

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



Mama-Sport

Fit werden mit Baby

Grillzeit

Sommerliche Rezepte,
die gut tun und
schmecken

Freundschaft

Gemeinsam durch gute
und schlechte Zeiten

Pflegehelden

Eine neue Imagekampagne begeistert
junge Menschen für den Pflegeberuf

FAMILIENBONUS

Bis zu **1.500 €**
Steuern sparen
pro Kind

Berechnen Sie Ihren
persönlichen Vorteil:
familienbonusplus.at



Entgeltliche Einschaltung
Foto: BMF/AdobeStock

Der Familienbonus Plus ist die bisher größte Entlastungsmaßnahme aller Zeiten für Familien. Insgesamt werden rund 950.000 Familien mit etwa 1,6 Mio. Kindern in Höhe von bis zu 1,5 Mrd. Euro entlastet.

Ein großes Plus für Familien

Was heißt das nun für Ihre Familie? Sie erhalten einen Steuerbonus von bis zu 1.500 Euro pro Kind und Jahr. Der Familienbonus Plus vermindert also direkt Ihre zu zahlende Steuer. Bei kleinen Einkommen bedeutet das sogar nicht nur weniger, sondern gar keine Einkommensteuer mehr bezahlen zu müssen.

Fest steht, niemand steigt durch den Familienbonus Plus schlechter aus als zuvor.

Neu: Der Kindermehrbetrag

Anders als bisher werden nun auch geringverdienende Alleinerziehende bzw. Alleinverdienende berücksichtigt,

die gar keine oder eine sehr niedrige Einkommensteuer bezahlen. Ihnen steht ein so genannter Kindermehrbetrag in Höhe von bis zu 250 Euro pro Kind und Jahr zu.

So holen Sie sich Ihren Bonus

Sie können den Familienbonus Plus seit Jänner 2019 über die Lohnverrechnung in Anspruch nehmen. In diesem Fall verringert sich bereits während des Jahres Ihre Lohnsteuer und Sie spüren laufend eine monatliche Entlastung. Dazu müssen Sie das Formular E 30 ausfüllen und Ihrem Arbeitgeber abgeben. Sie können Ihren Steuervorteil aber auch nach Ablauf des Jahres beim Finanzamt über die Steuererklärung bzw. Arbeitnehmerveranlagung (Beilage L 1k) geltend

machen. In diesem Fall profitieren Sie im Nachhinein von der gesamten jährlichen Steuerentlastung.

[JETZT ERSPARNIS BERECHNEN](#)

Der bewährte **Brutto-Netto-Rechner** wurde erweitert, damit Sie sich Ihre persönliche Steuerersparnis durch den Familienbonus Plus beziehungsweise den Kindermehrbetrag ausrechnen können.

Den Rechner, den aktuellen Folder sowie weitere Informationen finden Sie gesammelt auf familienbonusplus.at

Lebensfreude

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

KOLUMNE

Schluss mit der Selbstoptimierung

Ich bin ja ein friedlicher Mensch, meist geduldig, meist verständnisvoll, meist kann ich ganz gut akzeptieren, dass andere Menschen anders sind, anders denken, anders fühlen und anders handeln. Aber manchmal ist es einfach genug. Und dann kann es passieren, dass ich gar nicht mehr friedlich bin. Leider hat mich gestern meine Freundin Inge so erleben müssen.

Die Inge ist ja eigentlich wirklich eine ganz liebe, verlässliche, wunderbare Freundin. Sie will, dass es allen gut geht, dass wir unser Leben gut meistern, dass wir uns gut weiterentwickeln und so. Will ich ja prinzipiell auch. Aber ...

Irgendwo muss es auch gut sein. Muss Raum sein, sich zu entspannen. Irgendwann will ich auch einmal alles so sein lassen wie es ist. Deshalb hat es gestern gekracht:

Die Inge ist gern auf Facebook. Und findet dort Kurse, Seminare, Workshops & Co., wie man sein Leben verbessern kann. Anti-Falten-Yoga, Bauch-Bein-Po-Apps, Programme zum besseren Umgehen mit Geld,

welche zum Abnehmen nach Paleo oder Teilzeit-Fasten, Kurse für mehr Selbstbewusstsein, Seminare zum Dankbar sein, und so weiter. Das kann sie ja gern machen, wenn sie glaubt, dass sie das braucht. Was ich nicht glaube, weil meine Inge ist eine wunderbare Frau.

Aber gestern hat sie mir allen Ernstes einreden wollen, dass wir gemeinsam so ein Sportprogramm machen müssen, von einer Yoga-App, die ganz intensive Trainings anbietet. Also wirklich! Wenn ich Yoga mache, will ich mich konzentrieren und gleichzeitig entspannen. Und nicht herumhopsen, um Kalorien zu verbrennen und die Oberarme zu definieren!

Ich hab genug von all den Selbstoptimierungsaufrufen. Ich finde, wir sollten uns weniger stressen und mehr akzeptieren. Ein wenig liebevoller mit uns umgehen. Und endlich aufhören, uns als verbesserungsbedürftig zu sehen. Die Welt ist eh schon zu schnell und zu laut. Lasst uns einfach sein, wie wir sind. Unvollkommen, aber gut genug!

Ihre Nina
nina@gesundundleben.at

Spende Blut. Rette Leben!

Blut zählt zu den wichtigsten Medikamenten und kann bis dato nicht künstlich erzeugt werden. Alle 90 Sekunden wird in Österreich eine Blutkonserve benötigt. Das entspricht bis zu 350.000 Konserven pro Jahr. Jeder kann in die Situation kommen, auf eine Bluttransfusion angewiesen zu sein. Denn Blut ist nicht nur bei schweren Unfällen, sondern auch bei einer Reihe schwerwiegender Erkrankungen unersetzbarer Teil der Therapie. Die NÖ Blutspende-Aktion für alle ab 18 ruft jetzt auf, von 1. bis 30. Juni noch vor dem Urlaub Blut zu spenden. Orte und Termine gibt es auf www.blutbank.at. Oder man spendet direkt in den Blutbanken des Universitätsklinikums Sankt Pölten und des Landesklinikums Mistelbach. Dort erwarten Sie den ganzen Juni als kleines Dankeschön Strudelvariationen und Kaffee. Dazu gibt es noch eine wasserdichte Handytasche gratis!



GESUNDE TERMINE

Die Initiative »Tut gut« lädt im Juni zu verschiedenen Veranstaltungen, bei denen Sie sich gesunden Input holen können.

- 12.06.2019, 18:30 Uhr, NNÖMS Kautzen: Treff.Punkt.Gesundheit: „Der Schmerz als tägliche Qual“ mit OÄ Dr. Waltraud Stromer
- 15.06.2019, 10:00-16:00 Uhr, Europahalle Mödling: Gesundheitstag Mödling
- 16.06.2019, 14:00-18:00 Uhr, Hauptplatz Neudorf bei Staats: Gesundheitstag Neudorf
- 17.06.2019, 19:00 Uhr, VS Bockfließ: Infotermin „Vorsorge Aktiv“
- 29.06.2019, 14:00-18:00 Uhr, Gemeindeamt Dürnstein: Gesundheitstag Dürnstein
- 30.06.2019, 9:00-15:00 Uhr, NMS/VS Zöbern: Gesundheitstag Zöbern

Informationen: www.noetutgut.at/veranstaltungen

Gewinnen Sie einen Theaterabend

2019 steht bei den Raimundspielen in Gutenstein etwas ganz Besonderes auf dem Programm: „Brüderlein fein“, die Uraufführung eines Stücks von Felix Mitterer, über das Leben des großen Dichters Ferdinand Raimund. Das Werk zeigt Raimunds Leben mit allen Höhen und Tiefen. „Während der Recherchen, des Lesens und Schreibens, ist Ferdinand Raimund schon fast wie ein Bruder für mich geworden. Und das Tragische, das seine Existenz durchwebt, hat sich wie durch ein Wunder – durch ihn – in eine Komödie verwandelt“, erzählt Regisseur Mitterer begeistert. Die Hauptrolle spielt Burgschauspieler Johannes Krisch. Die Premiere findet am 11. Juli statt, bis 4. August werden Aufführungen angeboten.



GESUND&LEBEN verlost 3x2 Tickets für „Brüderlein fein“: Mailen Sie an redaktion@gesundundleben.at (bitte geben Sie Namen, Adresse und Wunschtermin – bis auf Premierentag – an), Stichwort „Brüderlein fein“ – oder schicken Sie per Post an: GESUND&LEBEN, 1090 Wien, Währinger Straße 65. Einsendeschluss: 29. Juni 2019

Inhalt

LEBENSFREUDE

- 03 **Tipps & Infos**
- 06 ■ **Pflegeheld(in) von morgen**
Daniela Binder fand nach einem Schicksalsschlag den Weg in die Pflege
- 12 **Im Gespräch** zu den Berufsaussichten der Pflege
- 14 ■ **Jetzt wird gegrillt!**
Sommerliche Grill-Rezepte, die gut tun und schmecken
- 18 **Ein Leben in Bewegung**
Mit der „NÖ Challenge“ beginnt die Suche nach den aktivsten Gemeinden
- 20 **Im Porträt** Spenden-Radler Helmut Haberkellner
- 24 ■ **Bärinnen-Kräfte für den Baby-Alltag**
Gutes Körpergefühl nach Schwangerschaft und Geburt
- 27 **Farbenrausch in Orange** Die Ringelblume
- 30 **Im Porträt** Multi-Talent Werner Auer
- 32 ■ **Freundschaft: Das andere Ich**
Nach welchen Kriterien suchen wir unsere Freunde aus, was verbindet uns am stärksten und was macht Freundschaft stabil?

LEBENSKRAFT

- 36 **Danke-Briefe**
- 37 **Tipps & Infos**
- 38 **Fit im Kopf** Mit einfachen Übungen bleibt das Gehirn frisch und rege
- 43 **Sommerschöne Füße**
Füße tragen uns durchs Leben - brauchen aber schützende Pflege
- 44 **Gut gerüstet**
Pünktlich zum Sommer wird die Reiseapotheke aufgefrischt
- 46 **Sicherheit fürs Herz**
Nach einer Herzerkrankung besonders wichtig: Ein Rauchstopp

LEBENSNAH

- 48 **Tipps & Infos**
- 50 **Termine & Zahngesundheit**

04



24 Mama-Sport



14 Grillen



06 Pflegehelden

FOTOS: DAVID PROKOP, ISTOCKPHOTO/MERC67, ADOBE STOCK/DIMA ASLANIAN, AFOCHFIT



32 Freundschaft

Auf dem Cover angekündigte Themen sind mit einem ■ gekennzeichnet.

Die nächste Ausgabe von GESUND&LEBEN erscheint am 01.07.2019.



Große Herausforderung – große Chance

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Bürgerinnen und Bürger werden immer älter. Alleine in den letzten 30 Jahren ist die durchschnittliche Lebenserwartung in unserem Bundesland um elf Jahre gestiegen und liegt nun bei 81,5 Jahren. Daher ist es eine der großen Herausforderungen der Zukunft, sicherzustellen, dass es für jeden von uns ausreichend qualifiziertes Pflege- und Betreuungspersonal in Niederösterreich gibt, wenn wir es benötigen.



Der erfreuliche Anstieg unserer Lebenserwartung ist auf verschiedene Faktoren zurück zu führen – auf den medizinischen Fortschritt, die immer stärkere Bereitschaft zur Gesundheitsvorsorge, gesündere Ernährung, Bewegung und Stabilität u.v.m.

Gleichzeitig – so zeigt eine Bedarfserhebung im Bereich der Pflege- und Sozialbetreuungsberufe – haben wir aktuell und in Zukunft einen weitaus höheren Bedarf an Pflegepersonal in allen Qualifikationsformen als bisher angenommen. Schon heuer sind unsere Kapazitäten mit rund 1.000 Ausbildungsplätzen für Pflegefachkräfte am Limit. Daher haben wir bereits verschiedene Maßnahmen ergriffen, um gut gerüstet zu sein:

■ Derzeit läuft in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarktservice NÖ eine Ausbildungs-Offensive für 400 zusätzliche Ausbildungsplätze. Das Investitionsvolumen dafür beträgt rund 3,5 Millionen Euro (mehr dazu auf Seite 09).

■ Wir nutzen Synergien durch die begonnene Zusammenführung der NÖ Universitäts- und Landeskliniken mit den NÖ Pflege- und Betreuungszentren unter dem Dach der Landesgesundheitsagentur.

■ Die NÖ Landeskliniken-Holding hat außerdem eine breit angelegte Image-Kampagne gestartet, um die Attraktivität des Pflegeberufs hervorzuheben. Die ersten Ergebnisse sehen Sie auf den folgenden Seiten dieser Ausgabe von GESUND&LEBEN.

Wir wollen unsere Aufmerksamkeit aber auch immer wieder auf jene Menschen richten, die täglich ehrenamtlich für Andere im Einsatz sind: Ob bei der Feuerwehr, im Rettungswesen, den Besuchsdiensten oder im kulturellen Bereich. Wenn auch Sie etwas Gutes für Ihre Mitmenschen tun wollen, dann haben Sie jetzt eine weitere Gelegenheit dazu: Im Juni läuft wieder eine große Blutspende-Kampagne (siehe Seite 03). Machen Sie mit. Sie retten damit Leben!

J. Mikl-Leitner

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau



Daniela Binder aus St. Johann/Engstetten befindet sich kurz vor ihrem Abschluss an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Mauer. In zahlreichen Praktika lernt sie den Pflegeberuf in allen Facetten kennen.

(Pflege) Heldin von m

Tapeziererin, Versicherungskauffrau oder Kellnerin: Daniela Binder aus St. Johann/Engstetten übte die verschiedensten Berufe aus, ehe sie nach einem familiären Schicksalsschlag den Weg in die Pflege fand.

2016 kehrt Daniela Binder ein letztes Mal zurück in ihren Heimatort St. Johann/Engstetten. Sie packt ihre Sachen zusammen, um danach endgültig in die Schweiz auszuwandern und den Saisonbetrieb eines Hotels zu leiten. Während die 29-jährige zuhause ist, bekommt ihre Großmutter einen Herzinfarkt. Daniela reanimiert sie und verbringt die nächsten zwei Tage viel Zeit auf der Intensivstation des Landeskrankenhauses Waidhofen/Ybbs. Trotz bester medizinischer Versorgung verstirbt ihre Großmutter. Daniela ist berührt davon, wie aufopfernd sich das Pflegepersonal um ihre Großmutter kümmert und wie es sich Zeit nimmt, ihr als Angehörige

alles zu erklären. In diesem Moment weiß sie: Das möchte sie auch machen.

Sprung ins kalte Wasser

Dass die quirlige, junge Frau eines Tages in der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege in Mauer landen würde, daran denkt Daniela all die Jahre davor nicht. Kunterbunt gestaltet sich ihr beruflicher Werdegang: Nach der Schule absolviert sie eine Lehre zur Tapeziererin und Dekorateurin in Amstetten. Eine coole, kreative Arbeit, erinnert sich die Mostviertlerin. Nur der Verdienst lässt zu wünschen übrig. Daher legt Daniela die Prüfung zur Versicherungskauffrau ab und meldet das Gewerbe an. Diesen Job übt die lebensfrohe Frau nicht lange aus: „Das Hausieren machte mir kei-

*Warum ist die Pflege so wichtig?
Und warum sind Pflegekräfte Helden?*

FOTOS: DAVID PROKOP



orgen

nen Spaß. Der Kontakt mit den Menschen jedoch schon.“ Ihr nächster Weg führt sie an das Fließband eines großen Automobilherstellers, wo sie Motoren produziert. Eine „Roboterarbeit“ sei das gewesen, sagt Daniela heute: „Wenn man mit 21 hört, dass man nicht zum Denken da ist, dann ist das ein Grund, etwas zu verändern.“ Daniela springt also wieder ins kalte Wasser und geht in die Schweiz, um dort zu kellnern. Aus der geplanten Wintersaison werden schließlich zwei Jahre. Als sie wieder ins Mostviertel zurückkehrt, um zu sehen, was sie dort noch hält, erkennt Daniela, dass es daheim „doch schön ist“ und sie ihre kleinen Geschwister, die fünf und acht Jahre alt sind, vermisst. Sie bleibt und kehrt wieder zurück an das Fließband. Nach eineinhalb Jahren folgt sie jedoch wieder dem Ruf ihrer Schweizer Chefin, die ein neues Hotel aufbaut und Daniela dringend braucht. Daniela baut den Saisonbetrieb auf und möchte

in der Schweiz endgültig sesshaft werden. Bis ihre Großmutter mit 65 Jahren den Herzinfarkt erleidet und verstirbt.

Ein Neustart

Daniela beschließt nach dem Tod ihrer geliebten Oma, dass sie ihren Opa nicht in dem großen Vierkanter alleine zurücklassen möchte. Sie holt ihre restlichen Sachen aus der Schweiz und zieht wieder zuhause ein. Zwei Wochen lang steht die Trauer um ihre Oma im Fokus. Dann rappelt sich Daniela auf: Sie muss etwas tun. Nach dem Erlebnis auf der Intensivstation ist klar, dass sie etwas im sozialen Bereich machen möchte. Durch Zufall landet sie auf der Homepage der Landeskliniken-Holding. Sie wird auf die Ausbildung zur diplomierten psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflegerin in Mauer aufmerksam (– eine Ausbildung, die seit der Reform des Berufsgesetzes und Ausbildungsverordnung 2016 nun anders organisiert ist). Das Landeskrankenhaus, das genau wie die dort angesiedelte Ausbildungsstätte nicht weit von ihrem Heimatort entfernt ist, kennt sie nur vom Hörensagen. Sie bewirbt sich und besteht den Computertest und das Assessmentcenter, wird aufgenommen und fängt mit ihrer Ausbildung an. Das war vor drei Jahren. Das erste Jahr sei hart gewesen, erinnert sich Daniela. Neben ihrer Ausbildung kümmert sie sich um ihren Opa und den Haushalt. Die Ausbildung an der Pflegeschule ist in Theorie- und Praxisblöcke unterteilt. Im ersten Jahr überwiegt der theoretische Teil. Daniela erwirbt Grundwissen der allgemeinen und der psychiatrischen Pflege. Im zweiten Jahr stehen für Daniela dann erste Praktika in einem Pflegeheim und in der Hauskrankenpflege auf dem Programm.

Etwas Gutes tun

Die Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin ist aufbauend und das Grundgerüst an Wissen wird nach und nach aufgestockt. Für Daniela ist es besonders schön zu sehen, dass ihre Arbeit Früchte trägt: „Ich habe in der Erfahrung mit einer Patientin gesehen, dass man wirklich etwas bewirken kann, wenn man sich Zeit nimmt. Die Patientin hat sich am Ende des Praktikums bei mir bedankt – das hat mir so viel gegeben.“ Ihr Wunsch-Praktikum absolviert Daniela in einem Hospiz in Graz. Dort geht es um Kleinigkeiten wie den Schluck einer kalten



viterma



GENAU MEIN BAD. 24h BADRENOVIERUNG



Elektro- und Installationsarbeiten werden gemeinsam mit befugten Partnerfirmen umgesetzt.

- Höchste Qualität
- Maßanfertigung
- Eigene Produktion
- Top Monteure
- 1 Bad – 1.000 Möglichkeiten
- Einfache Reinigung
- Fixpreisgarantie
- Ein Ansprechpartner
- Hohe Kundenzufriedenheit

**JETZT UNVERBINDLICHEN
BERATUNGSTERMIN
VEREINBAREN!**

TEL. 0676 977 22 03



Cola, den Daniela einem schwerkranken Patienten ermöglicht. Das Gefühl, etwas Gutes tun zu können, hat Daniela auch bei ihren Praktika auf der Psychiatrie. Dort hilft sie den Menschen, wieder zurück in den Alltag zu finden. Alles, was sie wissen muss, erlernt sie: „Unsere Ausbildung ist deswegen so super, weil der Mensch im Mittelpunkt steht. Wir fördern die gesunden Anteile des Menschen und betrachten das Umfeld des Patienten.“ Auch den Schülerinnen und Schülern selbst werde viel mitgegeben, sagt die Mostviertlerin. Sie lernen unter anderem, wie man Psychohygiene betreibt, um gut auf sich selbst zu achten.

Im Zuge der neuen Imagekampagne „Pflegehelden“ zählt Daniela mit einem Kollegen aus

Wiener Neustadt und einer Lehrerin der Gesundheits- und Krankenpflegeschule St. Pölten zu den Protagonisten verschiedener Imagefilme. Als Klassensprecher-Stellvertreterin wird sie bei einer Sitzung darüber informiert, dass Mitwirkende für ein Video gesucht werden. Ihre Standortleiterin bekräftigt sie, mitzumachen und Daniela schickt ein Bewerbungsvideo ab. Nach einem Casting bekommt sie die Info, dass sie auserwählt wurde. Zwei Tage lang begleitet ein Filmteam Daniela. Einen Tag lang steht das Privatleben der 29-jährigen im Mittelpunkt – beim Plaudern auf der Holzbank unter dem Birnenbaum, beim Inlineskaten an der Donau oder beim abendlichen Grillen mit Freunden an der Ybbs. Am nächsten Tag begleitet

Ausgleich zu ihrer Berufung findet Daniela beim Spaziergehen, beim Grillen an der Ybbs oder beim Inlineskaten an der Donau.

Um den Nachwuchs in der Pflege geht es bei der Pflege-Kampagne der NÖ Landeskliniken-Holding. **Informationen:** www.pflegehelden.at

Demenz: Hilfswerk bietet Infopaket

Rund 130.000 Österreicherinnen und Österreicher leben derzeit mit Demenz. Um Betroffene, Angehörige und Pflegenden zu unterstützen, bietet das Hilfswerk Niederösterreich ein kostenloses Demenzpaket an.

Das Gedächtnis lässt nach, häufig werden Dinge vergessen und das Verrichten einfacher, vertrauter Dinge fällt immer schwerer. Das können erste Anzeichen einer beginnenden Demenz sein. Auf Grund der zunehmenden Lebenserwartung steigen auch die Zahlen im Bereich der Alterserkrankungen massiv. Jede/r vierte 80-Jährige und fast jede/r zweite 90-Jährige lebt mit der Diagnose Demenz. 130.000 Menschen sind in Österreich von dieser Krankheit betroffen. Laut Studien wird sich die Zahl bis zum Jahr 2030 verdoppeln.

„Als Nummer 1 in der mobilen Pflege sehen wir es als unsere Aufgabe, Demenzerkrankte und deren Angehörige bestmöglich zu unterstützen“, bekräftigt Michaela Hinterholzer. Demenzerkrankungen gehören zu den wesentlichen Ursachen für Pflegebedürftigkeit. 80 Prozent der Personen mit Demenz-



erkrankungen leben laut Schätzung der österreichischen Alzheimer-Gesellschaft zu Hause und werden von Angehörigen betreut. Eine frühzeitige Diagnose und eine individuelle Therapie sind von großer Bedeutung, um den

Krankheitsverlauf der grundsätzlich nicht heilbaren Demenz effektiv zu bremsen.

KOSTENLOSES INFOPAKET

Das Hilfswerk hat zwei neue Broschüren und dazu passende Webportale erstellt. Bestellen Sie Ihr kostenloses Informationspaket mit Broschüren, Gedächtnisübungen und wichtigen Anlaufstellen unter 02742/249 oder service@noe.hilfswerk.at. Oder lassen Sie sich auf der Hilfswerk Erleben Tour informieren!

Informationen:

- „Ich bin dann mal alt.“
Wie sich das Gehirn im Alter verändert
www.hilfswerk.at/ich-bin-dann-mal-alt
- „Mehr als vergesslich.“
Alltag mit Demenz: Ein Ratgeber für Angehörige.
www.hilfswerk.at/mehr-als-vergesslich



WERBUNG



die Kamera Daniela dann bei ihrer Tätigkeit im Landeskrankenhaus Mauer.

Die Pflegekampagne selbst findet die Mostviertlerin gut: „Das ist wichtig, denn wir brauchen kompetente Leute. Mehr denn je.“ Über den Begriff „Helden“ unterhält sich Daniela mit einem Patienten: „Ich habe uns nicht so gesehen. Der Patient meinte aber, dass er uns schon als Helden sieht. Und irgendwie finde ich den Begriff doch richtig.“ Pflegepersonen sind Helden, weil sie tagtäglich mit neuen Herausforderungen konfrontiert sind, über ein großes Wissen verfügen und für alle Lebensbereiche zuständig sind – so lautet das Resümee von Daniela. Sie müssen spontan sein und zu jeder Zeit richtig

AUSBILDUNGS-OFFENSIVE

Zur Sicherstellung von ausreichend qualifiziertem Pflege- und Betreuungspersonal werden heuer zusätzlich 400 Ausbildungsplätze angeboten.

