ihrer Umwelt? „Bewusstseinsbildung für Wissenschaft und Forschung ist uns ein ganz wichtiges Anliegen", betont Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.
Informationen: *www.langenachtderforschung.at* (ab Mitte März gibt's die genauen Inhalte aller Stationen) sowie *www.facebook.com/LangeNachtderForschung*

Ausweis-Pflicht im Klinikum

Seit über zwei Jahren sind Krankenanstalten verpflichtet, die Identität der Patienten sowie die rechtmäßige Verwendung der E-Card zu überprüfen. Patienten müssen in den Kliniken zur E-Card nun auch einen Lichtbildausweis wie Führerschein oder Reisepass vorlegen. Bei Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 14. Lebensjahr muss die Identität nur im Zweifelsfall geprüft werden.

MODISCH & PRAKTISCH

Dieser Ausgabe von GESUND&LEBEN liegt ein Prospekt mit toller Mode bei. Mit etwas Rubbel-Glück erhalten Sie zu Ihrer Bestellung noch ein praktisches Dosen-Set und die Versandkosten geschenkt. Bestellen können Sie ganz einfach am Telefon unter 0316-6089608, im Internet unter *www.witt-weiden.at* oder mit dem Bestellschein am Ende des Prospekts.

AKTIV & GESUND LEBEN

Mit diesem Slogan wirbt der Katalog WELLSANA. Auf 116 Seiten finden Sie ein umfangreiches Sortiment zum Thema Gesundheit, Wohlbefinden, Alltagshilfen, Hygiene/ Inkontinenz und bequemer Bekleidung. Überzeugen Sie sich unter *www.wellsana.at* oder bestellen Sie den kostenlosen Katalog unter Tel.: 0820 899 970.

Inhalt

LEBENSFREUDE

03 Tipps & Infos

06 Der gute „alte“ Landarzt
Menschen „von der Wiege bis zur Bahre“ betreuen – ein Hausarzt wie aus dem Bilderbuch

10 Im Gespräch
Dr. Markus Klamminger, Medizinischer Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding

12 Guten Morgen!
So starten Sie mit Schwung und Energie in den Tag

16 Erleben Sie den Frühling!
Ausflugsziele und Freizeittipps in Niederösterreich

20 Frisches aus dem Blumentopf

22 Auspowern bis zur Schmerzgrenze
Die Trainingsmethode CrossFit zieht immer mehr Sportbegeisterte in ihren Bann

28 Im Porträt
Răzvan Florin Gască, orthodoxer Geistlicher

LEBENSKRAFT

30 Tipps & Infos

32 Wechselvolle Zeit
Sind die Wechseljahre ein Leiden, das alle Frauen trifft? Wie steht es um die Risiken der Hormonersatztherapie?

36 Danke-Briefe

38 Das laute Symptom
Husten ist keine Krankheit, sondern immer ein Symptom

40 Mehr als ein dummer Streich
Cybermobbing – Feindseligkeit im Internet. Was kann man dagegen tun?

43 Zahngesundheit & Selbsthilfe

LEBENSNAH

44 Tipps & Infos

46 Physiotherapie tut jedem gut
Physiotherapie hilft Menschen dabei, wieder bewegter durchs Leben zu gehen

48 Tolle Ideen zum Nachmachen
Der Vorsorgepreis 2018 zeichnet die besten Projekte in Sachen Gesundheitsvorsorge aus

50 Wissen aus erster Hand

12 Frühstück

Die nächste Ausgabe von GESUND&LEBEN erscheint am 30.03.2018

FOTOS: GERALD LECHNER, NADJA MEISTER, NIEDERÖSTERREICH WERBUNG / ROBERT HERBST

06 Landarzt

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

Auf dem Cover angekündigte Themen sind mit einem ■ gekennzeichnet.

16 Den Frühling genießen

Initiative Landarzt hilft

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Rahmenbedingungen für eine optimale Gesundheitsversorgung in Niederösterreich sicherzustellen ist ein Kernstück unserer Politik. Die flächendeckende Versorgung gewährleisten einerseits unsere 27 Kliniken, andererseits unsere Landärztinnen und Landärzte.

Leider entscheiden sich immer weniger junge Menschen für diesen Beruf. Die Landesregierung hat daher zur Sicherstellung der ärztlichen Versorgung in den Regionen die „Initiative Landarzt Niederösterreich“ ins Leben gerufen. Diese umfasst rasche und langfristige Maßnahmen.

Derzeit gibt es 770 Kassenverträge für Ärztinnen und Ärzte im niedergelassenen Bereich und nur fünf dieser Stellen sind derzeit nicht besetzt – weniger als ein Prozent. Dennoch setzen wir hier Maßnahmen wie die „Landarzt-Garantie“: Für über ein Jahr nicht besetzte Praxen stellt die NÖ Landeskliniken-Holding Ärztinnen und Ärzte zur Verfügung und der NÖGUS unterstützt sie bei der Modernisierung der Praxis mit bis zu 50.000 Euro. Und Landärzte können bei schwierigen Einsätzen Unterstützung durch Rettungsorganisationen anfordern.

Darüber hinaus arbeiten wir auch an der Ausbildung. Die Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften ist eine wichtige Stütze, um in Zukunft genug Ärztinnen und Ärzte in Niederösterreich zur Verfügung zu haben. Bis zum Jahr 2020 wird die Zahl der dort Studierenden auf 450 anwachsen.

Ich habe die Bundesregierung ersucht, die Studienplätze für Medizin dringend aufzustocken. Ab Sommer 2018 gibt es in Niederösterreich Lehrpraxis-Stellen für die Ausbildung der künftigen Landärztinnen und Landärzte. Die Initiative des Landes, junge Menschen auf die schwierigen Eingangstests des Medizin-Studiums gut vorzubereiten, bauen wir aus.

Sie sehen, wir nehmen unsere Verantwortung ernst, Sie in Niederösterreich mit der besten Gesundheitsversorgung abzusichern.

Machen auch Sie mit und achten Sie auf Ihre Gesundheit!

J. Mikl-Leitner

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Martha und Karl Danzinger können im hauseigenen Labor die wichtigsten Faktoren selber analysieren. (rechts unten) Früher gehörte dieses Zahnwerkzeug-Set samt Zange zum Zähneziehen zur fixen Ausstattung.

Der gute „alte“ Landarzt

Menschen „von der Wiege bis zur Bahre“ betreuen – das schätzt Dr. Karl Danzinger an seinem Beruf. Der Waldviertler Mediziner ist ein Hausarzt wie aus dem Bilderbuch.

Eine große, saubere, mit viel Holz eingerichtete Ordination mit vier Behandlungsräumen und Labor in einer ganzen Etage des Hauses Nr. 2 in der bergauf gehenden, schmalen Kirchengasse in Allentsteig im Waldviertel. Mit behindertengerechtem Eingang an der Rückseite des Hauses. Das ist der Arbeitsplatz von Dr. Karl Danzinger, Jahrgang 1960. Oder besser gesagt: einer der Arbeitsplätze. Denn Danzinger ist Landarzt durch und durch. Und arbeitet nebenbei als Arzt am Truppenübungsplatz Allentsteig. Er kennt seine Patientinnen und Patienten seit 29 Jahren, seit er hier in Allentsteig zu arbeiten begonnen hat. Und natürlich ist er immer wieder auf Visite. Wie aus dem Bilderbuch klingt auch, was er über das Landarzt-Sein sagt: „Das Schöne an meinem Beruf ist, dass ich die Menschen hier wirklich von der Wiege bis zur Bahre begleiten kann.“

Seine Frau Martha, 56, diplomierte Krankenpflegerin, lernte Karl Danzinger während seines Turnus im damals noch Allgemeinen Öffentlichen Krankenhaus Gmünd kennen und lieben. Sie arbeitet in der Ordination, hat Fortbildungen in Wundbehandlung absolviert und kennt natürlich auch viele Geschichten und Schicksale der Patientinnen und Patienten.

Viel Erfahrung sammeln

Der Niederösterreicher macht schon während des Medizinstudiums in Wien Praktika in den Krankenhäusern in Waidhofen/Thaya, Korneuburg und an der Unfallabteilung in Horn. Als Danzinger anschließend den Turnus in Gmünd absolviert, ist es noch völlig normal, zehn bis 15 Nachtdienste pro Monat zu machen.

Den Plan, Internist zu werden, verfolgt er dann doch nicht. Nach dem Turnus absolviert er den Präsenzdienst und sammelt anschließend im ganzen Land als Praxis-Vertreter reichlich Erfahrung – von Reichenau an der Rax bis Hohenau an der March springt er ein. Und sieht, wie unterschiedlich man eine Hausarzt-Praxis organisieren kann.

Als der Landarzt in Allentsteig schwer erkrankt, übernimmt Danzinger auf Empfehlung seiner

FOTOS: NADJA MEISTER

unbezahlt. Erst Anfang der 2000er-Jahre wurde der Ärzte-Nachtdienst organisiert; heute funktioniert er über die Nachtdienst-Rufnummer von Notruf NÖ. Damals, sagt Danzinger, „bin ich von den Älteren gut unterstützt worden. Wir haben per Telefon und Fax auch richtige Dienstübergaben gemacht nach den Wochenend-Diensten und den Wochentags-Nachtdiensten, und ebenso haben wir die gegenseitige Vertretung geregelt. So war und ist die Bevölkerung immer gut versorgt." Patienten des Sprengels konnten lückenlos betreut werden, man konnte seinen Urlaub planen und ebenso die Fortbildungen – „das lief bei uns schon sehr früh, und zwar gut strukturiert und kollegial. Wir funktionieren fast wie eines dieser geplanten Primärversorgungszentren, und das schon seit 30 Jahren", schmunzelt Danzinger zufrieden.

15.700 Menschen begleitet

Was ist der Vorteil des Landarzt-Berufes? Danzinger schätzt es, das persönliche Umfeld seiner Patienten zu kennen. 15.700 Dateien sind in seinem Computer gespeichert. 15.700 Menschen und ihre Schicksale. „Weil ich die Familien kenne, weiß ich natürlich viel eher, um welche Krankheiten es sich

Mittelschullehrerin im August 1988 die Vertretung. Noch im selben Jahr arbeitet er als Militärarzt in St. Pölten und bewirbt sich nach dem Tod des Allentsteiger Arztes um die Planstelle. Danzinger setzt sich gegen neun Bewerber durch, kurz vor Weihnachten wird sie ihm zugesprochen – da ist er bereits Vater. Am 2. Jänner 1989 beginnt er seine heutige Tätigkeit in Allentsteig – und er liebt sie bis heute. Wegen der Menschen. Und „weil ich mich nicht auf ein Fach reduzieren muss, sondern eine Vielfalt an Anforderungen habe – eigentlich aus allen Fächern."

365 Tage 24 Stunden bereit

1989 ist der Start in der eigenen Ordination – das ist nicht nur sehr lange her, damals herrschten andere Arbeitsumstände als heute, es gab keine Regelung für den Nachtdienst unter der Woche. Oder anders gesagt: 365 Tage im Jahr im Dienst, 24 Stunden am Tag bereit. Im ersten Jahr ist er gleichzeitig auch noch Militärarzt. Aber mit noch nicht einmal 30 Lebensjahren geht das. Er kauft das Haus in der Kirchengasse, das er mit zupackender Unterstützung der ganzen Familie herrichtet. Es ist eine ehemalige Schule und ein Mädcheninternat der Bauernkammer, „wir sitzen grad im damaligen Klassenzimmer", fügt der Mediziner hinzu.

Mit vier Kollegen baut der Allentsteiger Landarzt schon zu Beginn der 90er-Jahre ein Dienstrad auf, damit die jungen Familienväter nicht jede Nacht bereit sein müssen: Jeder der fünf Landärzte übernimmt den Nachdienst der vier Kollegen für eine Nacht pro Woche, „dadurch konnten wir die anderen Nächte ruhig schlafen." Der jeweils diensthabende Arzt war damit für etwa 12.000 Einwohner zuständig. So macht es das Quintett dann auch mit den Wochenend-Diensten. Damals war dieser Service noch

Wenn gehen schwer fällt

Graf-Carello macht Sie mobil!

Gibt es etwas Schöneres als selbstständig die Aufgaben des Alltags zu bewältigen? Vielen Menschen bleibt dies jedoch verwehrt, weil die Füße einen nicht mehr tragen oder das Herz nicht so mitspielt. Bleiben Sie mobil in jedem Alter und bei jedem Wetter – mit den führerscheinfreien und zulassungsfreien Fahrzeugen von Graf Carello! Sämtliche Modelle können auch nur mit einer Hand bedient werden und sind fast auf allen Straßen zugelassen. Tätigen Sie Spazierfahrten, Einkäufe, Arztbesuche, tägliche Besorgungen und vieles mehr wieder selbstständig!

40 Jahre Austria Qualität aus Österreich

Infotelefon: 03385 / 8282-0

Heute noch Gratis-Broschüre anfordern oder Fahrzeuge kostenlos und unverbindlich bei einer Probefahrt bei Ihnen zu Hause testen!

Graf Carello, Nestelbach 77, A-8262 Ilz

15.700 Menschen hat Danzinger in den fast 30 Jahren in Allentsteig begleitet.

handeln könnte.“ Aber der Beruf hat sich verändert. Früher leistete er auch viele gynäkologische Untersuchungen und viele Kinder-Untersuchungen – „die kommen heute nur mehr am Wochenende oder bei 40 Grad Fieber zum Hausarzt“, sagt Danzinger. Weil er keinen Gynäkologie-Ultraschall hat, hat er den Gyn-Stuhl schon vor Jahren in die Ukraine verschenkt. Und die letzte Geburt? Er weiß es genau: Am 29. April 2010 entbindet er eine Frau zu Hause, weil es das kaum ein Kilo leichte Frühchen so eilig hat. Für das Baby muss schnell ein Inkubator in ein Rettungsauto gebaut werden, damit es in die Neonatologie im Landesklinikum Zwettl gebracht werden kann. Gern denkt er auch an die betagte Patientin, der er – und auch da weiß er das Datum ganz genau – am 30. April vor drei Jahren bei einer Visite das Leben gerettet hat: Die Blutgerinnung war „total entgleist“ und sie hatte Niereninsuffizienz. Nach einer einmaligen Dialyse war alles wieder gut. Nach drei guten Lebensjahren, die sie bis zum Schluss geistig fit genießen konnte, ist sie nun, mit 91 Jahren, gestorben.

Strukturelle Schwierigkeiten

Was drückt den Landarzt heute? „Die Demografie“, sagt er. Als er begann, hatte Allentsteig 3.000 Einwohner, heute sind es nur mehr 1.800. „Natürlich spürt man das, auch finanziell.“ Hinzu kamen andere Veränderungen wie die Auflösung der Bauern-Krankenversicherung. Seither bekomme er für die Versorgung der Landwirte nur mehr ein Drittel des Entgelts – und er hat viele Landwirte in seinem Einzugsbereich.

Trotzdem würde sich Danzinger wünschen, die Patienten umfassender versorgen zu können. Dass er die Arbeit in seiner Ordination nicht schon viel mehr wie in einem Primärversorgungszentrum organisiert hat, liege an vielen strukturellen Schwierigkeiten, etwa der der Abgeltung der Arbeit anderer Berufsgruppen. „Wir haben sehr viele Pflegefälle und Bettlägrige. Wenn ich hinfahre und Blut abnehme, wird das wesentlich besser bezahlt, als wenn meine Frau das als diplomierte Pflegekraft macht“, berichtet Danzinger, und ergänzt grinsend: „Dabei sticht sie besser als ich.“

Ähnlich ist es mit den Verbandwechseln – dabei ist seine Frau diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester mit langjähriger Erfahrung in chirurgischer Pflege. Fährt er selbst, gibt es Kilometergeld. Fährt seine Frau, gibt es keines. „Jetzt fahre halt ich. Das kostet Zeit und ist für die Allgemeinheit teurer – aber was sollen wir machen?“ Auch andere Tücken der Bezahlung verhindern seiner Meinung nach ein besseres Patienten-Management. Danzinger ist übrigens der Einzige in seinem Waldviertler Ärzte-Vertretungsquintett, der keine Hausapotheke hat. Gruppenpraxen seien sicher ein Weg für die Zukunft, aber auch hier brauche es noch Änderungen, „die Lösung muss praktikabel sein“. Eine Gruppenpraxis sei „ein Ehe-ähnlicher Zustand“, man müsse sich aussuchen können, mit wem man eng zusammenarbeitet. Das sei derzeit nicht möglich. „Wenn sich jeder bewerben kann, ist das schwierig.“ Und die viel besprochenen Lehrpraxen? Vier Jungärzte hat Danzinger seit 2001 ausgebildet. „Sie waren sehr zufrieden, sagen, sie haben bei mir viel gelernt. Gefördert worden ist nur die Ausbildung von einem der vier, die anderen drei hab ich voll finanziert.“ Auch alle nötigen Schritte für die neue Allgemeinmediziner-Ausbildung in Ordinationen hat er absolviert. Zusätzlich zum achtseitigen Rasterzeugnis aber „jetzt noch einen Aufsatz schreiben, wie ich ausbilden werde – das finde ich unnötig, das mache ich nicht.“ Also wird er künftig keine Jungärzte mehr ausbilden.

„Brauchen mehr Wertschätzung“

Kann er verstehen, dass sich nicht genug Ärztinnen und Ärzte für Ordinationen am Land melden? „Da gibt es viele Punkte“, sagt Danzinger nachdenklich. Das liege wohl auch an der fehlenden Anerkennung des Allgemeinmediziners im Verhältnis zum Facharzt. Aber auch am Entgelt, und an den veränderten Vorstellungen der Jungen, die sich nicht mehr so aufreiben lassen wollen. Und an zahllosen Kleinigkeiten bei Ärztekammer, Sozialversicherungen und der zersplitterten Finanzierung des Gesundheitssystems.

„Ich wünsche mir eine größere Wertschätzung unserer Leistungen. Ich höre seit 30 Jahren, dass das besser werden soll, aber es geht eigentlich nur ins Gegenteil.“ So fände er es sinnvoll, dass die Kassen mehr Leistungen bezahlen, etwa verschiedene Untersuchungen im Akut-Labor. „Wir Hausärzte müssten diagnostisch mehr Möglichkeiten bekommen. Dann könnten wir auch die Kliniken entlasten. Und zum Beispiel Menschen mit speziellen Fragestellungen in die Interdisziplinären Aufnahmestationen überweisen, nachdem sie bei uns waren – das wäre auf jeden Fall besser. Und es würden nicht so viele Menschen die Spitalsambulanzen stürmen.“

Was braucht man als Landarzt? „Eine verständnisvolle Familie“, sagt der dreifache Vater. „Und ein gutes Team.“ Denn die Arbeit mit seinen Patientinnen und Patienten, die liebt er. Trotz allem.

RIKI RITTER-BÖRNER ■

FOTOS: NADJA MEISTER

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:

+ Ihre NÖN mit den besten lokalen Inhalten
+ Die NÖN-Landeszeitung mit Top-Themen aus ganz NÖ
+ tele, das Fernsehmagazin

☐ **Ja, ich bestelle das NÖN-Schnupperabo zum Preis von Euro 25,- und erhalte einen 5 Euro-Spargutschein!**

Vorname / Name	Gewünschte Lokalausgabe
Straße / Nr.	Telefon
PLZ / Ort	E-Mail
Datum / Unterschrift	

Das Schnupperabo gilt nur, wenn in den letzten 26 Wochen kein Abo der NÖN/BVZ bezogen wurde. Schnupperabo gilt nur mit Unterschrift. Die Belieferung endet automatisch nach 10 Wochen. Keine Auslandsbelieferung. Ich bin einverstanden, dass ich Infos zum NÖN-Abo (Widerruf jederzeit möglich) erhalte. **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

PPSPAR18

„Wir kümmern uns um die Zukunft“

Dr. Markus Klamminger, Medizinischer Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding, sprach mit GESUND&LEBEN über die Ärzteausbildung der Zukunft und was die NÖ Kliniken für den Nachwuchs leisten.

Ärztin und Arzt sein ... ist ein wunderbarer Beruf. Seit meiner aktiven Zeit als Chirurg vor 18 Jahren hat sich zwar vieles verändert, der Dokumentationsaufwand ist größer, das Arbeitspensum dichter – trotzdem bietet der Beruf viele Möglichkeiten, ein erfülltes Berufsleben zu führen und auch mitzugestalten. Zum Beispiel an der Entwicklung neuer Behandlungsunterstützungen, wie beim Onkologie-Informations-System, einem speziellen Computerprogramm, das wir für die Krebspatienten entwickelt haben. Ich danke allen Ärztinnen und Ärzten dafür, dass sie die nötige Zeit für die Dokumentation aufwenden. Das alles tun sie neben der Arbeit am Krankenbett, die sie zur vollsten Zufriedenheit leisten: Es kommt viel Lob und Dank von den Patientinnen und Patienten, wie die Ergebnisse der jährlichen Patientenbefragung zeigen. Zudem kümmern sich die Ärztinnen und Ärzte um die Ausbildung des Nachwuchses, damit wir auch morgen die beste Versorgung haben.

Trotzdem sorgen Sie sich um den Nachwuchs an Ärztinnen und Ärzten ... weil durch die Studienplatzbeschränkung einfach nicht mehr so viele ausgebildet werden. Deshalb strengen wir uns wirklich an, genug junge Menschen für den Beruf zu begeistern.

Um den Nachwuchs in anderen Berufsgruppen ... mache ich mir derzeit Gedanken, aber keine Sorgen. In der Pflege, wo es in anderen Ländern wie Deutschland bereits Engpässe gibt, sind wir gut aufgestellt. Der Beruf wird durch die neue zweijährige Ausbildung zur Pflege-Fachassistenz auch attraktiver. Es ist sehr wichtig, dass wir unsere Führungskräfte in der Pflege gut entwickeln. Denn wir sehen immer wieder, dass die Arbeitszufriedenheit, aber auch die Patientenzufriedenheit ganz wesentlich von der Qualität der Führung abhängt.

Ärztinnen und Ärzte gewinnen die Kliniken ... durch ein vielfältiges Maßnahmenpaket. Das beginnt schon bei den zahlreichen Informationsveranstaltungen für Maturantinnen und Maturanten, die wir an allen Klinik-Standorten organisieren. Dabei informieren wir über das Studium, die Jobaussichten, die Anmeldung zum Aufnahmetest für das Medizinstudium, die Vorbereitungskurse für den Test, die wir organisieren, und die finanziellen Unterstützungen des Landes Niederösterreich. Wir sind aber auch auf zahlreichen Berufsmessen vertreten. Und vor allem versuchen wir, mit der Qualität der Ausbildung zu punkten.

Das Studium selbst ... hat sich enorm verändert. Schließlich haben sich auch die Anforderungen verändert. Wir sehen, dass die Qualität der Ausbildung gestiegen ist. Und wir sind direkt involviert: Das sechste und letzte Studienjahr absolvieren die Studierenden in unseren Landes- und Universitätskliniken – eine wichtige Chance neben all den kleinen Praktika, um junge Menschen für die Arbeit in unseren Kliniken zu begeistern.