Eine aktuelle Bedarfserhebung für alle Pflege- und Sozialbetriebsberufe für die kommenden fünf Jahre zeigt, dass Niederösterreich aktuell und in Zukunft weitaus mehr Pflegepersonal benötigt, als bisher angenommen. Sowohl im gehobenen Dienst, also der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflege, als auch bei Pflegefachassistenten und in der Pflegeassistenten. Deshalb werden heuer zusätzlich zu den rund 1.000 Ausbildungsplätzen noch einmal 400 Ausbildungsplätze geboten. In diese Ausbildungs-Offensive investieren Land NÖ und Arbeitsmarktservice NÖ insgesamt rund 3,5 Millionen Euro. Die Details:

- Im gehobenen Dienst gibt es zu den bereits vorhandenen 222 Anfänger-Plätzen für den Bachelor-Studiengang „Gesundheits- und Krankenpflege“ nun 78 zusätzliche Studienplätze an den Fachhochschulen in St. Pölten, Krems und Wiener Neustadt - insgesamt sind es dann 300.
- Für die Ausbildung zur Pflegefachassistenten stehen ab Herbst 168 zusätzliche Ausbildungsplätze an den NÖ Gesundheits- und Krankenpflegeschulen zur Verfügung - insgesamt dann 350 Plätze pro Jahr.
- Derzeit werden 402 Ausbildungs-Plätze für Pflegeassistenten an den Gesundheits- und Krankenpflegeschulen geboten. Um die Pflegeassistenten weiter aufzuwerten, gibt es ein gemeinsames Projekt von Land NÖ und AMS NÖ: Das Projekt „AQUA“ steht für arbeitsplatznahe Qualifizierung und ermöglicht heuer 140 Personen eine Ausbildung in der Pflegeassistenten. Diese Qualifizierungs-Initiative läuft seit dem Frühjahr mit 100 Ausbildungsplätzen an fünf Standorten der privaten Bildungseinrichtung ISL-Akademie. Die Ausbildung dauert in Vollzeitform ein Jahr. Die Kurse werden vom Land NÖ zur Gänze bezahlt. Das AMS NÖ ist zuständig für die Umsetzung und Abwicklung der Kurse.



FOTOS: DAVID PROKOP

Eingetragene Einschalung des Landes NÖ

PFLEGE IST UNS BERUF UND BERUFUNG.

Menschen in der Pflege und Betreuung leisten unglaublich wichtige und wertvolle Arbeit – für die Gesellschaft und für unsere ältere Generation.

Wir brauchen Ihre Kompetenz und Empathie. 400 neue Ausbildungsplätze in Niederösterreich und viele attraktive Jobchancen warten auf Sie.



Wir sind für Sie da: www.noebetreuungscentren.at

**DU HAST NICHT NUR EINEN BERUF.
DU HAST EINE BERUFUNG.**

**SO SEHEN
SIEGER AUS!**



PFLEGE - DU FEHLST!

Jetzt bewerben: pflege-helden.at

Landeskliniken-Holding 
IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.



Die familiäre Atmosphäre und die fundierte Ausbildung an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Mauer schätzt Daniela sehr.

reagieren. Aber auch selbstreflektiert handeln und sich eingestehen, wenn sie überfordert sind und Hilfe von Kollegen annehmen. Daniela sagt, ihr helfe ihr Hausverstand und die Tatsache, dass sie mit beiden Füßen fest im Leben steht. Ihre vielen beruflichen Stationen kommen ihr bei ihrer künftigen Aufgabe als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin zugute, ist die junge Frau überzeugt. Im Herbst schließt sie die Schule für Gesundheits- und Krankenpflege in Mauer mit dem Diplom ab. Durch das Schlimmste im Leben – den Tod ihrer Großmutter – ist Daniela Binder das Beste passiert: „Ich weiß jetzt, dass ich angekommen bin.“

DANIELA RITTMANNBERGER ■

FOTO: DAVID PROKOP

DIE NEUEN AUSBILDUNGEN

Die Ausbildungen/Aufschulungen werden an den Schulen der NÖ Kliniken, bzw. in den NÖ Pflegeschulen oder an den FHs Krems, St. Pölten und Wiener Neustadt angeboten.

■ Ausbildung in der allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflege in den Pflegeschulen

Die Ausbildungskosten übernimmt das Land NÖ.

Dauer: Drei Jahre, 4.600 Stunden (2.120 Stunden Theorie und 2.480 Stunden Praxis)

Voraussetzungen: gesundheitliche Eignung, Strafregisterbescheinigung, mindestens zehn positiv absolvierte Schulstufen oder ein abgeschlossener Lehrberuf

Aufnahmeverfahren: Zulassungstest zum Auswahlverfahren, Aufnahmegespräch / Assessment-Center

■ Ausbildung Pflegefachassistenz in den Pflegeschulen

Dauer: Zwei Jahre, 3.200 Stunden Theorie und Praxis

Voraussetzungen: gesundheitliche Eignung, Strafregisterbescheinigung, mindestens zehn positiv absolvierte Schulstufen, die erforderlichen Kenntnisse der deutschen Sprache

Aufnahmeverfahren: Zulassungstest und Aufnahmegespräch

■ Ausbildung Pflegeassistenz in den Pflegeschulen

Dauer: Ein Jahr, 1.600 Stunden in Theorie und Praxis

Voraussetzungen: gesundheitliche Eignung, Strafregisterbescheinigung, mindestens neun positiv absolvierte Schulstufen oder die Pflichtschulabschluss-Prüfung, Mindestalter 17 Jahre, die erforderlichen Kenntnisse der deutschen Sprache, eine absolvierte berufliche Erstausbildung (z. B. Lehrabschluss, berufsbildende mittlere oder höhere Schule etc.)

Aufnahmeverfahren: Zulassungstest und Aufnahmegespräch

Informationen: www.pflegeschulen-noe.at



FH KREMS
UNIVERSITY OF APPLIED
SCIENCES / AUSTRIA

Bachelor-Studium

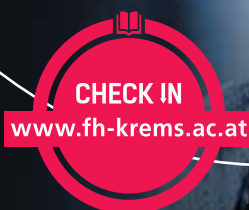
Gesundheits- und Krankenpflege

- 2.300 Praxisstunden sind fester Bestandteil des Studiums.
- In der Regel können unsere Absolventinnen und Absolventen aus 2-3 Jobangeboten wählen.
- 98% unserer Absolventinnen und Absolventen empfehlen uns weiter.
- 30% der Studierenden absolvieren einen Teil ihres Praktikums im Ausland.

Bewerben Sie sich jetzt noch bis **30. Juni** und starten Sie im Herbst voll durch.

„Kremsgenial studieren heißt, mich mit Zukunftsthemen in der Gesundheits- und Krankenpflege zu beschäftigen. So kann ich das Gesundheitswesen aktiv mitgestalten.“

Katharina, Studierende



„Sehr speziell, herausfordernd und wunderschön“

GESUND&LEBEN befragt zwei Fachleute über die Chancen und Herausforderungen in den Pflegeberufen. Das Ergebnis: Es ist ein vielfältiger Beruf mit vielen Vorteilen.

Das Image der Pflege verändert sich - warum? Und wie wirkt sich das aus?

Thomas Mörth, BSCN, Direktor GuKG Baden: Das Pflegeverständnis und das berufliche Selbstverständnis haben sich deutlich verändert. Pflege ist heute ein hochprofessioneller Beruf mit hoher fachlicher Expertise, aber auch mit hoher sozialer und persönlicher Kompetenz. Pflege ist nicht Arzt-Assistenz. Im Mittelpunkt steht der pflegebedürftige Mensch mit seinem subjektiven Erleben und seinen Einschränkungen. Durch die Novelle zum Gesundheits- und Krankenpflegegesetz 2016 hat der Gehobene Dienst (drei Jahre Ausbildung) mehr Kompetenzen bekommen, um die Ärzte entlasten zu können. Auch die Pflegeassistentin (PA, ein Jahr Ausbildung) hat mehr Kompetenzen als die frühere Pflegehilfe. Der neue Beruf der Pflegefachassistentin (PFA, zwei Jahre Ausbildung) wird künftig sehr gefragt sein. Im Vorjahr sind die ersten PFA fertig geworden. Jetzt geht es darum, sie in den verschiedenen Arbeitsplätzen zu integrieren. Noch fehlen im Gesetz für die Assistenzberufe die genauen Definitionen der Aufgabenbereiche. Wir haben auch noch keine Curricula, sondern nur die Inhalte für die Ausbildungen.

Mag. Adelheid Schönthaler, BSc, Studiengangsleitung Advanced Nursing Practice: Die Gesetzesnovelle 2016 bringt die Ausbildung für den Gehobenen Dienst in die Fachhochschulen. Diese Akademisierung der Ausbildung ist für die Zukunft der Pflege sehr wichtig, weil die Herausforderungen in der Praxis zunehmen und immer mehr Wissen gefragt ist. Die Gesundheitspflege steht jetzt neben der Krankenpflege mehr im Blickpunkt: Künftig wird es wichtiger, Krankheit zu vermeiden und Gesundheit zu fördern. Das ist ein Imagewandel, der noch mehr in den Fokus kommen wird.

Der Bedarf an Pflegekräften steigt. Das ist nicht nur, weil wir älter werden, oder?

Mörth: Dafür gibt es viele Faktoren: Die geburtenstarken Jahrgänge kommen jetzt ins Pensionsalter und müssen in 15 bis 20 Jahren gepflegt werden. Laut WIFO brauchen bis 2030 um 39 Prozent mehr Menschen Pflege, bis 2050 ist der Bedarf sogar um 127 Prozent höher! Dazu kommen die steigende

Berufstätigkeit der Frauen, die damit in der häuslichen Pflege nicht mehr zur Verfügung stehen, und das Zunehmen der dementiellen Erkrankungen mit sehr hohem Pflegebedarf. Außerdem steigen die Zahlen der ambulanten und extramuralen Behandlungen und es gibt laufend neue Entwicklungen in der Medizin, Medizintechnik und Pflegewissenschaft. Damit steigen die Ansprüche an die Kompetenzen von Pflegenden und der Bedarf an eigenverantwortlich geleisteter Pflegearbeit.

Schönthaler: Auch die Zahl der hochaltrigen Patienten steigt. Und die Zahl der chronisch Kranken – diese Menschen müssen zum Beispiel noch im Klinikum befähigt werden, mit Erkrankungen wie Diabetes oder Asthma zu Hause leben zu können. Deshalb wird es immer wichtiger, dass die Pflegekräfte auch im Fokus haben, Menschen zu befähigen, mit einer Erkrankung zu Hause leben zu können. Sonst wird es zum sogenannten Drehtür-Effekt kommen - dass nämlich aus dem Klinikum Entlassene bald wieder im Klinikum landen. Wir brauchen also Menschen in der Pflege, die komplexe Probleme und neue Themen (wie den Gesundheits- und Präventionsaspekt) gut bewältigen können und die interdisziplinär Mittlerinnen sind, Veränderungsprozesse in Versorgungseinrichtungen anstoßen und Prozesse optimieren können. Dafür brauchen sie eine sehr gute Ausbildung, und die ist durch die Akademisierung der Pflege gewährleistet.

Welche Chancen bringen denn die neuen Berufsbilder in der Pflege?

Schönthaler: Wir brauchen alle Berufsbilder – die große Masse der Assistenzberufe, den gehobenen Dienst und die Spezialisierten, wie gerade gezeigt. Ob für die Prozessoptimierung oder für die Forschung in der Pflege, die jetzt auch bei uns immer mehr ein Thema wird, was sehr wichtig ist. Zum Beispiel um gute Wege zu haben, wie man die drei Berufsgruppen gut integriert in den Abteilungen. Oder wie man die Interdisziplinäre Zusammenarbeit zum Wohle der Patienten verbessert. Es ist eine große Entwicklungschance für die Pflege, wenn wir Angebote schaffen, die die Lebensqualität der Patienten verbessern.



Mag. Adelheid Schönthaler,
BSc, Studiengangsleitung
Advanced Nursing Practice /
Department of Health

Die Gesundheitspflege steht jetzt neben der Krankenpflege mehr im Blickpunkt.



Mörth: Vielen jungen Leuten ist es heute wichtig, eine herausfordernde, sinnvolle Aufgabe zu haben. Sie suchen selbstbestimmtes Arbeiten und freie Entfaltung. Das kann die Pflege bieten, denn im Kernkompetenzbereich kann man sehr selbstständig arbeiten. Pflegeberufe bieten gute Karrierechancen – in der fachlichen Weiterentwicklung oder in Richtung Führung gibt es zahlreiche Möglichkeiten.

Die Änderungen in der Ausbildung bereiten junge Menschen also gut auf ein geändertes Arbeitsumfeld vor?

Mörth: Der Diplomelehrgang PFA beispielsweise bringt heute nicht mehr den klassischen Fächerkanon, sondern eine ganzheitliche Ausbildung nach Themenfelder. Im Vordergrund steht die Handlungskompetenz. Sehr schön bei den Assistenzberufen ist, dass verstärkt drauf geachtet wird, dass Theorie und Praxis Hand in Hand gelehrt werden. Wir trainieren also in den Schulen am sogenannten 3. Lernort die Praxis, und zwar nach dem Wissensstand der Pflegewissenschaft. Pflegepädagogen machen mit den Auszubildenden in Kleinstgruppen Praxistraining mit der Praxisanleitung, um das in der Theorie Gelernte durch praktisches Tun zu festigen und damit schon in der Schule mehr Handlungskompetenz zu erwerben

(statt erst am Krankenbett). Unsere Auszubildenden haben Praktika in unterschiedlichen Settings wie der Akutpflege, der Langzeitpflege, dem extramuralen Bereich oder im Palliativbereich.

Pflege als Beruf - wie steht es um die Zukunftssicherheit und die Entwicklungschancen?

Mörth: In allen Bereichen ist eine Karriere möglich, der Bedarf steigt, man kann sich fachspezifisch qualifizieren oder Führungsaufgaben übernehmen, es ist eine Aufgabe, die auch Spaß macht und es gibt eine solide Bezahlung. Man kann sich die Freizeit regeln, es gibt Teilzeit-Möglichkeit – und einen sicheren Arbeitsplatz.

Schönthaler: Der Beruf ist durchlässig geworden – ich kann als Pflegekraft bis zum PhD, dem Doktorat, gehen. Wir arbeiten heute auf Augenhöhe mit den Ärztinnen und Ärzten. Pflege ist so viel mehr als Essen eingeben und Körperpflege, weil es die unterschiedlichsten Aufgaben, Funktionen und Positionen gibt, in denen man arbeiten kann. Es ist ein Beruf für alle Lebenslagen. Ich bin seit fast 40 Jahren Pflegekraft mit Leib und Seele. Es ist ein verantwortungsvoller Beruf mit hoher Methodenkompetenz, in dem auch soziale und persönliche Fähigkeiten gefragt sind. Sehr speziell, herausfordernd und wunderschön. Ich kenne keinen zweiten Beruf, der so vielfältig ist. **RIKI RITTER-BÖRNER** ■



Thomas Mörth, BScN, Direktor der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege Baden und Vorsitzender der ARGE der NÖ Schuldirektoren

Man kann sich die Freizeit regeln, es gibt Teilzeit-Möglichkeit – und einen sicheren Arbeitsplatz.

Jetzt wird gegrillt!

Sommerzeit ist Grillzeit. Die köstliche Gemeinschaftsaktivität lässt sich durch schmackhafte Alternativen ganz einfach gesund gestalten.



Mag. Irene Öllinger, Ernährungsexpertin der Initiative »Tut gut!«

Grillen ist eine der weltweit beliebtesten sozialen Freizeitbeschäftigungen und insbesondere im Sommer ein Hit für die ganze Familie. Gegrillt wird in Privatgärten, auf Balkonen sowie auf öffentlichen oder vereinseigenen Plätzen. Das perfekte Grillerlebnis beginnt mit guter Planung und dem rechtzeitigen Einkauf. Einige Vorbereitungen lassen sich bereits am Vormittag oder am Vortag erledigen. „Alle Lebensmittel halten sich mindestens eine Nacht im Kühlschrank“, weiß Ernährungsexpertin Mag. Irene Öllinger von der Initiative »Tut gut!«.

„Allerdings müssen Faschiertes und Geflügel innerhalb von 24 Stunden nach dem Einkauf verarbeitet werden. Planen Sie für die Vorbereitung genug Zeit ein, hören Sie dabei Ihre Lieblingsmusik und spannen Sie am besten noch eine Person zur Unterstützung ein. Zu zweit macht es oft mehr Spaß“, rät Öllinger.

Große Vielfalt

Denken Sie beim Grillen nicht nur an die üblichen Klassiker von Schwein und Rind, sondern auch an Geflügel und Fisch. Natürlich gibt

es auch zahlreiche Möglichkeiten, spannende und gesunde Beilagen zuzubereiten: Fast jedes Gemüse eignet sich zum Grillen und lässt sich bestens mit Fleisch und Fisch kombinieren. Frisches Gemüse ist geschmackvoll, gesund und bringt Farbe auf Grill und Teller. Man kann es beispielsweise füllen oder auf Spieße stecken. Gut geeignet sind Erdäpfel, Zucchini, Melanzani, Fenchel, Paprika, Maiskolben, Karotten und Zwiebeln. Der Kreativität sind beim Grillen ohnehin keine Grenzen gesetzt. So lohnt es sich, stets neue Varianten auszuprobieren. Angefangen bei Brot vom Grill, zum Beispiel selbst zubereitete Bruschetta, bis hin zum Grilldessert.

Gut durchbraten

Um eventuell vorhandene Krankheitserreger abzutöten, sollten Fleisch, Geflügel und Fisch immer gut durchgaren. „Die Garzeit richtet sich nach der Größe der Grillstücke und nach der Fleischart. Kleine Stücke Rindfleisch benötigen etwas sechs bis zwölf Minuten und Schweinefleisch acht bis zehn Minuten, bis sie gar sind“, weiß Öllinger. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann ein Fleischthermometer verwenden. Im Kern sollten 70 Grad Celsius für mindestens zwei Minuten erreicht werden.

Zu guter Letzt gehört eine herzhafte Würze zum Grillen dazu. Damit frische Kräuter und Gewürze nicht in der Hitze verbrennen, sollten diese am besten erst kurz vor Ende der Grillzeit aufgestreut werden. Das Fleisch sollte man erst im Nachgang salzen, da sonst Wasser und lösliche Nährstoffe austreten und das Fleisch trocken wird.

Selbstgemacht schmeckt's natürlicher

Fertige Gewürzmischungen und Marinaden enthalten oft Geschmacksverstärker. Als gesündere Alternativen bereitet man Marinaden aus Öl, Kräutern und Gewürzen selbst schnell und einfach zu. Verwenden Sie dafür nur Öle, die für hohe Temperaturen geeignet sind. Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren reagieren sehr empfindlich auf Hitze und sollten nicht fürs Grillen verwendet werden, denn sie oxidieren schnell und können dann krebserregende Stoffe bilden. Empfehlenswert sind beispielsweise

Die Rezepte sind von der Initiative »Tut gut!«, www.noetutgut.at



Bruschetta

Zutaten: Baguette, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, frische Tomaten, Basilikum

Zubereitung: Baguettescheiben kurz angrillen, mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit klein geschnittenen Tomaten und frischem Basilikum belegen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und probieren Sie auch andere Varianten, beispielsweise mit bunten Paprikawürfeln.



Sommer-Burger vom Grill

Zutaten (4 Portionen): 500 g Rinderfaschiertes, Salz & Pfeffer, 2 kleine rote Zwiebeln, 1 großer Paradeiser, 2 Portionen Rucola, 4 Wachauer-Laibchen (oder Burgerbrötchen), etwas Kräuterbutter, frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung: Fleischpatty formen, dabei eine Mulde in die Mitte drücken, damit es sich beim Grillen nicht wölbt. Es sollte im Durchmesser etwas größer als das Brötchen sein. Von jeder Seite etwa 2 Minuten bei großer Hitze grillen, dann gar ziehen lassen. Die roten Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Die Wachauer-Laibchen halbieren und die Schnittflächen dünn mit Kräuterbutter bestreichen. Die untere Hälfte der Laibchen zuerst mit Tomaten belegen, dann die Burgerpattys darauf legen. Rucola und Zwiebelspalten darauf verteilen und mit der anderen Wachauerhälfte abschließen.



Zarte Saté-Spieße mit Hühnerfleisch in Zitronenmarinade

Zutaten: 8 kleine Hühnerschnitzel, frischer Thymian, Abrieb einer Bio-Zitrone und 3 EL Zitronensaft, 5 EL Rapsöl, Salz & Pfeffer, Holzspieße
Zubereitung: Thymian-Blättchen abzupfen und grob hacken. Anschließend werden sie mit der fein geriebenen Zitronenschale, dem Zitronensaft und dem Olivenöl zur Marinade vermischt. Die Hühnerschnitzel in die Marinade einlegen und für mindestens 30 Minuten rasten lassen. Währenddessen 6 Holzspieße in lauwarmem Wasser einweichen. Das Fleisch aufspießen und rundum 6 bis 8 Minuten grillen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Nach der Hälfte der Zeit auf beiden Seiten nochmal mit der Marinade bestreichen.



Fisch auf der Salzkruste gegrillt

Zutaten (2 Personen): 2 ganze Fische (je ca. 150 g), zum Beispiel heimischer Saibling, 1 kg Meersalz, 1 EL Wasser, 2 Lorbeerblätter, 1 EL Walnussöl, Saft von 1 Zitrone, frisch gemahlener Pfeffer
Zubereitung: Das Salz mit dem Wasser vermischen, auf einer Grillschale verteilen und aufheizen. Den Fisch unter fließendem Wasser säubern und in jede Innenseite ein Lorbeerblatt legen. Sobald das Salz zur heißen Kruste geworden ist (dauert zirka ½ Stunde), den Fisch mit Küchenkrepp abtrocknen und auf die Salzkruste legen. Nach etwa 5 Minuten das erste Mal drehen und den Fisch dann je nach Größe so lange grillen, bis sich die Wirbelsäule in der Bauchhöhle grau verfärbt. Zum Servieren einfach mit dem Öl beträufeln, mit Zitronensaft und Pfeffer bestreuen und genießen.



Kressenbutter

Zutaten: 250 g Butter, 1 TL Salz, ½ TL Cayennepfeffer, ½ TL Zitronensaft, 1 Pkg. Kresse (gezupft)
Zubereitung: Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Kresse zupfen. Alle Zutaten gut mischen. Die fertige Butter kann für wenige Tage im Kühlschrank oder mehrere Wochen portionsweise im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

Tsatsiki

Zutaten (4 Portionen): 1 Salatgurke, 2 Knoblauchzehen, 1 Becher Joghurt, 2 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Minze
Zubereitung: Gurken grob raspeln, zerdrückten Knoblauch, Joghurt, Sauerrahm, Salz und Pfeffer unterrühren. Gehackte Minze passt gut zu Tsatsiki.



Gegrillte Marillen mit Vanilleeis

Marillen waschen und entkernen. Marmelade mit geriebenen Mandeln vermischen, zu Kugeln formen und in die Marillen füllen. Die Früchte in einer Grillschale oder am heißen Stein etwa 5 Minuten grillen. Warme Marillen mit Mandelblättchen bestreuen, mit Vanilleeis servieren und mit Minzblättern garnieren.



Halloumi-Burger vom Grill

Zutaten: 2 Pkg. Halloumi-Käse, 2 Zweige Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 4 Wachauer-Laibchen (oder Burgerbrötchen), Salz & Pfeffer, 2 kleine rote Zwiebeln, 1 großer Paradeiser, 2 Portionen Rucola, etwas Kräuterbutter, frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung: Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Käse, die Kräuter, den Knoblauch, das Olivenöl und die Zwiebeln in eine Schüssel geben. Mit einem Tuch bedecken und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Dann Käse aus der Marinade nehmen und am Grill von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Kurz vor dem Ende der Garzeit Halloumi mit Marinade bestreichen und kurz fertig grillen. Tomaten in Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Die Wachauerlaibchen halbieren und die Schnittflächen mit Kräuterbutter bestreichen. Die untere Hälfte der Laibchen zuerst mit Tomaten belegen, dann den Halloumi darauf legen. Rucola und Zwiebelspalten darauf verteilen und mit der anderen Wachauerhälfte abschließen.

Raps- oder Sonnenblumenöl. Raffiniertes Rapsöl hat einen neutralen Geschmack und ist bis zu einer Temperatur von 180 Grad hitzestabil. Darüber hinaus hat Rapsöl einen sehr niedrigen Gehalt an gesättigten Fettsäuren und einen hohen Gehalt an einfach-ungesättigter Ölsäure. Auch Olivenöl enthält vorwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren und verträgt daher hohe Grilltemperaturen. Es ist gut geeignet für Kurzgegrilltes wie Fisch oder Gemüse. Öle können auch problemlos gemischt werden: Ein Schuss stärker aromatischer Öle, beispielsweise aus Weizenkeimen, Sesam, Leinsamen oder Haselnuss, in Soßen oder Salaten sorgt für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis.

Der Gesundheit zuliebe

Wenn Fett oder Saft aus dem Grillgut oder der Marinade auf die Glut tropft, entsteht bläulicher Rauch mit schädlichen Kohlenwasserstoffen. „Aus diesem Grund sollte man Marinaden vor dem Auflegen abtropfen lassen und das überschüssige Fett abtupfen. Garen Sie die Lebensmittel indirekt mit seitlichem Glutbett oder legen Sie sie in eine Grillschale. Verbrannte Stellen sollten abgeschnitten werden“, empfiehlt Öllinger.

Grillschalen werden gerne verwendet, damit kein Fett in die Glut tropft. Am häufigsten jene aus Aluminium. Diese sind jedoch nicht empfehlenswert, denn Aluminium belastet die Umwelt und die Gesundheit. „Leisten Sie sich daher lieber Mehrweg-Grillschalen aus Edelstahl oder Emaille, spezielle Roste mit Abtropfschalen oder eine Specksteinplatte“, erklärt Öllinger.

MICHAELA NEUBAUER ■



Pesto-Grillgemüse:

Zutaten: 1 Knoblauchzehe, 1 Bund frische gemischte Kräuter, 1 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer, 1 Melanzani, 2 Zucchini

Zubereitung: Den Knoblauch schälen und klein hacken. Die gemischten Kräuter waschen und zusammen mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren.

Die Melanzani und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben und zusammen mit dem Pesto vermischen, bis die Marinade überall auf dem Gemüse verteilt ist. Anschließend auf dem Grill beidseitig grillen.



Ein Leben in Bewegung

Bei der „NÖ Challenge“ zählt jede Minute Bewegung in der freien Natur. Die Suche nach den aktivsten Gemeinden des Landes beginnt!

Regelmäßiges Ausdauertraining hat viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es kräftigt unter anderem die Herzmuskulatur und wirkt somit Herz-Kreislauferkrankungen entgegen. Zudem lassen sich weitere Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte minimieren. Ob Sie lieber laufen, walken, wandern oder Rad fahren – jede Form von Ausdauersport wirkt sich auch positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit aus und sorgt für gute Laune.

Sanfter Einstieg

Wer mit einer Ausdauersportart wie dem Laufen beginnt, sollte dabei auch ein paar

Dinge beachten. Besonders wichtig ist ein sanfter Einstieg. Das bestätigt auch Sportexperte und Trainer Gerald Demolsky aus Öhling bei Amstetten: „Der Start von 0 auf 100 ist wie in anderen Bereichen meist zum Scheitern verurteilt. Oft vergeifen sich die Sportler im Tempo oder machen schlichtweg zu viel. Wichtig ist, sich die nötige Zeit zu nehmen, die der Körper braucht!“

Auch das Körpergewicht spielt bei der Wahl der Sportart eine Rolle. „Beim Laufen hat man eine Flugphase, man springt, vereinfacht gesagt, von einem Bein zum anderen. Wer hier das eine oder andere Kilogramm zu viel hat, kann speziell am Anfang seinen passiven Bewegungsapparat

Sieger „NÖ Challenge“ 2018

Kategorie „bis 2.500 Einwohner“

1. Weissenbach an der Triesting
2. Oed-Oehling
3. Annaberg

Kategorie „2.501 – 5.000 Einwohner“

1. Atzenbrugg
2. Oberwaltersdorf
3. Ziersdorf

Kategorie „5.001 – 10.000 Einwohner“

1. Vösendorf und Schrems
3. Wilhelmsburg

Kategorie „über 10.000 Einwohner“

1. Bad Vöslau
2. Waidhofen an der Ybbs
3. Zwettl

SPORT.LAND.

Broschüre: „Die täglichen 10“

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



Werden Sie gemeinsam mit Ingrid Wendl aktiv!

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

überfordern. Da rate ich, zu Beginn auf eine schonendere Variante wie Walken oder Rad fahren auszuweichen“, rät der Coach.

Ausdauersport als Lebensinhalt

Zusätzliche Motivation, um mit dem Sport zu beginnen oder das Training fortzusetzen, gibt die „NÖ Challenge“: Das Sportland Niederösterreich sucht von 2. Juli bis 30. September 2019 wieder die aktivsten Gemeinden Niederösterreichs.

Bereits in den Startlöchern steht die Marktgemeinde Vösendorf, die sich im Vorjahr den Titel in der Kategorie „5.001 – 10.000 Einwohner“ sicherte und diesen heuer verteidigen will. Der geschäftsführende Gemeinderat Hannes Koza, selbst begeisterter Ausdauersportler und Triathlet, führt den Sieg im Vorjahr auf viele persönliche Gespräche und Motivation der Bürger zurück: „Die Auszeichnung als aktivste Gemeinde Niederösterreichs hat einen sehr hohen Stellenwert, denn sie zeigt, wie fit und motiviert wir Vösendorfer sind. Bewegung ist essentiell für ein gesundes Leben!“

Der Vösendorfer Gemeinderat war von Beginn an Feuer und Flamme für die Idee der „NÖ Challenge“. Dafür geht er auch mit bestem Beispiel voran: „Ausdauersport ist mein Lebensinhalt. Als Ironman-Athlet trainiere ich rund 15 Stunden in der Woche. Da muss man den Tag schon gut planen, dass sich das alles neben Familie, Betrieb und politischer Arbeit ausgeht!“

Umfangreiches Sportprogramm

Bei den kleinsten Gemeinden der Kategorie „bis 2.500 Einwohner“ zeigt sich bei den Preisträgern ein ähnliches Bild. In der drittplatzierten Gemeinde Annaberg sammelte allein Amtsleiter Karl Schachinger im Vorjahr in den drei Monaten fast 15.000 Minuten und landete damit auf Rang zwei der internen Wertung. „Durch persönliche Kontakte und die Aktivierung unserer Vereine konnten wir viele Teilnehmer für die Challenge gewinnen. Die Idee ist einfach toll, um die Men-



Gerald Demolsky, Sportexperte und Trainer aus Öhling bei Amstetten



Hannes Koza, geschäftsführender Gemeinderat Vösendorf



Karl Schachinger, Amtsleiter Annaberg

schen für den Sport anzuspornen“, zeigt sich Schachinger begeistert. Besonders gerne ist der Obmann der Union Annaberg in den Bergen unterwegs. Ein Leben ohne Sport ist für Karl Schachinger kaum vorstellbar: „Ausdauersport ist Teil meines Lebens geworden. Am liebsten bin ich mit den Laufschuhen in den Bergen unterwegs. Wandern und Radfahren runden mein Sportprogramm im Sommer ab.“ Seine persönlichen Saisonziele sind der Annaberger Berglauf auf den Tirolerkogel am 31. August 2019 sowie eine Woche später die Teilnahme am Jungfrau-Marathon in der Schweiz. Diese Aktivitäten werden sich auch in der „NÖ Challenge“ der Gemeinde Annaberg widerspiegeln.

In Vösendorf und Annaberg gehen somit zwei äußerst aktive Gemeindevertreter mit bestem Beispiel voran. Die Trainings-Umfänge der beiden Sportler sind für Anfänger kaum vorstellbar und natürlich auch nicht zu empfehlen, sagt Gerald Demolsky: „Aus gesundheitlicher Sicht ist zum Beispiel beim Laufen drei Mal wöchentlich jeweils rund eine halbe Stunde zu empfehlen. Das wäre ein gutes Ziel nach einem sanften Einstieg und kann anschließend gesteigert werden.“

WERNER SCHRITTWIESER ■

Blutdruck messen – Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.



Das Blutdruckmessgerät dem Ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Der boso medicus vital lässt sich nicht nur besonders einfach handhaben und misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Er zeigt auch Bewegungsstörungen bei der Messung an und speichert bis zu 60 Messwerte für eine aussagekräftige Auswertung. Darüber hinaus erkennt er im Falle eines Falles Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit und stellt diese optisch dar – Informationen, die entscheidende Bedeutung für Ihre Gesundheit haben können.

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG
Zweigniederlassung Österreich
Handelskai 94-96, 20. OG.
1200 Wien
www.boso.at

„NÖ CHALLENGE“

Am 1. Juli 2019 ist der Startschuss zum Wettbewerb. In nur drei Schritten können auch Sie ihre Gemeinde aktiv bei der NÖ-Challenge unterstützen:

1. „Runtastic-App“ auf das Smartphone laden
2. Auf www.noechallenge.at zum Wettbewerb anmelden
3. Sport treiben und sich so viel wie möglich bewegen

Jede sportliche Minute wird von der App dokumentiert und automatisch auf das Bewegungskonto der jeweiligen Gemeinde gutgeschrieben. Auf der Homepage kann man die aktuelle Rangliste des Wettbewerbs einsehen. Abgerechnet wird das große niederösterreichische Bewegungskonto am 30. September 2019. Danach werden die Ortschaften mit den meisten gesammelten Bewegungsminuten pro Einwohner geehrt und ausgezeichnet. Neben den drei aktivsten Gemeinden in den vier Kategorien „0 - 2.500 Einwohner“, „2.501 - 5.000 Einwohner“, „5.001 - 10.000 Einwohner“ und „über 10.000 Einwohner“, gibt es in einer allumfassenden Individualwertung auch wertvolle Sachpreise für die aktivsten Mitstreiterinnen und Mitstreiter des Wettbewerbs.

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



Das Geheimnis, gesund zu bleiben

Spenden-Radler Helmut Haberfellner spricht über sein Leben abseits des medialen Hypes um seine winterliche Alpenüberquerung und wie er es seit Jahren schafft, nicht mehr krank zu werden.

Dass der durchtrainierte Hobby-Radfahrer Helmut Haberfellner (66) bei seiner Lieblingsbeschäftigung ins Schwitzen kommt, passiert äußerst selten. Denn der charismatische Pensionist, der im Vorjahr mit seiner Spenden-Radtour über die verschneiten Alpen medial für Furore sorgte und nebenbei 56.000 Euro für sein Leih-Enkerl einsammelte, kann seine Kräfte gut einteilen. Dennoch: Mischlingshündchen Maxi hat es geschafft, seinem „Herrchen“ so viele Schweißperlen wie selten zuvor abzufordern. Der Wahl-Guntersdorfer sitzt mit seiner Frau Herta im Garten und genießt die Weinviertler Sonne: „Maxi in Ungarn – das war ein Erlebnis! Kannst Du dich noch erinnern?“ „Ja, natürlich“, schmunzelt sie und blickt ihren Mann mit zugekniffenen Augen an. Immerhin durfte sie die Suppe auslöffeln, die ihr die beiden eingebracht hatten.

Und das kam so: „Meine drei Freunde und ich sind mit dem Rad von Wien nach Budapest aufgebrochen“, geht der leidenschaftliche Radfahrer ins Detail: „Ich hatte an meinem Fahrrad einen Anhänger befestigt. Maxi saß entspannt drinnen.“ Doch der Radweg führte in Ungarn durch kleinere Dörfer. Und in jedem Dorf begann der kleine Maxi ein Konzert und bellte, was das Zeug hielt. „Binnen kürzester Zeit waren alle Hunde im Dorf alarmiert“, erinnert sich Haberfellner. Und rasch bildete sich hinter seinem Radanhänger, aus dem Maxi aufgeregt herausschimpfte, ein Rudel von 15 bis 20 Hunden, das wütend zurück kläffte. „Ich musste wie ein Verrückter in die Pedale treten, damit uns

die Hunde nicht nachkommen, sonst hätten sie zu raufen begonnen“, erzählt Haberfellner und wischt sich gedankenverloren über die Stirn. Im Nachhinein kann er darüber lachen: „Nach zehn Dörfern mit zehn Hunderennen war ich erledigt.“ Nachts sollte das Theater weitergehen: Maxi wollte am Campingplatz nicht im Zelt schlafen und begann ein nächtliches Konzert: „Es war der Horror!“ So rief Haberfellner kurzerhand seine Frau an, die den „kleinen, armen Kerl“ mit dem Auto abholte.

Guter Zweck

Bundesweit bekannt wurde Helmut Haberfellner als Spenden sammelnder Radfahrer. Und das, obwohl er eigentlich gar nicht gerne in der Öffentlichkeit steht. In diesem Fall machte er aber eine Ausnahme. Immerhin ging es um sein Leih-Enkerl Sebastian Lehner (7). So radelte er im März 2018 bei eisigen Temperaturen und auf eigene Kosten von Guntersdorf über die schneebedeckten Alpen bis nach Rom. Damit wollte er auf das Schicksal von Sebastian aufmerksam machen: Der Bub lebt bei seinen Großeltern im benachbarten Karlsdorf. Er kann sich nicht verständigen, denn bei der Geburt gab es schwere Komplikationen. Nur ein rund 21.000 Euro teurer Sprachcomputer, der mit den Augen steuerbar ist und über eine Sprachausgabe verfügt, konnte das ändern. Daher machte sich der sportliche Pensionist gemeinsam mit seiner Frau Herta auf, um Spendengelder zu sammeln. Herta fuhr auf der rund 2.000 km langen Reise mit einem Begleitauto in Tagesetappen



Helmut Haberfellner fährt täglich zumindest 150 Kilometer mit einem seiner drei Mountainbikes und macht nebenbei 120 Liegestütze und 400 Sit-ups. Mit seiner Frau Herta genießt er gerne die Natur im Garten.



Zur Person
Helmut Haberfellner, geboren 1952, lernte **Auto-mechaniker und Spengler**. Nach dem Bundesheer ging er zur **Wiener Berufsfeuerwehr**, wo er bis zu seiner Pensionierung **35 Jahre lang arbeitete**. Er wohnt mit seiner Frau **Herta in Wien und Guntersdorf (Bezirk Hollabrunn)**. Zu seinen Hobbys gehören neben dem Radfahren und Sporteln vor allem das **Reisen mit dem Wohnmobil**, das **Basteln an Fahrzeugen**, **Waldarbeit und Lesen**.

Nähe“, grinst er. Mit dem Rad sei das Erfolgserlebnis einfach größer. Außerdem: „Ich fahre für mich und meine Gesundheit.“ 150 bis 200 Kilometer schafft der Hobby-Sportler jeden Tag ohne große Anstrengung; „Es ist eine gewisse Sucht, das gebe ich schon zu. Aber so lange ich mich dabei wohlfühle, passt es für mich.“ Über 20.000 Kilometer kommen im Jahr zusammen – insgesamt fünf Garnituren Reifen, Ketten und sonstige Verschleißteile müssen bei seinen drei Mountainbikes jährlich ausgetauscht werden. „Natürlich kämpfe ich auch manchmal gegen den inneren Schweinehund“, verrät er: „Etwa bei schlechtem Wetter. Da muss ich mich auch überwinden. Aber sobald ich auf dem Rad sitze, ist der innere Schweinehund schon wieder weg.“

Beste Gesundheit

Schmerzen hat er nie, versichert er. Und gesund ist er immer. Selbst seine letzte Erkältung liegt schon Jahre zurück. Seine regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen hält er penibel ein. Auch, wenn seine Gesundheitswerte ohnehin jenen eines jungen, top-fitten Mannes gleichen. Mitverantwortlich für seine gute Verfassung ist nicht zuletzt die Ernährung: Der sportliche Pensionist trinkt keinen Alkohol und verzichtet seit rund 20 Jahren weitestgehend auf Fettes und Süßes. Er isst vor allem Vollkornprodukte, rohes Gemüse und Obst, Naturjoghurt sowie wenig Reis und Teigwaren. Dazu kommt ab und zu weißes Fleisch – oft nur alle 14 Tage. An Getränken nimmt er Wasser, Tee, Magermilch und wenig Kaffee zu sich.

Wie schafft man das, so gesund zu leben? Wer sich gesünder ernähren und mehr Sport machen möchte, sollte es schrittweise angehen, rät Helmut Haberfellner: „Man kann nicht erwarten, von heute auf morgen zehn Kilo abzunehmen. Man muss sich über jeden kleinen Erfolg und jedes nicht gegessene Kuchenstück freuen und sich so selbst aufbauen.“ Und anfangs reicht es schon, den Einkauf zu Fuß statt mit dem Auto zu erledigen. Dann werde sich der Körper automatisch nach und nach umstellen, meint der fitte Radler.

HEINZ BIDNER ■

voraus. Die Aktion erzielte ein unglaubliches Medienecho und berührte sehr viele Menschen. Im November 2018, zum Abschluss der Aktion, gab das Paar bekannt, dass durch Spenden und Förderungen über 56.000 Euro zusammengekommen waren. „Das hätten wir nie erwartet“, ist Haberfellner nach wie vor begeistert. Damit konnten noch weitere wichtige Anschaffungen für Sebastian bewerkstelligt werden, etwa der barrierefreie Umbau eines Badezimmers.

120 Liegestütze

Gut trainiert war der pensionierte Berufsfeuerwehrmann schon immer: „Ich musste ja im Dienst Sport machen und ins Fitness-Kammerl bin ich auch schon immer gegangen.“ Seit der Pension hat er mehr Zeit und kann sich – dank Unterstützung seiner Frau – auf das Radfahren fokussieren.

Wie sieht sein üblicher Tagesablauf aus? „Um 4:30 Uhr stehe ich auf, dusche kalt und fange mit meinem Frühsport an“, erzählt der 66-Jährige. Und der hat es in sich, denn dazu zählen unter anderem 120 Liegestütze, 400 Sit-ups und 80 Expander-Dehnübungen. Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken und Plaudern mit seiner Frau geht es gegen 8:30 Uhr ab aufs Fahrrad. Nach dem Mittagessen radelt er wieder bis gegen 15:30 Uhr. Den Abend verbringen die beiden gemütlich gemeinsam.

Warum hat ausgerechnet das Rad seine Leidenschaft geweckt? „Ich habe auch das Laufen probiert. Nur: Da geht nichts weiter. Wenn ich eine Stunde laufe, sehe ich den Baum noch immer nicht aus der

Im November 2018 wurde die große Spendenaktion für Sebastian Lehner abgeschlossen, die über 56.000 Euro brachte. Helmut (r.) und Herta (l.) Haberfellner sowie Sebastian mit seinen Großeltern Carola Lehner und Hannes Gruber waren überglücklich.



Gemeinsam viel bewegen

Am 5. September 2019 geht der Vision Run in die sechste Runde. Der zweitgrößte Firmenlauf Niederösterreichs verläuft über eine fünf Kilometer lange Strecke auf dem Gelände des Sportzentrums Niederösterreich. Hier kommen Läuferinnen und Läufer, Walkerinnen und Walker sowie Besucherinnen und Besucher ab 16:00 Uhr voll auf ihre Kosten. So können verschiedene Sportarten, Sportgeräte und ein Parcours ausprobiert werden. Gute Unterhaltung versprechen auch eine Genussmeile und die Event-Bühne. Insgesamt wurden seit dem ersten Vision Run 2014 bereits über 80.000 Euro an Spendengeldern gesammelt. Machen Sie mit!

Informationen: Anmeldung bis 1. September 2019: 28 Euro pro Person (je Team: 84 Euro), Nachnennung: 32 Euro pro Person (je Team: 96 Euro), www.visionrun.at

Tuesday Night Skating

Jeden zweiten Dienstag geht es auf Rollen durch die abendlichen Städte: Bis 27. August 2019 in Wiener Neustadt, Treffpunkt bei der Arena Nova, und bis 3. September 2019 in St. Pölten, Treffpunkt beim Klangturm. Start ist jeweils um 19:30 Uhr. Jede Ausfahrt, bei der Sportland NÖ zum abendlichen Inlineskaten einlädt, steht auch heuer unter einem Motto. Neu bei Tuesday Night Skating: Challenges, bei denen die beiden Städte in einem freundschaftlichen Wettkampf gegeneinander antreten.

Informationen: www.sportlandnoe.at/tuesday-night-skating



(v.l.) Alexandra Pernsteiner-Kappl von der Initiative »Tut gut!«, Landesamtsdirektor Werner Trock, Landesrat Martin Eichtinger und Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner

1.100 Schritte im Regierungsviertel

10.000 Schritte sollten wir pro Tag gehen, um gesund und fit zu bleiben. Damit man dieses Ziel im Alltag leichter erreichen kann, haben bereits mehr als 170 Gemeinden und andere Einrichtungen einen »tut gut«-Schrittweg ausgemessen und angelegt. Pro Jahr kommen rund 15 bis 20 weitere dazu. Neu ist nun der »tut gut«-Schrittweg im NÖ Landhaus in St. Pölten. Er soll die Landesbediensteten und die vielen Besucher des Regierungsviertels dabei unterstützen, die empfohlene Schrittzahl zu erreichen. Folgt man den Richtungspfeilen, kommt man zum Ausgangspunkt zurück – mit 1.100 Schritten mehr am persönlichen Schrittekonto.

Beachvolleyball World Tour

Von 6. bis 10. Juni 2019 findet im Strandbad Baden zum 15. Mal ein internationales Beach-Event statt. Das FIVB World Tour Baden Open presented by Sportland NÖ wird die internationale Beach-Elite nach Baden bringen, allen voran die rot-weiß-roten Stars Clemens Doppler und Alexander Horst. Europas Nachwuchs kämpft bei den CEV Europameisterschaften von 13. bis 16. Juni 2019 in Baden um Gold, Silber, Bronze.

Informationen: www.beachvolleyball-baden.at



„DIE TÄGLICHEN 10“ MIT INGRID WENDL

In GESUND&LEBEN 01+02/19 hat Ihnen die Ex-Eisläuferin und TV-Moderatorin Ingrid Wendl „Die täglichen 10“ vorgestellt - Übungen, die Sie im Alltag fit halten. Innerhalb weniger Tage haben über 700 Menschen daraufhin die Broschüre bestellt. Heute geht Ihr Training mit Übung 5 weiter:

Seitliches Beinheben im Stehen!

Hilfsmittel: Eine Fläche zum Anhalten. Ausgangsposition ist ein schulterbreiter Stand. Füße sind nach vorne gerichtet.

1. Rechte Hand tippt leicht auf die daneben liegende Fläche.
2. Standbein leicht beugen.
3. Linkes Bein langsam (auf ca. 45 Grad) zur Seite heben. Zehenspitzen anziehen. Achtung: Der Oberkörper sowie das angehobene Bein bleiben dabei gerade.
4. Am höchsten Punkt Gesäß anspannen.
5. Langsam wieder absenken und Gesäß dabei angespannt lassen. 15- bis 20 Mal in zwei bis drei Durchgängen langsam und dynamisch wiederholen. Dann Seite wechseln.

Für Fortgeschrittene: Hilfsmittel: Zwei Trinkflaschen

1. Zwei Flaschen in die Hand nehmen.
2. Bei gleichzeitigem Anheben des gestreckten linken Beins zur Seite, gehen die Arme wie ein „V“ vor und zur Seite.
3. Arme bleiben gestreckt. Bauch ist angespannt. 15- bis 20 Mal in zwei Durchgängen langsam und dynamisch wiederholen. Dann Seite wechseln.



„Die täglichen 10“ zum Bestellen

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



Raiffeisen
Meine Bank



meIN
ELBA

Einfach, sicher, schnell:

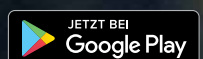
Jetzt
downloaden!

Die neue Mein ELBA-App.*

Das persönlichste Banking Österreichs wird jetzt mit der neuen Mein ELBA-App noch einfacher, sicherer und schneller. Mit dem neuen Sicherheitsstandard pushTAN sowie Fingerprint oder Face ID können Sie Ihre Bankgeschäfte ab sofort noch schneller und unkomplizierter erledigen. raiffeisen.at/mein-elba-app

raiffeisen.at/mein-elba-app

*Internetbanking auf dem Smartphone.