Universitätskliniken sind ... die drei Häuser in St. Pölten, Krems und Tulln, weil sie Ausbildungsstellen der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften in Krems sind. Diese Uni ist mit Unterstützung der NÖ Landeskliniken-Holding entstanden und wird im Vollausbau bis 2020 450 Studierende haben. In den drei Kliniken werden sie im zweiten Abschnitt, dem Master-Studium, in Kleingruppen intensiv per Bedside-Teaching ausgebildet. Hier ergeben sich viele Synergien zwischen Uni und Kliniken.

Ärztin und Arzt in einem NÖ Klinikum werden ... ist eine gute Entscheidung, denn wir sind als NÖ Landeskliniken-Holding ein führendes Unternehmen im Gesundheitsbereich. Viele Innovationen kommen von uns, wie etwa die Messung der Ergebnisqualität der Behandlung, die ganz Österreich von uns übernommen hat. Das Land investiert viel Geld für firmenunabhängige Weiterbildungen und gibt dafür extra Tage frei. Die Dienstzeiten lassen sich gut regeln, wenn man Nachwuchs hat, und viele Kliniken haben Kinderbetreuungseinrichtungen. Wir waren der erste Gesundheitsdienstleister, der die EU-Arbeitszeitenregelungen eingeführt hat – das war zwar schwer, aber es tut unseren Teams gut. Bei uns können Sie in Ihrer Lieblingsregion Arbeit finden – das nutzen viele Menschen bewusst, um etwa wieder in der Heimat zu leben. Wir haben das Glück, dass dem Land die Kliniken wichtig sind und deshalb laufend Aus- und Neubauten gemacht werden. Jüngstes Beispiel ist das gerade eröffnete Haus C in St. Pölten – das modernste Klinikum in Österreich. Das alles heißt: Wir kümmern uns um die Zukunft.

RIKI RITTER-BÖRNER

FOTO: PHILIPP MONIHART

Zur Person

Dr. Markus Klamminger studierte Medizin an der Universität Wien und absolvierte die Turnusausbildung zum Praktischen Arzt im Krankenhaus Krems. Dazwischen arbeitete er gemeinsam mit seiner Frau, ebenfalls Ärztin, einige Monate im Auftrag der UNO in einem Kurden-Camp im Iran. Ihren ersten Hochzeitstag feierten sie im Flüchtlingslager. „Dort habe ich die Bombensplitter entfernt und entschieden, dass ich Chirurg werde", sagt er. Die Facharzt-Ausbildung zum Chirurgen absolvierte Klamminger in Krems und wurde Oberarzt der Chirurgie. Mit knapp 40 Jahren wechselte er als Prüfarzt in den NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS). Mit der Gründung der NÖ Landeskliniken-Holding 2005 übernahm Klamminger die Medizin-Abteilung. Seither ist diese Abteilung gewachsen, heißt jetzt „Medizinische Betriebsunterstützung" und hat ein sehr breites Aufgabenspektrum. Ab 2008 war Klamminger zudem stellvertretender Medizinischer Geschäftsführer, seit 1. Jänner 2018 ist er Medizinischer Geschäftsführer. Klamminger wohnt in Senftenberg, ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder, zwei von ihnen studieren Medizin. Die Ehefrau von Klamminger ist Schulärztin in Krems und Arbeitsmedizinerin. Der 57-Jährige reist gern und hält seine Eindrücke in selbst gemachten Fotobüchern fest.

Informationen: *www.lknoe.at, www.noe-studiert-medizin.at*

Die NÖ Landeskliniken-Holding bemüht sich schon heute um den Ärzte-Nachwuchs von morgen. Etwa mit Infoveranstaltungen wie im Landesklinikum Korneuburg: Ass. Dr. Liza Szucsich (links) mit den interessierten Maturantinnen und Maturanten.

Guten Morgen!

6 Tipps: Mit Schwung in den Tag

1 Nehmen Sie sich Zeit fürs Frühstück. Vor allem für Schülerinnen und Schüler ist ein ausgewogenes Frühstück wichtig, damit sie sich besser konzentrieren können.

2 Das optimale Frühstück besteht aus einem Vollkornprodukt, einem Milchprodukt, Obst und Flüssigkeit.

3 Für Eilige: Milchshake mit Obst trinken und ein Vollkorngebäck für unterwegs mitnehmen.

4 Bereiten Sie Ihr Frühstücksmüsli oder Ihren Brei bereits am Vorabend vor. Mischen Sie Getreideflocken und Trockenfrüchte je nach Gusto zusammen – so wissen Sie, was drin ist, und verzichten auf den hohen Zuckeranteil, der meist in gekauften Fertigmischungen steckt.

5 Für kleine Frühstücksmuffel: Schneiden Sie Ihrem Kind das Obst in Stücke, das Gemüse in Sticks oder stechen Sie das Vollkornbrot mit einem großen Keksausstecher aus. Das macht Appetit!

6 Schaffen Sie es wirklich nicht, am Morgen etwas zu essen, stellen Sie das zweite Frühstück reichhaltiger zusammen. Wichtig ist, wenigstens etwas zu trinken, bevor man aus dem Haus geht – Milch, Kakao, Tee, Kaffee, verdünnten Obst- oder Gemüsesaft.

FOTOS: GERALD LECHNER

So starten Sie mit Schwung und Energie in den Tag.

Warum sollte man nicht aufs Frühstück verzichten?

Brioche oder Brei: Was sollte man essen?

Welche Lebensmittel liefern gesunde Energie?

Amaranth-Beeren-Frühstück

Zutaten: 2 EL Hafer- oder Dinkelflocken, 1 EL Amaranth gepufft, 150 g Speisetopfen (mager), 100 g Beeren (je nach Saison oder tiefgefroren), 1 kleine Handvoll Walnüsse, etwas Zimt, 125 ml Wasser
Zubereitung: Flocken in Wasser zum Kochen bringen, quellen und etwas überkühlen lassen. Topfen mit etwas Mineralwasser cremig rühren. Flocken und Amaranth darunter mischen. Beeren dazugeben und mit Walnüssen und Zimt verfeinern.

Drei-Korn-Porridge

Zutaten: 2 EL Haferflocken, 2 EL Dinkelflocken, 1 EL Hirseflocken, 1 TL Leinsamen (geschrotet), 100 g Beeren (frisch oder tiefgefroren), 200 g Naturjoghurt (oder Sojajoghurt), 200 ml Wasser
Zubereitung: Die Flocken in einem Topf kurz erhitzen, bis sie duften, dann mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Solange kochen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Zum Schluss die restlichen Zutaten unterrühren.

Power Shake

Zutaten: 1 Häferl Soja- oder Getreidemilch, 1 Prise Kardamom (oder Zimt), 1 Häferl Joghurt oder Buttermilch, 2 Handvoll Beeren (je nach Saison oder tiefgekühlte Beeren), 1/2 TL Kakaopulver
Zubereitung: Beeren waschen und mit den anderen Zutaten mit dem Mixstab gut pürieren und kühl servieren. Tipp: Wenn Sie ein bis zwei Esslöffel Getreideflocken oder -kleie hinzufügen und die Masse gut durchmixen, wird der Shake dickflüssiger, cremiger und macht länger satt.

Auch während des Schlafs verbrauchen wir Energie. Energie, die wir in der Früh wieder benötigen. Das Frühstück liefert den nötigen Elan, damit wir leistungsfähig in den Tag starten und geistig und körperlich fit sind. Wer darauf verzichtet, läuft Gefahr, bereits morgens in ein Energieloch zu fallen. Man wird schneller müde und kann sich schlechter konzentrieren. Daher ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Verzichten Sie nicht drauf und laden Sie Ihre Batterien wieder auf. Denn ein leerer Bauch studiert nicht gern.

Vier Komponenten

Etwa ein Drittel des täglichen Kalorienbedarfs sollten wir bereits mit dem Frühstück zu uns nehmen, empfehlen Ernährungsexperten. Doch was sollen wir essen? Christa Rameder, MA, Diätologin der Initiative »Tut gut!«, nennt ein paar Anhaltspunkte: „Ein ausgewogenes Frühstück ist reich an Kohlenhydraten und enthält auch Eiweiß. Besonders Hafer und Dinkel sind ideal, weil sie typische Fitmacher fürs Gehirn sind. Müsli, Vollkornbrot oder Weckerl sollten deshalb an keinem Frühstückstisch fehlen.“ Ideal dazu sind Milchprodukte, etwas Obst oder Gemüse und mindestens ein Glas Flüssigkeit. Ein gesundes Frühstück besteht aus vier Komponenten:

- Getreide: Vollkornbrot, Weckerl, Müsli (ohne Schoko) oder Brei
- Milchprodukte: Joghurt, Milch, Käse, Topfen
- Obst oder Gemüse
- Getränk, z. B. Kaffee, Tee, Wasser, stark verdünnter 100%iger Fruchtsaft

Variieren Sie nach Belieben: Zum Beispiel ein Vollkornbrot mit Frischkäse und dazu frisches Obst oder Gemüse. Oder ein Müsli mit Naturjoghurt und frischen Früchten. Oder ein Porridge mit Milch oder Joghurt und Obst. Apropos: Der Getreidebrei erlebt gerade ein Comeback und ist alles andere als von gestern. Mit frischen Früchten und knackigen Nüssen verfeinert schmeckt er hervorragend.

Brei-Bausteine

Aus den folgenden Bausteinen kann sich jede und jeder seinen persönlichen Lieblingsbrei zusammenbasteln:

- Als Grundlage eignen sich fast alle Getreidesorten wie Hafer und Dinkel, aber auch Hirse, Amaranth und Quinoa.
- Flüssigkeit: Wasser, Milch, Pflanzenmilch (z. B. Mandelmilch, Hafermilch) oder Fruchtsaft. Wichtig ist das Verhältnis: Für eine sämige Konsistenz benötigt man pro Tasse Getreide etwa zwei Tassen Flüssigkeit.
- Ein richtig guter Frühstücksbrei wird mit saisonalem Obst verfeinert. Im Winter kann man auf Trockenfrüchte zurückgreifen.

Apfel-Porridge

Zutaten: 3 EL Haferflocken, 1 EL Leinsamen (geschrotet), 120 ml Milch (oder Haselnuss-, Sojadrink), 1 kleiner Apfel, 100 g körniger Frischkäse, etwas Zimt
Zubereitung: Milch in einem kleinen Topf erwärmen, Haferflocken zugeben und ca. drei Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren. Apfel waschen, entkernen und klein schneiden. Apfelstücke gemeinsam mit Leinsamen und Frischkäse unterrühren. Mit Zimt verfeinern. Alternativ: Die Flocken mit kochendem Wasser übergießen, bis sie bedeckt sind und zehn Minuten stehen lassen. Danach Obst und Frischkäse unterrühren und genießen.

Porridge mit Trockenfrüchten

Zutaten: 1 Handvoll gemischte Trockenfrüchte (Feigen, Marillen, Datteln, Rosinen), Prise Zimt, 2 EL Sesam, 80 g Haferflocken, 400 ml Wasser oder Milch
Zubereitung: Trockenfrüchte mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Dann mit Zimt zu einem Kompott einkochen. Sesam kurz anrösten, Haferflocken dazugeben und mit Wasser oder Milch aufgießen. Die Flüssigkeitsmenge nach Belieben anpassen. Circa 5 min weich kochen. Porridge in einer Schüssel mit den Trockenfrüchten anrichten.

- Verfeinern Sie mit Zimt, Kardamom, Vanille, Nelken usw.
- Obendrauf kommen Leinsamen und gehackte Nüsse. Je nach Gusto, experimentieren Sie.

Christa Rameder hat einige köstliche Varianten zusammengestellt, die Rezepte finden Sie auf diesen Seiten. Eines haben alle gemein: Sie sind warm und besonders bekömmlich. Denn ein warmes Frühstück tut uns besonders gut, weiß Rameder: „Viele Menschen vertragen warme Speisen besser als Rohkost. Ein weiteres Plus in der kalten Jahreszeit: Der warme Brei wärmt von innen. Und er liefert uns viele Ballaststoffe und Kohlenhydrate, die uns lange satt machen." Viel gesunde Energie also für einen guten Morgen. KARIN SCHRAMMEL

Christa Rameder, MA, Diätologin der Initiative »Tut gut!«

FOTOS: GERALD LECHNER

Erleben Sie den Frühling!

Der Frühling lässt sich nicht aufhalten. Viele Ausflugsziele öffnen rund um Ostern ihre Pforten. GESUND&LEBEN hat einige Tipps, was es zu entdecken gibt.

Weinviertel: Genuss-Ausflüge zum Jungwein

Im Weinviertel spielt natürlich der Wein eine tragende Rolle, wenn die Natur wiedererwacht. Und das gleich im doppelten Sinne. Da ist einmal der uralte Brauch, der sich „in die Grean gehen" nennt. Er ist für Weinkenner und -liebhaber ein Fixpunkt im Terminkalender. Die Winzer entführen ihre Besucher rund um den Ostermontag nach altem Brauch in die Kellergassen und zu einem gemeinsamen Spaziergang ins Grüne. Bei einer Heurigenjause lässt sich der junge Wein anschließend genießen.
Die zweite große Veranstaltungsreihe ist die „Weintour Weinviertel". Über 200 Weinstraßen-Winzer öffnen am 7. und 8. April 2018 ihre Pforten und laden zur Verkostung des neuen Weinjahrganges ein.

- In die Grean gehen, rund um den 2. April 2018 bei zahlreichen Winzern, *www.niederoesterreich.at*
- Weintour Weinviertel, bei über 200 Winzern, 7. und 8. April 2018, jeweils von 10:00–19:00 Uhr, *www.weintour.at*

Im März gewinnt die Sonne langsam, aber sicher wieder etwas an Kraft. Krokusse und Narzissen sprießen üppig aus der Erde, Bärlauch landet wieder auf dem Teller. Und am 20. März 2018 wird der Frühling – zumindest vom Kalender – zur offiziellen Jahreszeit erklärt. Das lässt nicht nur die Vegetation und die Tierwelt erwachen, sondern zieht auch die Menschen vermehrt hinaus ins Freie.

GESUND&LEBEN hat sich umgesehen, wo welche Saisoneröffnungen im März und in der ersten Aprilwoche rund um Ostern bevorstehen und stellt sich die Frage: Wo kann man den Frühling und die Osterzeit am besten genießen?

Mitte März ist Saisonstart

Auf den Bergen im Süden des Landes geht die Wintersaison gegen Mitte März zu Ende und die Zeit der Wandertouren startet. In flacheren Gegenden beginnt in der zweiten Monatshälfte hingegen einstweilen ein bunter Veranstaltungsreigen. Die Wachau erwacht bei der „Kulturblüte" zum gesellschaftlichen Leben. Im Waldviertel kann man in Kursen von echten Handwerksmeistern lernen und in Schrems in der Unterwasserwelt Fischottern bei der Fütterung zusehen.

Im Mostviertel dreht sich auf der Schallaburg in der neuen Ausstellung alles um die Beziehung zwischen „unserem" Westen und Byzanz. In St. Pölten lädt das NÖ Landesmuseum mit einer Sonderausstellung zur Erforschung der Kulturgeschichte unserer Gärten ein.

Mit den Wölfen heulen

Spannend wird es auch im Wienerwald und im Weinviertel: Im Biosphärenpark Wienerwald darf man bei ausgedehnten Wanderungen riesige Bärlauchfelder im Wald entdecken. Im Wildpark Ernstbrunn kann man nachts mit den Wölfen um die Wette heulen. Die Römerstadt Carnuntum kann man ab dem Frühling per App erkunden und in Laxenburg lädt der größte Landschaftspark Österreichs wieder zu Bootsfahrten zur Franzensburg ein. Spätestens in der letzten Märzwoche dreht sich dann alles nur noch um Ostern. Neben Ostermärkten im ganzen Land

Wachau: Kultur am Donauufer

In der Wachau starten heuer erstmals die Kultur- und Ausflugsziele am Südufer gemeinsam in die neue Saison. Im Stift Göttweig werden am 17. und 18. März 2018 unterschiedliche Veranstaltungen angeboten: vom Ostermarkt mit Handwerkskunst über zwei Sonderausstellungen im Museum bis zu einem Meditationskonzert. Die Kartause Aggsbach feiert das Frühlingserwachen mit einer Gartenführung durch den Kartäuser Garten. In der Ruine Aggstein werden in der Burgtaverne unter anderem skurrile Lieder und lustige Redewendungen vorgetragen.
Das Kloster Schönbühel lädt zur Kreuzwegandacht. In Maria Langegg gibt es zur Saisoneröffnung im Wallfahrtsmuseum eine Führung, Fastensuppenessen und Ostermarkt. In Mautern wird in der Pfarrkirche das Kindermusical „Severin Superstar" aufgeführt und im Römermuseum eine Sonderausstellung zum Heiligen Severin eröffnet.
■ Kulturblüte Wachau, Donau-Südufer, 17. und 18. März 2018, *www.wachau.at*

Schallaburg: 1.000 Jahre Geschichte

Die Schallaburg stellt heuer die Beziehung zwischen Byzanz und dem Westen in den Mittelpunkt ihrer neuen Ausstellung, die am 17. März 2018 eröffnet wird. Schauplatz der Ausstellung ist das Mittelmeer. Mit Exponaten aus namhaften Sammlungen wie beispielsweise aus dem Pariser Musée du Louvre ist „Byzanz & der Westen" die wertvollste Ausstellung in der Geschichte der Schallaburg.
■ Byzanz & der Westen. 1.000 vergessene Jahre, ab 17. März 2018, *www.schallaburg.at*

und Ostereiersuchen wie am Heldenberg zieht das Weinviertel die größte Aufmerksamkeit auf sich. Dort besucht man am Ostermontag Kellergassen und Winzer und verkostet den Jungwein mit einer Weinviertler Jause. Am Wochenende darauf laden über 200 Weinstraßen-Winzer zur „Weintour Weinviertel". Es ist also viel los in Niederösterreich. Jetzt kommt es nur noch darauf an, dass sich auch das Wetter an den Kalender hält – dann steht den frühlingshaften Ausflügen nichts mehr im Wege! HEINZ BIDNER ■

Waldviertel: Handwerkskurse bei echten Meistern

Handwerkskunst wird im Waldviertel seit über 900 Jahren großgeschrieben. Zwölf Werkstätten und Manufakturen öffnen noch bis zum 30. März 2018 im Zuge der „Waldviertler Handwerkswochen" ihre Türen. Die Handwerker geben Einblick in ihren Beruf; gemeinsam können die Kursteilnehmer dann ihr eigenes Werkstück aus Materialien wie Ton oder Holz anfertigen.
■ Waldviertler Handwerkswochen, Handwerksbetriebe im Waldviertel, bis 30. März 2018, *www.waldviertel.at*

St. Pölten: Kulturgeschichte unserer Gärten

Das NÖ Landesmuseum trifft mit seiner jüngsten Sonderausstellung „GARTEN – Lust. Last. Leidenschaft" den Nerv der Zeit, denn im Fokus steht der Garten in all seinen Facetten. Die Sonderausstellung lädt zu einer Reise durch die jahrtausendealte Kulturgeschichte – von der neolithischen Revolution bis zum „urban gardening". Sie gibt außerdem Tipps zum ökologischen Gärtnern. Nebenbei wurde auch der Museumsgarten neugestaltet und erstrahlt anlässlich der Sonderausstellung in neuem Glanz. Mit Spielplatz, Kunstobjekten und jeder Menge Natur ist der Museumsgarten ein Ort für alle Sinne. Der Garten ist unabhängig vom Besuch des Museums frei zugänglich.
■ GARTEN – Lust. Last. Leidenschaft. Sonderausstellung im NÖ Landesmuseum in St. Pölten, ab 18. März 2018, *www.museumnoe.at*

FOTOS: WEINVIERTEL TOURISMUS/ASTRID BARTL, NIEDERÖSTERREICH-WERBUNG/ROBERT HERBST, WALDVIERTEL TOURISMUS/ROBERT HERBST

Hardegg: Kunterbunter Saisonstart im Nationalpark

Der Nationalpark Thayatal-Podyjí erwacht zu neuem buntem Leben und verwandelt sich in ein regelrechtes Frühlingsblütenmeer. Der offizielle Frühlingsauftakt am 25. März 2018 steht daher unter dem Motto „Da blüht euch was!“ Den Nationalpark kann man gemeinsam mit Nationalpark-Ranger Hans Fittl erkunden, der den Besuchern die wiedererwachte Wildnis näherbringt.
■ Da blüht euch was! Treffpunkt Nationalparkhaus Thayatal bei Hardegg, 25. März 2018, 13:00 Uhr (Anmeldung bis 24. März 2018), *www.np-thayatal.at*

Carnuntum: Mit Handy-Hightech wird die Stadt aus der Römerzeit sichtbar

In der Römerstadt Carnuntum wird der Start in die neue Saison mit einer technologischen Neuerung gefeiert, denn: Carnuntum bekommt eine eigene Carnuntum-App. Über das Smartphone oder Tablet aufrufbar, lässt die kostenlose App unter anderem das Amphitheater, das Vergnügungsviertel, Tavernen und Souvenirshops aus der Erde auferstehen und gibt einen einzigartigen Blick auf Carnuntum, wie es nur die Römer in der Antike kannten.
■ Saisonstart mit Carnuntum-App, 18. März 2018, *www.carnuntum.at*

Schrems: Fischotter warten in der Unterwasserwelt

Im Naturparkzentrum Unterwasserreich taucht man in die faszinierende Welt der Waldviertler Teiche und Moore ein. Mit Saisonstart am 24. März 2018 erwarten die Besucher eine Erlebnis-Ausstellung im Innenbereich und der Wassergarten mit Fischottergehege im Freien. Ein absolutes Highlight für Kinder und Erwachsene sind die Fischotter-Fütterungen.
Der Naturpark Hochmoor Schrems bietet zudem die Möglichkeit, den Charme der Waldviertler Moorlandschaft zu genießen. Von der 20 Meter hohen Himmelsleiter hat man einen atemberaubenden Ausblick über die Wipfel des Naturparks und die versteckte Wasserfläche der Torfwanne.
■ Saisonbeginn im Unterwasserreich, 24. März 2018, *www.unterwasserreich.at*

Laxenburg: Mit dem Boot zur Franzensburg

Am 24. März 2018 startet die neue Saison im Landschaftspark Laxenburg. Ab diesem Tag öffnen die Franzensburg und der Museumsshop seine Türen und auch die Fähre wird wieder ihren Dienst antreten. Außerdem steht der Bootsverleih am Schlossteich den Besuchern wieder zur Verfügung. Im Schlosspark lädt nicht nur die zauberhafte Frühlingslandschaft zum Genießen ein, sondern auch das Alte Schloss oder der Blaue Hof. Die Franzensburg gilt als „kleines Schatzhaus Österreichs“ und gibt Einblick in die Habsburger-Dynastie. Neben den kulturellen Schmankerln laden auch eine Fahrt mit dem Bummelzug und ein großer Kinderspielplatz zum Erholen an der frischen Luft ein.
■ Saisonstart, Laxenburg, 24. März 2018, *www.schloss-laxenburg.at*

FOTOS: NP-THAYATAL/D. MANHART, FOTOLIA/ CLOUDTAIL, SLBG/WOLFGANG MASTNY, RÖMERSTADT CARNUNTUM/TREASONS

Gesunde Tipps

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

1 POWER FÜR DEN FRÜHLING Eiweiß (Protein), Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendig für den Muskelaufbau und -erhalt. allin® bietet unterschiedliche „ready to use“-Protein-Produkte an, die sich ideal eignen als Aufbaunahrung, in der Rekonvaleszenz, im Sport, in der Schule und im Beruf oder zum Gewichtsmanagement. *www.allin-protein.com*

2 GROSSPACKUNGEN FÜR ALLE FÄLLE Pflaster von Hansaplast bieten Qualität für jeden Bedarf. Die bewährten Produktserien Hansaplast Classic, Elastic, Universal und Soft dienen der schnellen und hygienischen Versorgung verschiedenster Wunden. Sie sind in der Großpackung jeweils als zuschneidbare Meterware in unterschiedlichen Formaten erhältlich, sowie als Strips, Fingerstrips und mehr. *www.hansaplast.at*

3 KAUEN FÜRS IMMUNSYSTEM Erwachsene und Kinder können mit den Burgerstein Zink-C Toffees mit natürlichem Orangenaroma das Immunsystem stärken. Einfach kauen oder lutschen, dann setzt die Wirkung über die Mund- und Rachenschleimhaut ein. Zink und Vitamin C in Toffee-Form – ideal für unterwegs, es passt in jede Hosentasche. Mit den schmackhaften Zink-C Toffees aus der Apotheke sind Sie für Beruf, Schule und Alltag bestens gerüstet. *www.burgerstein.at*

Wienerwald: Panoramaweg Troppberg zur Bärlauchsaison erleben

Auch der westliche Wienerwald mit seinen schönen Wanderwegen, Radwegen und Mountainbike-Strecken lädt zum Entspannen und Bewegen ein. Ein Panoramaweg führt zum 542 Meter hohen Troppberg, von dessen Warte aus sich ein eindrucksvoller Rundblick bis zur Wachau, nach Tulln, Wien und ins Voralpenland bietet. Der Panoramaweg führt durch den Biosphärenpark Wienerwald. Nicht nur wandern steht im Frühling im Wienerwald auf dem Programm, denn mit dem Sprießen des Bärlauches zieht von Ende März bis Ende April auch ein kulinarischer Höhepunkt ein.