Bärinnen-Kräfte für den Baby-Alltag

Wege zu einem guten Körpergefühl nach Schwangerschaft und Geburt.



KANGA: KUSCHELEINHEIT MIT VOLLEM KÖRPEREINSATZ

Zuerst standen Marion Krausler und Laura Dospil auf der anderen Seite: Als Teilnehmerinnen beim Kangatraining entdeckten die Jungmamas ihre Leidenschaft für die Bewegung mit ihren Babys. Heute bietet das Duo an vier Standorten im Weinviertel regelmäßig Kangatraining an. „Wir sind beide zweifache Mamas und wissen: Das Leben mit Baby erfordert oft Bärinnenkräfte“, betont Marion Krausler. Nicht nur, aber auch deshalb: „Menschenbabys sind biologische Traglinge und fordern das Getragenwerden oft lautstark ein. Dabei nimmt das Baby von Monat zu Monat an Größe und Gewicht zu. Wer es gewohnt ist, mit dem mitwachsenden Gewicht des Babys zu trainieren, tut sich auch im Alltag leichter“, ist Krausler überzeugt. Bei ihren Kangatraining-Einheiten zählt für die beiden ausgebildeten Trainerinnen vor allem, dass die Mamas gesund und sicher trainieren. „Kangatraining ist ein auf die Bedürfnisse junger Mamas zugeschnittenes Trainingskonzept, das gemeinsam mit Ärzten, Hebammen und Physiotherapeuten entwickelt wurde. Wir achten beim Training besonders auf den Beckenboden und stärken die durch die Schwangerschaft beanspruchte Bauchmuskulatur von innen nach außen“, betont Laura Dospil. Sie empfiehlt aber, vor dem bzw. parallel zum Kangatraining einen Rückbildungskurs zu besuchen. Nach dem korrekten Anlegen der Trage und der Überprüfung, ob eine Rectusdiastase besteht (also noch ein Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln da ist), startet das Kangatraining mit Bodenübungen. Dann kommen die Babys in die Trage, die meisten schlummern bereits nach wenigen Minuten ein. Kangatraining ist ein Intervalltraining. In jedem Trainingsintervall gibt es spritzige Tanzchoreografien sowie muskuläre Kräftigungsübungen im Wechsel. „Alle Übungen werden beckenbodenschonend durchgeführt. Sprünge, Sit-Ups und breitbeinige Squats sind im ersten Jahr nach der Geburt sowieso tabu“, erklärt Dospil. Zu Beginn und am Ende der Einheit steht die Beckenbodenkräftigung auf dem Programm.

Informationen: Kangatraining, wöchentlich in Gerasdorf, Strasshof, Untersiebenbrunn und Deutsch-Wagram, www.kangatraining.info (Suche nach Laura Dospil und Marion Krausler)



Die Geburt eines neuen Menschen ist wohl das größte Wunder der Natur. Doch der Weg dahin ist für den Körper einer Mutter ein riesiger Kraftakt. Schwangerschaft und Geburt verlangen Müttern Unglaubliches ab. Um wieder zu Kräften zu kommen, braucht es zunächst zwei Dinge: Ruhe und Rückbildung. Erst wenn alle Körperfunktionen wieder hergestellt sind, ist der Weg zurück zur alten Form frei. Sport- und Bewegungsangebote speziell für Mamas sind heute in allen Regionen in unterschiedlichen Formen vorhanden und bieten die Möglichkeit, die eigene Fitness in den Babyalltag zu integrieren.

Die Funktion kommt vor der Form

„Viele Frauen haben bald nach der Geburt das Ziel, wieder schlank zu sein. Dabei ist aber ein Grundsatz ganz wichtig: Die Funktion kommt immer vor der Form“, erklärt Beatrix Cmolik von Pro Mami. An erster Stelle steht nach einer Geburt daher die Rückbildung. Im Unterschied zur Fitness geht man dabei von innen nach außen vor: „Es geht darum, die Organe wieder in Position zu bringen, den Beckenboden zu trainieren und die motorischen Fähigkeiten wieder herzustellen“, erklärt die erfahrene Hebamme. Gerade in den ersten Wochen nach der Geburt sei Schonung angesagt – das Wochenbett ist hauptsächlich zur körperlichen Regeneration da. „In der Realität erleben wir es oft



KINDERWAGEN-WORKOUT: INDIVIDUELLES OUTDOOR-GANZKÖRPER-TRAINING

Karina Stöckl kam mit Sohnemann Lino auf die Idee, das Sportprogramm „AfochFit“, das ihr Mann seit einigen Jahren an mehreren Standorten im Mostviertel anbietet, um ein Kinderwagen-Workout zu ergänzen. „Mir war es persönlich wichtig, meinem Körper nach den Strapazen von Schwangerschaft und Geburt wieder etwas Gutes tun zu können“, beschreibt die passionierte Sportlerin ihre Motivation. Seit April 2018 finden ihre Trainings wöchentlich an der Ybbs Donaulände statt und begeistern mittlerweile über 30 Mamas samt Kindern zwischen vier Monaten und zweieinhalb Jahren. „Nach einem lustigen Warm-up Spiel unternehmen wir einen Fitnessspaziergang entlang des Radweges. Die Mütter lernen Körpergewichtsübungen, mit denen sie ihre Fitness verbessern. Zwischendurch gibt es schweißtreibende Zirkel, Intervalltrainings, Staffeln und immer öfter werden auch die Babys zu unseren mitwachsenden Trainingsgeräten, indem wir sie als zusätzliches Gewicht in unser Workout einbauen“, erklärt Trainerin Karina, die hauptberuflich als Volksschullehrerin arbeitet. Geeignet ist das Training für alle Mütter, die sich körperlich in der Lage für intensiven Sport fühlen: „Jede Mutter soll in ihren Körper hinein hören, ab wann sie bereit ist, es anzupacken. Nach neun Monaten Schwangerschaft und der Geburt darf man sich als Frau eine Verschnaufpause gönnen“, rät Karina Stöckl. Grundsätzlich eignet sich das Kinderwagen-Workout aber für jedes Fitness-Level: Da immer verschiedene Übungsausführungen gezeigt werden, trainiert jede Teilnehmerin auf ihrem Niveau.

Informationen: Kinderwagen-Workout, jeden Freitag um 10 Uhr, Donaulände Ybbs, www.afochfit.at

ganz anders. Da schleppen die Mamas wenige Tage nach der Geburt die Babyschale bei den Behörden-gängen und den Einkauf nachhause. Das rächt sich oft erst viel später“, warnt Cmolik.

Das bestätigt auch Gynäkologe Dr. Leopold Wanderer, Primarius an der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am Landeskrankenhaus Melk: „Eine Schwäche des Beckenbodens kann etwa zu Inkontinenz von Blase und Darm führen, sodass Harn und Stuhl unwillkürlich abgehen. Bleibt ein Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln – eine sogenannte Rectusdiastase – langfristig unbehandelt, kann das durch ein gestörtes Muskelgleichgewicht permanente Kreuz- und Rückenschmerzen verursachen. Auch Schmerzen an der Symphyse, der Verbindung der beiden Beckenhälften, kann eine Spätfolge fehlender Rückbildung sein, ebenso Steißbeinprobleme oder ein Hohlkreuz“, weiß der Primarius. Er wünscht sich, dass Rückbildungskurse finanziell zur Gänze von Krankenkassen übernommen werden, um damit allen jungen Müttern eine Betreuung durch entsprechend ausgebildete Hebammen und Physiotherapeuten zu ermöglichen.

Langsam in Bewegung kommen

Wer sich schon bald nach der Geburt nach Bewegung und Fitness sehnt, sollte es also besser langsam angehen. „Wann wieder mit Bewegung

und Kräftigung begonnen werden kann, ist sehr individuell. Die ersten sechs Monate sind jedenfalls mit Vorsicht zu genießen“, betont Cmolik. Auch auf die sogenannte „Freigabe“ bei der Kontrolle durch den Gynäkologen sollten sich die Jungmamas nicht verlassen. „Die bezieht sich nur auf die Wundheilung. Aus meiner Sicht wären hier gut ausgebildete Hebammen und Physiotherapeuten die zusätzlichen Ansprechpartner, welche die Mütter gesamtheitlich betrachten und für eine wirklich gute Stabilisierung sorgen können“, meint Cmolik. Junge Mütter sind bei der Frage, was sie ihrem



Beatrix Cmolik, diplomierte Hebamme und Stillberaterin, Leiterin von ProMami Waidhofen/Ybbs



YOGA MIT BABY: NEUE KRAFT FÜR KÖRPER UND SEELE

Christiane Steinbichler ist seit 2007 Yoga-Lehrerin. In ihrer ersten Schwangerschaft vor sieben Jahren hat sie dann mit Schwangerschafts- und Baby-Yoga begonnen. „Erst mit eigenem Baby wurde mir klar, was Mamas wirklich brauchen und was Babys 60 Minuten lang toll finden“, so die mittlerweile zweifache Buben-Mama. Im Yogastudio in Klosterneuburg beginnen die Einheiten mit fließenden Bewegungen beim Sonnengruß, nach Standhaltungen und Übungen am Boden werden dann auch die Babys „eingebaut“. „Je nachdem, wie es für die Kleinen passt, kommt dann der Baby-Teil: Das sind ganz einfache Bewegungen für die Kinder, wie Drehungen oder Knie heranziehen, damit der Bauch nicht so zwickt, und dann sind sie oft auf Kuscheln mit der Mama eingestellt, sodass wir die letzten Übungen meistens gemeinsam machen“, so Christiane Steinbichler. Ihre Yoga-Einheiten sind grundsätzlich ab sechs Wochen nach einer vaginalen Geburt möglich und unterstützen auch die Rückbildung durch schonende Bewegung und Kräftigung für die Belastungen im Alltag. Yoga tut aber nicht nur dem Körper gut: „In der Yogastunde können wir das Gedankenkarussell einmal abstellen. Wenn Sorgen, Gedanken, To do-Listen manchmal zu viel sind, kann man beim Yoga einfach den Kopf abschalten und sich und dem Baby etwas Gutes tun“, so Steinbichler. Denn nach ihrer Erfahrung macht Yoga eine junge Mama gelassener und hilft sogar bei Erschöpfung durch zu wenig Schlaf.

Informationen: Baby und Schwangerschaftsyoga in Klosterneuburg, www.yogamala.at

Körper wieder zutrauen können, vielfach auf sich selbst gestellt. Ihnen rät Beatrix Cmolik folgendes Vorgehen: „Das wichtigste ist, von Anfang an auf richtiges Heben und Tragen des Babys zu achten. Atemübungen und Bauchmassage helfen, das Bindegewebe zu straffen und die Rumpfkapsel, also den Oberkörper, zu stabilisieren. Wenn nach acht bis zwölf Wochen im Alltag alle Funktionen wiederhergestellt sind, kann man mit Rückbildungsübungen beginnen. Danach sind spezielle Mama-Workouts dran und nach etwa einem Jahr kann man wieder guten Gewissens alle Sportarten ausüben.“ Ein einfacher Test kann laut Primarius Wanderer Orientierung bieten: „Kann eine Frau am Stand bei voller Blase hüpfen, ohne dabei Harn zu verlieren, dann ist auch Sport wieder erlaubt.“



Dr. Leopold Wanderer, Primarius an der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am Landeskrankenhaus Melk

Richtiger Sport zur richtigen Zeit

Verschiedene Sport- und Fitnessangebote sind unterschiedlich gut für Jungmamas geeignet. Während Radfahren und Walken schon früher möglich sind, sollte man mit Tennis oder Joggen lieber länger warten. Doch für viele junge Mütter stellt sich die Frage ohnehin nicht: Im ersten Lebensjahr ist die baby-freie Zeit selten – denn gerade da brauchen die Kleinen ihre Bezugspersonen fast pausenlos. Wer trotzdem wieder in Bewegung kommen möchte, hat Glück: Sportbegeisterte Mamas im ganzen Land haben längst erkannt, dass Sport auch mit Baby möglich ist – und selbst die Initiative ergriffen. Ob in der Trage oder im Kinderwagen, als mitwachsendes Trainingsgewicht oder als willkommene Begleiter: „Es gibt wirklich viele gute Angebote. Wichtig ist, auf die Qualität und die Kompetenz der Anbieter zu achten“, rät Beatrix Cmolik und fügt hinzu: „Ich beobachte aber, dass die Mütter heute sehr gut vernetzt sind und sich auch gut untereinander informieren und austauschen, was die Qualitätsunterschiede von Anbietern betrifft.“

Dreimal fit mit Baby

Die Angebotspalette für Mama-Baby-Fitness ist groß, regional aber unterschiedlich. Im Internet lassen sich zahlreiche Angebote finden, die von Hebammen oder Physiotherapeuten, von engagierten Jungmamas und immer mehr auch von Fitness-Studios angeboten werden. Die drei ganz unterschiedlichen Beispiele auf diesen Seiten sind Appetitanreger für den ganz persönlichen Bewegungshunger aller Mamas. Denn gerade im fordernden Alltag mit Kindern ist es wichtig, dass sie nicht auf die eigenen Bedürfnisse vergessen.

CARINA WURZ ■

Farbenrausch in Orange

Eine kleine Geschichte über die Ringelblume.

Eine Geschichte über die Ringelblume sollte mit ihrer Farbe beginnen, der „Farbe der Wärme und Wonne, der Glut und der untergehenden Sonne“, wie Goethe sie beschrieb. Mächtig und herrlich sei dieses „Rothgelb“, angenehm und heiter, so der Schöpfer einer Farbenlehre, die vor mehr als zweihundert Jahren entstand. Damals nannte man die Farbe Orange noch nicht Orange und die Ringelblume hieß Dannblume, Haussonnenwirbel, Morgenröte oder Warzenkraut.

Gesundheitspflanze

Tatsächlich hatte schon Hildegard von Bingen die „Ringula“ oder „Ringella“, wie sie die kraftvolle Blume nannte, hoch geschätzt, sie im Klostergarten kultiviert und als eine der wirksamsten Heilpflanzen genutzt. Im Mittelalter galt sie als probates Mittel gegen Verdauungsbeschwerden und Mischungen aus Ringelblumenblüten und Schweineschmalz als wichtigste entzündungshemmende Arznei. Auch heute ist die Ringelblume eines der bedeutendsten Heilkräuter, das auch wissenschaftlich anerkannt ist – zum Beispiel als wirksam bei Entzündungen von Haut und Schleimhäuten und bei leichten Biss-, Quetsch- und Brandwunden. Heilenden Einsatz findet sie aber auch bei Asthma, Husten, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Angstzuständen und „Frauenleiden“ wie Wechseljahrsbeschwerden, unregelmäßigem Zyklus oder Regelschmerzen.

Wetterprophetin

Die Bauern wiederum schätzen die „Calendula“, weil sich mit ihrer Hilfe das Tageswetter voraussagen lässt, denn sind die Blüten der Ringelblume schon zwischen sechs und sieben Uhr morgens geöffnet, so verspricht dies nach einer alten Regel einen sonnigen Tag, während man mit Regen rechnen muss, wenn die Blüten nach sieben Uhr noch geschlossen sind.

Zwischen Leben und Tod

In ganz andere Gefilde führt ein weiterer Name: Früher wurde die Ringelblume auch als „Totenblume“ bezeichnet. Vor noch nicht allzu langer Zeit war es Brauch, Gräber mit Ringelblumen zu schmücken – vielleicht weil diese als lebendiges Gegenbild zum Tod gelten. Ringelblumen wurden

nach altem Brauch den Toten mit ins Grab gelegt und manch einer hält die Pflanze auch für eine Mittlerin zwischen den Menschen und ihren verstorbenen Lieben.

Liebeszaubermacht

Womit wir auch schon bei der Liebe sind: Gräbt nämlich – so sagt man – eine Frau die Erde aus, auf der sich der Fußabdruck des von ihr Begehrten findet und füllt sie in einen Blumentopf, in dem sie daraufhin eine Ringelblume pflanzt, wird die Liebe des Begehrten entflammen. Überliefert ist außerdem der Glaube an das rotgelbe Liebesorakel: Die mit den Worten „er liebt mich, er liebt mich nicht“ eines nach dem anderen gezupften Blütenblätter der Ringelblume verraten beim letztgezupften Blatt, ob der oder die Angebetete die Liebe erwidert.



Ringelblumensalbe

2 Handvoll Ringelblumenblüten, Olivenöl, 50g Bienenwachs
Zubereitung: Die Blütenblätter der Ringelblumen in einen Kochtopf geben, mit Olivenöl bedecken und langsam erwärmen. Den Olivenöl-Sud rund 20 Minuten auf kleiner Stufe ziehen lassen. In einem extra Topf das Bienenwachs erwärmen. Die Ringelblumenblüten durch ein feines Tuch abseihen, das entstandene Ringelblumen-Öl langsam ins Bienenwachs einrühren. Die Salbe ist jetzt noch flüssig und wird in sterilisierte Gläser abgefüllt. Nach kurzer Zeit verfestigt sich die Flüssigkeit und wird cremig.*

Verwandelt es Mädchen?

Wer dieses Orakel zum ersten Mal befragte, ist nicht überliefert, doch eine traurig-schöne Geschichte zum möglichen Ursprung der Ringelblume sehr wohl: Ovid berichtet in den „Metamorphosen“ von einer gewissen Clytia, die sich in den Sonnengott Apollo verliebt hatte. Dieser verschmähte sie allerdings einer anderen wegen, woraufhin sie sich nackt auf einen Felsen niedersetzte, nichts mehr aß und trank und nur mehr in die Sonne starrte und ihr Unglück beklagte. Nach neun Tagen aber – so heißt es in dem berühmten Werk – wurde ihr Liebeskummer zu gelben und braunen Farben: Sie wurde in eine Blume verwandelt, die ihre Blüte stets nach Apollos Sonnenwagen drehte.

GABRIELE VASAK ■

Reise hinter die Kulissen

Die Wege des Gepäcks, der Blick aus dem Cockpit oder die Aufgaben der Fluglotsen – in der Besucherwelt am Flughafen Wien erhalten Groß und Klein besondere Einblicke.



Kinderbuchautor Thomas Brezina (re.) entwickelte gemeinsam mit dem Flughafen Wien den multimedialen Erlebnisraum. Flughafen Wien-Vorstand Dr. Günther Ofner (li.) freut sich über die neue Attraktion.

Mit großen Augen bestaunt Tim die Abflughalle des Wiener Flughafens. Hier tummeln sich trotz der frühen Uhrzeit schon einige Menschen – manche wirken gestresst, anderen ist die Vorfreude auf ihre Reise anzusehen. Tim beobachtet, wie seine Mutter Jacke und Handtasche in einen Ablagebehälter legt. „Das hier ist die Sicherheitskontrolle“, erklärt sein Vater, als er Tims bunten Rucksack abnimmt und ebenfalls in einem Behälter verstaut. „Dein Rucksack wird jetzt auf diesem Förderband durch eine Art Röntgen geschickt. Damit wir sicher sein können, dass du keine spitzen oder gefährlichen Sachen bei dir hast“, schmunzelt er.

Als Tim die Reisenden beobachtet, fragt er sich, wohin auf der Welt es für sie nun wohl gehen mag. Tim fliegt heute allerdings nicht in den Urlaub. Stattdessen haben ihn seine Eltern als Belohnung zum Zeugnis mit einem ganz besonderen Ausflug überrascht. Tim möchte später einmal Pilot werden. „Dann sollten wir auch mal einen Blick hinter die Kulissen des Flughafens werfen“, hat seine Mutter gemeint, als sie ihm von der Besucherwelt am Flughafen Wien erzählt hat.

Alles im Blick

Aufgeregt klettert Tim die Stufen des Doppeldecker-Busses hinauf. Bei der Rundfahrt über das Flughafen-Vorfeld will er die beste Aussicht haben. Als alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Plätze

eingenommen haben, setzt sich der Bus in Bewegung. Durch den Lautsprecher ertönt die Stimme des Busfahrers. „An Spitzentagen fliegen bis zu 100.000 Passagiere vom Flughafen Wien in zahlreiche Länder der Welt. Sicherheit spielt eine ganz besondere Rolle und dazu trägt die schnellste Feuerwehr Wiens bei – die Flughafenfeuerwehr.“

Tims Blick fällt auf einige Feuerwehrautos, darunter ein eindrucksvolles, leuchtend rotes Fahrzeug. Als hätte der Busfahrer seinen Blick bemerkt, erklärt er: „Das ist der sogenannte Panther, ein Großflughafenlöschfahrzeug. Es wiegt ganze 50 Tonnen!“ Weiter geht die Fahrt zu drei Hangars mit riesigen Toren. „Hier können Flugzeuge bei Bedarf repariert werden“, erzählt der Fahrer. „Die Tore sind 20 Meter hoch – da haben sogar Jumbo-Jets Platz.“

Meterlanger Apfelstrudel

Die Rundfahrt eröffnet noch viele weitere spannende Einblicke, die Tims Familie so noch nie zuvor gesehen hat: Es geht vorbei am General Aviation Center, in dem normalerweise nur Business- und Privatjet-Reisende einchecken. Dieser Bereich ist oft von Privatjets zugesperrt, wenn hierzulande wichtige Veranstaltungen ausgetragen werden.

Tim staunt nicht schlecht, als der Fahrer erklärt, dass am Flughafen auch das Airline-Catering „Sky Gourmet“ angesiedelt ist. Hier werden täglich rund

Besucherinnen und Besucher erleben unter anderem einen Flug aus der Cockpit-Perspektive oder erfahren den Weg des Koffers.



FOTOS: FLUGHAFEN WIEN BESUCHERWELT



50.000 Menüs zubereitet und etwa 60 Meter Apfelstrudel gebacken. Ebenfalls eindrucksvoll sind die Langstreckenflugzeuge, an denen die Tour vorbei führt. Kaum zu glauben, dass so ein Flügel 400 Quadratmeter misst. „Das ist ja viel größer als unsere Wohnung“, lacht Tims Mutter.

Einmal Pilot sein

Nach der Busfahrt erkundet Tim mit seinen Eltern den neuen Erlebnisraum. Hier wurde mit modernster Technik eine multimediale Ausstellung geschaffen. Der erste von vier Räumen stellt ein überdimensionales Flugzeug-Cockpit dar. Tim ist begeistert. Fast fühlt es sich an, als würde er selbst am Steuerknüppel sitzen und auf die Piste rollen. Nun legt das Flugzeug an Geschwindigkeit zu. Unter sich sieht Tim die grünen Felder immer kleiner werden. Nach einer kurzen Flugzeit simuliert die Maschine auch schon die Landung. Jetzt ist sich Tim ganz sicher: Eines Tages will er ein richtiger Pilot sein.

Im nächsten Raum erfährt die Familie, was mit den verschiedenen Gepäckstücken nach dem Check-In passiert. Aber halt – die Stimme des Erzählers hat Tim schon einmal gehört. Na klar, das ist doch Tom Turbo! Tim erfährt, dass am Flughafen innerhalb von nur einer Stunde mehr als 15.000 Koffer auf die Reise geschickt werden. Da gibt es Laser, Sicherheitschecks, ein Durchleuchtungssystem und eine Steuerungsmaschine.

Wie der Airport aus Sicht der Fluglotsen aussieht und wie die Flugsicherheit funktioniert, erfährt

Tims Familie im dritten Raum. Dieser stellt eine Nachbildung des 109 Meter hohen Flughafen-Towers dar.

Im letzten Pavillon ihrer Reise erfahren Tim und seine Eltern schließlich, was rund um die Uhr am Flughafen alles abläuft. Immerhin ist die Airport City eine Stadt, die niemals schläft.

Bevor es für die Familie wieder nachhause geht, steht noch ein letztes Highlight auf dem Programm: Von der Besucherterrasse aus eröffnet sich ein 180-Grad-Blick auf das weitreichende Flughafen-Areal. In luftiger Höhe, 21 Meter über dem Boden, können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tour ankommende und abfliegende Flugzeuge beobachten. Auf Schautafeln gibt es außerdem viele detaillierte Informationen über den Flughafen nachzulesen. Auch Zahlen, Daten und Fakten über die häufigsten Flugzeugtypen sind hier zu finden.

Als sich die Familie, begeistert von den neuen Eindrücken, wieder auf den Heimweg macht, ist Tim überzeugt: „Am Flughafen muss wirklich jeder Handgriff sitzen, damit alles pünktlich und reibungslos abläuft!“



Das Besucherwelt-Ticket beinhaltet eine Bus-Tour am Vorfeld des Flughafens, Zutritt zum Erlebnisraum und ein Tagesticket für die Besucherterrasse.

FASZINATION FLUGHAFEN: BESUCHERWELT

Die Besucherwelt am Flughafen Wien bietet Luftfahrtinteressierten, Kindern und Familien einen spannenden Einblick in das rege Treiben am Airport.

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 08:00 Uhr bis 18:30 Uhr; jeden zweiten Sonntag 08:00 Uhr bis 18:30 Uhr (Treffpunkt jeweils 30 Minuten vor Start)

Informationen und Tickets: www.viennaairport.com/besucherwelt

Leben ohne Zwänge

Werner Auer ist seit 20 Jahren Intendant der Felsenbühne Staatz und leitet seit zehn Jahren das Theaterfest Niederösterreich. Er hat seine ganz eigenen Methoden entwickelt, um stressfrei zu leben.

(li.) Werner Auer schlüpft in die Rolle des Merlin in dem Musical Artus.
(Mitte) Eine Paraderolle für den Musicaldarsteller – Pilatus in Jesus Christ Superstar.
(re.) Werner Auer wird zum Biest in „Die Schöne und das Biest“.

Er ist, salopp gesagt, „a gstandenes Mannsbild“: Werner Auer, groß, kräftiger Händedruck und ein freundliches „gemmas an!“ auf den Lippen. Er ist Schauspieler, Sänger, Moderator, Regisseur, Intendant, Bühnenbild-Designer, Musicalschreiber, Kabarettist, Kulturmanager und „schupft“ als Vorsitzender das Theaterfest Niederösterreich mit 20 Spielstätten. Wie schafft man so ein Arbeitspensum? „Es macht mir ganz einfach alles Spaß, was ich mache.“ Gerade diese Vielseitigkeit ist es, die er so liebt. „Diese ist aber notwendig, um als Künstler zu überleben.“

musste. Er studierte Vermessungstechnik und Hochbau und lernte dabei vor allem, diszipliniert und analytisch zu arbeiten. Vielleicht verbirgt sich da sein Erfolgsgeheimnis. Er teilt sich seine Arbeit in kleine Pakete und vergleicht sie mit einem Sandhaufen: „Ich schaufle einen kleinen Haufen nach dem anderen weg. Ich mag es nicht, wenn ich vor einem großen Sandhaufen stehe, etwas davon wegschaufle und es rutscht sofort viel mehr nach.“ Von einem Riesenhaufen (Arbeit), kann man begraben werden, „und dann wird es schwer, weil man sich zuerst aus dem Haufen rausgraben muss,



Informationen

- Werner Auer: www.wernerauer.com
- Felsenbühne Staatz: www.felsenbuehne-staatz.at
- Kindermusicalsommer NÖ: www.kindermusicalsommer.at
- Theaterfest NÖ: www.theaterfest-noe.at
- Musicalakademie NÖ: www.noe-kreativakademie.at/de/musical-akademie

Mit der Geburt seines Sohnes begann er, immer mehr als Künstler tätig zu sein, „es war schön, so auch mehr Zeit mit meinem Sohn verbringen zu können.“ Nach und nach wurde das Hobby zum Beruf, Gitarre spielen und Singen hat sich Auer selbst beigebracht. Bewusst war ihm damals schon, dass „es zwar toll ist, wenn man sein Hobby zum Beruf macht, aber es ist dann kein Hobby mehr, sondern Arbeit, für die man bezahlt wird.“ Davor hatte er zwölf Jahre als Bausachverständiger gearbeitet, wo er gewissermaßen auch auf einer Bühne stand und große Verhandlungen leiten

um weiter schaufeln zu können.“ Somit: Arbeit immer in kleine Haufen teilen, besagt die Auerische Anti-Stress-Sandhaufen-Theorie.

„Ich muss nicht mehr müssen“

Künstler zu sein ist, neben aller Glorifizierung, „ein beinhartes Geschäft, besonders, wenn man eine Familie hat und sein Leben damit finanzieren will. Dann muss man entweder zu den Top-Zwanzig der Branche gehören oder vielseitig sein.“ Das Theater sei eine Scheinwelt: „Da gibt es für alles jemanden, du wirst angezogen, geschminkt und wieder ausgezogen, man wird rundherum versorgt und verhätschelt und wenn man dann die Basis zum normalen Leben verliert, kann man schon leicht abdriften“, sagt der ehemalige Bausachverständige, dem dieses Schicksal wohl kaum drohen wird, weil er auf einem soliden Fundament steht.

Der gebürtige Hollabrunner ließ vor drei Jahren den 50er an sich vorüberziehen, ohne dabei in die Sinnkrisen-Grube zu fallen: „50 ist

THEATERFEST NÖ

Alle Viertel Niederösterreichs tragen zum jährlichen Theaterfest bei. Ob Oper, Operette, Musical oder Schauspiel, bei den Darbietungen kommen Groß und Klein auf ihre Kosten.

Informationen: Eine kostenlose Broschüre mit allen Spielorten, sowie Tickets können online oder telefonisch bestellt werden. Tel.: 01/960 96-111, www.theaterfest-noe.at



zahlreiche Ball-Engagements, auf denen er bis in die frühen Morgenstunden Musik machte oder sang. Diese lässt er jetzt weg, um Zeit für sich zu haben. Und was tut er stattdessen? Die Zeit verstreichen lassen: Er sitzt zu Hause, liest und schreibt Mails, daneben läuft der Fernseher, dann sieht er eine Doku über ein Land, das ihn interessiert und schon googelt er darüber. „Ich tue nichts mit Zwang, der größte Luxus ist für mich, wenn der Tag nicht durchgetaktet ist. Im Jänner und Februar nimmt sich Auer auch Zeit fürs Kranksein, dann „kommen Halsentzündungen und Schnupfen und ich gebe meinem Körper die Chance und die Zeit, krank sein zu dürfen.“ Auer muss während dieser Zeit nicht fit sein, im Gegensatz zum restlichen Jahr: „Wenn ich Auftritte habe und krank bin, gibt es nur zwei Möglichkeiten: absagen oder Medikamente schlucken.“ Auer genießt es, wenn er mal so richtig krank sein darf: „Das braucht der Körper, und wenn man ihm die Zeit gibt, krank zu sein, dann wird man besser gesund und bleibt es auch.“ Wo andere von einem Karibik-Urlaub träumen, würde man ihm keine große Freude mit einem vierwöchigen Badeurlaub bereiten. „Ich würde nach ein paar Tagen den Hoteldirektor anbetteln, ob ich im Hotel nicht singen dürfte.“ Die beste Ruhe findet er mittlerweile zu Hause in Hollabrunn. „Ausklinken, ja, mal für ein paar Tage, wenn ich merke, die Batterie braucht eine Ladung“ – dann setzt er sich in den Flieger und fliegt zum Beispiel in die Musicalhochburg London.

Werner Auer hört also seit seinem 50iger mehr auf sich: „Ich bin weder sportlich, noch esse ich besonders gesund, aber ich versuche ein bisschen leiser zu treten, trinke kaum Alkohol und rauche höchstens mal eine Genuss-Zigarette nach einem Auftritt. Ich bin eine Ein-Mann-Firma, die nicht ersetzbar ist, mein Kapital ist meine Stimme.“ Deshalb geht er auch sorgsamer mit sich um, geht zur Gesundenuntersuchung und freut sich, dass er ein Blutbild wie ein junger Mann hat „trotz Übergewicht und nicht immer dem richtigen Essen.“ Wenn er jemanden trifft, der gesund viel abgenommen hat, dann „reise ich mich ein paar Wochen zusammen. Für mich ist das Abendessen schlimm, wenn ich nach Hause komme, muss ich einfach noch etwas essen. Einen Toast, ein Brot oder ein Punschkräpferl, was halt so rum steht.“ Sein Schlaf ist gut, „wenn ich ins Bett falle, bin ich weg.“ Er kämpfe nur mit dem „Jetlag des kleinen Mannes“, – wenn er spät nach Hause kommt, muss er länger schlafen. „Das war mein größtes Problem, als ich noch berufstätig war, in der Nacht Musik machen und am Tag arbeiten.“ Werner Auer hat es geschafft, sich ein arbeitsreiches Leben nach seinem Geschmack zu bauen, sich, im wahrsten Sinn des Wortes, nicht von der Arbeit überhäufen zu lassen und mit der richtigen Schaufeltechnik stressfrei zu bleiben.

SANDRA SAGMEISTER ■

nur eine Zahl!“ Trotzdem hat sich was verändert: „Ich merke, dass der Körper anders wird.“ Und wie schont er sich? „Ich leiste mir den Luxus, dass ich nur mehr das mache, was mich wirklich freut und fordert, Jobs um des Jobs Willen mache ich nicht mehr.“ Er überlegt, wie er energiesparender arbeiten kann, baut mehr Pausen ein und plant keine Muss-Urlaube mehr: „Ich habe mich von vielen Zwängen gelöst, ich muss nicht mehr müssen.“ Er ist nicht mehr so oft abends unterwegs, berufliche Termine werden sorgfältiger ausgewählt. „Zeit ist für mich sehr kostbar geworden“, sagt Auer. Wenn ihm das jemand vor 20 Jahren gesagt hätte, „hätte ich ihn ausgelacht, weil damals war noch wichtig, am Jahresende zu sagen, ich bin 130 Mal aufgetreten und war 60 Abende wo eingeladen.“ Heute denkt er mehr an die Qualität, und es sind dann halt „nur mehr“ 60 Auftritte.

Zeit fürs Kranksein

Trotzdem bleibt mehr als genug zu tun für Werner Auer. Im Frühjahr gibt er Konzerte, im Sommer hat er nur das Musical und die Felsenbühne Staatz im Kopf, im Herbst gibt er wieder Konzerte und „der Jänner und Februar gehören mir, das ist meine Regenerationszeit!“ Früher hatte er im Fasching

Zur Person

Werner Auer, geboren am 11. Dezember 1965 in Hollabrunn, steht seit mehr als 25 Jahren auf der Bühne. Seit 1999 ist er Intendant der Felsenbühne Staatz, wo er auch selbst als Musicaldarsteller, Regisseur und Bühnenbildner tätig ist. Seit 2013 ist er Intendant und Regisseur des Kindermusical-Sommers Niederösterreich in Schiltern (Gemeinde Langenlois) und Leiter der Musicalakademie Niederösterreich. Darüber hinaus ist Auer seit 2009 Vorsitzender des Theaterfest Niederösterreich und machte sich auch als Gesangssolist diverser renommierter österreichischer Orchester und Bigbands sowie bei seinen eigenen Soloprojekten einen Namen. Aktuell investiert er viel Herzblut in sein neues Comedy & Musikprojekt „Three Magic Voices“ mit seinen Bühnenpartnern Andy Lee Lang und Lukas Babuder.

Freundschaft: Das andere Ich

Ohne Freundinnen und Freunde wäre das Leben ziemlich leer. Doch nach welchen Kriterien suchen wir sie aus, was verbindet uns am stärksten mit ihnen und was macht Freundschaften stabil?

„Freundschaft ist das Einzige auf der Welt, über dessen Nutzen sich alle Menschen einig sind“, schrieb der römische Schriftsteller, Redner und Staatsmann Cicero. Eine solche Einigkeit über Ländergrenzen, Zeiten und Kulturen hinweg scheint auf den ersten Blick keine Fragen über diese Art von menschlicher Beziehung offen zu lassen. In Wahrheit aber hat wahrscheinlich jeder von uns seine eigenen Überlegungen darüber, was Freundschaft für sie oder ihn bedeutet. Und viele haben sich wohl schon Gedanken darüber gemacht, was freundschaftliche von Verwandtschafts- oder Liebesbeziehungen unterscheidet, warum man manche Menschen einfach mehr mag als andere oder weshalb viele Freundschaften wieder enden, während andere ein Leben lang bleiben.

Kinderfreundschaften

Die Wissenschaft definiert Freundschaft nüchtern als „freiwillige Zusammenschlüsse zwischen

Menschen, die auf wechselseitiger Intimität und emotionaler Verbundenheit basieren und die sich von Liebesbeziehungen vor allem dadurch unterscheiden, dass keine sexuellen Handlungen stattfinden.“ Gegenseitige Sympathie, Vertrauen und Unterstützung sind die Grundlage unserer Freundschaften, die eben nicht auf Verwandtschaft oder einem sexuellen Verhältnis beruhen.

Freundinnen und Freunde haben wir aber oft schon in frühester Kindheit und die Beziehungen in diesem Alter scheinen noch nicht von all diesen Werten getragen zu sein. Oder doch? Forschungsergebnisse belegen etwa, dass bereits zwölf bis achtzehn Monate alte Kinder bestimmte Kinder auswählen und sie scheinbar gegenüber anderen bevorzugen. Das zeigt sich vor allem an ihrem Empathieverhalten: Kinder leiden zum Beispiel mehr mit, wenn sich das bevorzugte Kind verletzt. Die Kleinen sind offenbar auch noch viel offener für Freundschaften als ältere Kinder oder Erwachsene und weniger anspruchsvoll: „Für jüngere Kinder zählt vor allem die momentane Verfügbarkeit – wer gerade mit ihnen spielt, ist ein Freund“, sagt die Kommunikationspsychologin Mag. Natalia Ölsböck, und sie zeichnet den Bogen, den Freundschaft in verschiedenen Lebensabschnitten für uns nimmt, so: „Im Alter von etwa acht Jahren ist Freundschaft eher einseitig zweckorientiert. Erst die Zehn- bis Zwölfjährigen sehen Freundschaft als wechselseitige Beziehung, in der man gemeinsam Aktivitäten verfolgt. Im Jugendalter spielen dann charakterliche Eigenschaften eine große Rolle: Eine Freundin oder ein Freund muss zum Beispiel ehrlich, verlässlich und vertrauenswürdig sein.“

Seelenverwandte

„Meine beste Freundin kenne ich seit ‚ewigen Zeiten‘ und wir zwei sind Seelenverwandte. Cathy ist immer für mich da, egal zu welcher Tages- oder Nachtzeit, und wir schreiben einander auch oft. Vielen fallen wir auf, weil wir ständig miteinander quatschen. Wir begrüßen uns immer mit einer Umarmung, die von Herzen kommt, und teilen vieles miteinander – egal ob Beachvolleyball, Boogie-Woogie-Tanzen, einfach spazieren gehen oder auch Probleme besprechen. Sei meine Sorge noch so klein, ich kann Cathy immer kontaktieren und sie wird ein Ohr für mich haben. Ich bewundere ihre Ausstrahlung und ich schätze ihre tröstenden Worte und herzerwärmenden Zeilen. In den letzten Jahren sind wir beide Mama geworden und unterstützen uns gegenseitig auch in dieser Herausforderung. Ich sehe es als mein größtes Geschenk, mit Cathy Zeit verbringen zu können.“

Johanna Scherz



Jugend- und Erwachsenenfreundschaften

Gerade im sensiblen Lebensabschnitt der Pubertät sind Freundschaften enorm wichtig für die eigene Entwicklung. So lernen wir, das eigene Selbst zu entdecken und ein tiefes Verständnis für andere Menschen zu entwickeln. „Freundschaft



Freundschaftliche Beziehungen gewährleisten körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Sie fördern das Immunsystem, helfen beim Bewältigen von Krankheit und Schmerzen, erhöhen die Stressresistenz und schützen vor psychischen Erkrankungen.

ten in diesem Alter sind eine wichtige Vorbereitung für die Bindungs- und Beziehungsfähigkeit im Erwachsenenalter“, sagt die Psychologin und erklärt, dass sich diese Beziehungen erst später im Leben in unterschiedliche Rollenbilder aufspalten: Dann, wenn wir lernen, genauer zwischen Kollegen, Nachbarn, Bekannten und Freunden zu differenzieren.

Charakteristisch in Bezug auf Freundschaften im höheren und hohen Alter ist wiederum, dass die Beziehungen stabiler sind, als die von jüngeren Menschen. Alte Menschen knüpfen weniger neue Freundschaften und beenden bestehende auch nicht so leicht wie jüngere. Und das ist gut so, denn wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass keine Freunde zu haben in vielerlei Hinsicht ein Risikofaktor ist, während das Führen freundschaftlicher Beziehungen körperliche, geistige und seelische Gesundheit gewährleistet. Belegt sind zum Beispiel Gesundheitseffekte wie die Förderung des Immunsystems, ein besserer Schutz vor Koronar-

erkrankungen, eine bessere Krankheits- und Schmerzbewältigung, mehr Stressresistenz und besserer Schutz vor psychischen Erkrankungen.

Zeig mir deine Freunde und ich sage dir, wer du bist

Doch was ist es eigentlich, das einen Menschen zur Freundin oder zum Freund macht und nach welchen Kriterien sucht man sich seine Freunde aus? „Studien belegen, dass sich Freundinnen und Freunde im frühen Erwachsenenalter besonders

SO ERHALTEN SIE IHRE FREUNDSCHAFTEN DIE SECHS WICHTIGSTEN DO'S UND DONT'S:

- Bieten Sie freiwillig Hilfe an, wenn Ihr Freund oder Ihre Freundin sie benötigt
- Respektieren Sie die Privatsphäre Ihrer Freunde
- Wahren Sie die Geheimnisse, die Freunde Ihnen anvertraut haben
- Vertrauen Sie einander und verlassen Sie sich aufeinander
- Setzen Sie sich gegebenenfalls für den anderen in dessen Abwesenheit ein
- Kritisieren Sie einander nicht öffentlich



Fernfreundschaft

„Meine Freundin Xenia aus der Schweiz kenne ich brieflich seit der Volksschule. Meine Lehrerin stieß die Sache „Brieffreundschaft“ für alle Kinder der Klasse an und mir machte es gleich Freude, einem Mädchen in meinem Alter zu schreiben und Briefe von ihr zu erhalten. Das taten wir regelmäßig bis zum Ende meiner Hauptschulzeit.

Dann riss der Kontakt für ein paar Jahre ab, doch als ich 2015 nach Neuseeland reiste, dort wanderte und viele Gedanken und Ideen hatte, tauchte auch Xenia in meinem Kopf auf und ich beschloss, wieder Kontakt mit ihr aufzunehmen – diesmal per Mail an das Hotel ihrer Eltern. Schon wenige Stunden später erhielt ich Antwort, unsere Brieffreundschaft startete neu und wir vereinbarten auch ein Treffen, um uns endlich persönlich kennenzulernen. Inzwischen war ich zweimal in der Schweiz und Xenia zweimal in Wien. Obwohl wir uns zuvor noch nie gesehen hatten, hatte ich immer den Eindruck, als würden wir uns sehr gut kennen. In unseren Schreiben nahmen wir Anteil am Leben der anderen, konnten einzelne Etappen sehr gut mitverfolgen und merkten bald, dass wir einander sehr ähnlich sind, viele Gemeinsamkeiten teilen und dieselben Interessen haben. Als wir uns dann persönlich trafen, führten wir sehr gute und lange Gespräche. Ich schätze diese Art von Freundschaft sehr und sehe sie als eine ganz besondere an. Sie zeigt mir, dass nicht die Häufigkeit von Treffen eine gute Freundschaft ausmacht, sondern die Bereitschaft, mit offenem Interesse in Kontakt zu bleiben – eine Tatsache, die unsere Freundschaft auch am Leben hält, trotz der vielen Kilometer, die zwischen uns liegen.“

Christa Rameder



Mag. Natalia Ölsböck, Psychologin

bezogen auf Alter, Geschlecht und Bildungsniveau ähneln“, erklärt Natalia Ölsböck. „Genau das gewährleistet dann, dass die Anderen ähnliche Interessen und Einstellungen haben. Ebenso spielen Ähnlichkeiten in Bezug auf Wertvorstellungen und Lebensstil eine große Rolle, aber auch das, was man ablehnt.“ Die Psychologin betont, dass die Gemeinsamkeiten sich nicht auf alle Lebens-

bereiche erstrecken müssen. Schließlich ist es ja auch kaum möglich, dass ein Mensch alle individuellen Erwartungen an Freundschaft und Gemeinsamkeit erfüllen kann, und den meisten Menschen ist das bewusst. So haben viele für unterschiedliche Interessen und Bereiche auch ganz unterschiedliche Freunde – man muss sich nicht in allem ähneln, aber, so Natalia Ölsböck: „Große Differenzen in Bezug auf Werte und Einstellungen machen dauerhafte Freundschaften meist unmöglich.“

Frauen- & Männerfreundschaften

Interessante Unterschiede gibt es bei Frauen- und Männerfreundschaften. Diese zeigen sich schon im Jugendalter. „Frauen haben mehr enge Freundinnen als Männer enge Freunde haben, und ihre Freundschaften verlaufen in der Regel intensiver und zufriedenstellender“, sagt die Psychologin. „Frauen fokussieren sich stark aufeinander und stellen das gemeinsame Gespräch in den Vordergrund. Für Männer sind gemeinsame Aktionen wie Sport oder andere Unternehmungen wichtiger als reden. Und: für erwachsene Männer sind oft Frauen die besten Freunde – nicht selten ist es sogar die eigene Ehefrau, die für einen Mann auch als beste Freundin gilt.“ Noch ein interessantes Detail: Insbesondere Männer mit höherem Sozialstatus zeigen narzisstische Tendenzen in Freundschaften: „Selbstdarsteller präsentieren gerne, wie viele Freunde sie haben. Sie geben sich dabei betont locker und entspannt, sind aber gleichzeitig distanziert und vermeiden starke Gefühle. Freunde werden so zum Statussymbol, das einen aufwertet.“

Wie viele Freunde kann man haben?

Apropos viele Freunde: Wie vielen anderen man sich wie nahe fühlt ist auch ein wenig alters- und kulturabhängig. So wird etwa im US-amerikanischen Raum viel schneller von einem „Freund“ gesprochen als bei uns, der Begriff wird also weiter

7 Tipps: So überstehen Sie Krisen in Ihren Freundschaften

Tipps von Mag. Natalia Ölsböck, Expertin und Vortragende für Resilienz an der Österreichischen Akademie für Psychologie

- 1 Sprechen Sie Probleme und Schwierigkeiten so früh wie möglich an. Je länger Sie damit warten, etwas, das Sie in Ihrer Freundschaft stört, auszusprechen, umso schwieriger wird es, das Problem aus der Welt zu schaffen.
- 2 Schulen und praktizieren Sie Ihre Fähigkeit der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Lernen und üben Sie, Ihre eigenen Bedürfnisse und Emotionen wie auch die des anderen wahrzunehmen.
- 3 Machen Sie sich Ihre Regulationsfähigkeit zunutze. Das bedeutet, die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu haben und auch mit den Emotionen und Stimmungen des anderen gut umgehen zu können.
- 4 Trainieren Sie Ihre sozialen Kompetenzen, vor allem jene, miteinander reden zu können.
- 5 Eignen Sie sich Problemlösefähigkeiten und aktive Bewältigungskompetenz an. In Konflikten geht es nicht darum, sich selbst als Opfer zu sehen, sondern das Problem miteinander anzupacken.
- 6 Bedenken Sie, dass das Leben ein ständiger Veränderungsprozess ist und wir uns durch die Dinge, die wir erleben, entwickeln. Es ist immer möglich, dass Entwicklungen unterschiedlich verlaufen und Menschen sich dadurch voneinander entfernen.
- 7 Akzeptieren Sie es, wenn Sie und der andere nicht mehr zueinander passen. Beenden Sie eine Freundschaft, bevor einer von Ihnen Schaden nimmt – insbesondere dann, wenn Sie das Gefühl haben, längerfristig überwiegend geringgeschätzt oder ausgenutzt anstatt unterstützt und aufgebaut worden zu sein.



definiert. Ebenso bei Kindern: Je jünger sie sind, desto eher und schneller bezeichnen sie einen Kontakt als „ihren Freund“. Bei Untersuchungen, die nach der Menge der Freundinnen und Freunde fragen, zeigt sich, dass die Antworten hier stark von der Art der Fragestellung abhängen. Wird etwa ganz allgemein nach der Anzahl der Freunde geforscht, kommt man zu einem Durchschnittswert von 15. Meist werden hier Begriffe wie Freunde, Bekannte und Befreundete zusammengefasst. Fragt man hingegen nach „besten Freunden“, kommt überwiegend eins bis zwei als Antwort (bei manchen Menschen auch keiner). Und wenn sich die Frage auf „enge Freunde“ bezieht, so werden meist fünf genannt.