■ Wandertour Panoramaweg Troppberg, Ende März, Bhf. Rekawinkel – Troppberg – Bhf. Purkersdorf, *www.wienerwald.info/a-panoramaweg-troppberg*

Heldenberg: Ostereiersuche mit Greifvögeln, Brotbacken und Töpfern

Das Ausflugsziel Heldenberg mit seinen sieben Attraktionen feiert den Start in die neue Saison mit einer munteren Ostereiersuche samt Rahmenprogramm am Falkenhof. Die Ostereiersuche ist am Ostersonntag und Ostermontag bei jeder Witterung geplant. Zwischendurch gibt es für die kleinen Besucher ein spannendes Programm: Flugvorführungen des Greifvogelparkes, Brotschaubacken, Töpfern oder etwa das Heldenbergspiel mit Bogen- und Hufeisenschießen sorgen für einen kurzweiligen Tag.

■ Ostereiersuche mit Kinderprogramm, Falkenhof Heldenberg, Kleinwetzdorf, 1. und 2. April 2018, jeweils 11:00–15:00 Uhr, *www.falkenhof-heldenberg.com*

Ernstbrunn: Wolfs-Nächte mit Würstelgrillen

Haben Sie schon einmal einen Wolf in der Nacht heulen gehört? Wenn nicht, ist das die Gelegenheit für die ganze Familie. Die Forscher vom Wolf Science Center im Wildpark Ernstbrunn warten heuer ab April mit dem Special „Howl Nights" auf. Bei Einbruch der Dunkelheit startet das Programm mit einem 20-minütigen Rundgang entlang der Wolfsgehege. Danach werden in der atemberaubenden Stimmung spannende und interessante Geschichten über diese mystischen Tiere erzählt. Beim knisternden Lagerfeuer werden zudem Würstchen und Marshmellows gegrillt, während im Hintergrund das Heulen der Wölfe zu hören ist.

■ Howl Night, Wolf Science Center, Wildpark Ernstbrunn, 6. April 2018, 17:00 Uhr (weitere Termine ab Mai), *www.wolfscience.at*

FOTOS: FOTOLIA/ JUHUMBERT, FOTOLIA/ GEOFF KUCHERA, ISTOCKPHOTO/ BACKLIT COYOTE

Seminartermine, Rat & Informationen:
„Natur im Garten"-Telefon 02742/74333, gartentelefon@naturimgarten.at, *www.naturimgarten.at*

Frisches aus dem Blumentopf

Gute und gesunde Ernte gibt es mit ökologischem Pflanzenschutz und wenn man von Anfang an sicherstellt, dass es den Pflanzen gut geht.

Wir gratulieren!

GESUND&LEBEN verloste in Ausgabe 01+02/18 gemeinsam mit „Natur im Garten" zehn Gartenbuch-Pakete. Diese gingen an:

- Andrea Fliedl, St. Egyden
- Marion Schilcher, Karlstetten
- Brigitte Schmölz, Altlengbach
- Christina Schwarzinger, Wolkersdorf
- Silvia Köberl, Bad Vöslau
- Renate Traxler, Jauding
- Maria Weillechner, Waidhofen/Ybbs
- Alois Dorner, Obermerking
- Christian Enter, Auggenthal
- Franz Grahofer, Ollersbach

Balkone und Terrassen sind oft Extremstandorte: Es kann sehr heiß und trocken werden. Auch die Windverhältnisse können Pflanzen zu schaffen machen. Damit Ihre Pflanzen gut gedeihen, achten Sie darauf, die richtigen Sorten zu wählen. Die Vielfalt ist groß, und auch für schattige Plätze ohne direkte Sonne lassen sich passende Arten finden. Für einen guten Start sollte die ideale Erde torffrei sein, mit feinkrümeliger Struktur. Es lohnt sich, auf die Qualität zu achten und eine gute Bio-Erde zu wählen. Um sie in den Gefäßen gesund, nährstoffreich und durchlässig zu halten, achten Sie auf das Bodenleben: Organische Düngung ist das Zauberwort. Denn dabei werden Nährstoffe langsam und in dem Ausmaß freigesetzt, in dem die Pflanze sie braucht.

Organische Düngemittel sind frei von chemisch-synthetischen Düngern. Es gibt organische Flüssigdünger, Kompost und feste organische Dünger. Eine tolle Möglichkeit für den Balkon ist Komposttee: Den feinen Kompost in Beuteln hängt man einfach in die Gießkanne, wo er ein paar Stunden zieht. In dieser Zeit vermehren sich die darin befindlichen Mikroorganismen, die der Erde helfen, Struktur zu bewahren und Nährstoffe aufschließen, was sich auch auf die Qualität der Wasserspeicherung auswirkt.

Mulchen Sie!

- Mulchen Sie auch auf Balkon und Terrasse: Eine Mulchschicht aus Grasschnitt, Flachsschäben, gehäckseltem Strauchschnitt oder Laub schützt vor dem Austrocknen und Auswaschen der Erde.
- Vorbeugend können Sie Ihre Pflanzen ab dem Austrieb mit einem Präparat aus Ackerschachtelhalm stärken. Die im Ackerschachtelhalm enthaltene Kieselsäure stärkt die Zellwände und wirkt gegen Pilzerkrankungen. Im Handel sind bereits sprühfertige Produkte erhältlich. Sie können eine pflanzenstärkende Ackerschachtelhalm-Jauche aber auch selbst herstellen.
- Blattläuse können Sie einfach abstreifen oder mit dem Wasserstrahl abwaschen. Vermeiden Sie Überdüngung (die Sie jedoch nicht befürchten müssen, wenn Sie organisch düngen), denn stark gedüngte Pflanzen enthalten viel Wasser, die Zellen sind weich und für Läuse leichter zu befallen.
- Fördern Sie Nützlinge wie Marienkäfer, Schwebfliegen und Florfliegen durch blühende Pflanzen und Nützlingshotels. Diese Insekten und ihre Larven sind eifrige Blattlaus-Vertilger.
- Gegen den Echten Mehltau, der meistens nach Schönwetter auftritt, hilft verdünnte Magermilch oder Molke, die über die Blätter gespritzt wird. Sie können dasselbe auch mit Backpulver machen. Entfernen Sie außerdem die kranken Pflanzenteile sofort.

BARBARA SCHRATTENHOLZER

FRÜHJAHRSPUTZ

Auch wenn die Nächte noch kalt sind, zeigt die Märzsonne tagsüber schon ihre Kraft und es ist Zeit für den ersten Frühjahrsputz. Dicke Laubdecken und Winterschutz werden nun von den Beeten entfernt; eine dünne Lage Laub darf aber als Mulchschicht verbleiben. Gemüsebeete werden für die ersten Ansaaten vorbereitet. Dafür lockert man den Boden oberflächlich und arbeitet Kompost ein. Idealerweise geschieht dies zwei Wochen vor der Aussaat, da unerwünschte Beikräuter zu keimen beginnen und vor der Saatgutausbringung leicht entfernt werden können. Bereits gekeimte Beikräuter werden mit der Pendelhacke bearbeitet und auf den Beeten als Mulch zum Abtrocknen liegengelassen.

FOTO: ISTOCKPHOTO/ COPIT

Barfuß mit Schuh

Der BALLOP® Barfußschuh bietet hervorragenden Barfuß-Komfort und eignet sich sehr gut in der Freizeit, Urlaub, Sport oder bequem für den Haushalt. Der Schuh für Damen und Herren ist nahezu überall einsetzbar und sehr bequem. Das spezielle Sohlenprofil für maximalen Schutz unterstützt die Haltung des Fußes. Außerdem kann die Bein- und Fußmuskulatur beim Laufen aktiviert und zeitgleich trainiert werden. Das Obermaterial aus dehnbarem Spandex sorgt nicht nur für hohen Tragekomfort und mehr Bewegungsfreiheit, sondern auch dafür, dass sich der Schuh wie eine zweite Haut anfühlt. Zudem ist die Oberfläche des Schuhs schnelltrocknend, luftdurchlässig und geruchsneutral. Die Anti-Rutsch-Sohle gewährleistet sicheren Halt auch auf nassem Untergrund. Schlüpfen Sie einfach in den komfortablen Schuh hinein, passen Sie den Klettverschluss Ihrem Vorfuß an und schon können Sie den Barfuß-Effekt spüren. Der praktische Klettverschluss ermöglicht einen schnellen Ein- und Ausstieg und gibt noch besseren Halt. Durch seine geringe Größe und Gewicht lässt sich der BALLOP® Barfußschuh einfach im Koffer verstauen und in den Urlaub mitnehmen. So müssen Sie nicht auf Ihre Lieblingsschuhe verzichten.

■ **Erhältlich im Wellsana-Online-Shop unter *www.wellsana.at.***
Telefonische Bestellung: 0820 899 970

© DIE HOAMELIGEN

Frauen-Power

Die weibliche Seite des Musizierens steht im Mittelpunkt des Konzerts aufhOHRchen im Festspielhaus der Volkskultur Niederösterreich am Samstag, 17. März 2018, 19:30 Uhr. Der Frauen-Projektchor der Chorszene Niederösterreich, der TexSinger3er aus dem Mostviertel, „Die Hoameligen" aus Tirol, die FriesacherFrauenZimmerMusi aus der Steiermark und das Harfenduo saitnvakehrt aus Wien und Niederösterreich bringen mit viel Charme und hoher Musikalität Lieder und Weisen von und über Frauen auf die Bühne.

■ **Karten: *www.festspielhaus.at,***
Tel.: 02742/90 8080 600

Mehrner Heilwasser seit 1267 – einfach gut für mich!

Es ist ein Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser allererster Güte. Als Trinkkur und zum Dauergebrauch geeignet. Geschmacksneutral, leicht basisch und ohne Kohlensäurezusatz. Mehrner Heilwasser ist geeignet zur:

■ Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Verstopfung, Muskelkrämpfen und Osteoporose
■ unterstützenden Therapie von Gicht, Zuckerkrankheit, Harnsteinen sowie chronischen und subchronischen Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

■ **Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden, Apotheken und Spar Gourmet-Märkten.**
www.mehrnerheilwasser.com

Haargenau so mag ich mich

Geschwächtes, sprödes Haar zählt zu den Begleiterscheinungen der Wechseljahre und ist oft Folge eines hormonellen Ungleichgewichts. Um ihre Haare wieder in Balance zu bringen, greifen immer mehr Frauen zu TricoAGE+ von Tricovel®.

■ **Exklusiv in Ihrer Apotheke. *www.tricovel.at***

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Nahrung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Natürliche Pflege

Die hochwertige Rezeptur der neuen Hand- und Nagelcreme Herbal mit wirkstoffreichen Kräutern ist die ideale Pflege für alle, die eine besonders natürliche Handpflege schätzen – Tag für Tag. Baldrian, Schafgarbe, Hopfen, Melisse, Fenchel und Bio-Kamille beruhigen und verwöhnen die Haut langanhaltend und intensiv. Ideal über Nacht auch als Handmaske anzuwenden. Natürliche Pflege aus den Kräften der Natur.

■ ***www.kamill-streicheleinheiten.de***

Für Wohlbefinden

Schindele's Mineralien steigern das Wohlbefinden und helfen bei Magen-Darm-Problemen wie Übersäuerung etc. Das zertifizierte Medizinprodukt aus einem NÖ Familienbetrieb besteht aus fein vermahlenen Mineralien vulkanischen Ursprungs. Das Gesteinsmehl hat einen rechtsdrehenden Magnetismus und verfügt über eine einzigartige Zusammensetzung. Schindele's Mineralien sind ein Naturprodukt und für viele Beschwerden eine Alternative bzw. Ergänzung zur Schulmedizin.

■ ***www.mineralien.co.at***

Kühlt und lindert Schmerzen

Prellungen, Zerrungen oder Stauchungen sind im Alltag keine Seltenheit. Ruhigstellen, Kühlen, Hochlagern sind wichtig, um Schwellungen und einem Bluterguss entgegenzuwirken. Das Weleda Arnica-Gel lindert wirksam akute Beschwerden durch Auszüge der Heilpflanze mit 30 Prozent Wirkstoffgehalt und kühlt die betroffene Stelle, wodurch sich Gefäße verengen und Einblutung und Schwellung deutlich geringer ausfallen.

■ ***www.weleda.at***

IMPRESSUM Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding. Verleger: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. Redaktionsleitung: NÖ Landeskliniken-Holding, Abteilung Unternehmenskommunikation. Chefredaktion: Mag. Riki Ritter-Börner. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artdirektion: www.andrej.cc. Coverfotos: Fotolia/Visualpower, iStockphoto/Jacob Wackerhausen. Hintergrundbild Ostereier: iStockphoto/backlitcoyote. Redaktion: Mag. Heinz Bidner, Markus Feigl, Mag. Jacqueline Kacetl, Eva Kohl, Mag. Sandra Lobnig, Daniela Rittmannsberger, DI Barbara Schrattenholzer, Werner Schrittwieser, Mag. Gabriele Vasak. Verkaufsleitung: Karin Kaan. Lektorat: Daniela Rittmannsberger, Mag. Karin Schrammel. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Hersteller: Druckerei Berger, 3580 Horn. Aboservice: Tel.: 01/9611000-0, abo@gesundundleben.at. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 12,-/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung" oder „Advertorial" gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz.
Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz.
Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen.

WERBUNG

Push-ups, Squats, Rope-Climb: Was steckt hinter CrossFit?

Für wen eignet sich diese Trainingsmethode?

Wie kann man die Technik lernen?

Auspowern bis zur

Die Trainingsmethode CrossFit zieht immer mehr Sportbegeisterte in ihren Bann. Diese gehen während des ganzheitlichen Workouts voll an ihre Leistungsgrenzen.

Liegestütze, Kniebeugen oder Seilklettern – dies ist nur ein kleiner Auszug an Übungen, die Schülerinnen und Schüler in der Turnstunde meist hassen. Mit neuen und viel cooleren Namen erleben diese aber wieder einen Aufschwung, denn beim CrossFit stehen „Push-ups“, „Squats“ oder „Rope-Climb“ auf dem Programm. CrossFit ist eine Trainingsmethode aus den Vereinigten Staaten, die sich auch in Österreich steigender Beliebtheit erfreut. Die Eröffnung neuer Studios in Niederösterreich bestätigt diesen Trend.

Angeleitete Gruppentrainings

Einer dieser neuen Standorte ist das „CrossFit 3100“ am ehemaligen Kasernen-Areal in St. Pölten, das Anfang dieses Jahres seine Pforten öffnete. Besitzer und Trainer Josef Baumann hat vor vier Jahren das funktionelle Training für sich entdeckt und ist seither begeistert: „Es ist ein so vielseitiges Training, bei dem man unglaublich viel variieren kann. Das Training wird immer in der Gruppe gemacht, dadurch gehen die Teilnehmenden viel besser an ihre Grenzen!“

FOTO: PHILIPP MONHART

Schmerzgrenze

Bei CrossFit handelt es sich um angeleitete Gruppentrainings, wobei die Coaches die Teilnehmenden stets überwachen und gegebenenfalls auch korrigieren. Die Einheiten sind daher auf zehn bis maximal zwölf Personen begrenzt.

Muskelkater

CrossFit vereint Elemente aus Gewichtheben, Turnen und Körpergewichtsübungen, um Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer gleichermaßen zu verbessern. So gehören klassische Übungen aus dem Gewichtheben ebenso wie Klimmzüge, Kniebeugen, Burpees (Liegestütz mit anschließendem Strecksprung) oder das Schwingen von Kugelhanteln (Kettlebell) zum Standardrepertoire eines Crossfitters. Eine Einheit dauert in etwa 60 Minuten, beginnend mit einem klassischen Aufwärmprogramm

Vorbereitung auf ein hartes Workout: Das Aufwärmprogramm darf bei keiner CrossFit-Einheit fehlen. Trainer Josef Baumann überwacht die korrekte Ausführung.

SPORT.LAND. N bewegt.begeistert.gewinnt.
Zeige uns deine Sportfotos mit #NoeMoving
Besuche uns auch auf Facebook!
www.sportlandnoe.at

DAS CROSSFIT-ABC

- AFAP (as fast as possible) – so schnell wie möglich
- AMRAP (as many repititions as possible) – so viele Wiederholungen wie möglich
- Bench press – Bankdrücken
- Box – Trainingshalle
- Back squat – Kniebeuge mit Langhantel auf den Schultern
- Deadlift (DL) – Kreuzheben
- Front Squat – Kniebeuge mit Langhantel auf den Schultern vorne
- HSPU (Handstand Push-up) – Handstand-Liegestütze
- Kettlebell – Kugelhantel
- Lunges – Ausfallschritte
- Overhead squat – Kniebeuge mit Langhantel über dem Kopf
- Push press – Schulterdrücken
- Pull-ups – Klimmzüge
- Push-ups – Liegestütze
- Rep (repetition) – Wiederholung der Übung
- RM (repetition maximum) – maximales Gewicht bei nur einer Wiederholung
- Rope-climb – Hinaufklettern eines vier Meter langen Seiles
- Skill – Fähigkeit
- Squat – Kniebeuge
- Wallball – schwerer, weicher Medizinball
- WOD (workout of the day) – Training des Tages

wie Radfahren oder Rudern. Dadurch kommt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, Muskeln und Gelenke werden besser durchblutet. Nach dem Mobilisieren der unterschiedlichen Körpergruppen startet der Hauptteil jeder Einheit – das „workout of the day“. Bei diesem hochintensiven Teil geht es je nach Aufgabenstellung um Schnelligkeit (AFAP) oder um eine möglichst große Anzahl an Wiederholungen (AMRAP). Durch die anspruchsvollen Übungen sowie die hohe Intensität ist ein Muskelkater oft vorprogrammiert.

Technik erlernen

Die richtige Technik sowie die saubere Ausführung der Übungen sind äußerst wichtig. Einsteiger müssen deshalb im „CrossFit 3100“ einen eigenen Kursblock besuchen, der neun Beginner-Einheiten beinhaltet und möglichst zeitnah absolviert wird. Der stufenweise Aufbau ist für Trainer Josef Baumann unumgänglich: „Dabei lernt man alle grundlegenden Übungen, wobei wir uns hier voll und ganz auf den richtigen Ablauf und die Technik konzentrieren. Die Sportler müssen die Bewegungsmuster verin-

FOTO: PHILIPP MONIHART

CrossFit ist ein äußerst vielseitiges und effektives Training, da es nahezu alle Muskelgruppen beansprucht. Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen, die bei jeder Einheit variieren.

nerlichen, sodass sie die Übungen dann später auch mit den entsprechenden Gewichten sauber ausführen."

Überforderung vermeiden

CrossFit ist ein äußerst effektives Training, da es nahezu alle Muskelgruppen beansprucht. Durch die enormen Belastungen für den Körper sind viele Menschen anfangs massiv überfordert, wodurch die Verletzungsgefahr steigt. Um dies zu vermeiden, ist es notwendig, dass Sportler auch in Gruppen trainieren, die ihrem Leistungsstand entsprechen. „Das Wichtigste ist, die Übungen auf die Kunden abzustimmen. Das Publikum ist breit gefächert und umfasst Personen im Alter zwischen 16 und 70 Jahren, wobei intensives CrossFit Menschen bis maximal 50 anspricht", weiß Josef Baumann. Eine gewisse Grundfitness in Sachen Kraft und Ausdauer ist somit eine wichtige Grundvoraussetzung für das ganzheitliche Training.

WERNER SCHRITTWIESER

Alpinamed®
URKRAFT
DER NATUR

Herzfit!

GCB.ALP-ALI170802

Neu

Herz und Nerven gut versorgt
mit schwarzem Knoblauch + B-Vitaminen!

- Mit dem Extrakt aus schwarzem Knoblauch zur Unterstützung der Herzgesundheit.
- Keine Ausdünstung über Atemluft und Haut.
- Plus Vitamin B1 für eine vitale Herzfunktion und Vitamin B2 zur Unterstützung des Nervensystems.

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich, **www.alpinamed.at**

Bleiben Sie fit durch Pausen!

Wer konzentriert arbeiten will, braucht zwischendurch eine Pause – eine sogenannte Powerpause. Wie Sie die richtig machen, lernen Sie bei der NÖGKK.

Stress gehört zur Arbeitswelt. Pausen sollten selbstverständlich sein, doch ihr gesundheitsfördernder Effekt wird oft ignoriert. Der Leistungsabfall beginnt jedoch immer mit unzureichender Erholung auf körperlicher und mentaler Ebene. Konzentrationsschwäche, Fehler, Verspannungen oder geistige Müdigkeit sind Auswirkungen eines sinkenden Energiehaushaltes. Aktive Kurzpausen helfen, Arbeitsbelastungen auszugleichen. Regelmäßige Kurzpausen steigern die Leistungsfähigkeit und verringern die Belastung.

Haben Sie Mut zur Pause!

Wann werden Kurzpausen optimal gesetzt, wie kann man den Erholungswert einer Kurzpause steigern und wie können Mikro- und Minipausen einfach in den Berufsalltag integriert werden? Dazu bietet die NÖ Gebietskrankenkasse eine Vortragsreihe an. Denn nach einer aktiven Pause haben Sie zwar genauso viel Arbeit wie vorher – aber sie geht Ihnen leichter von der Hand! Lernen Sie, eigenverantwortlich mit Ihrem Energiehaushalt umzugehen, den Erholungswert von Kurzpausen zu steigern und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Die Referentin Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA, ist Wirtschaftstrainerin, Coach und Unternehmensberaterin für betriebliche Gesundheitsförderung. *www.stresscoach.at*

Pausenfüller

Fingertraining fürs Gehirn

Führen Sie die Finger der linken Hand in folgender Reihenfolge zusammen: kleinen Finger mit Daumen, Ringfinger mit Daumen, Mittelfinger mit Daumen, Zeigefinger mit Daumen und das Ganze wieder retour. Die Finger der rechten Hand führen Sie ebenso, jedoch beginnend mit Daumen und Zeigefinger, zusammen und wieder retour. Jetzt bewegen Sie die Finger in der vorgegebenen Reihenfolge gleichzeitig links und rechts.
Wirkung: Mit dieser Übung aktivieren Sie beide Gehirnhälften und lösen Denkblockaden.

Nasenpinsel für den Nacken

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, an Ihrer Nase sei ein Pinsel befestigt. Schreiben Sie Ihren Vornamen mit dem Pinsel in die Luft. Machen Sie dabei nur kleine Bewegungen. Nun malen Sie ausgehend von einem Punkt in kleinen, kreisenden Bewegungen eine immer größer werdende Spirale in die Luft. Und dann geht's in umgekehrter Richtung wieder zurück.
Wirkung: Mit dieser Übung entlasten und lockern Sie die Hals- und Nackenmuskeln und verbessern die Blutzirkulation im Gehirn. Das fördert Konzentration und Aufmerksamkeit.

Mut zur Pause!

- Nach eineinhalb bis zwei Stunden lassen Aufmerksamkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nach.
- Nach spätestens eineinhalb Stunden eine aktive Pause von fünf bis zehn Minuten machen.
- Mehrere kurze Pausen sind effektiver als wenige längere mit gleicher Gesamtdauer.
- Zu lange Pausen erschweren das Zurückkommen in den Arbeitsprozess (z. B. externes Essen).
- Strukturierte und geplante Pausen haben einen höheren Erholungswert als unstrukturierte und „getarnte" oder „ungewollte" Pausen.
- Die ersten Abschnitte einer Pause sind erholungswirksamer als die späteren.
- Pausen mit aktiver Entspannung, Bewegung und frischer Sauerstoffzufuhr haben einen höheren Erholungswert als passive Pausen.

Powerpausen – Fit mit kurzen Pausen

Möchten Sie mehr zum Thema „Powerpausen" erfahren und weitere Übungen kennen lernen, dann besuchen Sie einen der NÖGKK-Vorträge (siehe Termine im Infokasten) und holen Sie sich den Folder „Powerpausen – Fit mit kurzen Pausen" mit vielen Tipps und Übungen in Ihrem NÖGKK-Service-Center. ■

DIE NÖGKK-VORTRAGSREIHE „POWERPAUSEN"

Anmeldung in Ihrem NÖGKK-Service-Center (dort erfahren Sie auch den genauen Veranstaltungsort)	**Vorträge „Powerpausen"** Beginn: jeweils 18:30 Uhr
Amstetten: 050 899-0154	11.04.18, Schloss Zeillern, Schloßstr. 1
Baden: 050 899-0254	21.03.18, NÖGKK Service-Center, Vöslauer Str. 14
Gänserndorf: 050 899-0554	17.04.18, NÖGKK Service-Center, Eichamtstr. 20-22
Gmünd: 050 899-0654	20.03.18, NÖGKK Service-Center, Waidhofen/Thaya, Raiffeisenpromenade 2E/1b
Hollabrunn: 050 899-0754	05.03.18, Arbeiterkammer, Brunnthalgasse 30
Horn: 050 899-0854	06.03.18, Workingspace 4.0, Gars/Kamp, Schillerstr. 163
Krems: 050 899-1054	12.03.18, Kultur- & Gemeindehaus, Rohrendorf
Lilienfeld: 050 899-1154	13.03.18, Mittelschule St. Veit
Mödling: 050 899-1454	18.04.18, Gemeindesaal Laxenburg, Schlossplatz 7-8
Neunkirchen: 050 899-1554	09.04.18, NÖGKK Service-Center Stockhammerg. 23
Scheibbs: 050 899-1954	07.03.18, Raikasaal Wieselburg, Scheibbser Str. 4
Zwettl: 050 899-2454	19.03.18, Kaminstube Zlabinger, Schwarzenau, Waidhofner Str. 3

ORF. WIE WIR.
RADIO NIEDERÖSTERREICH
DIE MUSIK MEINES LEBENS
NIEDERÖSTERREICH HEUTE IN HD
TÄGLICH UM 19.00 UHR IN ORF 2 N UND VIA ORF TVTHEK
NIEDERÖSTERREICH HEUTE KOMPAKT
MO-FR, UM 16.57 UHR IN ORF 2 N UND VIA WHATS APP
ORF NÖ
NOE.ORF.AT
ONLINE RUND UM DIE UHR
WWW.FACEBOOK.COM/RADIO.NIEDEROESTERREICH
TWITTER.COM/ORFNOE
ORF NÖ
DA BIN ICH DAHEIM
ORF Niederösterreich
Radioplatz 1, 3109 St.Pölten
Tel. 02742/22 10-0 - Fax 02742/22 10-23891
Publikumsservice: Tel. 02742/23330

„Gott sichtbar machen“

Der orthodoxe Geistliche Răzvan Florin Gască ist Seelsorger in Wiener Neustadt und St. Pölten. Und er malt leidenschaftlich echte Ikonen – auch für katholische und evangelische Gläubige.

Der Mann im schwarzen Talar bricht ein rohes Ei auf und entfernt mit den Fingern das Eiklar. Den Dotter mischt er mit Wasser und rührt mit dem Pinsel Farbpulver unter. Für seine Ikonen verwendet der akademische Maler Răzvan Florin Gască Naturfarben: Farbpigmente aus vermahlenen Halbedelsteinen wie Malachit oder Lapislazuli und verschiedenen Erden. Seit sieben Jahren lebt und arbeitet der gebürtige Rumäne in Niederösterreich und Wien. In einem Straßenlokal in Wien-Leopoldstadt hat er sein Atelier. In der Schublade des schweren Holzschreibtisches verwahrt er in Gläsern und Dosen die Farbpigmente, seine Ikonen malt er auf Holztafeln.

Die Ikonographie wurzelt in der byzantinischen Ära, die ältesten erhaltenen Ikonen stammen aus dem sechsten Jahrhundert. Ikonen werden der Orthodoxie zugeordnet, doch sie finden sich auch in Gotteshäusern anderer christlicher Religionen. Im Wiener Stephansdom zum Beispiel das bekannte „Gnadenbild Maria Pötsch“.

Pfarrer Răzvan Florin Gască

Tel.: 0699/172 894 22, lucaikon@yahoo.com

Rumänisch-orthodoxe Kirche, Günthergasse 14, 2700 Wiener Neustadt

In St. Pölten liest er in der katholischen Kirche Pax Christi, Salcherstraße 43, 3104 St. Pölten-Harland.

Ein Malkurs für Kinder ist für das Frühjahr geplant, einmal im Monat in Wiener Neustadt.

Eine spezielle Sprache

„Das Betrachten einer Ikone ist ein Treffen mit dem dargestellten Heiligen“, erklärt der bescheiden auftretende Mittvierziger Gască, und seine Augen strahlen über dem weiß melierten Vollbart. An der Wand des Arbeitsraums wartet eine Darstellung der Weihnachtsgeschichte auf ihre Fertigstellung. Maria mit dem Jesuskind erstrahlt im Zentrum, um sie herum die fast winzigen Weisen, Hirten, Ochs und Esel. Die Krippe selbst gleicht in ihrer Form einem Sarg, der Wickelpolster des neugeborenen Kindes den Leinenbinden, in die man Tote wickelte: Die vorösterliche Karwoche wird in der Geburtsszene vorweggenommen. Die Symbolik folgt strengen Regeln, erklärt der Theologe.

Auch die Sprache über Ikonen wirkt ungewohnt: Der Ikonograph „schreibt“ Ikonen, wobei er mit der dunklen Grundierung beginnt. Wenn er darüber die wichtigen Passagen in heller Farbe aufträgt, „beleuchtet“ er sie. Großflächiges Gold hilft, das Bild aus sich heraus erstrahlen zu lassen. „Die Darstellung wird erst dann zur Ikone, wenn ich den Namen der dargestellten Heiligen ins Bild schreibe.“ Folien-Reproduktionen, wie Touristen sie aus dem Urlaub mitbringen, seien im theologischen Sinn keine Ikonen. „Es gibt aber Lithographien, denen man sogar Wunder zuschreibt.“

„Liebe auf den ersten Blick“

Wie wird man zum Ikonen-Maler? Nach dem Gymnasium mit Schwerpunkt Informatik wollte Gască Priester werden. Er teilte sein Zimmer während des Theologiestudiums in Iaşi, dem ehemaligen Jassenmarkt im rumänischen Westmoldau, mit Studenten der Fakultät für Sakralkunst. Fasziniert von deren Arbeiten ließ er sich von ihnen mit der Ikonographie bekannt machen. „Es war wie Liebe auf den ersten Blick“, erinnert er sich an seine ersten Versuche.

„Ich wusste, dass ich meine Berufung gefunden habe. Ich habe mehr Zeit im Atelier als bei meinem eigenen Studium verbracht.“ Den Wunsch, Priester zu werden, gab er vorerst auf und schloss als zweites theologisches Studium jenes der Sakralkunst an. In Iaşi und beim Master-Studium an einem Pariser Institut lernte er neben Freskenmalerei, der alten Kunst der Wachsmalerei Enkaustik oder der Restauration alter Bilder auch all das, was er heute für seine Ikonen umsetzt.

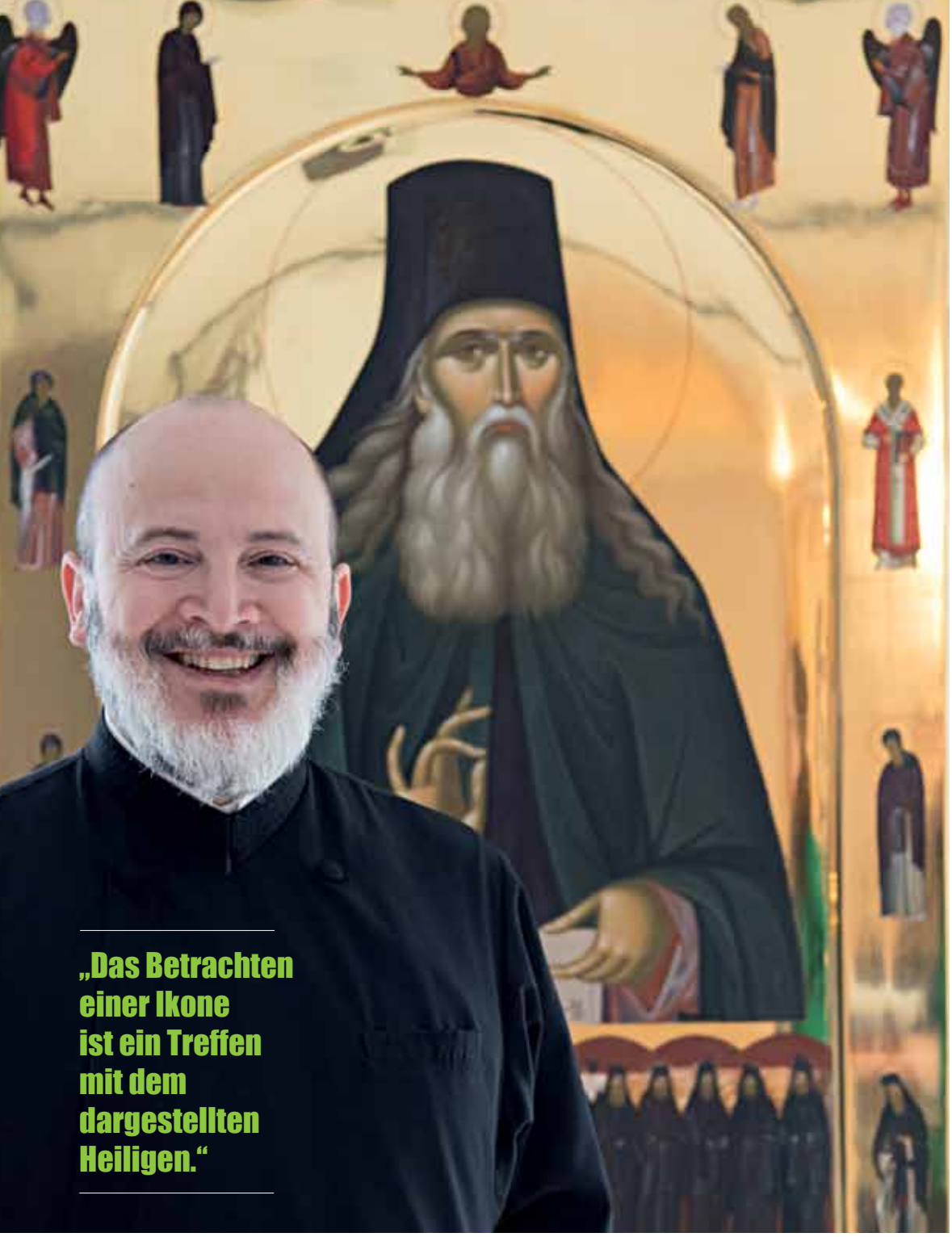
Vor vier Jahren wurde er doch zum Priester geweiht. Seine Aufgabe als Seelsorger in Wiener Neustadt und St. Pölten vergleicht der Geistliche mit der Ikonographie: In den Ikonen mache er Gott sichtbar; als Seelsorger helfe er, Gott in den Gläubigen sichtbar zu machen. „Lebende Ikonen schreiben“, schmunzelt er.

„Zeit der Bilder“

Nach Österreich hat den akademischen Maler Gască das Studium geführt – das seiner Ehefrau Irina. Er lacht: „Malen kann ich schließlich überall.“ Mit seiner Frau und den drei Kindern im Alter zwischen zwei und neun Jahren fühlt er sich hier gut aufgenommen.

Wenn er über das spricht, was ihn bewegt, ringt Gască manchmal um Worte in der Sprache, die ihm noch neu ist. „Wir leben in einer Zeit der Bilder“, verweist er auf gesellschaftliche Tendenzen. Die Macht der Bilder sieht er kritisch. In Ikonen,

FOTOS: KATHARINA GOSSOW



„Das Betrachten einer Ikone ist ein Treffen mit dem dargestellten Heiligen.“

Bildern, die uns Gott sehen lassen, sieht der Theologe ein Gegengewicht zur Bilderflut, die über die Grenzen der Kirche hinaus wirkt. So erzählt Gască von einem Gast der Familie: Im Wohnzimmer betrachtete die Besucherin eine Christus-Ikone und stellte dann verwundert fest: „Ich bin nicht gläubig. Aber dass die Person auf dieser Ikone nicht einfach nur ein Mensch ist, das spüre ich.“

Gască ist überzeugt: „Eine gute Ikone ist Ausdruck des Gebets, sie ist selbst Gebet und lädt zum Gebet ein.“ Als Ikonograph fertigt er vorwiegend Auftragsarbeiten an. Ein Lieblingsmotiv hat er nicht, aber „jeder Heilige, den ich gemalt habe, ist ein Lieblingsheiliger geworden.“ Mehrere Monate arbeitet er an einem Auftrag und beschäftigt sich in dieser Zeit mit Leben und Wirken der Person.

Kunst für Menschen

In seinem Atelier lehnt auf einem Tisch mit rustikalem Tischtuch ein halbfertiges, kleinformatiges Glasbild. Die Heiligendarstellung ist das Gemeinschaftswerk der älteren Geschwister Gască. „Für Kinder eignet sich die naive Darstellungsweise der Hinterglasmalerei gut. Diese Technik ist typisch für Ostrumänien, aber eigentlich stammt sie aus Österreich und Deutschland.“ Gască hat sie hierher zurückgebracht und zeigt sie zeichenbegeisterten Kindern bei Malkursen in Wiener Neustadt. Ikonen aus der Hand des Künstlers selbst findet man vorwiegend in Rumänien, Frankreich und Österreich – hier zum Beispiel in der rumänisch-orthodoxen Kirche in Wiener Neustadt, wo Gască Pfarrer ist, und natürlich in seinem Atelier. Dort soll es bald einen Ausstellungsbereich geben, mit Erklärungen für Ikonen-Neulinge. EVA KOHL

Zurzeit arbeitet Pfarrer Răzvan Florin Gască am Auftrag eines rumänischen Klosters.

„LeBe“ lädt zum Tanz

455.000 Menschen in Niederösterreich sind älter als 55 Jahre und viele von ihnen bewegen sich viel zu wenig. Nur zwei bis drei Prozent dieser Altersgruppe treiben regelmäßig Sport. Deshalb entstand 2007 das Projekt „LeBe – Lebensqualität erhalten, Bewegung erfahren“. In Zusammenarbeit mit den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und Sportunion und dem Kneippbund lädt „LeBe“ Menschen über 55 ein, wieder und mit Freude in Bewegung zu kommen. Die Initiative richtet sich vor allem an jene Menschen, die inaktiv oder zuletzt lange nicht aktiv waren.

Ausgebildete Übungsleiter bieten in den Vereinen vor Ort speziell für diese Zielgruppe Programme, die Spaß machen – mit Erfolg: Viele ältere Menschen finden Gefallen an der gemeinsamen Bewegung, bleiben auch nach der Aktion dabei und holen sich so mehr Freude und Lebensqualität in ihren Alltag.

Das Angebot: Trainieren Sie in Ihrem Sportverein in der „LeBe“-Gruppe Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik und Entspannung. Genießen Sie acht Wochen lang je eine Stunde Training – völlig kostenlos.

Und holen Sie sich die neue Broschüre „Die täglichen 10 – Schritt, Schritt und Körper und Geist tanzen mit“ mit „LeBe“-Aktionspatin Ingrid Turkovic-Wendl, zweimalige Eiskunstlauf-Europameisterin und ORF-Moderatorin. Sie können auch noch einige der früheren „LeBe“-Broschüren bestellen (so lange der Vorrat reicht) oder downloaden: Die Broschüren „Die täglichen 10 mit Ingrid Wendl“ zu den Schwerpunkten Fitnessband, Kräftigung, Mobilisation und Koordination sowie „Die jährlichen 12 mit Ingrid Wendl“ finden Sie auf *www.sportlandnoe.at.*
Bestellen per E-Mail: info@sportlandnoe.at oder per Post: Niederösterreich-Werbung GmbH, Sportland Niederösterreich, Niederösterreich-Ring 2, Haus c, 3100 St. Pölten

Stellten die „Climb High“-Studie vor: (v.l.): Hanna, LR Franz Schnabl, Emrecan, Generaldirektor Mag. Jan Pazourek (NÖGKK), Sport-Prof. Mag. Gerhard Angerer (LSR für NÖ), sportwissenschaftlicher Leiter Mag. Walter Hable (STKZ Weinburg)

Klettern hält Kinder gesund

Baumkraxeln? Hat früher jedes Kind perfekt beherrscht. Jetzt ist die gesundheitsförderliche Wirkung auch durch eine Studie im Auftrag der NÖ Gebietskrankenkasse belegt: Klettern ist tatsächlich ein ideales Training gegen spätere Haltungsschäden. 1.026 Kinder (9 bis 17 Jahre) aus elf Schulen im Bezirk St. Pölten wurden in eine Interventions- und eine Vergleichsgruppen geteilt. Erstere absolvierte über drei Jahre jährlich ein zehnwöchiges Klettertraining. Das Ergebnis: Kinder, die regelmäßig klettern, zeigen weniger gesundheitliche Auffälligkeiten und eine höhere Beweglichkeit der Wirbelsäule. Für Schulen gibt es daher die Übungssammlung „Climb High“ mit Kraft- und Kletterübungen sowie Lehrerfortbildungen in ganz NÖ, damit das Trainingsprogramm im Turnunterricht umgesetzt werden kann.

Lebenskraft

Tipps & Infos: bewusst gesund leben

„Gesundes Kinderhaus“

Das Kinderbetreuungs-Gütesiegel „Gesundes Kinderhaus“ ist ein Projekt der NÖ Volkshilfe, das vom „Fonds gesundes Österreich“ gefördert wird und damit auch 2018 Kinder, Betreuungspersonen und Eltern unterstützt, gesund zu bleiben und zu werden. MMag. Maria Panzenböck-Stockner, Bereichsleiterin Dienstleistungen der Service Mensch GmbH der Volkshilfe NÖ, erklärt: „Wir wollen das Bewusstsein der Kinder und Eltern sowie das der Mitarbeitenden auf das Thema ganzheitliche Gesundheit richten und benachteiligte Kinder stärken.“ Das Projekt „Gesundes Kinderhaus“ soll einen Baustein für lebenslanges Bemühen um Selbstverantwortung und gesunderhaltende Rahmenbedingungen legen.

In 30 Volkshilfe-Kinderhäusern gibt es dafür Workshops mit je 20 Kindern (zu den Themen Kinderyoga, Psychomotorik, intuitives Malen, Mitmachtheater, gewaltfreie Kommunikation/Mobbingprophylaxe) mit externer Begleitung und intensiver Nachbesprechung. Und dazu Aus- und Fortbildungsmaßnahmen für alle in den Kinderbetreuungseinrichtungen tätigen Personen sowie Workshops für Eltern und Betreuende zum Thema Reflexion und Achtsamkeit im pädagogischen Alltag.
Informationen: *www.noe-volkshilfe.at*

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir versorgen Sie!