I like you

Und wie ist das auf sozialen Medien wie Facebook? Schließlich sprechen wir hier oft von Dutzenden oder gar Hundertschaften von „Freunden“, doch wie unterscheiden sich diese Beziehungen von Freundschaften, die im lebendigen Miteinander gelebt werden? „Wie im echten Leben spielt auch hier die Häufigkeit und Intensität der Interaktionen eine Rolle. Je öfter ein „Freund“ meine Beiträge mit einem „Like“ versieht und je mehr Ansichten und Meinungen man teilt, desto intensiver wird die Beziehung“, erklärt Natalia Ölsböck. „Der große Unterschied zu real gelebten Freundschaften liegt darin, dass die Menschen in sozialen Netzwerken nicht einmal ihre wahre Identität preisgeben müssen, um als Freundin oder Freund zu wirken. Hier geht es vielmehr um das Teilen der Meinung und Einstellung, und wer auf diese Weise intensive Unterstützung, Wertschätzung und Zuwendung erfährt, der braucht nicht einmal die reale Person zu kennen, um freundschaftliche Gefühle zu entwickeln.“ Nur zu logisch, dass dies zwar Gefahren, aber auch Möglichkeiten birgt. Für Menschen, die sich im realen Leben mit Sozialkontakten schwer tun, aber auch für solche, die wider Willen auf sozialem Rückzug sind – etwa weil sie krank oder nicht (mehr) mobil sind – ist das zweifelsohne eine Chance, Freundschaften zu knüpfen. Und oft schon hat sich aus Facebook-Freundschaften auch eine Freundschaft im realen Leben entwickelt.

Was Freundschaften stabil macht

Stellt sich noch die Frage, welche Freunde für das ganze Leben bleiben und was eine Freundschaft so stabil macht, dass sie Jahre, räumliche Entfernung und auch Krisen überdauert. „Ein wesentliches Kriterium stabiler, dauerhafter Freundschaften ist, dass sie für beide als belohnend empfunden wird“, sagt Natalia Ölsböck. „Noch viel wichtiger als gemeinsame Interessen zu haben ist das gegenseitige Interesse aneinander. Die

Halt in schwierigen Situationen

„Meine beiden besten Freundinnen lernte ich vor 28 Jahren in einer Turngruppe kennen, und wir trafen uns dann auch jeden Donnerstag zum Kartenspielen und anschließendem Tanz. Damals litt ich schon seit vielen Jahren an schweren Depressionen und musste immer wieder stationäre Klinikaufenthalte hinter mich bringen. Meine Freundinnen, die selbst auch schwere Zeiten durchlebt haben, waren immer für mich da. Das hat uns noch näher zusammenrücken lassen, doch wir besprechen nicht nur traurige Dinge, sondern haben auch sehr viel Spaß miteinander. Leider können wir uns wegen meiner Krankheit nur mehr selten treffen, doch das Wichtigste für mich ist zu wissen, dass meine beiden Freundinnen zur Stelle sind, wenn ich sie brauche.“

Josefa Hintermayer

Freundschaft stiftende Gärten

„Meine Freundin Gerti habe ich vor etwa zwölf Jahren kennengelernt. Anlass war damals, dass wir beide einen Schaugarten haben und sie meinen einmal besuchen wollte. Als sie beim Tor hereinkam, war sie mir auf Anhieb sympathisch und nach einer Plauderei besuchte auch ich sie eine Woche später. Wir merkten schnell, dass wir nicht nur die Liebe für die Gärten teilen, sondern auch sonst viele Gemeinsamkeiten haben. So entstand unsere Freundschaft, die wir beide gut pflegen, denn Freundschaft muss man sich über Jahre hinweg erarbeiten. Jetzt sind wir richtig miteinander ‚verbandelt‘, können miteinander lachen und weinen, telefonieren oft miteinander und treffen uns regelmäßig. Unsere Gärten haben unsere Freundschaft gestiftet, die ich nicht mehr missen will.“

Erika Pascher



Freundschaft – ein Gedichtausschnitt

„Freundschaft ist wie ein Pflänzchen klein,
will immer fürsorglich gegossen sein,
gehegt und gepflegt mit Fingerspitzengefühl,
sie nie verkümmern lassen sei dein Ziel.

Sei stets wie ein Netz – auffangbereit,
übe einfach Toleranz und Ehrlichkeit.

Die Charaktere sind so bunt wie das Leben,
das Anderssein akzeptieren, so ist es eben.
Dann wirst auch du Freundschaft erleben,
die wieder Sinn gibt deinem einsamen Leben.“

Agnes Thinschmidt



positive, wohlwollende Zuwendung zum anderen ist es, die eine Freundschaft stabil und resistent gegen Schwierigkeiten macht.“ In diesem Sinne noch einmal zurück zu Cicero und seinen Ausführungen über die Freundschaft. „Freunde sind sich nahe, auch wenn sie getrennt sind, sie sind hilfsbereit, auch wenn sie krank sind“, schreibt er, und: „Ja, was unmöglich zu sein scheint, sie leben auch, wenn sie schon gestorben sind.“

GABRIELE VASAK ■

Herzlichen Dank allen Leserinnen und Lesern für ihre Beiträge – leider können wir nicht alle unterbringen und haben die Texte gekürzt.

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 Patientinnen und Angehörige nach einem Klinik-Aufenthalt gerne sagen möchten. Nutzen auch Sie die Gelegenheit für Ihr ganz persönliches Danke!“

Dr. Stephan Pernkopf, LH-Stellvertreter

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



(v.l.) DGKP Sandra Grienwaldt und DGKP Renate Tatzer vom mobilen Palliativteam des Landeskrankenhauses Hainburg

Wir sind sehr traurig, dass unsere liebe Mutter von uns gegangen ist. Für die Begleitung in dieser Zeit des schmerzlichen Abschieds sind wir dem Palliativteam des Landeskrankenhauses Hainburg, besonders DGKP Sandra Grienwaldt, sehr dankbar. Nicht nur wir Angehörige, sondern auch unsere Mutter erlebte die Besuche von ihr als verbundene, liebevolle Begleitung. In Zusammenarbeit des Palliativteams mit unserem

Hausarzt und seiner fürsorglichen, kompetenten Betreuung war es möglich, dass unsere Mutter im Kreise der Familie friedlich Abschied nehmen konnte. Wir wünschen dem Palliativteam, dass es weiterhin mit diesem unvergleichbaren Engagement weiterarbeitet. **Familie G. und Familie B.**

Nach einigen körperlichen Beschwerden wurde ich im Landeskrankenhaus Horn aufgenommen und betreut. Das gesamte Team des Krankenhauses war überaus kompetent, einfühlsam, menschlich, zuvorkommend und freundlich. Diese Umstände begünstigten -- davon bin ich überzeugt -- die schnelle Erholung meines psychischen und physischen Zustandes. Ich bedanke mich sehr herzlich, besonders bei OA Dr. Andreas Hauer, OA Dr. Martin Vesely, Prim. Dr. Reinhold Klug, 1. OA Dr. Andreas Eichwalder, OA Dr. Klaus Richter, Ass. Dr. Wolfgang Staudinger-Kohl, OÄ Dr. Elisabeth Schneider, OA Dr. Michael Rosner, Diätologin Anita Ledermann und dem gesamten Pflorgeteam der Station Chirurgie 1. **S.F.**

(v.l.) DGKP Gabriele Führer (Stationsleitung Chirurgie 1), Dr. Peter Bannert, Prim. Dr. Reinhold Klug, MBA, FACS, DGKP Magdalena Holzinger und Diätologin Anita Ledermann



(v.l.) Prim. Dr. Rudolf Schwarz, DGKP Kerstin Leimer, OÄ Dr. Birgit Liedler, Stationsleitung DGKP Beatrix Sacher und OA Dr. Hannes Steiner

Ein herzliches Dankeschön an das gesamte Team der Kinder- und Jugendheilkunde des Landeskrankenhauses Amstetten für die liebevolle Betreuung meiner Tochter. Allen voran möchte ich mich besonders bei OÄ Dr. Birgit Liedler bedanken. Sie hat meine Fragen sehr kompetent beantwortet und mir viele Ängste und Sorgen genommen. Auch bei OA Dr. Steiner und DGKP Kerstin Leimer möchte ich mich für ihre sehr einfühlsame Art bedanken. Von der Aufnahme bis zur Entlassung hat wirklich alles gepasst. Auch das Aufräumpersonal war sehr rücksichtsvoll und freundlich. **Familie O.**



(v.l.) Hebamme Bernadette Bezgosek, BSc und OA Dr. Georg Froese vom Landeskrankenhaus Mödling

Es war mir eine Ehre, den Neubau des Landeskrankenhauses Mödling betreten zu können. Meine Frau hat dort unser erstes Kind zur Welt gebracht. Der Neubau ist absolut wunderbar. Ich habe in der Zwischenzeit alle öffentlichen Räumlichkeiten angesehen und sehr viel mit dem Personal gesprochen. Alle waren äußerst hilfsbereit und sehr kompetent. Und die Ausstattung ist absolute Extraklasse. Vielen Dank! **M. S.**



Die Mitarbeiter der Abteilung für Neurologie freuen sich gemeinsam mit Prim. Dr. Walter Struhal (li.) über die lobenden Worte.

Ich erlitt in meinem Gartenhaus einen Schlaganfall und die Rettung brachte mich in das Universitätskrankenhaus Tulln auf die Stroke Unit. Die Behandlungen erfolgten sehr menschlich und freundlich. Die Ärzte sowie Schwestern und Pfleger waren sehr nett und hatten beste, fachliche Kompetenz. Prim. Dr. Walter Struhal kam immer persönlich zu den Visiten und kümmerte sich um alle notwendigen medizinischen Tests. Nach all diesen Untersuchungen übersiedelte ich in die Neurologische Abteilung 3. Nach eindeutiger Klärung der Situation wurde eine dringende OP vorgeschlagen. Prim. Struhal führte die notwendigen Gespräche mit mir und im Beisein meiner Gattin persönlich. Das Tullner Krankenhaus kann stolz auf seine Angestellten sein! **A.T.**



Spatenstich für grenzüberschreitendes Gesundheitszentrum in Gmünd (v.l.): Jaromír Slíva (Bürgermeister Ceské Velenice), Helga Rosenmayer (Bürgermeisterin Gmünd), Ivana Červenková (Tschechische Botschafterin in Österreich), Adam Vojtech (Tschechischer Gesundheitsminister), Martin Eichtinger (NÖGUS-Vorsitzender und Landesrat) und Alexander Grubmayr (Österreichischer Botschafter in Tschechien).

Für alle Menschen

In Gmünd, direkt an der Grenze zu Tschechien, entsteht das erste internationale Gesundheitszentrum Österreichs. Beim Spatenstich im Mai waren sich die NÖGUS-Vorsitzenden Landesrat Martin Eichtinger und der tschechische Gesundheitsminister Adam Vojtech einig: „Das internationale Gesundheitszentrum symbolisiert die Zusammenarbeit über Ländergrenzen hinweg, dadurch können wir mehr Leben retten und wichtige Jobs im Waldviertel schaffen.“ Das Gmünder Leuchtturmprojekt „Healthacross“, das die Versorgung tschechischer Patienten im Landesklinikum Gmünd ermöglicht, wurde von der Weltgesundheitsorganisation WHO ausgezeichnet. Das nun entstehende Gesundheitszentrum wird in ökologischer Holzbauweise gebaut, die Gesamtinvestitionen belaufen sich auf rund 2,5 Millionen Euro. Es sichert 25 Arbeitsplätze. Die ersten Patienten aus Niederösterreich und Südböhmen können im Frühjahr 2021 behandelt werden. Im Zentrum arbeiten dann Fachärztinnen und -ärzte der Allgemeinmedizin, Chirurgie, Internen, Orthopädie, Kinder, Gynäkologie, HNO, Haut, Geriatrie und Komplementärmedizin.

Informationen: www.healthacross.at, www.noegus.at

DEMENZ-SERVICE NÖ

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

■ Die **kostenlose NÖ Demenz-Hotline 0800 700 300**

(Mo.-Fr. 08:00-16:00 Uhr) bietet Betroffenen und Angehörigen Informationen. Die Anrufer finden hier rasch die für sie bestmögliche wohnortnahe Betreuung und die richtige Ansprechperson für ihr Anliegen.

■ www.demenzservicenoe.at bietet Informationen und Angebote übersichtlich und aktuell zusammengefasst - vom Krankheitsbild, Anlaufstellen für Betreuung und Therapie, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten, Veranstaltungen- und Literaturtipps bis hin zu vorbeugenden Gesundheitstipps.

■ Die **Broschüre „Alles rund um die Demenz -**

Vorbeugen, Erkennen, Verstehen, Handeln“ liefert die wichtigsten Fakten und Tipps für einen raschen Überblick zum Thema Demenz.

■ Das **Pilotprojekt Region NÖ Mitte** bietet in den Bezirken Krems, Lilienfeld, St. Pölten und Tulln kostenlose persönliche Einzelberatungen zu Hause an, oder bei Info-Points in den Service-Centern der NÖGKK in Klosterneuburg, Krems, Lilienfeld, St. Pölten und Tulln. Kontakt über die NÖ Demenz-Hotline oder demenzservicenoe@noegus.at

Vorträge Demenz-Service NÖ - jeweils 19:00 Uhr

06.06.19 18:30 Uhr Langenlois, Pflegezentrum, Dechantstraße 19

06.06.19 19:00 Uhr Lichtenau im Waldviertel, Marktgemeinde, Lichtenau 49

07.06.19 14:00 Uhr Tulln, Minoritensaal (Rathaus Tulln), Minoritenplatz 1

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

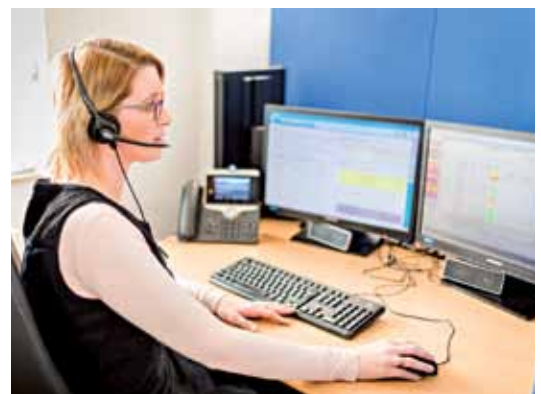


Alles über Demenz

Der Hilfswerk-Erlebnis-Bus ist wieder quer durch ganz Niederösterreich unterwegs und bringt Informationen zu den Angeboten und Services direkt in die Gemeinden. Der Bus ist mit Spielen, Popcornmaschine und Beratungsinselfn ausgestattet. Interessierte können sich rund um die Themen Kindererziehung und Kinderbetreuung informieren, über Angebote für Familie und Gesundheit, Finanzen und Vorsorge, Älterwerden sowie Pflege. Schwerpunkt ist heuer das Thema Demenz.

Termine der Hilfswerk-Erleben-Tour:

09.06.19	11:00-14:30 Uhr	Feuerwehrfest, Dürnleis 81
18.08.19	ab 10:00 Uhr	Zwiebelfest, Laa/Thaya
23.08.19	14:00-17:00 Uhr	Abschlussfest des Sommerferienspiels, Sportplatz, Schweiggers
24.08.19	10:00-15:00 Uhr	NÖAAB Familienfest, Tulln
24.08.19		Stadtfest, Schwechat



Emergency Communication Nurses gesucht

Als eine der größten Leitstellen im Bereich der Gesundheits- und Notrufdienste sucht Notruf NÖ derzeit für die 1450, die telefonische Gesundheitsberatung, diplomiertes Pflegepersonal mit mindestens drei Jahren klinischer Berufserfahrung. Arbeitsort sind die vier Standorte von Notruf NÖ in Korneuburg, Mödling, St. Pölten und Zwettl, Arbeitsbeginn ist ab Dezember 2019. Das Aufgabengebiet als Emergency Communication Nurse (ECN) umfasst insbesondere die telefonische Beratung von Anrufern mit gesundheitlichen Anfragen, die Einschätzung der Dringlichkeit von Beschwerden, die Beratung hinsichtlich Verhaltensempfehlungen sowie Auskünfte über weiterführende Kontakte im Sozial- und Gesundheitssystem.

Informationen: lejob.notrufnoe.at

KURZ GEMELDET

Wenn das Leben schwierig oder aussichtslos erscheint: Das NÖ Krisentelefon hilft rund um die Uhr: **0800 20 20 16**

Fit im Kopf

Geistig frisch und rege bis ins hohe Alter: Mit einfachen Übungen für Gehirn und Körper bleibt das Denken in Schwung und die Merkfähigkeit wird verbessert.

Das menschliche Gehirn ist unser Supercomputer: Nach neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft arbeiten 86 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) in einem hochkomplexen Netzwerk. Die Neuronen sind miteinander über Synapsen verbunden, die unentwegt Signale über chemische Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, austauschen. Zu den bekanntesten Neurotransmittern zählen Serotonin und Dopamin, die als Glückshormone gelten. Das Gehirn arbeitet also permanent auf Hochtouren, damit wir unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln im Griff haben und den Alltag bewältigen können.

Im Alter sinkt die Anzahl von Hirnzellen und die Dichte des Synapsen-Netzwerks verringert sich. Die Informationen zwischen den Nervenzellen werden langsamer übertragen, was wiederum zu einer Verlangsamung aller informationsverarbeitenden Prozesse führt.

Diese schlechter arbeitenden Verbindungen und die im Alter verminderte Bil-

dung neuer Blutgefäße im Gehirn beeinträchtigt das Denk-, Lern- und Erinnerungsvermögen, aber auch die Motorik von älteren Menschen.

Hirn ist regenerationsfähig

Trotz dieser wenig ermunternden Fakten gibt es eine gute Nachricht: Täglich sterben zwar tausende Gehirnzellen ab, aber es bilden sich – wenn auch in geringerer Menge – laufend neue Zellen. Im Hippocampus, einer Gehirnregion, die Informationen vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis übernimmt sowie das Sexualverhalten, die Emotionen und sensorische Informationen steuert, bilden sich auch im höheren Alter aus Stammzellen neue Zellen. Die Bildung neuer Nervenzellen bezeichnet man als Neurogenese. Sie spielt für das Beibehalten der geistigen Fähigkeiten eine große Rolle. Auf die Regenerationsfähigkeit des Gehirns setzt auch Stresscoach Brigitte Zadrobilek. In ihrem neuen Buch „Gehirntraining – Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten“ stellt die Niederösterreicherin Übungen, sogenannte „Brainmoves“, für das Gehirn und den Körper vor, um die geistige Leistungsfähigkeit, die Konzentrationskraft und das Lernvermögen zu steigern. Die Wirtschaftstrainerin ist der Ansicht, dass regelmäßiges Üben die Lebensqualität im Alter verbessern kann: „Dank der enormen Flexibilität des Gehirns ist es uns möglich, Alterungsprozessen entgegenzuwirken.“

Graue Zellen anregen

Eine 2014 durchgeführte US-amerikanische Studie stellte bei einer Gruppe 74-Jähriger, die über einen mehrwöchigen Zeitraum kognitives Training erhielten, nach zehn Jahren immer noch eine bessere Gedächtnis- und Verarbeitungsleistung fest als bei der nicht trainierten Vergleichsgruppe. „Neurowissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass gezieltes Gehirntraining das Arbeitsgedächtnis und die Lernfähigkeit verbessern, ebenso die Konzentration, das logische Denken sowie die Problemlösungsfähigkeit“, ist Brigitte Zadrobilek überzeugt. Die von ihr entwickelten Übungen sind nicht zeitaufwendig und können leicht in den Alltag eingebaut werden. So lässt sich auch die Übung „Crossover“ in nur einer Minute ausführen: Man hebt abwechselnd das linke und



BRAIN-FOOD: NAHRUNG FÜR DAS GEHIRN

Folgende Lebensmittel haben einen positiven Einfluss auf die Gehirntätigkeit:

- Bananen werden als Speise für Denker bezeichnet – sie kurbeln die Serotonin-Produktion an.
- Rote Weintrauben dienen als Muntermacher.
- Heidelbeeren stärken die Gefäßwände.
- Äpfel und Kiwis regen die Gehirntätigkeit an und enthalten viel Vitamin B6.
- Ananas hilft gegen Konzentrationsschwächen und beinhaltet viel Zink.
- Zwetschken sind gut gegen Leistungsabfall; sie beinhalten Antioxidantien.
- Nüsse, Hanfsamen, Mandeln, Cranberrys, Gojis und Chia-Samen sind aufgrund ihres hohen Eiweiß- und Nährstoffgehalts nicht nur gut für das Gehirn, sondern für den ganzen Körper.

QUELLE: GEHIRNTRAINING - DURCH BEWEGUNG PRODUKTIVER DENKEN UND KREATIVER ARBEITEN.



rechte Knie hoch und berührt gleichzeitig mit den Händen das gegenüberliegende Knie. Hintergrund der Übung ist, die linke und rechte Gehirnhälfte in Einklang zu bringen und den Gehirnstoffwechsel anzuregen. Übt man regelmäßig, sollen sich Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität und Wendigkeit im Denken erhöhen und der Alterungsprozess der grauen Zellen überdies verzögern (weitere Übungen im Kasten).

In Bewegung kommen

Um geistig fit zu bleiben, spielt auch der Faktor Bewegung eine große Rolle. Gute Durchblutung stimuliert die Bildung neuer Nervenzellen und neuer Blutgefäße, was gerade im fortgeschrittenen Alter förderlich ist. Schon ein Spaziergang bei normalem Schrittempo beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit positiv. Für noch mehr Sauerstoffzufuhr sorgen Ausdauersportarten

3 Übungen für mehr geistige Frische

- 1 Achtern:** Überkreuzen Sie Ihre Beine. Das linke ist dabei vor dem rechten. Strecken Sie den rechten Arm mit dem Daumen nach oben vor Ihrem Körper nach vorn. Zeichnen Sie nun große Unendlichkeitsschleifen beziehungsweise liegende Achter in die Luft. Nach dem zehnten Mal wechseln Sie den Arm und ebenso die Beinstellung; malen Sie erneut Schleifen in die Luft.
- 2 Brain-Aerobic:** Schwingen Sie das linke Bein abwechselnd nach vorne, zur Seite und nach hinten, während Sie den linken Arm in Schulterhöhe abwechselnd zur Seite, nach hinten und nach vorne führen. Machen Sie diese Bewegungen circa eine Minute lang. Danach wechseln Sie die Seiten.
- 3 Brain-Walk:** Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie die Beine abwechselnd so, als würden Sie gehen. Die Arme schwingen dabei im normalen Rhythmus mit. Machen Sie nach einer Weile mit den Armen doppelt so schnelle Bewegungen, während die Beine normal weitermarschieren.

QUELLE: GEHIRNTRAINING - DURCH BEWEGUNG PRODUKTIVER DENKEN UND KREATIVER ARBEITEN.



Jogging, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Darüber hinaus empfiehlt die Autorin Bewegungsarten, die Koordination erfordern und damit das Gehirn trainieren – wie Tanzen, Zumba, Klettern, Aquafitness oder Jonglieren. Negativ wirkt sich hingegen Stress auf die Nervenzellen aus: „Stress blockiert unser Denken, lässt uns nervös, demotiviert, aggressiv und frustriert werden. Durch Entspannung tanken wir wieder Kraft und regenerieren uns. In entspanntem Zustand pendelt sich das Gehirn zwischen Alpha- und mittleren Beta-Wellen ein,

wo wir von angenehmen Emotionen begleitet werden und klarer denken können.“ Gerade in Zeiten steigender Arbeitsbelastung und hohen Leistungsdrucks ist es umso wichtiger, regelmäßig kurze Pausen einzubauen, um konzentriert zu bleiben. Das können ein Blick aus dem Fenster, ein kurzer Spaziergang oder ein paar Gehirntrainingsübungen sein, die stressresistenter machen und die Nervenzellen unterstützen, die Denk- und Merkfähigkeit steigern und bis ins hohe Lebensjahre erhalten. **JACQUELINE KACETL**

Leistungsfähigkeit des Gehirns stärken

INTERVIEW



Brigitte Zadrobilek, Wirtschaftstrainerin und Stresscoach aus Guntramsdorf
www.stresscoach.at, www.brainmoves.at

Warum soll man das Gehirn trainieren und welche Vorteile hat man davon?