Frauen-gesundheitstage

■ **Industrieviertel**
10.03.18, 09:00–17:00 Uhr
Kultursaal,
2331 Vösendorf,
Kindbergstraße 12

■ **Mostviertel**
24.03.18, 09:00–17:00 Uhr
Schloss St. Peter,
3352 St. Peter in der Au,
Hofgasse 6

■ **Weinviertel**
07.04.18, 09:00–17:00 Uhr
Veranstaltungszentrum
Z2000, 2000 Stockerau,
Sparkassaplatz 2

TELEFONISCHE GESUNDHEITSBERATUNG 1450

Das Kind fiebert – muss ich zum Arzt? Der Opa hat plötzlich Schmerzen im Magen – was müssen wir tun? Und der Insektenstich? Kann ich ihn selber versorgen oder sollte ich doch lieber ins Krankenhaus? 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 Experten von 1450 nehmen sich 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.

KURZ GEMELDET

Unter *www.sozialinfo.noe.gv.at* finden Sie alle **Familienberatungsstellen.**

FOTO: ISTOCKPHOTO/ BOWDENIMAGES

24h BadRenovierung
fugenlos • barrierefrei • rutschfest
viterma

WANNE RAUS
DUSCHE REIN
IN 24h

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

HÖCHSTE QUALITÄT
Ein Leben lang Freude am Badezimmer

MASSGEFERTIGTER UMBAU IN 24h
Das Bad ist in kürzester Zeit wieder verwendbar

EINFACHE REINIGUNG
Geringer Aufwand durch fugenlose Wandpaneele

FREIHEIT STATT BARRIERE
Schwellenloser, rutschfester Einstieg in die Dusche

BESTE BERATUNG
Gerne kommen wir zu Ihnen nach Hause

vorher: Badewanne mit hohem Einstieg
nachher: Barrierefreie, rutschfeste Dusche

BEREITS ÜBER 12.000 ZUFRIEDENE KUNDEN!

VITERMA – 8 MAL IN NIEDERÖSTERREICH
ÜBER 30 MAL IN ÖSTERREICH

JETZT ANRUFEN UND
TERMIN VEREINBAREN!
☎ 0800 20 22 19 (GRATIS)
ODER UNTER 0676 977 22 03

Viele Referenzen und Bilder
auf www.viterma.com

Wechselvolle Zeit

Sind die Wechseljahre ein Leiden, das alle Frauen trifft? Wie steht es um die Risiken der Hormonersatztherapie? Was können pflanzliche Mittel im Kampf gegen Hitzewallungen?

Dr. Doris Linsberger, Gynäkologin in Krems

Das Klimakterium ist ein heißes Thema, doch nicht alles, was frau über diese wechselvolle Zeit hört und liest, stimmt. Um diese Lebensphase ranken sich viele Halbwahrheiten und Mythen. GESUND&LEBEN bat die Kremser Gynäkologin Dr. Doris Linsberger zum Faktencheck.

1 Der Wechsel beginnt mit 50

„Das stimmt definitiv nicht", sagt die Gynäkologin, „Wechsel bedeutet den Übergang von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Lebensphase, und der beginnt bei den meisten Frauen in ihren Vierzigern. Gekennzeichnet ist diese Zeit durch das Nachlassen der Hormonproduktion in den Eierstöcken, wobei zuerst das Gelbkörperhormon Progesteron vermindert gebildet wird. Dadurch kann die Regelblutung unregelmäßig, stärker, schwächer, häufiger oder weniger häufig werden. Manche Frauen leiden in dieser Zeit unter psychovegetativen Beschwerden wie Schlafstörungen, verminderter Belastbarkeit oder Stimmungsschwankungen." Um das 50. Lebensjahr herum haben dann die meisten Frauen ihre letzte Regelblutung; zu diesem Zeitpunkt findet also die sogenannte Menopause statt. „Jetzt sinkt auch der Östrogenspiegel und damit können auch die berüchtigten Hitzewallungen und Schwitzen verbunden sein."

2 Alle Frauen haben Beschwerden

„Das ist nicht richtig", stellt Doris Linsberger klar. Bei vielen Frauen verlaufen die Wechseljahre sozusagen sang- und klanglos. Andere haben leichtere Probleme, nur 20 bis 30 Prozent leiden unter starken Beschwerden, die laut der Gynäkologin aber effektiv behandelt werden können und sollen.

3 Das Depressionsrisiko ist größer

Das stimmt. Bei manchen Frauen können Depressionen auftreten. „Durch den Abfall des Progesterons kann es zu Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen kommen. Davon betroffene Frauen würden mit hoher Wahrscheinlichkeit von einer Progesteron-Ersatztherapie profitieren. Meine Erfahrung zeigt, dass diese sehr gut wirkt."

4 Die Beschwerden dauern ein bis zwei Jahre

Das ist nicht richtig. „Manche Frauen haben nur ein paar Monate lang Beschwerden, andere tatsächlich ein bis zwei Jahre, und einige wenige leiden sogar zehn bis 15 Jahre", sagt Doris Linsberger. „Letztere brauchen unbedingt eine adäquate Therapie, um die Beschwerden zu lindern."

5 Nur Hormonersatztherapie hilft

Die Hormonersatztherapie als einzige effektive Therapie? „Bei erträglichen Beschwerden sollte man zunächst zu pflanzlichen Mitteln greifen. Erst wenn diese nach zwei bis drei Monaten keine ausreichende Wirkung zeigen, sollte man eine Hormonersatztherapie einsetzen. Diese ersetzt, wie der Name schon sagt, jene Hormone, deren Mangel Beschwerden auslösen kann", sagt die Gynäkologin.

6 Hormonersatztherapie als Jungbrunnen

Die Fachärztin weiß auch, dass die Hormonersatztherapie in mancher Hinsicht eine schützende Funktion hat: „Sobald der Östrogenspiegel sinkt, steigt etwa das Risiko für Osteoporose deutlich an, genauso wie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Hormonersatztherapie bietet dagegen Schutz und einen zusätzlichen Effekt: Sie hilft gegen das Trockenwerden der Haut und Schleimhäute, das durch den Östrogenmangel im Wechsel ausgelöst wird."

FOTO: FOTOLIA/MISSTY, THOMAS KARL

7 Hormonersatztherapie erhöht Krankheitsrisiken

Allerdings steht die Hormonersatztherapie auch im Kreuzfeuer der Kritik. Unter anderem heißt es, dass sie das Risiko von Brustkrebs erhöht und anfällig für Herzinfarkt und Schlaganfall macht. „Ungünstige Hormonkombinationen, zu lange Anwendung und zu hohe Dosis machen das Gift!“, lautet das Resümee von Doris Linsberger.

8 Pflanzenmedizin ist wirkungslos

In vielen Fällen empfiehlt die Expertin pflanzliche Präparate, denen manche Kritiker aber die Wirkungsfähigkeit absprechen. Doch sie sind nicht wirkungslos. „Leichtere Beschwerden kann man mit alternativen Methoden und pflanzlichen Medikamenten behandeln. Viele Frauen erzielen damit sehr gute Effekte“, sagt die Gynäkologin.

9 Wechsel ist gleich Lustlosigkeit

Tatsächlich muss frau nicht immer gleich mit Kanonen auf Spatzen schießen, es gibt auch Hilfsmittelchen ohne Nebenwirkungen, zum Beispiel gegen die oft kolportierte sexuelle Lustlosigkeit. Auch die ist natürlich ein Mythos, denn zwar werden in dieser Lebensphase die Scheidenschleimhäute trockener, was Sex schwieriger oder anders macht, aber lokale Salben und Gleitgels schaffen hier rasch und effizient Abhilfe. „Wir sind Zeit unseres Lebens auch sexuelle Wesen, aber die Sexualität verändert sich mit dem Alter wie vieles andere an uns. Wer sich mit seinem Körper auseinandersetzt und auf seine Signale hört, wird auch in dieser Lebensphase eine befriedigende Sexualität leben können“, weiß Doris Linsberger.

GABRIELE VASAK

Bei vielen Frauen verlaufen die Wechseljahre sang- und klanglos.

Natürlich gesund durch die Wechseljahre

Hormontherapie ohne Hormone? Das gibt es. Mit der richtigen Ernährung lassen sich Hitzewallungen deutlich lindern.

Wussten Sie, dass Frauen in asiatischen Ländern die unangenehmen Begleiterscheinungen des Klimakteriums, allen voran Hitzewallungen, so gut wie fremd sind? Tatsächlich gibt es etwa im Japanischen nicht einmal ein Wort dafür. Das hat einen Grund, der sogar wissenschaftlich belegt ist. In einer Untersuchung stellte sich nämlich heraus, dass die Isoflavonkonzentration im Harn japanischer Frauen zehn- bis hundertmal höher war als bei gleichaltrigen Amerikanerinnen. Je mehr Isoflavonoide nachgewiesen wurden, umso weniger Beschwerden hatten die Testpersonen. Isoflavone sind pflanzliche Östrogene, die mit den natürlichen, vom weiblichen Organismus produzierten Hormonen vergleichbar sind. Enthalten sind sie vor allem in Soja, dem wichtigsten Bestandteil der asiatischen Küche.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Bei weitem nicht alle Frauen haben Beschwerden in den Wechseljahren, aber der Körper ist in einer „Umbauphase". Prophylaxe tut gut. Und: Wenn sich die Symptome des Klimakteriums auch nicht gänzlich verhindern lassen, so können etwaige Beschwerden und Folgen des Wechsels mit ein paar Veränderungen im Lebensstil gemildert werden.

- **Regelmäßige Bewegung:** Empfohlen werden Krafttraining gegen Osteoporose, Ausdauertraining, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, und Yoga, Pilates, Tai Chi, um das vegetative Nervensystem zu beruhigen. Zudem hilft regelmäßige Bewegung gegen Depressionen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme.
- **Schluss mit Nikotin:** Nikotinverzicht senkt das Risiko für Krebserkrankungen wie zum Beispiel Brustkrebs, aber auch Herzerkrankungen und zahlreiche weitere Leiden. Nicht zuletzt profitiert davon auch die Haut.
- **Richtige Ernährung:** Empfohlen wird eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitamin D und Kalzium sowie ausreichend Obst, Gemüse, Getreide und Nüssen. Das wirkt auch dem Knochenabbau entgegen. Dazu: hochwertige Pflanzenöle und fetthaltiger Fisch.
- **Wider dem Stress:** Gegen den unvermeidlichen Stress helfen Dinge, die einem guttun und die ein gutes Körpergefühl verschaffen, zum Beispiel Entspannungsübungen, Yoga, Shiatsu. Alles, was gefällt und hilft, die neuen Prozesse im Körper gut anzunehmen.

Powerbohne Soja

Mittlerweile gibt es weltweite Studien zu diesem Thema, die alle darauf hinweisen, dass sich eine sojareiche Ernährung auf Wechseljahre und Gesundheit positiv auswirkt. So ist beispielsweise auch das östrogenbedingte Brustkrebsrisiko bei Japanerinnen erheblich geringer als bei Frauen in der westlich-industrialisierten Welt. Auch dem mit den Wechseljahren oft vergesellschafteten Osteoporose-Risiko scheint sich durch Sojakonsum vorbeugen zu lassen. Und: Isoflavone dürften zudem in der Lage sein, den „bösen" LDL-Cholesterinspiegel bei Frauen in den Wechseljahren zu senken, auch wenn die genaue Wirkungsweise noch nicht bekannt ist. Eines scheint klar: Soja kann etwas, wenngleich manche Kritiker das anzweifeln bzw. vor einem Zuviel warnen, da die pflanzlichen Wirkstoffe Krebs oder Allergien auslösen könnten. Vermutlich gilt auch für die kleine Powerbohne die Maxime, dass die Dosis das Gift macht. Die Europäische Agentur für Ernährungssicherheit (ESFA) hat jedenfalls Isoflavone in Konzentrationen, wie sie in Nahrungsergänzungsmitteln vorkommen, als sicher bewertet.

Weitere geeignete Lebensmittel

Allein auf Soja sollte sich die Ernährung im Klimakterium nicht stützen. Für möglichst gut gelebte Wechseljahre gilt es auch zu berücksichti-

FOTO: ISTOCKPHOTO/ DIANE LABOMBARBE

gen, dass der Körper mit zunehmendem Alter zwar weniger Energie benötigt, gleichzeitig aber der Bedarf an Nährstoffen steigt, da diese oft nicht mehr so gut aufgenommen werden. Besonders geeignet sind deshalb Lebensmittel mit geringem Energie-, aber hohem Nährstoffgehalt. Das sind meist gering verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst, Erdäpfel, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Süßigkeiten, Gebäck, Kuchen oder Fertiggerichte sind meist kalorienreich und eher nährstoffarm und sollten daher selten auf dem Speiseplan stehen. Bevorzugen sollte frau zudem fettbewusste Zubereitungsarten: Täglich sollten es nicht mehr als drei bis vier Teelöffel Streichfett und zwei Esslöffel hochwertiges Öl sein. Und ein paar Nüsse, denn die sind zwar fetthaltig, aber gut fürs Gehirn.

Im Prinzip sollte jede Mahlzeit Protein, ein wenig Fett und eine Kohlenhydratquelle mit niedriger Blutzuckerwirksamkeit (z. B. Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln) enthalten. Für den Schutz vor Osteoporose ist zudem eine optimale Kalziumzufuhr empfohlen, die mit drei Portionen Milch und Milchprodukten abgedeckt ist. Wer zu alldem noch ein wenig Bewegung macht, hat beste Chancen, effektvoll ade zu Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen zu sagen. GABRIELE VASAK

INTERVIEW

Psyche: Knackpunkt Wechsel

Warum haben Frauen Angst vor dem 50. Geburtstag?
Mit dem 50. Geburtstag haben wir unsere Lebensmitte erreicht bzw. überschritten. Meiner Erfahrung nach hängt es stark von den persönlichen Lebensumständen ab, ob jemand eher ängstlich oder gelassen mit dem Älterwerden umgeht. Je zufriedener und erfüllter man auf sein bisher gelebtes Leben zurückblicken kann, umso weniger Ängste werden sich einstellen.

Wechseljahre gelten als unsexy. Was macht das mit Frauen?
Ein gutes Selbstwertgefühl fördert aus meiner Sicht die Attraktivität und hängt nicht unbedingt vom Alter ab. Es gibt aber auch Frauen, die körperliche Veränderungen an sich vornehmen lassen, um sich weiterhin konkurrenzfähig und anziehend zu fühlen. Zudem kann sich durch die hormonelle Veränderung das sexuelle Lustgefühl verändern. Es ist wichtig, sich darauf einzustellen und gegebenenfalls mit einer Gynäkologin über mögliche Unterstützung zu reden.

Was tun, wenn die Kraft nachlässt?
Viele Frauen versuchen gegenzusteuern und beginnen, sportlich aktiv zu werden. Der Markt für Vitaminpräparate boomt und verspricht, den körperlichen Abbauprozess zu verlangsamen. Es ist aber auch notwendig, eine Entscheidung darüber zu treffen, ob man/frau in diesem Alter nochmals neu durchstartet oder mit dem Prozess des Alterns mitgeht und die damit verbundenen Veränderungen zulässt.

Was passiert psychisch, wenn die Kinder endgültig das Haus verlassen?
Das ist genauso lebensverändernd wie die Geburt des ersten Kindes. Es ändert sich das gesamte Gefüge zuhause. Das Zusammensein in der Partnerschaft oder das Alleinsein muss neu gestaltet werden. All das kann ein Stück Befreiungsgefühl nach sich ziehen oder aber ein Gefühl des sich Verlassen- und Einsamfühlens. Wichtig ist in dieser Zeit, für neue soziale Kontakte zu sorgen und Visionen für die Zukunft zu entwickeln.

Was tun, wenn die Partnerschaft nicht mehr das ist, was sie einmal war?
Gerade wenn die Kinder das Haus verlassen, kann sichtbar werden, wie sehr man sich voneinander entfernt hat. Dies kann eine gute Gelegenheit sein, sich wieder neu anzunähern und sich auf einer anderen Ebene wieder zu entdecken. Es ist vielleicht auch notwendig zu hinterfragen, ob man/frau bereit ist, wieder in die Partnerschaft zu investieren oder lieber eigene, andere Wege geht. Jedenfalls ist es notwendig, sich gegebenenfalls mit Krisen von Partnerschaften auseinanderzusetzen. Aus Erfahrungen wissen wir, dass diese auch eine Chance auf Neubeginn sind.

Psychotherapeutin DSA Mag. Anita Preining vom NÖ Landesverband für Psychotherapie

Was sind die größten Chancen dieses Lebensabschnitts?
Aus meiner Sicht ist die größte Chance, die Krisen und Herausforderungen wahrzunehmen und sich damit bewusst auseinanderzusetzen. Je klarer wir die Dinge betrachten, umso besser können wir Entscheidungen treffen, die uns zufriedener werden lassen. Es kann auch hilfreich sein, sich ein Gegenüber zu suchen, mit dem man sich austauscht und etwaige blinde Flecken anspricht.

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.

Verhelfen zu Höchstleistungen: (v.l.) Departmentleiter Unfallchirurgie OA Dr. Christian Sebök, DGKP Silvia Tabora und DGKP Violetta Maas

Nach meiner Schulter-OP im Landesklinikum Hainburg und anschließender Reha habe ich mir vorgenommen, im Sommer den Olympischen Triathlon in Podersdorf zu bestreiten. Dank der ausgezeichneten Behandlung ist mir das trotz großer Hitze gelungen. Herzlichen Dank an alle Ärzte, Pfleger und Helfer, die dazu beigetragen haben. **H. K.**

Bis zuletzt im Einsatz: (v.l.) OA Dr. Julius Salamon, DGKP Heidrun Rohrauer (Leitung Bettenstation 4), DGKP Marlies Längauer, DGKP Erika Gerstmayr und DGKP Susanne Schnederle

Unsere Mutter ist nach einwöchiger, sehr guter und menschlicher Betreuung im Landesklinikum Waidhofen/Ybbs friedlich eingeschlafen. Für uns Angehörige war die Möglichkeit, sich von ihr in Ruhe verabschieden zu können, sehr wichtig. Der natürliche und doch einfühlsame Umgang des Personals mit dem Tod und uns Angehörigen ist so tröstend. Das ist nicht selbstverständlich, und daher war es uns ein großes Anliegen, dies zu schreiben. Ein großes Danke und Lob von einer Trauerfamilie. **W. G.**

Die Station Rot in Allentsteig: (v.l.) DGKP Katharina Priemayr, DGKP Barbara Kohl, DGKP Elisabeth Hauer, Wolfgang Rogner und Pflegeassistentin Martina Schaden

Ich bedanke mich beim Team der Bettenstation 2 des Landesklinikums Allentsteig: Für die liebevolle Betreuung. Für jedes nette Lächeln. Jedes nette Wort und Gespräch in ruhiger Atmosphäre, die zu meiner Gesundheit beigetragen haben. Die Zeit vergeht wie im Flug und mein vierwöchiger Aufenthalt in der Reha geht dem Ende zu. Ich wünsche dem Team weiterhin Freude im Beruf und alles Liebe! **M. H.**

(v.l.) Ass. Dr. Ramin Valipour, OA Dr. Lars Schabel, OA Dr. Johannes Fischlein, OA Dr. Georg Bezard, Prim. Assoc. Prof. Dr. Nikolaus Vécsei, OA Dr. Michael Liska, OA Dr. Alireza Arjomandi

Obwohl ich große Angst vor einem Spitalsaufenthalt hatte, aber dringend eine Knie-OP brauchte, ging ich in das Universitätsklinikum Tulln. Schon bei der Aufnahme war man äußerst freundlich und das blieb den ganzen Aufenthalt lang so. Man nahm mir die Angst und behandelte mich so nett, dass ich Dank und Lob an Prim. Ass. Prof. Dr. Nikolaus Vécsei und sein ganzes Team aussprechen möchte. Auch den vielen Menschen, die man nicht sieht, aber ohne die es nicht geht, danke ich herzlich. **A. Z.**

Meine Familie und ich möchten uns für die hervorragende Betreuung meines Gatten, Papas und Opis im Landesklinikum Hochegg bedanken. Besonders bei OÄ Dr. Anna Kropfmüller, zu der er sehr viel Vertrauen hatte. Auch an die Pflegekräfte und das Hilfspersonal, Ärzte bis hin zum Portier – nochmals an alle recht herzlichen Dank für die hervorragende Betreuung. Er ist in seinem Wohnzimmer auf seiner geliebten Bank friedlich ohne Schmerzen von uns gegangen. **C. H.**

Versorgten den Patienten in Hochegg: (v.l.) DGKP Bianca Genser, OÄ Dr. Anna Kropfmüller, DGKP Cornelia Aigner, DGKP Brigitte Huber (Leitung Station A) und Anita Rosenberger (Verpflegsassistentin)

Wechseljahre – die Natur hat wunderbare Helfer

KOLUMNE

Liebe Leserinnen und Leser!

Mag. Elisabeth Biermeier, Vizepräsidentin der Apothekerkammer NÖ

Wechselbeschwerden kennen viele Frauen. Bei leichten und mittleren Beschwerden sind Apothekerinnen und Apotheker gute Ansprechpartner, denn sie nehmen sich Zeit und können auf die Kundinnen sehr gut eingehen.

Frauen in diesem Alter leiden unter vielen unterschiedlichen Beschwerden, meist geht es um Hitzewallungen, Schlafstörungen und Verstimmungszustände. Dafür steht Hilfe aus der Apotheke bereit – altes und erprobtes Wissen, aufbereitet nach den strengen Kriterien unserer Zeit. Die Palette an Phytoöstrogen-Präparaten, vor allem aus Soja und Rotklee, ist reichhaltig. Speziell im Vorwechsel – wenn der Zyklus unregelmäßig ist – können Mönchspfeffer-Präparate helfen. Weitere wichtige Inhaltsstoffe bieten die wunderschöne Traubensilberkerze, die Jamswurzel und das Johanniskraut, die in verschiedenen Kombinationen in pflanzlichen Arzneimitteln zur Verfügung stehen. Speziell bei den in den Wechseljahren so häufigen und gefürchteten Schweißausbrüchen sind Extrakte aus Salbei geeignet, Erleichterung zu bringen.

Wichtig ist gerade jetzt die ausreichende Zufuhr von Kalzium, weil durch die Hormonumstellung der Einbau des Kalziums in den Knochen nicht mehr so gut funktioniert. Hilfreich dabei ist die Kombination mit Vitamin D.

Generell brauchen Frauen in diesen Monaten und Jahren der Umstellung viele Vitamine, vor allem B-Vitamine.

Für uns Apothekerinnen und Apotheker ist es wichtig, dass wir uns ausreichend Zeit für das Gespräch mit unserer Kundin nehmen und schauen, was für sie derzeit im Vordergrund steht: Was ist gerade am wichtigsten, was ist die Hauptursache der Beschwerden? Unsere Apothekerinnen und Apotheker sind gut geschult und damit am Stand des Wissens.

FOTOS: ISTOCKPHOTO/ PIDJOE, ISTOCKPHOTO/ DIANA TALIUN, FOTOLIA/ EMER

Sie fragen, wir antworten

Ihre Fragen richten Sie an: redaktion@gesundundleben.at

Seit neuestem habe ich Schlafstörungen. Was kann ich tun?
Ich empfehle ein pflanzliches Arzneimittel, zum Beispiel mit Hopfen, Passionsblume und Baldrian. Der Vorteil einer derartigen Pflanzenmischung: In der Früh haben Sie keinen Hangover, wie es bei vielen Schlaftabletten der Fall ist. Achten Sie darauf, das Produkt eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einzunehmen. Versuchen Sie es damit für zehn Tage. Wenn sich die Schlafprobleme bis dahin nicht bessern, lassen Sie sich wieder beraten.
Mag. pharm. Ursula Hüttinger, *Apothekerin aus Biedermannsdorf*

Ich bin 50 und plage mich in letzter Zeit mit psychischen Verstimmungen. Gibt es Hilfe aus der Natur?
In solchen Zeiten rate ich zu Präparaten aus Traubensilberkerze in Kombination mit Jamswurzel. Das sind bewährte frauenspezifische Arzneipflanzen im Wechsel. Auch Griffonia-Extrakte können gut helfen – diese alte Pflanze wurde jüngst wiederentdeckt. Johanniskraut wäre eine Option für allgemeinere Verstimmungen. Sie sollten nach vier bis sechs Wochen eine Verbesserung spüren. Wenn die Beschwerden stärker sind, sollten Sie sie unbedingt vom Facharzt abklären lassen.
Mag. pharm. Alice Wittig-Pascher, *Apothekerin in Heidenreichstein*

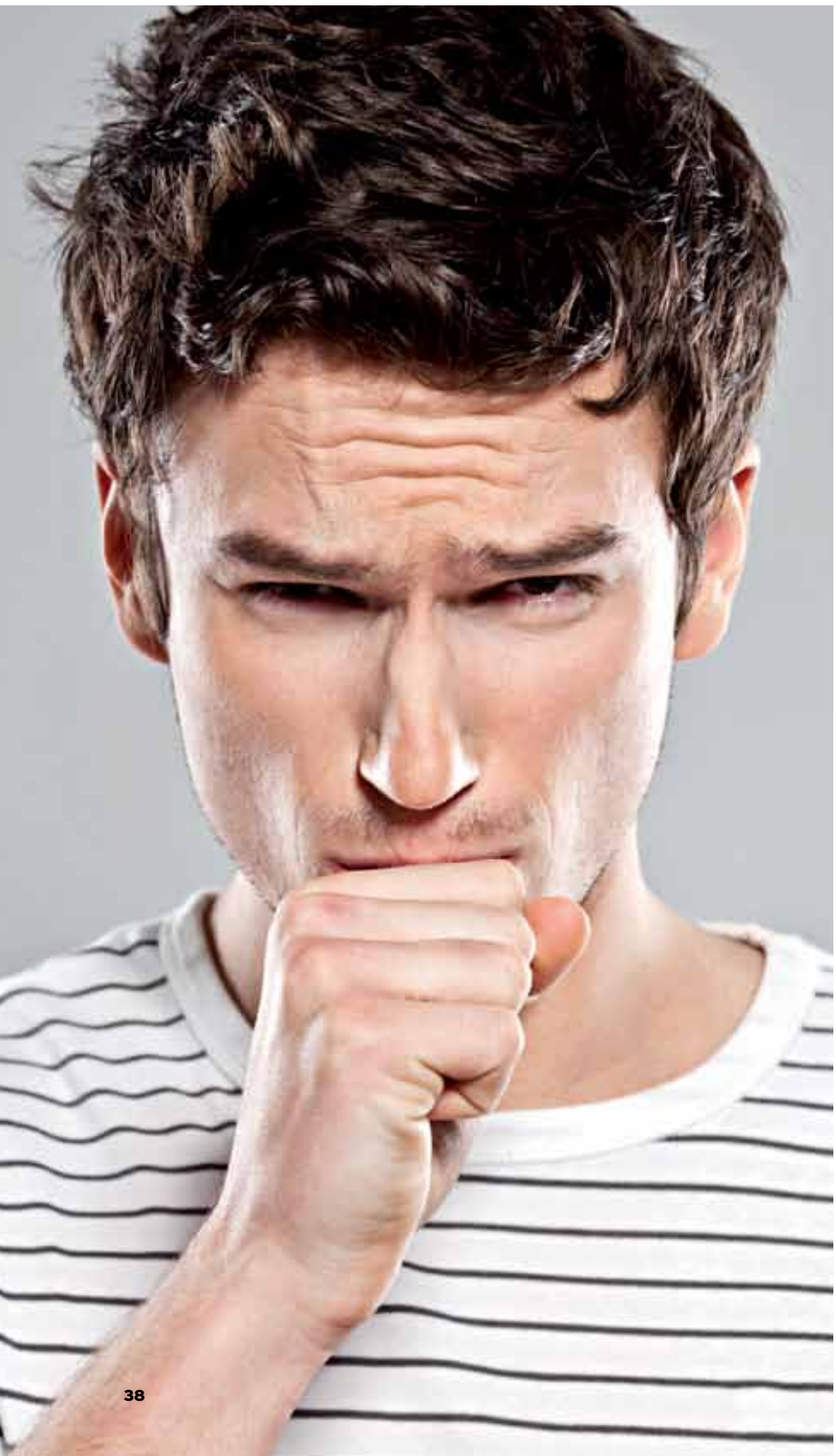
In der Nacht habe ich heftige Schweißausbrüche. Ich bin im Wechsel. Was hilft?
Sehr gute Erfahrungen haben wir mit Arzneimtteln mit Isoflavonen oder mit Blütenpollen in Kombination mit Salbei-Extrakt. Nehmen Sie die Isoflavone regelmäßig in der Früh und die Kombination mit Salbei am Abend. Salbei-Extrakte gibt es auch in Form von Dragees oder Kapseln. Probieren Sie das durchgehend drei Wochen lang aus. Dann müssten sich die Schweißausbrüche bessern.
Mag. pharm. Gregor Schöberl, *Apotheker in Wiener Neustadt*

KURZ GEMELDET

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

Das laute Symptom

Husten ist keine Krankheit, sondern immer ein Symptom. GESUND&LEBEN sagt Ihnen, wie Sie damit umgehen können und wann Husten ein Fall für den Arzt ist.



Er kann schmerzhaft, trocken, bellend oder auch rasselnd und schleimproduktiv sein, er kann einen ganztägig quälen oder nur zu bestimmten Tageszeiten oder Anlässen auftreten, er kann akut oder chronisch sein: Husten hat ganz verschiedene Erscheinungsformen und ist eines der häufigsten Krankheitssymptome.

Husten nicht unterdrücken!

Die gute Nachricht dabei: Meist steckt eine harmlose Ursache dahinter, und der Husten stellt auch eine gefinkelte Schutzreaktion des Körpers dar: Er zeigt nämlich an, dass etwas die Atemwege reizt, und mit ihm werden auch Fremdkörper, Keime, Giftstoffe und Schleim herausgeschleudert – das übrigens mit einer beträchtlichen Geschwindigkeit, denn das ruckartige Ausstoßen von Luft aus den Atemwegen durch das Zusammenziehen der Atemmuskulatur erreicht schon mal mehrere hundert km/h. Husten ist also eine Abwehrfunktion des Körpers und dient eigentlich der Reinhaltung der Atemwege. Darum sollte Husten auch nicht unterdrückt werden.

Akuter Husten

Mediziner unterscheiden den akuten und den chronischen Husten. Sie sprechen von ersterem, wenn die Beschwerden kürzer als acht Wochen andauern. Häufigste Ursache dafür sind Erkältungskrankheiten. Typisch ist, dass der Husten zu Beginn meist ein trockener Reizhusten ist, danach wird Schleim abgehustet. Ist dieser weißlich-klar, deutet dies auf eine Entzündung durch Viren hin, eine gelb-grüne Färbung hingegen spricht für Bakterien. Häufige Ursachen für akuten Husten sind Infektionen wie etwa die akute Bronchitis oder die Lungenentzündung.

Chronischer Husten

Von chronischem Husten spricht man hingegen, wenn dieser länger als acht Wochen anhält. Hier ist ein Arztbesuch unbedingt angesagt, denn die Ursachen können vielfältig sein. Sie reichen etwa von Asthma bronchiale über die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung COPD (die vornehmlich Raucher trifft), bis hin zu Tuberkulose, Herzschwäche und Lungenkrebs. Nicht selten kann trockener Husten auch eine Nebenwirkung von ACE-Hemmern oder Beta-Blockern sein.

FOTO: ISTOCKPHOTO/ IZUSEK

Nicht zu vergessen ist der Keuchhusten, mitunter 100-Tage-Husten, genannt. Dabei kommt es zu anfallsartigen, krampfartigen Hustenanfällen mit anschließend lautem, keuchendem Einatem-Geräusch. Der Keuchhusten muss unbedingt ärztlich versorgt werden, viele Menschen in Österreich sind dagegen geimpft.

Schleim & Blut

Abgesehen von der Dauer beachten Ärzte beim Husten auch, ob es sich dabei um einen „unproduktiven" Reizhusten (ausgelöst durch eine akute Reizung der Atemwege durch Schadstoffe) oder einen schleimproduzierenden Husten handelt. Der trockene, unproduktive Husten steht häufig zu Beginn von Erkältungskrankheiten und anderen Infekten; wenn er länger anhält, kann er ein Anzeichen für Asthma bronchiale oder Nebenwirkungen von Medikamenten sein. Der produktive Husten wiederum hat als häufigste Ursachen Erkältungskrankheiten, Bronchitiden, COPD und Lungenentzündungen.

Was vielen Sorgen macht, sind blutige Beimengungen im Hustenschleim. Einmalige, geringe Blutspuren haben aber oft harmlose Ursachen wie etwa kleine Verletzungen im Nasen-Rachenraum oder Nasenbluten. Bei schaumigem Bluthusten und Blutbeimengungen im Speichel über längere Zeit sollte hingegen unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.

Gute, alte Hausmittel

Husten ist wie gesagt keine Krankheit, sondern ein Symptom, das man lindern kann. Wenn ein Husten aber mehrere Wochen anhält oder sehr heftig ist, Blut ausgeworfen wird und hohes Fieber oder Atemnot bestehen, muss man unbedingt den Arzt aufsuchen. Hustenstillende Medikamente (Antitussiva) dürfen nur bei unproduktivem Reizhusten und nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden. Ansonsten kann man aber viel selbst tun: Bei produktivem Husten können schleimlösende Medikamente helfen. Inhalationen mit Meersalz oder pflanzliche Aufgüsse und Brustumschläge tun ebenfalls ihr Gutes und bringen Linderung. Besonders wichtig ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr, denn dies ist Voraussetzung für die Verflüssigung des Schleims. Bewährte Hustentees beinhalten etwa Eibischwurzel, Fenchel, Thymian oder Anis. Ein anderes altes Hausmittel, das in jüngster Zeit wiederentdeckt wurde, ist Honig. Ein Löffel davon lindert den nächtlichen Hustenreiz bei Kindern laut einer Studie besser als ein Hustensaft. Weitere Hausmittel sind Zwiebelsud und salzige Suppen; auch das Hochlagern des Oberkörpers wird oft als hilfreich empfunden.

Vorbeugen ist besser als husten

Wer lieber vorbeugt, statt zu husten, dem sei Nikotinverzicht, ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und regelmäßiges Händewaschen in der Verkühlungssaison ans Herz gelegt. Über 50-Jährigen, chronisch Kranken und Personen mit Abwehrschwäche wird die Impfung gegen Influenza, Risikogruppen auch eine Impfung gegen Pneumokokken empfohlen. Für Kinder findet die Grundimmunisierung gegen Pneumokokken und Keuchhusten laut Österreichischem Impfplan schon im Säuglingsalter statt. Und wenn Sie jetzt noch nicht genug über den Husten gelesen haben, dann sei Ihnen ein großes Werk der Weltliteratur ans Herz gelegt: Im „Zauberberg" von Thomas Mann wird nämlich auf Teufel komm raus gehustet.

GABRIELE VASAK

Husten im Anflug?

Hustensaft wirkt. Rein pflanzlich.

- Beruhigt den Hustenreiz
- Löst zähen Schleim
- Für Kinder ab 1 Jahr geeignet

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.at

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung registriert ist. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt und Apotheker.

Mehr als ein dummer Streich

Nach Mobbing kommt Cybermobbing: Feindseligkeit, die im Internet ausgelebt wird, betrifft schon die Jüngsten. Was kann man dagegen tun?

Mag. Cornelia Letschka, Leiterin des Instituts k.o.m.m in St. Pölten

Internet und Smartphone sind segensreiche Erfindungen, die uns das Leben erleichtern. Doch auch sie haben eine Kehrseite. Digitale Medien machen nämlich auch Mobbing leichter – man spricht dann von Cybermobbing. Der Begriff bezeichnet „das absichtliche und über einen längeren Zeitraum anhaltende Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen, Belästigen oder Ausgrenzen anderer über digitale Medien". Und das ist mehr als ein Kavaliersdelikt: Seit 1. Jänner 2016 ist Cybermobbing als eigener Straftatbestand im Strafgesetzbuch verankert.

Was ist Cybermobbing?

Das Phänomen findet im Internet über soziale Netzwerke, Chats, Messenger, E-Mails oder per Handy statt, die Attacken gehen in der Regel von Personen aus dem eigenen Umfeld aus. Im Vergleich zum „herkömmlichen" Mobbing weist Cybermobbing einige Besonderheiten auf: „Zum einen findet es rund um die Uhr statt. Das heißt, die Belästigungen enden nicht nach der Schule oder der Arbeit. Zum anderen verbreiten sich im Internet ausgestreute Gerüchte oder Beschimpfungen sehr schnell vor einem großen Publikum. Außerdem glauben die Täter oft, anonym zu sein, wenn sie sich etwa hinter einer erfundenen Identität verstecken. Dadurch sinkt die Hemmschwelle", erklärt Mag. Cornelia Letschka, Leiterin des Instituts k.o.m.m in St. Pölten, das unter anderem Mediation, Elternberatung und Schulsozialarbeit bei Konflikten anbietet und Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg zu einem Miteinander über alle Unterschiede und Schwierigkeiten hinweg begleitet.

FRÜHES MOBBING BELASTET PSYCHE VON TEENAGERN

Teenager, die als Kinder von Gleichaltrigen schlimm gemobbt wurden, haben später öfter psychische Probleme wie Suizidgedanken. Das zeigt eine Studie der McGill University in Montreal. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie im Alter von 15 Jahren von Depressionen oder niedergeschlagenen Stimmungen berichten, ist doppelt so hoch, bei Angst sogar drei Mal so wahrscheinlich. Am beunruhigendsten war laut den Forschern jedoch, dass diese Gruppe fast 3,5 Mal so wahrscheinlich ernste Selbstmordgedanken oder Selbstmordversuche angab als jene, die keinem oder nur geringem Mobbing ausgesetzt war. Kinder, die eine mittelschwere Viktimisierung erlitten hatten, verfügten über kein erhöhtes Risiko psychischer Probleme.

Die Auseinandersetzung mit Opfern und Tätern von Cybermobbing gehört heute zum Alltag der Sozialarbeiterinnen bei k.o.m.m. Die Expertinnen wissen, dass oft jene, die früher schon Opfer von Mobbing waren, häufig auch zu Opfern von Cybermobbing werden. Doch auch andere Faktoren spielen eine Rolle: „Kinder und Jugendliche werden vermehrt zu Cybergemobbten, wenn ihre Eltern sie entweder vernachlässigen oder aber überbehüten. Ein einfühlsames Elternhaus mit einem konsequenten Erziehungsstil scheint hingegen eher davor zu schützen", sagt Cornelia Letschka. Ähnliches gelte auch für die Täter. „Kinder und Jugendliche, die Regeln und Grenzen kennen, werden seltener zu Tätern von Cybermobbing."

No Blame

Das beobachtet auch Sigrid Bannert, Direktorin der Praxisvolksschule Krems-Mitterau, denn Cybermobbing betrifft auch schon die Jüngsten unserer Gesellschaft: „Noch ist das Phänomen an unserer Schule selten. Ich denke, das Problem wird in Zukunft weiter wachsen." Hier versucht man vorzubeugen: „Wir haben den Gegenstand ‚Soziales Lernen' an unserer Schule eingeführt. Zudem haben wir eine Vertrauenslehrerin, die speziell ausgebildet ist. Sie besucht regelmäßig die einzelnen Klassen und arbeitet mit ihnen an Themen wie Klassenzusammenhalt, Klassendynamik oder Streitverhalten und setzt im Fall von Mobbing oder Cybermobbing den Ansatz des ‚No-Blame-Approach' ein", berichtet Sigrid Bannert.

Beim „No-Blame-Approach" handelt es sich um eine wirksame Vorgehensweise, um Mobbing unter Schülern zeitnah und nachhaltig zu beenden. „Dabei wird auf Schuldzuweisungen verzichtet. Es geht darum, gemeinsam mit den Kindern konkrete Ideen zu entwickeln, die eine bessere Situation für die von Mobbing oder Cybermobbing betroffenen Schüler herbeiführen. Fokussiert wird ausschließlich auf Lösungen, die dazu beitragen, das Mobbing zu stoppen."

Prävention zählt!

Dass Prävention ein ganz wichtiges Schlagwort in Sachen Cybermobbing ist, betont auch Cornelia Letschka. „k.o.m.m führt regelmäßig präventive

Rat & Hilfe

- ***www.saferinternet.at***
  Unterstützt vor allem Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.
- **147 – Rat auf Draht**
  Telefonservice für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen,
  www.rataufdraht.at
- **Fachstelle für Gewaltprävention NÖ**
  Drehscheibe für alle Organisationen, Institutionen, Vereine und Private, die mit Kindern und Jugendlichen Beratungen und Präventionsprojekte zum Thema Gewalt durchführen, Hilfestellung geben und mit Betroffenen arbeiten.
  Tel.: 02742/9005-9050,
  www.gewaltpraevention-noe.at
- **Institut k.o.m.m. (konflikte miteinander meistern)**
  Mediation und Peer Mediation bei Konflikten, mediative Pädagogik und Elternschule, Schulsozialarbeit und individuelle Beratung.
  Tel.: 02742/22939,
  www.institutkomm.at
- **Familienberatungsstellen**
  Beratung, Betreuung und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Familien bei psychischen und sozialen Problemen, Wegweiser im Gesundheits- und Sozialsystem.
  www.sozialinfo.noe.gv.at

Projekte durch, in denen die sozialen Kompetenzen der Schüler gestärkt werden. In konkreten Fällen arbeiten wir mit mediativer Pädagogik. Das ist ein Konzept, das Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen hilft, mit entsprechenden Sinnesmaterialen und Kommunikations- und Konfliktlösungstechniken jene Fähigkeiten zu erlernen, die notwendig sind, um Konflikte eigenverantwortlich zur Zufriedenheit aller Beteiligten auch ohne Unterstützung von Dritten zu lösen."

Was aber tun, wenn das Problem auftaucht? „Betroffene Kinder sollten sich immer von Erwachsenen Unterstützung holen, und wir raten auch dazu, die Hotline Rat auf Draht (Rufnummer 147) in Anspruch zu nehmen", sagt Cornelia Letschka. Eltern sollten ihr gemobbtes Kind unbedingt stärken und unterstützen. Bei *www.saferinternet.at* können sie sich selbst informieren. Was sie nicht tun sollten: sich – voll ungefilterter Emotion – direkt an den oder die Täter zu wenden.

Dass viele Eltern – und Lehrer – mit dem Problem Cybermobbing überfordert sind, betonen sowohl Cornelia Letschka als auch Sigrid Bannert. Deshalb bietet k.o.m.m Information und Beratung an und rät dazu, immer wieder mit den Kindern über Internet und soziale Medien zu sprechen. Und Sigrid Bannert sieht dringenden gesellschaftlichen Handlungsbedarf, was entsprechende Zusatzausbildungen für Lehrer betrifft. „Wir sind erst in den Anfängen des Cybermobbings. Die große Welle wird noch kommen, und sie wird die Schulen sehr stark treffen." In der Zwischenzeit sind wir alle gut beraten, uns über digitale Medien bewusst zu informieren und selbst einen guten Umgang damit zu erlernen.

GABRIELE VASAK ■

Werden Sie „unabhängig“

So schaffen Sie die Rauchfreiheit mit den Angeboten der NÖGKK.

„Im neuen Jahr höre ich mit dem Rauchen auf!“ oder „Ich höre mit dem Rauchen auf, wenn das Packerl 5 Euro kostet!“, Aussagen wie diese stehen jedes Jahr auf der „Top-10-Liste“ der Neujahrsvorsätze vieler Raucherinnen und Raucher. Wie viele davon haben diesen Neujahrsvorsatz tatsächlich und ohne Hilfe in die Tat umgesetzt?

„Nikotin hat ein enormes Abhängigkeitspotenzial, doch das ist den meisten nicht bewusst“, gibt MMag. Sophie Meingassner, fachliche Leiterin des Rauchfrei Telefons, zu bedenken. Die erfahrene Expertin weiß, dass Betroffene gut beraten sind, professionelle Unterstützung zu suchen, weil dies die Erfolgsrate deutlich erhöht. Diese Erfahrungen bestätigen auch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen. Deshalb bietet die NÖGKK schon seit 2005 Raucherentwöhnung an.

„Rauchfrei in 5 Wochen“

Das ambulante Entwöhnungs-Programm der NÖGKK „Rauchfrei in 5 Wochen“ für Gruppen umfasst eine Auftakt-Veranstaltung und fünf Beratungstermine mit Gesundheitspsychologinnen, die Tabakentwöhnungs-Expertinnen sind. In den Kursen geht es um die eigenen Gewohnheiten und Motive für das Aufhören, um den Rauchstopp und die Rückfall-Prophylaxe. Aktuelle Kurstermine finden Sie im Internet unter *www.noegkk.at/rauchfreikurse*

Rauchfrei Telefon: 0800 810 013

Am Rauchfrei Telefon gehen die Expertinnen ganz individuell auf die jeweilige Situation ein. Sie beraten unverbindlich, anonym, flexibel, zeitsparend und unkompliziert. Die Beraterinnen sind von Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche von ganz Österreich aus erreichbar und helfen sofort weiter. Auf der Homepage *www.rauchfrei.at* ist neben zahlreichen Informationen und Downloads auch ein Blog zum Thema zu finden.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Die ambulante Einzelberatung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung „Rauchfrei im Betrieb“ bietet ein maßgeschneidertes Programm für Unternehmen an: *www.noebgf.at/Rauchfrei_im_Betrieb*

Rauchfrei Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Unterstützung per App

Die Rauchfrei App begleitet und motiviert Sie in allen Phasen der Verhaltensänderung mit Kurzinformationen und persönlichen Benachrichtigungen. Sie ist kostenfrei verfügbar für Android- und iOS-Userinnen und -User! Laden Sie sich die Rauchfrei App auf Ihr Handy und werden Sie rauchfrei! *www.rauchfreiapp.at*

Für alle, die sich jetzt entschieden haben, das Rauchen sein zu lassen: Sie haben den wichtigsten ersten Schritt schon getan.