Das Gehirn und die Organe werden besser und stärker durchblutet, es bilden sich neue Nervenverbindungen (Synapsen) zwischen Neuronen und Nervenästchen und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung wird angekurbelt. Zusätzlich kommt es zu einer höheren Produktion von Nervenbotenstoffen und einer verstärkten Ausschüttung von gesunden Hormonen, durch die wir klarer denken können und kreativer werden. Allgemein werden wir leistungsfähiger, indem die Konzentration, Aufmerksamkeit, Denk- und Merkfähigkeit sowie die Kreativität und Wendigkeit im Denken erhöht wird. Wenn wir die Übungen auch im Alter regelmäßig machen, können wir – ähnlich einem körperlichen Fitnesstraining – auch den normalen Alterungsprozess des Gehirns verlangsamen.

Was kann man tun, um die geistige Wendigkeit bis ins Alter zu erhalten?

Man sollte so oft wie möglich im Alltag üben, zum Beispiel nach dem Aufstehen, wenn man im Auto vor der Ampel wartet oder in Arbeitspausen. Natürlich kann man die Übungen auch vor herausfordernden Situationen wie Vorträgen, Prüfungen oder Geschäftsbesprechungen einsetzen, um Stress abzubauen. Es gibt auch viele Möglichkeiten, das Gehirn bei alltäglichen Handlungen zu trainieren: Dazu kann man Tätigkeiten wie Kochen, Zähneputzen, Rasieren, Schminken oder das Navigieren der PC-Maus mit der nicht-dominanten Hand ausführen – also Rechtshänder mit der linken Hand und umge-

kehrt. Grundsätzlich hat man es selbst in der Hand, wie man sich im Alter fühlt. Dazu gehört auch, mutig zu sein, sich auf Neues einzulassen, soziale Kontakte und Hobbys zu pflegen und eine positive Grundhaltung einzunehmen.

Wie kann sich das Gehirn in den Arbeitspausen am besten entspannen? Ist es sinnvoll, auf dem Handy E-Mails und Medienberichte zu lesen oder soziale Netzwerke zu durchstöbern?

Wir können den Erholungswert einer Pause am besten durch Frischluft, aktive Bewegung und körperliche bzw. geistige Entspannung steigern. Natürlich gehört das Handy heute zum Leben dazu, aber bitte nicht nur das! Es ist eher dazu geeignet, es mit stressfreien Inhalten zu füttern, aber es ist nicht unbedingt zur Entspannung geeignet. Da ist es schon besser, einfach die Augen zu schließen und das Gelesene nachwirken zu lassen oder an positive Bilder zu denken. Menschen, die viel mit Texten am Bildschirm arbeiten, rate ich, nicht wieder textlastigen Tätigkeiten nachzugehen, sondern kleine Bewegungen zu machen: die von mir entwickelten Übungen, ein kurzer Spaziergang um den Häuserblock oder in den Park wirken Wunder und bringen das Gehirn auf Trab. Natürlich gibt es auch viele Anwendungen und Apps im Internet, die man zur Entspannung nutzen kann: etwa eine kleine Musikreise mit Naturbildern am Handy, progressive Muskelentspannung oder ein kreatives Rätsel. Bei vorwiegendem Arbeiten am Bildschirm empfehle ich, die Augen immer wieder zu entspannen, vom Bildschirm bewusst wegzuschauen und den Blick auf einen anderen Punkt zu fokussieren.

BUCHTIPP

Brigitte Zadrobilek:
„Gehirntraining – Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten.“ Haufe Verlag, 128 Seiten.
■ ISBN: 13: 978-3648121214, 10: 9783648121214.



NÖN ist Vielfalt.

VIEL FREUDE

Wir reden mit Ihnen über das Leben. Gesundheit, Reisen, Auto, Freizeit: Weltoffener Lifestyle auf Niederösterreichisch – das finden Sie nur im „auszeit-Journal“ der NÖN. Mit zeitlosen Storys, den neuesten Trends und den gefragtesten Tipps. **Damit Sie die Freude teilen.**

Nah. Näher.

NÖN



Alles für einen gesunden Auftritt



Sie fragen, wir antworten

Ihre Fragen richten Sie an: redaktion@gesundundleben.de.

An meiner großen Zehe hat der Nagel außen eine weißgelbliche milchige Stelle. Das sieht irgendwie

seltsam aus. Kann das ein Nagelpilz sein?

Das klingt sehr nach einem Nagelpilz. Der kann zum Beispiel entstehen, wenn Sie kleine Verletzungen am Nagelrand haben, etwa durch Sport, wie Laufen oder Fußball.

Wichtig: Je früher Sie etwas dagegen unternehmen, desto besser. So lange pro Fuß nur ein Nagel befallen ist, können Sie die Pilzinfektion gut in den Griff bekommen, und zwar mit Spezial-Nagellack. Dafür reicht eine konsequente 2-3 mal wöchentliche Behandlung über etwa zwei bis drei Monate. Sind mehrere Nägel betroffen, sollten Sie zum Hautarzt gehen. Denn dann haben Sie ein systemisches Problem. Achtung: Die als Medikament registrierten Produkte töten den Pilz, viele Medizinprodukte drängen ihn nur zurück.

Mag. pharm. Ursula Hüttinger, Apothekerin aus Biedermansdorf



Ich bekomme rasch Blasen an den Füßen. Wie kann ich vorbeugen?

Natürlich ist jede Form von Pflege gut für Ihre Haut. Damit allein können Sie sich aber leider nicht vor Blasen schützen. Wenn Sie neue Schuhe tragen oder eine längere Wanderung planen, sollten Sie Spezialpflaster mitnehmen.

Sobald Sie spüren, dass eine Blase entstehen könnte, kleben Sie auf die betroffene Stelle ein Gelpflaster. Das schützt die Haut, polstert die belastete Stelle ab und kann mehrere Tage aufgeklebt bleiben. Wichtig: Die Haut muss sauber und trocken sein. Das Gelpflaster mit den Händen gut anwärmen und beim Aufkleben leicht spannen. Sie können das Pflaster auf der Haut belassen, bis es sich von selbst löst.

Mag. pharm. Gregor Schöberl, Apotheker in Wiener Neustadt



Meine Fersen werden immer wieder ganz hart und trocken und ich bekomme tiefe Risse. Was kann ich tun?

Diese sogenannten Schrunden sehen nicht nur unschön aus, sie sind manchmal auch ziemlich schmerzhaft. Aber man kann sie sehr gut und in kürzester Zeit in den Griff bekommen: Verwenden Sie eine Salbe mit einem hohen

Anteil an Harnstoff. Und wenn die Schrunden sich schließen, gehen Sie zur professionellen Fußpflege. Danach cremen Sie Ihre Füße wirklich regelmäßig gut ein und greifen bereits bei kleinsten Rissen wieder zur Harnstoff-Salbe. Damit sollten Sie dieses lästige Problem dauerhaft gut unter Kontrolle haben.

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



KURZ GEMELDET

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

KOLUMNE

Liebe Leserinnen und Leser!



Mag. Peter Gonda, Präsident der Apothekerkammer NÖ

Gesunde Füße sind die Basis, auf der ein gesunder Körper steht. Dennoch werden sie von vielen Menschen sträflich vernachlässigt. Ein Beispiel: Schuppende, juckende Haut, die womöglich auch schon seltsam riecht, deutet stark auf eine Fußpilz-Infektion hin. Zu oft bekommt man eine derartige Infektion aber erst zu sehen, wenn sie

schon weit fortgeschritten ist. Lassen Sie es daher nicht so weit kommen, handeln Sie bereits rasch bei Verdacht. Verwenden Sie ein antimykotisches Fußbad, danach eine Salbe mit entsprechenden Wirkstoffen gegen diese Pilzinfektion. Dabei gibt es sogar Salben, die man nur einmal anwenden muss, die meisten sind aber mehrere Tage hintereinander aufzutragen. Ihre Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie über die richtige Anwendungsmethode. Leidet man schon länger an der Pilzinfektion, so ist es unumgänglich, auch die Socken mit einem speziellen Waschmittel zu waschen. Eventuell sind auch die Arbeitsschuhe betroffen und müssen ebenfalls desinfiziert werden. Unschöner Nagelpilz kann eine weitere mögliche Infektion Ihrer Füße sein – spezielle Tinkturen und Lacke können hier Abhilfe schaffen. Die Dauer dieser Behandlung ist aber wesentlich länger. Auch hierbei gilt es, rasch zu reagieren und sich genau an die Behandlungsanweisung Ihrer Apotheker zu halten.

Wir Apothekerinnen und Apotheker werden immer wieder mit Warzen oder Dornwarzen an den Füßen konfrontiert. Zweitere können von unten her in den Fuß hineinwachsen und sind häufig äußerst schmerzhaft. Hierfür gibt es Tinkturen zum Vereisen oder Verätzen. Wichtig ist dabei nur, das Medizin-Produkt richtig und vor allem lang genug und konsequent anzuwenden. Dann kann man auch bei der Behandlung zu Hause sehr gute Ergebnisse erzielen. Wenn Sie sich an Ihren Füßen verletzen und nicht sicher sind, ob es sich eventuell auch um einen Bruch oder eine Bänderverletzung handeln könnte, dann suchen Sie unbedingt einen Facharzt auf. Für leichtere Blessuren wie Prellungen, Zerrungen, Schmerzen und Blutergüsse gibt es jedoch eine große Auswahl spezieller Salben in Ihrer Apotheke. In diesem Sinne: Pflegen Sie Ihre Füße und achten Sie gut auf sie!

Sommerschöne Füße

Sie tragen uns durchs ganze Leben – und freuen sich über die richtigen Schuhe, ein bisschen entspannende Bewegung und über schützende Pflege.

Kristin Ilic, Kosmetikerin, Hand- und Fußpflegerin aus Hainfeld, kennt all die Probleme, die man mit seinen Füßen so haben kann, aus ihrem Studio. Die erfahrene Expertin liebt es, ihre Kundinnen und Kunden mit gut gepflegten Füßen in den Alltag zu entlassen, denn „gepflegte Füße sind auch die Basis fürs persönliche Wohlbefinden und für die Gesundheit.“ Was sie zu sehen bekommt, sind Hornhautschwielen, Hühneraugen, raue, trockene Haut und eingewachsene Fußnägel. Auch ein Halux valgus – im Volksmund heißt er Überbein, Frostballen oder Schiefzehe – kommt nicht selten vor. Begünstigt wird diese schmerzhafte Verformung durch das häufige Tragen hoher Schuhe. Nur zu oft sieht Kristin Ilic auch, dass die Besitzer der Füße ihnen im Alltag wenig Pflege angedeihen lassen. Dabei sei das so wichtig, sagt sie, denn „die Füße tragen uns doch durch unser ganzes Leben – da verdienen sie Beachtung und Pflege.“

Baden und cremen

Es sei ein wunderbares Entspannungs-Ritual, die Füße täglich nach dem Duschen einzucremen und dabei ein wenig zu massieren – dadurch werde auch die Haut gestärkt. Regelmäßige Fußbäder helfen dabei, die entstandene Hornhaut mit einer entsprechenden Raspel oder Feile zu entfernen. Im Studio macht Ilic das effizient und gekonnt mit einem Skalpell. „Harte Haut entsteht, um den Fuß zu schützen. Sie ist ein Zeichen, dass er an dieser Stelle besonders belastet ist oder dass man sich falsch bewegt.“ Noch markantere Zeichen für falsche Belastungen sind sogenannte Hühneraugen, Druckstellen, an denen sich die Hornhaut

punktförmig tief ins Fleisch hinein bildet. „Meist liegen diese Hornhaut-Punkte auf einem Nerv, deshalb tun sie so weh.“ Professionelle Hilfe leisten Fußpflegerinnen auch bei eingewachsenen Zehennägeln – oft ebenfalls ein schmerzhaftes Problem. Sie entstehen zum Beispiel, wenn man die Nägel zu rund und zu kurz abschneidet. Manche Menschen bekommen sie sehr leicht. Der Nagel rollt sich seitlich ein und wächst ins Fleisch. Durch verschiedene Arten von Nagelspannen, die Fußpflege-Experten setzen, kann das Problem im Laufe der Zeit gelöst werden. „Damit können wir meist sehr gute Erfolge erzielen. Wer mit eingewachsenen Zehennägeln kämpft, sollte unbedingt regelmäßig zur Fußpflege kommen.“ Kristin Ilic rät, sich regelmäßig gut um die eigenen Füße zu kümmern. „Tun Sie es auch schon, wenn noch nichts weh tut! Probleme entstehen, wenn wir falsch heben oder Schuhe tragen, die uns nicht gut tun. Probleme mit dem Bewegungs- und Stützapparat beginnen nämlich sehr oft unten bei den Füßen.“

RIKI RITTER-BÖRNER ■



Kristin Ilic, Kosmetikerin, Hand- und Fußpflegerin aus Hainfeld

FOTO: ISTOCKPHOTO/ VLADIMIR FLOYD

6 Tipps für gesunde Füße

- 1 Nur passende Schuhe tragen, in denen man sich auch wohlfühlt
- 2 Bei Fehlstellungen und Schmerzen einen Orthopäden zu Rate ziehen – und verschriebene Einlagen auch tragen
- 3 Bei Problemen wie Hühneraugen, eingewachsenen Zehennägeln und verdickter Haut eine professionelle Fußpflege genießen
- 4 Sich ausreichend bewegen
- 5 Füße und Zehen durch verschiedene Übungen trainieren – wie Füße kreisen, die Zehen strecken, dehnen und einrollen oder beispielsweise Papiertaschentücher mit den Zehen aufheben
- 6 Verhärtete Haut regelmäßig entfernen und täglich die Füße eincremen

Burgit
FOOTCARE

BEI HALLUX VALGUS

NEU

SOFORT SCHMERZ LINDERN

- ✔ stört nicht im Schuh
- ✔ optimaler Tragekomfort
- ✔ mehrmals verwendbar

Stütze von innen **Schutz von außen**

Burgit
FOOTCARE

HALLUX VALGUS
Druckschutz

Für sofortige Schmerzlinderung

- ✔ erleichtert das Gehen
- ✔ stört nicht im Schuh

2 Stück

Burgit. Einfach gut für meine Füße!

Jetzt in Drogerie- und Verbrauchermärkten

Medizinprodukt. Gebrauchsanweisung beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

www.burgit.at

Anzeige

Gut gerüstet

Die Sommerferien stehen vor der Tür. Nun sollte auch die Reiseapotheke wieder aufgefrischt werden.

Der Urlaub beginnt bereits mit der Anreise. Um diese für die ganze Familie so unbeschwert wie möglich zu gestalten, dürfen ein paar kleine Helferlein im Handgepäck nicht fehlen.

Reisekaugummis oder Tabletten beugen der sogenannten Reisekrankheit vor, die durch das Schwanken von Flugzeugen, Autos, Reisebussen oder Schiffen entstehen kann.

Wer mit einer Erkältung in den Urlaub fliegt, sollte unbedingt einen abschwellenden Nasenspray zur Hand haben. Bei verstopfter Nase kann kein Druckausgleich stattfinden, was oft zu starken Ohrenschmerzen führt.

Kleinkinder und Säuglinge sollten, wenn sie im Flieger schlafen, nach der Ansage „wir haben gerade unsere Reiseflughöhe verlassen“ geweckt werden, da der Druckausgleich nicht immer automatisch im Schlaf erfolgt. Ihnen helfen das Nuckeln am Schnuller, Bonbons oder etwas zu trinken, damit der Druckausgleich gelingt.

Impfen lassen

Wer eine Fernreise plant, sollte sich mit dem Thema Impfen spätestens vier Wochen vor Reiseantritt auseinandersetzen. In diesem Zeitraum



kann noch jede Grundimmunisierung durchgeführt oder eine fällige Auffrischung nachgeholt werden.

Gegen gefährliche Krankheiten wie Denguefieber oder Malaria gibt es leider bis dato noch keinen Impfstoff. Konsequenter Mückenschutz, wie durch langärmelige Kleidung, Mückensprays und Moskitonetze, ist in bedrohten Gebieten besonders wichtig.

Malariagebiete erstrecken sich in den tropischen und subtropischen Ländern aller Kontinente. Statt einer Impfung gibt es mehrere Medikamente am Markt, die im Rahmen eines Beratungsgesprächs mit Ärztin oder Arzt ausgesucht werden.

Sonnenbrand vorbeugen

Wir brauchen die Sonne, etwa um die Vitamin D-Speicher aufzufüllen. Doch zu viel Sonne lässt die Haut schneller altern und schädigt sie in den verschiedenen Schichten. Das kann über die Jahre zur Entstehung von Hautkrebs führen. Der beste Schutz ist das Vermeiden übermäßiger UV-Strahlung, indem man zumindest die Mittagszeit im Schatten verbringt und auch sonst möglichst wenig pralle Sonne auf die Haut einwirken lässt.

Hilfreich ist „textiler Lichtschutz“, der die UV-Strahlung weitgehend abhält und eine Kopfbedeckung. Die Augen, auch von Kindern, schützt man am besten durch Sonnenbrillen.

Sonnenschutzpräparate müssen rechtzeitig und großzügig aufgetragen werden. Wasserfeste Produkte verzögern das Abwaschen des Sonnen-

13 Tipps für die Reiseapotheke

- 1** Verbandsmaterialien: Schere, Pinzette, Pflaster, Fixierpflaster, Blasenpflaster, selbsthaftender Verband, Wundauflagen
- 2** Verletzungen und Wunden: Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalben
- 3** Medikamente, die schmerzstillend, fiebersenkend und entzündungshemmend wirken
- 4** Medikamente gegen Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Verstopfung, Elektrolytgetränk
- 5** Medikamente gegen Reisekrankheit
- 6** Abschwellende Nasentropfen
- 7** Medikamente gegen Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen
- 8** Insektensprays, kühlende und juckreizstillende Präparate nach Insektenstichen
- 9** Sonnenschutz, After-Sun-Pflege, kühlende und wundheilungsfördernde Sprays oder Salben bei Sonnenbrand
- 10** Augentropfen zur Linderung von trockenen oder gereizten Augen
- 11** Fieberthermometer, Ohropax
- 12** eventuell Malariavorsorge nach Absprache mit Arzt
- 13** Nikotinersatzprodukte (vor allem für Raucher bei Langstreckenflügen)





schutzmittels und erhalten so einen zeitlich begrenzten Schutz während des Badens. Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Sonnenschutzprodukte auf den Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung: UVB-Strahlung erzeugt Sonnenbrand und begünstigt Hautkrebs. Die tiefer eindringende UVA-Strahlung führt zu vorzeitiger Hautalterung und begünstigt das Entstehen von Falten. Noch ein Stück tiefer in die Haut gelangt die Infrarot-A-Strahlung. Auch sie lässt die Haut schneller altern, aber man kann sich mit entsprechenden Produkten auch davor schützen. Achten Sie bei Sonnenpflege auf möglichst wenig Duft- und Konservierungsstoffe, um die Haut nicht unnötig zu stressen.

Frauengesundheit vorab stärken

Ein Badeurlaub kann für empfindliche Frauen in unangenehme Beschwerden münden. Brennen und Schmerzen beim Harnlassen oder vaginaler Juckreiz sind keine Seltenheit. In Österreich haben etwa 30 Prozent der Frauen Erfahrungen mit derartigen Problemen nach einem Tag im Bad. Denn Bakterien und Pilze sind überall, einige von ihnen können zu einer Scheideninfektion führen, wie das Coli-Bakterium aus dem Darm. Der weibliche Organismus wird anfällig, wenn etwa ein zu langes Aufweichen im Wasser die Scheidenflora beeinflusst. Die Bakterienbesiedlung kann dadurch ins Ungleichgewicht geraten und die Schleimhaut angreifbar für Keime werden.

Beugen Sie vor! Wechseln Sie den Bikini oder Badeanzug nach dem Baden und gehen Sie, wie nach dem Geschlechtsverkehr, immer zur Toilette, um eventuelle Keime durch das Wasserlassen aus der Harnröhre auszuspülen. Wer Tampons benutzt, sollte diese nach dem Baden wechseln. Sie können die Scheidenflora auch mit hilfreichen Bakterien unterstützen, um nicht so leicht eine Infektion zu bekommen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

FOTO: ISTOCKPHOTO/ MUKHINA

Germania  Gynäkologie

Starkes Team!

GYNOPHILUS® CLASSIC
GYNOPHILUS® PROTECT
LACTAMOUSSE®

- Für eine gesunde Scheidenflora
- Wohltuende Pflege
- Aus Ihrer Apotheke

Wirkt direkt vor Ort!



GYNIN1702 Medizinprodukt



Infos: www.gesundescheide.at

Ladival SONNENSCHUTZ

optimal geschützt optimal verträglich

3-fach-Zellschutz










www.ladival.at

Exklusiv in Apotheken!





Sicherheit fürs Herz

Nach einem Herzinfarkt oder einer anderen Herzerkrankung müssen Patientinnen und Patienten wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen. Besonders wichtig: Ein Rauchstopp.



Ein Herz-Ereignis wie ein Herzinfarkt oder ein herzchirurgischer Eingriff kommt für die Betroffenen oft völlig unerwartet – und verändert die Sicht auf die eigene Gesundheit und das eigene Leben meist grundlegend, weiß die Klinische- und Gesundheitspsychologin Mag. Margit Gorgi vom Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs im Waldviertel: „Herzpatientinnen und -patienten fühlen sich meist sehr verunsichert: Was macht mein Herz mit? Wie sehr darf ich mich überhaupt anstrengen? Und was braucht mein Körper jetzt, damit das nicht mehr passiert?“

Schon die geringste Wahrnehmung im Brustraum löst Angst aus. Das natürliche Gefühl für den eigenen Körper scheint verschwunden zu sein, erklärt die Psychologin. „Meist wird nun auch der bisherige Lebensstil hinterfragt. Was habe ich falsch gemacht? Bin ich schuld an meiner Herzerkrankung? Wie kann ich mein Herz durch mein Verhalten besser schützen?“

Dazu kommt: Im Krankenhaus findet die lebensrettende medizinische Versorgung statt, es werden Stents gesetzt und Bypässe eingepflanzt. „Für die vielen Sorgen und Fragen der Betroffenen ist im Akutbereich aber nur wenig Zeit und Raum. Deshalb ist nach dem Spitalsaufenthalt eine drei- bis vierwöchige Rehabilitation in einer spezifischen Einrichtung wesentlich für einen langfristigen Behandlungserfolg und eine gute zukünftige Lebensqualität der Betroffenen.“

Im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs im

Entspannungstrainings können den Rauchstopp wirkungsvoll unterstützen.

Waldviertel beispielsweise erhalten Patientinnen und Patienten in diversen Vorträgen von Ärzten, Klinischen Psychologen, Diätologen und Sportwissenschaftlern viele Informationen rund um die Herzerkrankungen, über mentale Gesundheit sowie über einen gesunden Lebensstil in den Bereichen Ernährung und Bewegung. „Diese Informationen helfen, eigene Risikofaktoren zu identifizieren und das Gesundheitsverhalten zu verbessern“, sagt Gorgi.

Ein zentraler Schwerpunkt des therapeutischen Programms ist die individuelle Betreuung der Patientinnen und Patienten, betont die Psychologin. „Wir sehen, dass die intensive Auseinandersetzung mit der oder dem Einzelnen extrem wichtig ist, da sie nur so auch gut gerüstet in den Alltag starten und das Gelernte mitnehmen können.“

Risikofaktoren

Neben erhöhtem Blutdruck und zu hohen Cholesterinwerten, Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht sowie Diabetes zählt das Rauchen zu den wesentlichen Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauferkrankung. Deshalb legt das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs auch einen Fokus der medizinischen und psychologischen Behandlung darauf, Patientinnen und Patienten beim Rauchstopp zu begleiten und beim Einhalten einer andauernden Tabakkarenz zu unterstützen.

Nur einem Teil der Patientinnen und Patienten gelingt nach einem Herzereignis der längerfristige oder dauerhafte Rauchstopp, obwohl den meisten die Bedeutung des Rauchens für ihre Erkrankung sehr wohl bewusst ist, berichtet Gorgi und erklärt: „Dieses scheinbar irrationale Verhalten hängt mit den Mechanismen der Nikotinsucht zusammen.

Wie jedes Suchtmittel verändert nämlich auch Nikotin unser Gehirn durch chemische Vorgänge sowie durch Lernprozesse.“

Wer raucht, ist nicht willensschwach, sondern leidet an einer Suchterkrankung: „Eine wesentliche Rolle bei der Entstehung der Sucht spielt unser körpereigenes Belohnungssystem, das beim Rauchen anspringt und unmittelbar nach einem Zug an der Zigarette für ein gutes Gefühl sorgt.“ Sinkt der Nikotinspiegel im Gehirn, reagiert der Raucher mit Entzugserscheinungen wie Unruhe oder Reizbarkeit und einem hohen

Wie beeinflusst Rauchen unser Herz?
Was macht es krank?
Was hält das Herz gesund?

Verlangen nach einer Zigarette. Eine neuerliche Zufuhr von Nikotin lässt die Symptome verschwinden, weshalb der Eindruck entsteht, dass beim Rauchen der Stress reduziert wird. In Wirklichkeit bewirkt es einen vorübergehenden Sauerstoffmangel im Körper. Das Nikotin wirkt nämlich gefäßverengend, das beim Verbrennungsvorgang der Zigarette aufgenommene Kohlenmonoxid blockiert zusätzlich die Sauerstoffversorgung des Körpers. Auf diese Gefahr reagiert der Körper mit Stress und schüttet Stresshormone aus. Diese führen zu einem Anstieg von Blutdruck und Puls sowie zu vermehrter Ausschüttung von Fetten und Zucker ins Blut. All das beschleunigt die Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose) und begünstigt so einen Gefäßverschluss, die Ursache für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Arteriosklerose ist aber auch der häufigste Grund für Potenzstörungen und Erektile Dysfunktion (Impotenz). Daneben erhöhen zahllose beim Rauchen aufgenommene Substanzen und Giftstoffe deutlich die Gefahr für Krebs- und Atemwegserkrankungen.

Chance nutzen

Der Reha-Aufenthalt bietet eine gute Gelegenheit, fern vom Alltag, in dem viele Situationen mit

dem Rauchen verknüpft sind, einen Rauchstopp zu versuchen. Dafür gibt es allgemeine Informationen über Suchtmechanismen, Nikotinersatztherapie und körperliche Verbesserungen durch den Rauchstopp. Und zusätzlich werden im Einzelgespräch mit klinischen und Gesundheitspsychologen individuelle Strategien zur Tabakkarenz besprochen, berichtet Gorgi. „Begleitende Aktivitäten wie Entspannungstrainings oder regelmäßige Bewegung verbessern den Behandlungserfolg.“

Eine weitere Methode zur Raucherentwöhnung ist die klinische Hypnose. Gorgi bietet sie in Groß Gerungs ohne Zusatzkosten für die Patientinnen und Patienten während ihres Aufenthaltes an. „Klinische Hypnose unterstützt die Menschen bei der Auseinandersetzung mit ihrem Suchtverhalten und erleichtert den Umgang mit schwierigen Situationen in der Entwöhnung.“ Die Behandlung mit klinischer Hypnose findet aber auch Anwendung bei chronischen Schmerzen, Ängsten, psychosomatischen Beschwerden, erhöhter Stresswahrnehmung sowie bei Traumafolgestörungen. Auch wer darunter leidet, ist bei Mag. Margit Gorgi in Groß Gerungs in besten Händen. ■



Mag. Margit Gorgi, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Von ganzem Herzen xund!

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

NEUSTART DURCH REHABILITATION!

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

EIN XUNDER LEBENSSTIL FÜR EIN LÄNGERES LEBEN

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs bietet ein umfassendes Präventions- und Rehabilitationsprogramm für Herz- und Gefäßpatienten an. Ein großes Anliegen des Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist es, Gäste und Patienten nach einem Herzereignis physisch und psychisch wieder in Form zu bringen. Neben den klassischen Präventions- und Rehabilitationsprogrammen werden Ernährungs-, Raucher- und psychologische Beratungen geboten. Begleitpersonen sind herzlich willkommen, da diese den Rehabilitationsprozess positiv unterstützen.



HERZ-KREISLAUF-CHECK

Kombinieren Sie einen erholsamen Kurzurlaub mit einer professionellen medizinischen Leistungsanalyse Ihres Herz-Kreislauf-Systems.

■ 3 Nächte inklusive Vollpension „Xund genießen“

Medizinische und therapeutische Leistungen

- Ärztliches Beratungsgespräch
- Ruhe-EKG
- Herz-Ultraschalluntersuchung
- Belastungs-EKG am Fahrrad oder Laufband
- Laboruntersuchung
- diagnostische Zusatzuntersuchung
- Ärztliches Abschlussgespräch mit Befundbericht

Pro Person im DZ **ab Euro 715,50**

herzkreislauf ●●●
zentrum GROSS GERUNGS

**Herz-Kreislauf-Zentrum
Groß Gerungs**

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

WERBUNG



(v.l.) Prim. Dr. Lukas Koppensteiner (Ärztlicher Direktor LK Hainburg), Hebamme Susanne Körber, Margit Bruck-Friederich (Österreichische Botschafterin in der Slowakei), NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichinger, Stanislav Špánik (Staatssekretär des Gesundheitsministeriums der Slowakischen Republik), Marion Androsch (Kaufmännische Direktorin LK Hainburg), DGKKP Barbara Baier, Peter Misik (Slowakischer Botschafter in Österreich) und Jürgen Tiefenbacher (Regionalmanager Weinviertel NÖ Landeskliniken-Holding)

Grenzüberschreitende Versorgung Neugeborener

Im Landeskrankenhaus Hainburg kommen jährlich circa 700 Kinder auf die Welt. In einem Pilotprojekt gibt es seit Juni 2018 eine Partnerschaft mit dem Nationalen Institut für Kinderkrankheiten Bratislava. Noch bis Oktober 2020 ist mit dem Projekt „Bridges for Birth“ im Bereich Neonatologie eine grenzüberschreitende Gesundheitsversorgung gesichert.

Das Krankenhaus in Hainburg verfügt über keine eigene Kinderabteilung. Bisher wurden Notfälle in das 74 Kilometer entfernte Landeskrankenhaus Mistelbach transportiert, obwohl die slowakische Kinderuniversitätsklinik Bratislava mit einer Spezialabteilung nur 16 Kilometer entfernt ist. „Bridges for Birth“ kann daher helfen, Leben zu retten.

INFOTAG ZUM KLINISCH-PRAKTISCHEN JAHR

Das „Klinisch-praktische Jahr“ (KPJ) ist nach der neuen Studienordnung für Medizin das sechste Studienjahr. Die NÖ Landeskliniken bieten zahlreiche Plätze für Studierende an und informieren Interessierte am 12. Juni über die Regelungen in den NÖ Landes- und Universitätskliniken, die diese Zeit zu einer lehrreichen, spannenden Erfahrung machen.

Ablauf: Infos rund um die ärztliche Ausbildung in NÖ, Vorträge aus den Regionen, Erfahrungsaustausch mit Vertreterinnen und Vertretern der Regionen, Dank und Übergabe eines Geschenks an die NÖ KPJ-Studierenden.

Termin: 12. Juni 2019, 14:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

Ort: NÖ Landeskliniken-Holding, Saal NÖ, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten

Zielgruppe: KPJ-Studierende des Jahres 2018/19

Anmeldung: Medizin-Pflege@holding.lknoe.at



Patientenanwalt Gerald Bachinger, LH-Stv. Stephan Pernkopf und der Medizinische Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding, Markus Klamminger

Ein riesengroßes „Danke“

Die Patientenbefragung stellt den NÖ Kliniken ein hervorragendes Zeugnis aus: 93,77 von 100 möglichen Punkten bekamen sie durchschnittlich.

Seit die NÖ Kliniken unter dem Dach der NÖ Landeskliniken-Holding vereint sind, gibt es Jahr für Jahr eine Patientenbefragung. 2018 füllten von September bis November 30.270 Patientinnen und Patienten die Fragebögen aus. Damit gibt es aktuelles Feedback aus 25 Standorten mit 240 Stationen und aus 18 medizinischen Fächern. Durchschnittliches Ergebnis: 93,77 von 100 möglichen Punkten bekamen die NÖ Kliniken – das sind um 1,5 Punkte mehr als im Vorjahr. LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf freut sich über dieses Ergebnis: „Die niederösterreichischen Landeskliniken leisten in allen Regionen des Landes medizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Neben der medizinischen Grundversorgung bieten sie auch internationale Spitzenmedizin, auf die sich die Patientinnen und Patienten in schwierigen Lebenssituationen verlassen können.“ Pernkopf freut sich besonders über die Steigerung des Gesamtergebnisses um 1,5 Punkte: „Das ist der Verdienst unserer 21.500 hochmotivierten, gut ausgebildeten und engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Besonders erfreulich ist, dass die Pflegeteams mit 94,98 Punkten und die Ärztinnen bzw. Ärzte mit 93,04 Punkten bewertet wurden. Auch die erstmals abgefragte Weiterempfehlung liegt bei erfreulichen 95,4 Punkten.“

Insgesamt wurden seit dem Jahr 2005 mehr als 700.000 Fragebögen ausgewertet, berichtet Markus Klamminger, Medizinischer Geschäftsführer der Landeskliniken-Holding. Die Ergebnisse werden im

GESAMT

Bewertung der Gesamtzufriedenheit nach den Kriterien: Pflegeteam, Ärztteam, Service und Informationen

LK Lilienfeld (< 300 Betten)	95,70
LK Hohegg (Sonder-KA)	95,63
LK Amstetten (> 300 Betten)	95,57
LK Scheibbs (< 300 Betten)	95,55
LK Waidhofen/Ybbs (< 300 Betten)	95,53
LK Allentsteig (Sonder-KA)	95,51
UK Krems (> 300 Betten)	94,69
LK Horn (> 300 Betten)	94,38
Gesamt (alle Patienten holdingweit)	93,77



Lebensnah

Tipps & Infos: Gesundheit in Niederösterreich

„Wir haben die passende Jacke für Dich!“

Mit der Kampagne „Wir haben die passende Jacke für Dich!“ ruft das Rote Kreuz Niederösterreich auf, sich ehrenamtlich zu engagieren – ob Rettungsdienst oder Lernhilfe, Team Österreich Tafel oder Jugendarbeit, Betreutes Reisen oder Henry Laden. 2018 zählte das Rote Kreuz Niederösterreich 18.093 Freiwillige, die unglaubliche 2.751.371 Stunden freiwillig und ehrenamtlich geleistet haben. Präsident Josef Schmall: „Die Kraft der Menschlichkeit, die Offensivkraft des Roten Kreuzes, steckt in den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich von der Rotkreuz-Idee begeistern lassen.“

Informationen: www.passende-jacke.at

Förderung für Landesverband der Gehörlosenvereine

Die NÖ Landesregierung fördert den Landesverband der Gehörlosenvereine mit 200.000 Euro. Sozial-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister: „Die Tätigkeit des Verbandes ist von unschätzbarem Wert. Seit 1958 leistet der Verband durch die individuelle Unterstützung von Gehörlosen im Alltag einen wichtigen Beitrag zur Integration von Menschen mit besonderen Bedürfnissen.“ Der Landesverband beschäftigt zwei Dolmetscherinnen und zwei Sozialberaterinnen (die ebenfalls der Gebärdensprache mächtig sind). Zu den Aufgaben des Verbandes zählen die Unterstützung von Gehörlosen. Der Aufgabenbereich umfasst praktisch den gesamten Lebensbereich – vom Arztbesuch über Behördenwege, dem Bewältigen von Wohnungsproblemen bis hin zu Arbeitsgesprächen in Betrieben, die Gehörlose angestellt haben.



Gehörlosenverband Niederösterreich

Detail mit den einzelnen Stationen und medizinischen Abteilungen diskutiert und daraus diverse Verbesserungsmöglichkeiten abgeleitet (siehe Kasten).

Patientenanwalt Gerald Bachinger lobt die Kooperation mit der NÖ Landeskliniken-Holding: „Wir arbeiten regelmäßig und strukturiert zusammen – so besprechen wir alle zwei Monate Fälle, die bei mir landen, wenn sich daraus Verbesserungen für die Kliniken ableiten lassen. Auch sonst ist die Zusammenarbeit ausgezeichnet. Wir arbeiten auch sehr eng mit den Ombudsleuten der Kliniken zusammen. Die NÖ Landeskliniken-Holding ist hier wirklich Vorreiter in Österreich.“ Dass Qualität nicht von der Größe eines Klinikums abhängt, zeigten die guten Werte gerade für die kleinen Häuser, wo sich die Menschen gut betreut und gut behandelt fühlten, meinte Pernkopf und unterstrich: „Gemeinsam mit Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner stehe ich für die beste regionale Gesundheitsversorgung und zur Standortgarantie.“

Beispiele für Verbesserungen

In den Kliniken wurden, angeregt durch die Ergebnisse der Patientenbefragung 2017, beispielsweise folgende Verbesserungen geschaffen:

- Erweiterung des Essensangebots durch die Implementierung von warmen Gerichten am Abend (LK Melk)
- Schaffung zusätzlicher Ablageflächen in den Bädern der Patientinnen und Patienten (LK Mistelbach)
- Ankauf von neuen viskoelastischen Matratzen (LK Zwettl)
- Stufenweise Erneuerung der Telefon- und Fernseh-anlage (UK Krems)
- Online-Anmeldung zur Geburt (LK Mödling)
- Anpassung und Bereitstellung des Krankenhausfilms via TV (LK Scheibbs)
- Informationen bzgl. Abfahrtszeiten von Bus und Zug durch Monitore im neuen Haupteingang (UK St. Pölten)

Bewertung der Pfl egeteams und des Ärzteteams nach den Kriterien: Freundlichkeit, Eingehen auf Bedürfnisse der Patienten, Zeit für die Patienten, Wahrung Intimsphäre, Miteinbinden von Patienten

PFLEGETEAM

LK Allentsteig (Sonder-KA)	96,92
LK Amstetten (> 300 Betten)	96,88
LK Klosterneuburg (< 300 Betten)	96,81
LK Scheibbs (< 300 Betten)	96,45
LK Lilienfeld (< 300 Betten)	96,44
LK Hohegg (Sonder-KA)	96,40
UK Krems (> 300 Betten)	95,52
LK Horn (> 300 Betten)	95,40
Gesamt (alle Patienten holdingweit)	94,98

ÄRZTETEAM

LK Klosterneuburg (< 300 Betten)	96,04
LK Allentsteig (Sonder-KA)	95,63
LK Lilienfeld (< 300 Betten)	95,55
LK Scheibbs (< 300 Betten)	95,44
LK Amstetten (> 300 Betten)	94,95
LK Hohegg (Sonder-KA)	94,81
UK Krems (> 300 Betten)	93,76
LK Neunkirchen (> 300 Betten)	93,68
Gesamt (alle Patienten holdingweit)	93,04

Um die Befragungs-Ergebnisse vergleichen zu können, gibt es drei Kategorien: Kliniken unter 300 Betten, Kliniken über 300 Betten und Sonderkrankenanstalten.



Die richtige Zahnpasta für jedes Alter

Das Angebot an Zahnpasta im Handel ist mittlerweile sehr umfangreich geworden. Falls sich Ihr Kind die Zahnpasta selbst aussuchen darf, wird es vermutlich zu jenem Produkt greifen, das besonders bunt ist, glitzert oder Spaß verspricht. Sie sollten bei der Auswahl jedoch beachten, dass die Zahnpasta einen natürlichen und nicht zu süßen Geschmack hat. Der notwendige Fluoridgehalt der Zahnpasta hängt vom Alter des Kindes ab. Bereits ab dem ersten Milchzahn können Sie zweimal täglich reinigen, mindestens einmal davon sollten Sie fluoridierte Kinderzahnpasta mit mindestens 500ppm Fluorid verwenden. Dabei genügt eine reiskorngroße Menge an Zahnpasta. Ab dem zweiten Lebensjahr können Sie diese fluoridierte Zahnpasta zweimal täglich verwenden. Ab dem Volksschulalter wird eine Zahncreme mit einem Fluoridgehalt von 1.000 bis 1.500 ppm Fluorid empfohlen.

Die Menge an enthaltenem Fluorid können Sie auf der Rückseite der Zahnpastaverpackung nachlesen.

Informationen: www.apollonia2020.at



www.noetutgut.at

Selbsthilfegruppen bei Zöliakie

Die Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) ist eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut aufgrund einer Überempfindlichkeit gegen Gluten, das in vielen Getreidesorten vorkommende Klebereiweiß. Dabei verursachen glutenhaltige Nahrungsmittel eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut – Nährstoffe können nur schlecht aufgenommen werden und verbleiben unverdaut im Darm. Symptome sind Gewichtsverlust, Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit und bei Kindern eine Verzögerung der körperlichen Entwicklung.

■ SHG Zöliakie Bad Pirawarth

Kontakt: Maria Kautz, Tel.: 0650/264 81 21, mariakautz@gmx.at, Gruppentreffen auf telefonisch Anfragen

■ SHG Zöliakie Neunkirchen

Kontakt: Evelin Lizzi, Tel.: 02635/9004 14811 (LK), Mobil: 0680 / 202 36 79, evelin.lizzi@neunkirchen.lknoe.at, Gruppentreffen auf Anfrage

■ FruLak und Co – SHG NÖ – Patienteninitiative

Fruktose-, Laktose-, Histaminintoleranz, Zöliakie, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und gesunde Ernährung

Kontakt: Angelika Widhalm, Tel.: 01/581 03 28, 0676/520 41 24, info@frulakco.at, www.frulakco.at, Gruppentreffen auf Anfrage, Beratung jederzeit nach telefonischer Voranmeldung

Informationen:

Dachverband NÖ Selbsthilfe,
Tel.: 02742/22644, www.selbsthilfenoe.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 der Zahn- gesundheits- erzieherin	
AMSTETTEN			
Amstetten	ProMami, Wienerstraße 22/5	09:00 Uhr	03.06.19
Neuhofen/Ybbs	Kulturzentrum, Millenniumsplatz 1	10:00 Uhr	17.06.19
Sonntagberg/Rosenau	Rosenau-Sozialzentrum, Waidhofner Straße 18	11:00 Uhr	17.06.19
St. Georgen/Ybbsfelde	VS, Marktplatz 2	08:30 Uhr	12.06.19
Wolfsbach	Ehemalige Gemeinde, Kirchenstraße 17	08:30 Uhr	17.06.19
BADEN			
Baden	Krankenpflegeschule, Leesdorfer Hauptstraße 35	09:00 Uhr	19.06.19
BRUCK/LEITHA			
Ebergassing	Pensionistenheim, Koloniegasse 1	11:00 Uhr	17.06.19
Moosbrunn	Gemeindeamt Moosbrunn, Hauptplatz 9	08:30 Uhr	17.06.19
HOLLABRUNN			
Pleissing	Musikerheim 84	08:30 Uhr	25.06.19
Pulkau	Neue Mittelschule, Schottengasse 4	11:30 Uhr	25.06.19
Schrattenthal	Rathaus Schrattenthal, Schrattenthal 41	10:30 Uhr	25.06.19
Zellerndorf	Gemeindeamt, Zellerndorf 288	13:30 Uhr	25.06.19
HORN			
Brunn an der Wild	Gemeindeamt, Schulstrasse 15	09:15 Uhr	08.07.19
Innfritz-Messern	Gemeinde, Hauptplatz 1	10:30 Uhr	03.07.19
Pernegg	Gemeindeamt, Pernegg 73	09:00 Uhr	03.07.19
St. Bernhard-Frauenhofen	Gemeindeamt, St. Bernhard 56	08:30 Uhr	08.07.19
KREMS			
Langenlois			
Kamptalerchen	EKZ, Bahnstraße 49 - 51	14:00 Uhr	13.06.19
LILIENTHAL			
Eschenau	Gemeindeamt Eschenau, Hauptplatz 1	13:00 Uhr	24.06.19
St. Veit/Gölsen	Seniorenzentrum-Volkshilfe, Gartenstraße 20	10:30 Uhr	24.06.19
Traisen	Volkshaus, Rathausplatz 3	08:30 Uhr	24.06.19
MELK			
Gansbach	KG, Himbergerstraße 8	13:15 Uhr	24.06.19
Gerolding	Gerolding VS Schule, Dorfplatz 1	09:30 Uhr	24.06.19
Mauer	Gemeindeamt Sitzungssaal	10:30 Uhr	24.06.19
Melk Babytreff	Krankenhausstraße 11	09:00 Uhr	06.06.19
Kilb	KG, Bürgerwaldstraße 9	08:30 Uhr	17.06.19
Kirnberg an der Mank	Gemeindeamt, Hauptstraße 1	10:00 Uhr	17.06.19
Texingtal	Rotes Kreuz, Dorfplatz 1	11:00 Uhr	17.06.19
Ruprechtshofen	Gemeindeamt, Hauptplatz 1	13:15 Uhr	17.06.19
Schönbühel	Gemeindeamt 48	08:15 Uhr	24.06.19
MÖDLING			
Wiener Neudorf	Windelrockner, Seniorenzentrum, Schloßmühlplatz 3	15:00 Uhr	13.06.19
ST. PÖLTEN			
Brand-Laaben	Gemeindeamt, Laaben 100	11:00 Uhr	26.06.19
Innermanzing	Kindergarten, Brachettistraße 1	08:30 Uhr	26.06.19
Markersdorf-Haindorf	Gemeindeamt, Marktplatz 4	13:00 Uhr	25.06.19
Ober-Grafendorf	Gemeindeamt, Hauptplatz 2	08:00 Uhr	25.06.19
TULLN			
Fels am Wagram	Schulplatz 1	10:00 Uhr	03.07.19
Großriedenthal	Gemeindeamt, Hauptstraße 23	11:00 Uhr	03.07.19
Kierling	Pfarrsaal, Pfarrplatz 1	09:15 Uhr	03.07.19
Kirchberg/Wagram	ehem. Amtsgericht, Marktplatz 27, 1. Stock	12:00 Uhr	03.07.19
Klosterneuburg	NÖGKK, Hermannstraße 6	08:00 Uhr	03.07.19
Kollersdorf	alte VS, Kollersdorf 56	08:00 Uhr	03.07.19
Weidling	Amtshaus, Schredtgasse 1, 1. Stock	11:15 Uhr	03.07.19
WIENER NEUSTADT			
Hollenthon	Neues Gemeindeamt, Kirchenplatz 1/1	08:00 Uhr	11.06.19
Katzelsdorf	Familientreff, Hofgarten 3/5	09:00 Uhr	03.07.19
Lichtenegg	Pfarrheim, Hauptstraße 20	11:00 Uhr	27.06.19
Waidhofen/Thaya			
Dobersberg	Arztshaus, Waidhofener Straße 5	09:15 Uhr	04.07.19
Gastern	Gemeindeamt-Sitzungssaal, Hauptstraße 19	11:00 Uhr	04.07.19
Kautzen	Gemeindeamt, Waidhofenerstraße 14	10:30 Uhr	04.07.19
Thaya	ehm. Arztpraxis, Hauptstraße 23	08:00 Uhr	04.07.19
Waldkirchen / Thaya	KG, Waldkirchen 49	10:00 Uhr	04.07.19
Waidhofen/Ybbs			
Waidhofen/Ybbs	ProMami, Unterzellerstraße 19	10:00 Uhr	26.06.19

Apollonia 2020 ist eine Gemeinschaftsaktion des AKS-ZAVOMED, der Landes Zahnärztekammer NÖ und der Initiative »Tut gut!« und wird vom Land Niederösterreich und den NÖ Krankenversicherungsträgern über den Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert.

ORF NIEDERÖSTERREICH

DA BIN ICH DAHEIM

The logo for NÖ (Niederösterreich), with 'NÖ' in yellow on a blue background.

RADIO NIEDERÖSTERREICH

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

NIEDERÖSTERREICH HEUTE IN HD

TÄGLICH UM 19.00 UHR IN ORF 2 N

UND VIA ORF-TVTHEK

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

UND VIA WHATSAPP

NOE.ORF.AT ONLINE RUND UM DIE UHR

bmvit.gv.at

Ein Rat am Zweirad: sicher fährt besser!

Fahrradfahrer sind verletzlich.

 **Bundesministerium**
Verkehr, Innovation
und Technologie

- Fahre den Straßen- und Verkehrsverhältnissen angepasst!
 - Achte bei Autos und LKWs auf den toten Winkel!
 - Telefoniere am Rad nur mit Freisprecheinrichtung.
 - Ein Helm ist für Kinder bis 12 Jahre Pflicht.
- www.bmvit.gv.at/verkehrssicherheit