Für alle anderen gilt: Suchen Sie sich eine gute Motivation und professionelle Unterstützung. Viel Erfolg! ■

INTERVIEW

Lassen Sie sich helfen!

Was sind die häufigsten Fragen am Rauchfrei Telefon?
Die meisten wissen nicht, wie sie das Nichtrauchen am besten angehen sollen oder wollen Unterstützung bei ihrem Vorhaben.

Wie viele schaffen den Ausstieg?
30 bis 40 Prozent bleiben langfristig rauchfrei, das ist für eine chronische Suchterkrankung eine gute Quote.

Ihre Tipps für den Ausstieg?
Gute Planung und Vorbereitung: alles wegräumen, was ans Rauchen erinnert, ein gutes Datum aussuchen, an dem kein besonderer Stress oder Druck zu erwarten ist, Alternativen vorbereiten, Belohnungen überlegen und so weiter.

Tipps zum Dranbleiben?
Wenn der Gusto kommt, hilft die 3-A-Technik: ablenken, abwarten oder abhauen, um nicht zur Zigarette zu greifen! Sparen Sie das Geld, das Sie früher für Zigaretten ausgegeben haben, und leisten sich eine Belohnung. Und erinnern Sie sich immer daran, warum Sie rauchfrei sein wollen. So bleiben Sie standhaft und widerstehen der Versuchung nach „nur einer Zigarette“. Weil bei einer bleibt es dann fast nie!

MMag. Sophie Meingassner, fachliche Leiterin des Rauchfrei Telefons
0800 810 013
info@rauchfrei.at

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

BEZIRK Gemeinde	Adresse	Termin Mutter-Eltern-Beratung	Termin der Zahngesundheits-erzieherin
AMSTETTEN			
Allhartsberg	Gemeindeamt	1. Mi. 14:00 Uhr	07.03.18
Ennsdorf	Kindergarten	1. Mo. 15:00 Uhr	05.03.18
Haag	Seniorenzentrum, Elisabethstr. 1	1. Mo. 14:00 Uhr	05.03.18
Rosenau am Sonntagberg	Sozialzentrum, Waidhofnerstr. 18	2. Mi. 13:00 Uhr	11.04.18
St. Valentin	ProMami, Hauptplatz 6	3. Do. 15:00 Uhr	15.03.18
Winklarn	Gemeindeamt	1. Di. 15:30 Uhr	06.03.18
Ulmerfeld-Hausmening	Hauptstraße 1	1. Di. 14:00 Uhr	06.03.18
BADEN			
Baden	Krankenpflegeschule	3. Mi. 09:00 Uhr	21.03.18
Baden	Kids&Co, Johannesgasse 14	3. Do. 15:30 Uhr	22.03.18
Kottingbrunn	Dr. Schwetz-Koss, Reng. 38	3. Do. 09:00 Uhr	19.04.18
Mitterndorf/Fischa	Kultursaal, Hauptstraße 21	3. Mi. 12:00 Uhr	21.03.18
Reisenberg	Gemeindeamt	3. Mi. 10:45 Uhr	21.03.18
GÄNSERNDORF			
Auersthal	Volks-Hauptschule	1. Fr. 13:00 Uhr	06.04.18
Deutsch-Wagram	Marchfeldapotheke	3. Do. 08:00 Uhr	19.04.18
Engelhartstetten	Gemeindeamt	1. Mo. 08:15 Uhr	05.03.18
Lassee	Pfarrheim, Hauptplatz 13	1. Mo. 10:15 Uhr	05.03.18
Marchegg	Gemeindeamt	1. Mo. 13:30 Uhr	05.03.18
Weikendorf	Volksschule	2. Fr. 13:00 Uhr	09.03.18
GMÜND			
Weitra	Nordwaldheim, Zwettler Str. 1	2. Mi. 10:00 Uhr	11.04.18
KORNEUBURG			
Korneuburg	BH Untergeschoss	2. Di. 09:30 Uhr	13.03.18
KREMS und KREMS-LAND			
Furth bei Göttweig	Volksschule	2. Di. 14:00 Uhr	10.04.18
Hadersdorf-Kammern	Arzthaus, Pfarrsiedlung 1	2. Di. 13:00 Uhr	10.04.18
Maria Laach am Jauerling	Maria Laach 50	3. Di. 14:00 Uhr	20.03.18
Rastenfeld	Kindergarten	2. Do. 14:40 Uhr	12.04.18
Schönberg am Kamp	Arzthaus, Badgasse 12	1. Mo. 14:00 Uhr	05.03.18
LILIENFELD			
Hohenberg	Gemeindeamt	1. Mo. 09:00 Uhr	05.03.18
St. Aegyd am Neuwalde	Hauptschule (Eingang Turnsaal)	1. Mo. 10:30 Uhr	05.03.18
Türnitz	Gemeindeamt	1. Mo. 13:00 Uhr	05.03.18
MELK			
Artstetten-Pöbring	Gemeindeamt	2. Fr. 09:45 Uhr	09.03.18
Bergland	Gemeindeamt	2. Di. 14:00 Uhr	13.03.18
Laimbach	Gemeindeamt	1. Di. 10:00 Uhr	06.03.18
Loosdorf	Betreutes Wohnen, Sportplatz 9	2. Mo. 08:15 Uhr	12.03.18
Klein-Pöchlarn	Gemeindeamt	2. Fr. 08:30 Uhr	09.03.18
Leiben	Kindergarten	2. Fr. 11:15 Uhr	09.03.18
Marbach/Donau	Gemeindeamt	1. Di. 13:00 Uhr	06.03.18
Münichreith	Gemeindeamt	1. Di. 11:00 Uhr	06.03.18
Pöggstall	Gemeindeamt	1. Di. 08:15 Uhr	06.03.18
St. Martin-Karlsbach	Volksschule	3. Fr. 11:15 Uhr	20.04.18
MISTELBACH			
Großkrut	Gemeindeamt	1. Di. 15:00 Uhr	06.03.18
Mistelbach	Mütterstudio, Brennerweg 14	2. Mo. 16:00 Uhr	12.03.18
MÖDLING			
Wiener Neudorf	Babytreff, Schlossmühlplatz 3	1. Do. 15:00 Uhr	05.04.18
ST. PÖLTEN-LAND			
Kirchberg/Pielach	Hilfswerk, „Am Fohnsberg" 3	2. Do. 09:00 Uhr	08.03.18
Oberwölbling	Gemeindeamt	3. Di. 09.30 Uhr	20.03.18
Pyhra	Rot-Kreuz-Stelle, Badgasse 1	1. Do. 14:00 Uhr	05.04.18
Rabenstein/Pielach	Gemeindeamt	2. Do. 13:00 Uhr	08.03.18
Statzendorf	Gemeindeamt	3. Di. 08:15 Uhr	20.03.18
Weinburg	Amtshaus	2. Do. 15:00 Uhr	08.03.18
TULLN			
Kierling	Pfarrsaal, Pfarrplatz 1	1. Mi. 08.30 Uhr	07.03.18
Klosterneuburg	NÖGKK, Hermannstraße 6	1. Mi. 11:00 Uhr	07.03.18
Weidling	Amtshaus	1. Mi. 13:00 Uhr	07.03.18
WAIDHOFEN/YBBS			
Waidhofen/Ybbs	ProMami, Unterzellerstraße 19	1. Mi. 10:00 Uhr	04.04.18
WIENER NEUSTADT			
Kirchschlag	Gemeindeamt	1. Mi. 10.30 Uhr	07.03.18
Wiener Neustadt	Babycouch, Herzog-Leopold-Str. 16	2. Mi. 09:30 Uhr	14.03.18

Kroko erklärt wie es geht!

Das Plüschtier Kroko ist für die Kinder das Erkennungszeichen für das Zahnvorsorgeprogramm „Apollonia 2020". Kroko begleitet die Zahngesundheitserzieherinnen und -erzieher bei ihren Besuchen in Kindergärten und Volksschulen und ist mit seinem markanten Gebiss das optimale „Vorführmodell". Da die Kinder das Plüschtier spätestens im Kindergarten kennenlernen, ist es bis zum Ende der Volksschule ein vertrauter Freund. Mit Kroko können die Themen Zähneputzen und Zahngesundheit altersgerecht übermittelt werden und sind so für die Kinder positiv besetzt. Krokos wichtigster Rat: „Deine Zähne wollen zweimal täglich geputzt werden!" Kroko begleitet auch die Zahngesundheitserzieherinnen und -erzieher in die Mutter-Eltern-Beratung (siehe Termine linke Spalte).
Informationen: *www.apollonia2020.at,*

DACHVERBAND NÖ SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für Diabetes

Wir Diabetiker Niederösterreich
Vereinsvorsitz: Martin Marhold, Föhrengasse 2/1/12, 3430 Tulln, Tel.: 0664/2021193, diabetes.tulln@gmail.com, *www.wdnoe.info*

■ **Horn**
Kontakt: Angela Schichta, Tel.: 0664/2718215, angela.schichta@gmx.at
Pumpeninformationen: Leo Schopf, Tel.: 0676/4182600
Gruppentreffen: jeden 3. Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr im Gasthaus „Zum Himmelreich", Spitalgasse 30

■ **Schrems**
Kontakt: Erika und Otto Zach, Tel.: 02853/78274, zach.erika@aon.at
Gruppentreffen: jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr im Stadthallenrestaurant, Dr.-Karl-Renner-Straße 1

■ **Tulln**
Kontakt: Angela Rotter, Tel.: 0664/4045501, diabetes.tulln@gmail.com, Martin Marhold, Tel.: 0664/2021193, www.wdnoe.info
Gruppentreffen: jeden 2. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr in den Albrechtsstuben, Albrechtsgasse 24

■ **Zwettl**
Kontakt: Josefa und Robert Koller, Tel.: 02822/52979, 0664/9464310, rj.koller@aon.at
Gruppentreffen: jeden 4. Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr im Lagerhaus „Taverne", Peter-Werner-Deibl-Straße 7

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

LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf gemeinsam mit Prim. Prof. Univ.-Doz. Dr. Manfred Weissinger (Ärztlicher Direktor im Landesklinikum Zwettl) am Weg zur Orthopädie

LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf (1.v.r.) bei einem Besuch im Landesklinikum Baden: (v.l.) Prim. Univ.-Prof. DDr. Thomas Klestil (Leiter der Abteilung für Orthopädie und Traumatologie, Landesklinikum Baden), Prim. Univ.-Doz. Dr. Johann Pidlich (Ärztlicher Direktor, Landesklinikum Baden-Mödling) und DGKP Dagmar Botek (Bereichsleiterin Pflege Ambulanz, Landesklinikum Baden)

Medizin-Turbo

Wartezeiten auf Operationen und Behandlungen minimieren. Die NÖ Landeskliniken-Holding evaluiert laufend den Bedarf und erweitert die Behandlungen. Geplant sind für heuer 3.900 zusätzliche Operationen oder Behandlungen: 200 zusätzliche Kataraktoperationen sind in der Interdisziplinären Tagesklinik am Landesklinikum Mödling vorgesehen, geleistet von der Abteilung für Augenheilkunde und Optometrie des Landesklinikums Wiener Neustadt. Um dem stark gestiegenen Patientenzustrom an der Augenabteilung des Landesklinikums Horn gerecht zu werden, plant das Landesklinikum nun, einen Teil seiner Katarakt-Operationen an einer dislozierten Tagesklinik, die sich im Klinikum Gmünd befinden wird, durchzuführen. Das schafft Potential für 200 zusätzliche Operationen. Im Klinikum Horn werden 2018 zusätzlich rund 800 Katarakt-Operationen durchgeführt. 600 zusätzliche Hüft- und Knieoperationen wird es heuer in ganz Niederösterreich geben. 2016 wurden 7.100 Operationen in der Orthopädie im Bereich Hüfte und Knie durchgeführt. 2018 sollen es 7.700 werden. Zur Erweiterung der medizinischen Versorgung des Raumes Gänserndorf wird im Medizinischen Zentrum Gänserndorf ein Kompetenzbereich „Hand“ in Zusammenarbeit von plastischer Chirurgie, Orthopädie und Traumatologie etabliert. 250 tagesklinische Eingriffe sind für heuer geplant. Der Volksmund bezeichnet Schmerzen am Bewegungsapparat als „Rheuma“. Dieser Oberbegriff umfasst mehr als 400 verschiedene Erkrankungen, die sich zum Teil stark unterscheiden. Im Medizinischen Zentrum Gänserndorf sollen heuer rund 550 Rheuma-Erkrankte versorgt werden. 1.300 zusätzliche Untersuchungen wird das neue MR-Gerät im Landesklinikum Mödling leisten. Damit bietet das Klinikum seinen Patienten kürzere Untersuchungszeiten.

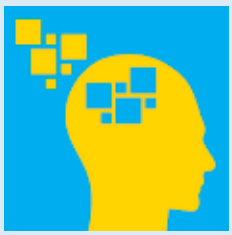
»Vorsorge Aktiv«

10 Jahre erfolgreiche Lebensstiländerung. Das Programm »Vorsorge Aktiv« der Initiative »Tut gut!« hilft seit zehn Jahren Menschen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ihren Lebensstil nachhaltig zu verbessern. Aktuell laufen 35 Kurse in 25 Gemeinden.
Das Programm richtet sich an alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18 Jahre, bei denen Risikofaktoren wie Übergewicht und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt werden. Über den gesamten Programmzeitraum (bis zu neun Monate) absolvieren die teilnehmenden Personen in einer Gruppe je 24 betreute Einheiten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit. Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit unterstützen dabei. Die Kosten belaufen sich auf 99 Euro pro Person für den gesamten Kurs und 100 Euro Kaution (Rückerstattung bei mind. 60 Prozent Anwesenheit pro Bereich). Teilnehmende aus »Gesunden Gemeinden« bekommen eine Ermäßigung von 15 Euro.
Informationen: *www.noetutgut.at*

DEMENZ-SERVICE NÖ

Seit Jänner 2018 bietet das Demenz-Service NÖ kostenlose persönliche Einzelberatungen daheim oder bei Info-Points in den Service-Centern der NÖ Gebietskrankenkasse in der Region NÖ Mitte. Über die kostenlose NÖ Demenz-Hotline 0800 700 300 (Mo.-Fr. 08:00-16:00 Uhr) bzw. per E-Mail an demenzservicenoe@noegus.at können Betroffene und Angehörige einen Termin für einen Hausbesuch oder in einem nahegelegenen Info-Point Demenz in den Service-Centern der NÖGKK Klosterneuburg, Krems, Lilienfeld, St. Pölten und Tulln vereinbaren. Die Beratung übernehmen Demenz-Experten mit einschlägiger Ausbildung und langjähriger Erfahrung. Der Experte macht sich ein Bild über die aktuelle Situation des Betroffenen sowie über dessen soziales Umfeld, hilft bei individuellen Problemen, gibt Tipps für Aktivierungsübungen oder übt mit den Angehörigen Verhaltensweisen und Fertigkeiten im Umgang mit demenzerkrankten Menschen. Zusätzlich gibt es Infoveranstaltungen „Demenz erkennen – verstehen – handeln“ Informationen und Tipps zum Krankheitsbild, Früherkennung, Gedächtnistraining, Anlaufstellen für Betreuung und Therapie, Entlastung für Angehörige, Pflege und vieles mehr. Freier Eintritt.

08.03.18: Purkersdorf
15.03.18: Kirchberg am Wagram
19.03.18: Frankenfels
22.03.18: Traismauer
23.03.18: Sieghartskirchen
05.04.18: Kritzendorf
12.04.18: Hafnerbach
26.04.18: Michelhausen
26.04.18: Maria Anzbach



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

KURZ GEMELDET

Neue Website: Auf *www.ebminfo.at* finden vor allem Ärztinnen, Ärzte und andere Menschen aus medizinischen Berufen **evidenzbasierte Fachinformationen.**

FOTOS: NLK FILZWIESER, NLK REINBERGER

Erster Lehrstuhl für Gerontologie und Gesundheitsforschung

Ab April 2018 widmet sich der neue Lehrstuhl für Gerontologie und Gesundheitsforschung an der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften in Krems der Sicherstellung von Lebensqualität und Gesundheit im Alter. Unter der Leitung des anerkannten Soziologen und Gerontologen ao. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland werden neue Gesundheitsversorgungs-Konzepte für Menschen ab 60 Jahren entwickelt. Diese fließen in die Planung und Weiterentwicklung des Gesundheitssystems in Niederösterreich ein.

Forschungsschwerpunkte: Das neu zu entwickelnde „NÖ Gesundheitsbarometer Alter" erhebt regelmäßig die gesundheitliche Situation der über 60-Jährigen, ihre Einstellungen und Bedürfnisse sowie Verbesserungsvorschläge für das Gesundheitssystem. Eine umfassende Datenbasis auf Regionsebene für die Bevölkerung ab 60 Jahren soll entstehen, ebenso Analysen und Prognosen zu Gesundheitsversorgung und Pflege. Weitere Themen sind Gesundheitsvorsorge und Pflege-Prävention sowie die Förderung wissenschaftlicher Netzwerke und die Zusammenarbeit zwischen den Fachgebieten. Der neue Lehrstuhl wird mit diversen Forschungseinrichtungen kooperieren.

Ao. Univ.-Prof Dr. Franz Kolland (Leiter des Lehrstuhls für Gerontologie und Gesundheitsforschung) mit Landesrat DI Ludwig Schleritzko (NÖGUS-Vorsitzender)

Bei der Eröffnung: (v.l.) PhDr. Michaela Gansch, MSc (Pflegedirektorin Universitätsklinikum St. Pölten), Mag. Dr. Bernhard Kadlec (Kaufmännischer Direktor Uniklinikum St. Pölten), Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Erster Nationalratspräsident Mag. Wolfgang Sobotka, LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf, Dr. Thomas Gamsjäger, MSc (Ärztlicher Direktor Universitätsklinikum St. Pölten)

Das modernste Klinikum

Mit Haus C am Universitätsklinikum St. Pölten eröffnet im März eine der modernsten Kliniken Europas. Kosten: rund 227 Mio. Euro. Auf sieben Ebenen mit knapp 60.000 m² sind unter anderem zwei Tiefgeschoße mit rund 250 Parkplätzen und ein großzügiger Fahrradabstellplatz entstanden. Im Erdgeschoss befindet sich das Notfall- und Unfallzentrum, ein zentraler Ambulanzbereich und die Klinischen Institute für Medizinische Radiologie und Physikalische Medizin. Im ersten Stock sind die Klinischen Institute für Laboratoriumsmedizin sowie Hygiene und Mikrobiologie situiert. Ebene 2 beheimatet den Zentral-OP Gruppe C mit angeschlossenem Aufwachbereich sowie drei Intensivstationen mit je zwölf Betten. In den drei darüber liegenden Ebenen befinden sich Bettentrakte für die Klinischen Abteilungen für Unfallchirurgie, Allgemein-Chirurgie, Herzchirurgie und Neurochirurgie. Ebene 6 dient als Technikzentrale. Am Dach stellt der Hubschrauber-Landeplatz mit direkter Anbindung an das Notfall- und Unfallzentrum eine schnellstmögliche Versorgung der Patientinnen und Patienten sicher.

- 1.694 Räume auf sieben Ebenen
- Bruttofläche rund 22.500 m²
- zwei Tiefgeschosse mit rund 250 Parkplätzen
- Unfall- und Notfallzentrum
- Klinische Institute für Medizinische Radiologie, Physikalische Medizin, Laboratoriumsmedizin sowie Hygiene und Mikrobiologie
- Ambulanzzentrum
- Zentral-OP Gruppe C
- Intensivstationen
- Bettenstationen für die Klinischen Abteilungen für Unfallchirurgie, Allgemein-Chirurgie, Herzchirurgie und Neurochirurgie
- Technikzentrale
- Hubschrauber-Landeplatz mit direkter Anbindung an das Notfall- und Unfallzentrum

KURZ GEMELDET

Echinacea hilft gegen Erkältungen – **Mythos oder Wahrheit?** Checken Sie, ob Sie richtig liegen:
www.medizin-transparent.at

Patient Max trainiert seine Beinmuskulatur bei einer Gleichgewichtsübung. Anna Pfoser korrigiert seine Beinachse und gibt ihm Anweisungen, damit die richtigen Muskelgruppen trainiert werden.

Physiotherapie tut jedem gut

Unsere Muskulatur ist nicht nur für die Bewegung da. Trainieren wir sie nicht regelmäßig, fällt uns auch das Sitzen schwer. Wir bekommen Rückenschmerzen und Haltungsschäden. Physiotherapie hilft Menschen dabei, wieder bewegter durchs Leben zu gehen.

„Hintern zurück", gibt Anna Pfoser ihrem Patienten Max Anweisungen. Er balanciert auf einem roten Ball; die Arme nach vorne gestreckt. Seine Beine zittern. „Das ist eine Übung für Fortgeschrittene", gibt Pfoser zu und lacht. Die 30-Jährige ist seit 2014 Physiotherapeutin in Krems und seit kurzem in St. Pölten mit einer eigenen Praxis selbstständig. „Nach der Matura war mir sofort klar, dass ich beruflich etwas mit Sport machen will", erzählt die Therapeutin. An der Uni Wien studierte sie Sportwissenschaft und schloss mit dem Bachelor ab. „Dann habe ich gemerkt, dass mir der Gesundheitsbereich einfach viel mehr Möglichkeiten bietet", sagt sie. Ein dreijähriges Physiotherapie-Studium am IMC Krems folgte. Ein großer Teil des Studiums bestand aus einem Berufspraktikum, im Zuge dessen die angehende Therapeutin alle Fachbereiche ihres künftigen Berufs kennenlernte.

FOTOS: PHILIPP MONIHART

Einfühlungsvermögen

Für den Job müsse man gut mit Menschen umgehen können und brauche Einfühlungsvermögen, erzählt die Therapeutin. Plan- und zielorientierte Arbeit sei zudem wichtig, um die Patienten zu motivieren. „Außerdem braucht man eine ganzheitliche Sicht auf Probleme, um aus jeder Situation das Beste herausholen zu können“, meint Pfoser. Auch Kraft und die nötige Ausdauer sind nicht zu unterschätzen, denn die Übungen mit den Patienten sind auch für die Physiotherapeutin anstrengend. Die Arbeitsliege stellt sie so ein, dass sie auch nach einem neunstündigen Arbeitstag keine Rückenschmerzen bekommt. Dazu kommen Ausgleichsübungen, die ihre Rückenmuskulatur kräftigen und die Brustwirbelsäule mobilisieren.

Eine Behandlung dauert je nach Verordnung zwischen einer halben und einer dreiviertel Stunde. Grundsätzlich werden zehn Termine verordnet und von der Krankenkassa bewilligt. Pfoser bewegt sich den ganzen Tag mit ihren Patienten mit. „In der Physiotherapie unterscheiden wir grob zwischen aktiven und passiven Maßnahmen.“ Aktive Übungen, bei denen der Patient unter der Assistenz der Therapeutin beispielsweise Kniebeugen macht. Passive Übungen, bei denen Pfoser auf der Liege etwa die Beinmuskulatur ihrer Kunden dehnt. „Die Behandlung besteht dann aus einem Mix von aktiven und passiven Übungen“, erklärt die Spezialistin.

Rückenschmerzen

Das häufigste Leiden ihrer Kunden sind Rückenschmerzen. Aber auch Gelenksprobleme, die durch Verletzungen, Arthrose oder durch künstliche Implantate entstehen. „Wenn ein neuer Patient mit Schmerzen zu mir kommt, erstelle ich in der ersten Einheit einen Befund und schaue mir an, wo die Probleme am Bewegungsapparat liegen. Dann setzen wir gemeinsam das Therapieziel fest“, sagt sie. Das Ziel ist fast immer, die Muskulatur zu stärken, damit die Bewegung leichter fällt.

Ihr Patient Max liegt nun auf einer blauen Matte am Boden. Die Beine sind angewinkelt. Anna Pfoser streckt ihre Hand über seinem Kopf aus. „Streck deine Arme nach oben und versuch einmal, meine Hand zu berühren“, bittet sie ihn. Max hebt seine Schulterblätter nach oben. Er ist ein Sportler und schafft die Bauchmuskel-Übungen eine gute halbe Minute lang. Ob es Menschen gibt, die keine Physiotherapie benötigen? Pfoser muss lachen: „Nein, wahrscheinlich nicht. Vor allem, wenn man an die Prävention denkt. Es ist ja sinnvoll, seine Muskeln zu trainieren, damit erst gar keine Schmerzen entstehen.“ Behandlungen bei Schmerzen darf Pfoser nur durchführen, wenn ein Arzt sie verschrieben hat. Massagen oder Lymphdrainagen kann sie auf Patientenwunsch anbieten. Aber nicht nur Schmerzen werden behandelt. Einige Physiotherapeuten bieten zum Beispiel auch Atemtherapie für Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen wie COPD an.

Modeerscheinungen

In ihrem Feld gibt es immer wieder neue Modeerscheinungen. „Alle paar Jahre kommt so ein Hype, wie vor wenigen Jahren noch die Kinesio-Tapes“, erzählt Pfoser, „momentan ist es die Behandlung der Faszien, also einem Teil unseres Bindegewebes, mittels Faszienrollen. Das sind zwar gute Behandlungsmethoden, aber da sie gerade in Mode sind, wendet sie auch jeder an. Egal ob er weiß, was er tut oder nicht.“ Physiotherapeuten müssten sich ständig weiterbilden, um solche neuen Behandlungsmethoden kennen zu lernen. Shiatsu, Yoga, Pilates und Energetik werden von vielen Therapeuten als Zusatzbehandlungen angeboten, aber von der Krankenkassa nicht bezahlt. „Der Vorteil der Zusatzausbildun-

Anna Pfoser, Bakk, BSc
Karlstettner Straße 24
3100 St. Pölten
0676/9575309
www.physio-pfoser.at

Anna Pfoser, Bakk, BSc, ist seit 2014 Physiotherapeutin und betreibt eine eigene Praxis in St. Pölten.

gen ist, dass man aus der Fülle der Übungen, die man lernt, die besten in seine Arbeit integrieren kann. Denn jeder Patient ist anders." Es gebe auch Patienten, die vom Arzt geschickt werden, ohne die Behandlung wirklich zu wollen. „Die zeigen dann oft wenig Bereitschaft, mitzumachen", verrät die 30-Jährige. Pfoser zeigt den Patienten dann, welches Ziel sie mit ihnen verfolgen möchte und versucht, sie zu den Übungen zu motivieren. Kommunikation und Empathie seien wichtig. Patienten sollten bei der Wahl ihres Physiotherapeuten unter anderem besonders darauf achten, dass er sich für seine Patienten Zeit nimmt. Und man sollte immer von derselben Person behandelt werden: „Der Therapeut kennt einen dann schon und weiß, wie er mit einem umgehen soll."

Mobilisation

Ihre Schwerpunkte legt Pfoser auf orthopädische oder Traumapatienten. Trauma bedeutet in diesem Fall, dass sich die Menschen verletzt haben. Sie kommen etwa nach einem Kreuzbandriss in die Behandlung. Pfoser bietet von der Akutphysiotherapie nach einem Unfall bis zur Nachbehandlung alles an. Für alle Altersstufen. Denn auch Kinder brauchen oft eine Behandlung. Dabei kann es sich um Haltungsschäden, eine Wirbelsäulenverkrümmung, ein falsches Gangbild oder ganz einfach Inaktivität handeln. Die Kinder haben manchmal kaum Motivation, sich zu bewegen. Oft entstehen dadurch Koordinationsprobleme, „viele Kinder können nicht auf einem Bein stehen. Mein Ziel ist dann, ihre Körperhaltung spielerisch zu verbessern", sagt Pfoser. Beim ersten Mal fürchten sie sich meist noch vor der Behandlung. Doch selbst die Kleinen merken bald, dass vor einer Physiotherapie niemand Angst haben muss und sie sogar Spaß machen kann. MARKUS FEIGL

Tolle Ideen zum Nachmachen

Der Vorsorgepreis 2018 zeichnet die besten Projekte in Sachen Gesundheitsvorsorge aus.

Warum das Rad neu erfinden? Viele Menschen haben wunderbare Projekte für mehr Gesundheit aufgebaut. Die Besten dieser Projekte verdienen den Vorsorgepreis der Initiative »Tut gut!« – und den gab es heuer zum siebenten Mal. Er hat eine weit über die Landes- und erstmals auch Bundesgrenzen hinaus wichtige Bedeutung als Drehscheibe für den Ideen- und Gedankenaustausch zwischen den Regionen. „Wir wollen damit innovative Projekte im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention der Öffentlichkeit präsentieren und den bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit fördern", betonte Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner bei der 7. Vorsorgepreisgala im mit 1.000 Gästen vollbesetzten Auditorium in Grafenegg. Seit 2008 wurden mehr als 1.600 Projekte aus ganz Österreich eingereicht. Die Siegerinnen und Sieger 2018:

Informationen:
www.vorsorgepreis.at

Kategorie Gemeinden und Städte

GEWINNER ÖSTERREICH:

MahlZeit – gemeinsam essen, reden, lachen

ARGE Senioren Mobil, Doris Maurer, MA, DI Elisabeth Wachter

Im Zentrum des Projekts „MahlZeit" im Waldviertel (GESUND&LEBEN berichtete in Ausgabe 11/16) stehen gemeinsames Essen und miteinander Zeit verbringen. Zielgruppe sind nicht-erwerbstätige Seniorinnen und Senioren. Ziel des Projektes ist es, ältere Menschen so lange wie möglich fit und aktiv in das Gemeindegeschehen einzubinden. Seniorinnen und Senioren werden angeregt, sich füreinander und für das Sichtbarmachen ihrer Anliegen, Bedürfnisse und Fähigkeiten in der Gesellschaft zu engagieren und bringen sich so aktiv in das Projekt ein.

GEWINNER NIEDERÖSTERREICH:

Essbares Waidhofen/Thaya

Arbeitsgruppe der »Gesunden Gemeinde« Waidhofen/Thaya, Eunike Grahofer, STR Alfred Sturm

Beim Projekt „Essbares Waidhofen" werden öffentliche Plätze als Orte der Gesundheitsförderung, der gesunden Ernährung, der Bewegung und der generationsübergreifenden Begegnung gestaltet. Dies gelingt beispielweise durch die Bepflanzung des Stadtparks mit Hochbeeten, Naschhecken und Obstbäumen. Schülerinnen und Schüler übernehmen die Pflege und können so das Pflanzenjahr von der Aussaat bis zur Ernte und Verarbeitung erleben. Sie lernen dabei den Wert gesunder Lebensmittel aus dem eigenen Garten zu schätzen.

FOTOS: PHILIPP MONIHART, INITIATIVE »TUT GUT!«

Ehrung für den Österreich-Sieger der Kategorie Gemeinden und Städte mit dem Vorsorgepreis 2018: (v.l.) Mag. Bernhard Lackner (Vorstandsdirektor NÖ Versicherung), Dr. Peter Harold (HYPO NOE-Generaldirektor), LH Johanna Mikl-Leitner, die Verantwortlichen des Sieger-Projekts „Mahl-Zeit", NÖGUS-Vorsitzender und Landesrat Ludwig Schleritzko, Mag. Walter Maier (EVN), Karin Weißenböck (Beste Gesundheit), Ing. Walter Troger (Vamed) und Mag. Jan Pazourek (Generaldirektor NÖGKK)

Die gesamte Bevölkerung kann sich an dem Obst, dem Gemüse und den Beeren bedienen.

Kategorie Betriebe

GEWINNER ÖSTERREICH: Cabin ready for Health – Gesundheitsmanagement Kabine

Austrian Airlines AG, Roswita Klade, Vera Renner

Das Kabinenpersonal der Austrian Airlines arbeitet unter besonderen Belastungen. Das Projekt „Cabin ready for Health" fördert die Gesundheit, das Wohlbefinden und das Mitspracherecht von rund 2.300 Flugbegleiterinnen und Flugbegleitern. Seit 2014 konnten 90 Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung erfolgreich umgesetzt werden. Ein Schwerpunkt lag dabei in der Verbesserung der Kommunikation. Gesundheits-Beauftragte sind im Rahmen der Flugeinsätze direkte Ansprechpersonen und dienen als Multiplikatoren.

GEWINNER NIEDERÖSTERREICH: Gesundheit führt!

NÖ Gebietskrankenkasse, Claudia Knierer

Das Projekt „Gesundheit führt" setzt in der betrieblichen Gesundheitsförderung speziell auf die Einbindung von Führungskräften. In sieben mittelständischen Unternehmen wurden die Methoden der betrieblichen Gesundheitsförderung um eine Führungskräfte-Entwicklung erweitert. Die Führungsteams beschäftigen sich mit den Themen „Gesunde Organisation", „Achtsame Selbstführung" und „Gesunde Mitarbeiterführung" und entwickelten ein gemeinsames Gesundheitsverständnis und Strukturen.

Kategorie Bildungseinrichtungen

GEWINNER ÖSTERREICH: MOOVE

Neue Niederösterreichische Mittelschule Schrems, Dir. Romana Weisgram

Das Sportprojekt „MOOVE" will Schülerinnen und Schüler anregen, ihre Freizeit mit Bewegung zu verbringen. An vier Projekttagen werden die Kinder von professionellen Trainern in Sportarten unterrichtet, die in der Region ausgeübt werden können. Jedes Kind wählt eine Sportart, die es im Laufe der vier Jahre erlernt. Das Projekt fördert die Freude an der Bewegung, den Gemeinschaftssinn und das Knüpfen sozialer Kontakte.

GEWINNER NIEDERÖSTERREICH: I LOVE MY HEART

Wealth Health Project, Erwin Steiner

Im Projekt „I Love my heart" beschäftigen sich Volkschulkinder, deren Eltern, Familien und Lehrkräfte mit dem Thema Herzgesundheit und dem Motivieren zu mehr Bewegung. Werkzeuge dafür sind leicht verständliche, mehrsprachige Cartoons, gezielte Atem- und Entspannungsübungen und eine Gesundheits-Bewegungseinheit. Sogenannte „Run for Fun"-Coaches gestalten eigenständig Turnstunden für jüngere Schülerinnen und Schüler. In der 4. Klasse beschäftigen sich die Kinder mit den Jugendschutzgesetzen und Erster Hilfe.

Kategorie Vorsorgepreis Europäischer Regionen

GEWINNERPROJEKT: Demenzfreundliches Roermond

Stadt Roermond, Niederlande, Betty Wilms

„Roermond, City for Everyone" ist eine Initiative mit dem Ziel, eine demenzfreundliche Gesellschaft zu schaffen. Demenzkranke Menschen sollen die Möglichkeit haben, weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Die Information der Bevölkerung und eine bessere Kommunikation zwischen Pflegepersonen, Pflegeanbietern und politischen Entscheidungsträgern wurden als Prioritäten festgelegt. 2017 wurden Informations- und Trainingsprogramme entwickelt, die Hauptprobleme von Betreuung und Pflege thematisiert und im September eine Alzheimerwoche organisiert. ■

Wir gratulieren!

Je ein boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät haben gewonnen:

- Christa Lovasz, 2722 Winzendorf
- Christine Daxböck, 3061 Ollersbach
- Evelyn Teufel, 2322 Zwölfaxing

Lösungswort aus GESUND&LEBEN 11/17: BLUTDRUCKCOACH

	B			U	P					C
P	L	A	S	M	A		W	A	C	H
	U	D	O		S	P	U	R		A
	T	E	S	T	S	I	E	G	E	R
	H	L		R	E		R	O	S	I
L	O	E	S	E	N		F		S	S
	C		I	N		H	E	G	E	
	H	A	N	D	G	E	L	E	N	K
	D		N		E	R			Z	U
K	R	E	I	S	L	A	U	F		E
L	U	N	G	E		B	L	E	C	H
	C			I	K			I	H	N
	K	O	N	T	R	O	L	L	E	
		H	F		A	R	A		C	O
H	E	R	Z	I	N	F	A	R	K	T

Wissen aus erster Hand

Vorträge in den NÖ Kliniken: Über 100 erfahrene Medizinerinnen und Mediziner des Landes informieren kostenlos bei der beliebten Vortragsreihe »Treffpunkt Gesundheit« der Initiative »Tut gut!«.

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

Schreckgespenst Palliativ?

Mit dem Wort „Palliativ“ verbinden viele Menschen immer noch nichts anderes als die letzte Lebensphase eines Menschen, die unweigerlich mit dem Tod endet, und daher ist es oft mit Angst und Schrecken verbunden. Palliative Betreuung soll nicht erst am Lebensende eingesetzt werden. In Niederösterreich gibt es ein sehr gutes Versorgungsnetz, was palliative Betreuung betrifft.

NÖ MITTE

Klosterneuburg	12.03.18	OA Dr. Bernhard Zeh: Moderne Diagnostik & Therapie des Mammakarzinoms
Lilienfeld	12.03.18	OA Dr. Rainer Kotzmann, LL.M.: Der Unterbauchschmerz aus gynäkologischer Sicht
Krems	12.03.18	OA Univ.-Doz. Dr. Hans Christian Bankl: Naturtherapie – und doch Schulmedizin
	09.04.18	Prim. Dr. Ingrid Geiss, MAS: Auffälliger PAP: Bedeutung von Krebsabstrich und HPV
St. Pölten	12.03.18	OÄ Priv.-Doz. Dr. Gudrun Kreye: Schreckgespenst Palliativ?
	09.04.18	Prim. Assoc. Prov. Priv. Doz. Dr. Martin Aigner: Chronischer Schmerz
Tulln	09.04.18	OA Dr. Michael Klecka, MSc: In der Diabetologie, da tut sich viel!

WEINVIERTEL

Hainburg	12.03.18	Prim. Priv. Doz. Dr. Walter Albrecht FEBU: Prostata- und Blasenkrebs beim Mann: Risiko, Prävention durch Lebensstil, Vorsorge in der Urologie
	09.04.18	OA Dr. Udo Wolfsdorf: Schilddrüsenerkrankungen: Diagnostik und Therapie
Hollabrunn	12.03.18	OÄ Dr. Elisabeth Kreuzer: Hämorrhoiden: Wann braucht es eine chirurgische Therapie?
Mistelbach	09.04.18	OÄ Dr. Daniela Cadariu: Von der Fettschürze bis zum inneren Bruch: mögliche Folgen & deren Therapie nach übergewichtschirurgischen Eingriffen
Stockerau	09.04.18	OÄ Dr. Birgit Wahl: Mesotherapie: Kleine Stiche – große Wirkung

Hämorrhoiden: Wann braucht es eine chirurgische Therapie?

Hämorrhoiden hat jede und jeder und braucht jede und jeder. Sie dichten den Enddarm ab und helfen mit, ungewollten Stuhl- und Windabgang zu vermeiden. Durch träge Verdauung, mangelnde Bewegung und falsche Analhygiene kann es zu Beschwerden wie Juckreiz, Nässen, Schwellung und Blutung kommen. Nicht immer muss operiert werden.

WALDVIERTEL		
Allentsteig	07.03.18	OÄ Dr. Waltraud Stromer: Schmerz ist nicht gleich Schmerz: Schmerzarten und deren korrekte Behandlung
	11.04.18	OA Dr. Eduard Gaisfuss: Moderne Krebstherapie inklusive der neuen Immuntherapien
Gmünd	14.03.18	OÄ Dr. Johanna Schabl: Handverletzungen: Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?
Horn	15.03.18	Prim. Dr. Reinhold Klug: Das Bauchaortenaneurysma
	12.04.18	Dr. Karin Hrnjak: Mikrobiom: Nicht nur Darm mit Charme
Waidhofen/Thaya	12.03.18	OÄ Dr. Gabriele Fenzl: Was kann die Gefäßchirurgie heute?
	09.04.18	OA Dr. Andreas Hauer: Steinreich: Therapie der Gallensteine
Zwettl	13.03.18	Dr. Stefan Heiligenbrunner: Grüner Star/Glaukom: Warum der Augendruck wichtig ist

Was kann die Gefäßchirurgie heute?

Mit einem Screening wie Ultraschall und Dopplerdruckmessung und in weiterer Folge mithilfe der Magnetresonanz kann man Gefäßerkrankungen rechtzeitig erkennen. Der Vortrag informiert über verschiedene Gefäßerkrankungen – von Krampfadern bis zum Aortenaneurysma – und Behandlungsmöglichkeiten.

Arzneimittel & Lebensmittel: (K)Ein Problem?

Dass sich Arzneimittel gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen können, ist bekannt. Dass allerdings auch Nahrungsmittel oder Genussmittel wie Alkohol, Kaffee oder Zigaretten die Wirkweise von Arzneimitteln verändern können, wissen die wenigsten. Sogar die Einnahme rein pflanzlicher Nahrungsergänzungsmittel (Knoblauchkapseln oder Ginkgotabletten) kann die Wirkung herkömmlicher Medikamente verändern.

MOSTVIERTEL		
Amstetten	12.03.18	OA Univ.-Prof. Dr. Ronald Karnik: Arteriosklerose – Verkalkung der Gefäße: Ursachen, Symptome, Vorbeugung & Behandlung
Melk	12.03.18	Mag. Alexandra Danzinger, AHPh: Arzneimittel & Lebensmittel: (K)Ein Problem?
	09.04.18	Prim. a.o. Univ.-Prof. DDr. Susanne Asenbaum-Nan, MSc, MBA: Neue Schlaganfalltherapien: Was, wann, für wen?
Scheibbs	12.03.18	Univ.-Doz. Dr. Karl Höbarth: Blasenschwäche – eine verschwiegene Behinderung
	09.04.18	Prim. Dr. Hubert Rogenhofer: Selbstbestimmtes Leben – ich entscheide! Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht
Waidhofen/Ybbs	12.03.18	OA Dr. Rudolf Paumann: Faszination Sport

Schmerz: eine Herausforderung für Therapeuten & Betroffene

Schmerz ist einer der häufigsten Gründe, die Ärztin/den Arzt aufzusuchen. Nichts ist quälender und die Lebensqualität beeinträchtigender als Schmerz. Die Vielzahl an Therapien und Medikamenten ist verwirrend. Medien versprechen, was die Realität nicht hält. Ein spannendes Thema, Mitgestaltung der Zuhörerinnen und Zuhörer ist erwünscht.

THERMENREGION		
Baden	09.04.18	OA Dr. Klaus Braun: Vom Besenreiser zum offenen Bein
Mödling	12.03.18	OÄ Dr. Patricia Steiner: Schmerz: eine Herausforderung für Therapeuten & Betroffene
Neunkirchen	12.03.18	Prim. Priv.-Doz. DDr. Hermann Brustmann: Brustkrebs: Diagnose & individuelle Therapien des Mammakarzinoms aus pathologischer Sicht
Wiener Neustadt	12.03.18	OA Dr. Emile Valimberti: Sexualität des Mannes: Ursachen & Behandlung von Dysfunktionen

FOTO: FOTOLIA/ PHOTOGRAPHEE.EU, ISTOCKPHOTO/ BAONA, FOTOLIA/ PEJO

Christian Kern, Regionaldirektor

FINANZIEREN WIR GEMEINSAM IHREN WOHN(T)RAUM.

ICH BIN FÜR SIE DA.

PERSÖNLICHE BERATUNG UND TOP-KONDITIONEN!

Repräsentatives Beispiel für einen HYPO NOE Wohnkredit mit 5-jähriger Fixzinsphase und grundbücherlicher Besicherung:

Kreditwunsch	**EUR 100.000,–**
Laufzeit	25 Jahre
Monatliche Rate für 300 Monate	**EUR 394,28**
* **Sollzinssatz**	**1 % p. a. FIX auf 5 Jahre,** danach 1,375 % p. a. variabel auf 20 Jahre (6M-Euribor + 1,625 % p. a. Aufschlag)
Bearbeitungsgebühr	2 % (EUR 2.000,–) einmalig
Kreditaufnahme	01. 03. 2018
Ratenbeginn	01. 04. 2018
Besicherungspauschale	EUR 700,– einmalig
Eintragungsgebühr	EUR 1.320,– (Höchstbetragshypothek über 110.000,–/1,2 %)
Kontoführungsgebühr	EUR 72,– p. a.
Effektiver Jahreszinssatz	**1,7451 % p. a.**
Ausbezahlter Kreditbetrag	EUR 95.980,–
Gesamtkosten (gemäß § 2 Abs 9 HIKrG)	EUR 22.304,–
Gesamtbetrag (gemäß § 2 Abs 10 HIKrG)	EUR 122.304,–

HYPO NOE

Mit Sicherheit unsere Bank.

christian.kern@hyponoe.at
www.hyponoe.at

Diese Konditioneninformation stellt kein Angebot im rechtlichen Sinn und keine Finanzierungszusage dar. Es kann kein Anspruch auf Abschluss eines Kreditvertrages abgeleitet werden. Eine Kreditgewährung ist sowohl an den Abschluss einer Kreditvereinbarung als auch an die Zustimmung der entsprechenden Gremien gebunden. Diese Marketingmitteilung wurde von der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, Hypogasse 1, 3100 St. Pölten, erstellt und dient ausschließlich der unverbindlichen Information. Die Produktbeschreibung erfolgt stichwortartig. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Aktion gültig bis 30. 6. 2018. Bis auf Widerruf. Stand 2/2018. **Werbung**

Eine Information der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG