

# GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



## Zähne

Mit der richtigen Pflege  
ein strahlend schönes  
Lächeln bekommen

## Klettern

Vom Glück in den Bergen  
und von Sicherheit als  
oberstes Gebot

Wie Kinder und  
Jugendliche in  
der Schule fit  
und konzentriert  
bleiben

# Einfach lernen

## Beruf mit Herz

Beruhigen, wickeln, füttern:  
Kinderkrankenschwestern  
kümmern sich liebevoll  
um Frühchen





Start am 27. September:

# ORF-Schwerpunkt „Bewusst gesund: Unser Herz“

Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall sind immer noch die häufigsten Todesursachen in Österreich, 90 Prozent dieser Erkrankungen könnten aber durch eine Veränderung des Lebensstils vermieden werden. Wie das gelingt, ist ab dem 27. September ebenso Teil eines Themenschwerpunktes in allen Medien des ORF wie Fragen zur Behandlung von Herzerkrankungen.

„Radio NÖ am Vormittag“ -  
täglich 9 bis 12 Uhr  
„Nö heute“ -  
täglich um 19 Uhr in ORF 2/N

[noe.ORF.at/magazin/  
daheiminnoe/  
bewusstgesund/](http://noe.ORF.at/magazin/daheiminnoe/bewusstgesund/)



Zu fettes Essen, zu wenig Obst und Gemüse, hoher Blutdruck, hohe Blutfettwerte, Diabetes, Übergewicht, Rauchen, zu wenig Bewegung und beruflicher oder privater Stress - all das kann zu einer Herzerkrankung führen. Auch junge Menschen sind zunehmend davon betroffen. In einem europaweiten Vergleich liegt Österreich unter 15 EU-Ländern nur auf Platz 11, was die Zahl an Todesfällen als Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betrifft.

Informieren und konkrete Hilfestellungen geben möchte der ORF in zahlreichen Beiträgen, Reportagen und Gesprächen mit Experten: Themen sind Ernährung, Bewegung und positive Lebenseinstellung ebenso wie Herzschwäche, hoher Blutdruck sowie neue Therapien und Operationsmethoden oder Erste Hilfe bei Schlaganfall und Herzinfarkt. Auch die unterschiedliche Ausgangssituation von Frauen und Männern wird beleuchtet.

## „UNSER HERZ“ IM ORF NIEDERÖSTERREICH

Auch auf Radio Niederösterreich, in „Nö heute“ auf ORF 2/N und im Internet auf [noe.orf.at](http://noe.orf.at) steht „Unser Herz“ Ende September im Mittelpunkt zahlreicher Berichte: Vom „Wunderwerk Herz“ und seiner Funktionsweise wird da die Rede sein, davon dass Frauen-Heerden „anders schlagen“ und mehr gefährdet sind als die von Männern, aber auch vom sprichwörtlichen „Herz-Schmerz“ und den „gebrochenen Herzen“.

Gesprächspartner sind u. a. Mediziner wie Prim. Franz Xaver Roithinger, der im Landeskrankenhaus Mödling seit langem die Interne Abteilung zu einem Herz-Zentrum ausbaut. Dazu wird der langjährige Direktor des Instituts für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung in der Südstadt, Hans Holdhaus, seine Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag präsentieren.

## 12. Kinderburgfestival

Das Landesklinikum Baden-Mödling lädt auch heuer wieder zum beliebten Kinderburgfestival mit Kinderliedermacher Bernhard Fibich, Magic Dominic und vielen anderen Attraktionen. Kamelreiten, Schminken, Hüpfburg und Kinderpolizei, BMX Race und Kletterturm – da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Termin:** 6. September 2014, 11:00–17:00 Uhr, Burg Liechtenstein

### Informationen:

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



## Wachau-Marathon mit Kids-Event

Bevor am 14. September 2014 wieder 11.000 Lauf-Begeisterte beim 17. Wachau-Marathon an den Start gehen, gehört der Samstag (13. September 2014) ganz dem Laufnachwuchs: Der Junior-Marathon bietet für Kinder, Schüler und Jugendliche im Alter von drei bis 16 Jahren Distanzen von 200 bis 2.100 Metern an. Start und Ziel befinden sich im offiziellen Zielgelände, somit ist eine tolle Kulisse garantiert.

### Informationen & Anmeldung

(bis 8. September 2014):

[www.wachau-marathon.com](http://www.wachau-marathon.com)



(v.l.) Dipl. KH-BW Gabriele Jäger, MBA (Assistentin der Regionalmanagerin NÖ Mitte), Dr. Markus Klamminger (Stv. Med. Geschäftsführer & Abteilungsleiter Medizinische und Pflegerische Betriebsunterstützung), Landesrat Mag. Karl Wilfing, Prof. Dr. Rudolf Mallinger (Rektor der KL) und Mag. Gert Kovarik (Stv. Kaufm. Geschäftsführer & Abteilungsleiter Finanzen und Controlling)

## Universitätskliniken für Niederösterreich

### Die Klinikstandorte Krems, St. Pölten und Tulln sind nun Universitätskliniken.

Ein Meilenstein für Ausbildung, Wissenschaft und Forschung: Als Universitätsstandorte der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften (KL) ermöglichen die neuen Universitätskliniken ein praxisbezogenes Medizinstudium. „Durch die Lehre in den drei Universitätskliniken erhalten die Studierenden die bestmögliche Ausbildung und profitieren von der Erfahrung und dem Wissen unserer Ärztinnen und Ärzte. Darauf sind wir sehr stolz!“, betont Landesrat Mag. Karl Wilfing. Der Status als Universitätsklinikum ist ein mehrfacher Gewinn für die NÖ Landeskliniken-Holding, weiß Dr. Markus Klamminger (Stv. Med. Geschäftsführer & Abteilungsleiter Medizinische und Pflegerische Betriebsunterstützung): „Wir können schon früh auf die Ausbildung der künftigen Medizinerinnen und Mediziner Einfluss nehmen und damit einen aktiven Beitrag zu deren Qualität leisten. Außerdem ist die KL auch eine klinische Forschungseinrichtung, wodurch die Forschung in unseren Universitätskliniken zusätzlichen Aufschwung erhält.“ Die Qualität der Ausbildung und Forschung ist nachhaltig gesichert und wird sukzessive ausgebaut.

### FÜR MEDIZINISCHE HILFE: 141 UND 144

**141 NÖ Ärztedienst:** Für gesundheitliche Probleme, mit denen Sie normalerweise einen niedergelassenen Arzt aufsuchen würden, die Behandlung aus medizinischen Gründen aber nicht bis zur nächsten Öffnungszeit warten kann, wenden Sie sich an die Telefonnummer 141 (NÖ Ärztedienst). Hier erhalten Sie wochentags rund um die Uhr Auskünfte über diensthabende Ordinationen oder können zwischen 19:00 und 07:00 Uhr direkt mit einem Arzt telefonieren. Dieser kann, wenn nötig, auch eine Visite eines praktischen Arztes innerhalb der nächsten zwei Stunden organisieren. Am Wochenende erfahren Sie unter dieser Nummer den jeweiligen diensthabenden niedergelassenen Arzt.

**144 Rettungsnotruf** - für medizinische Notfälle und Unfälle mit Verletzten: Sie werden umgehend von einem Notrufexperten betreut. Schon ab der ersten Sekunde des Notrufgesprächs unterstützen unzählige technische und organisatorische Prozesse die bestmögliche und effizienteste Hilfestellung. Mindestens zwei Mitarbeiter der Rettungsleitstelle sind mit der Bearbeitung eines Notfalls beauftragt, das heißt noch während sie den Notruf absetzen, entsendet bereits parallel der Disponent die Rettungsmittel (Rettungs-/Notarztwagen, Notarzt-Hubschrauber etc.).

### KURZ GEMELDET

**Symposium „Kinder in Bewegung“:** 15. Oktober 2014, 13:00–18:00 Uhr, HYPO NOE, St. Pölten. Mit Sportwissenschaftler Prof. Dr. Jürgen Weineck und Jugendkulturforscher Mag. Philipp Ikrath: [www.sportlandnoe.at](http://www.sportlandnoe.at)



42 Klettern



36 Bewegte Klasse



06 Kinderkrankenschwester

## GESUND&LEBEN 08/14

Diese Ausgabe von GESUND&LEBEN ging am 29.08.2014 in den Versand. Sollten Sie das Magazin nicht zeitgerecht im Briefkasten vorfinden, wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Postamt.

### Liebe Leserinnen und Leser!

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

### GESUNDHEIT IN NÖ

- 03 In Kürze**
- 06 Berufsbild**  
Beruf mit Herz:  
Kinderkrankenschwester/-pfleger
- 10 NÖ Landes- und Universitätskliniken**  
Baumaßnahmen  
Klinisch-Praktisches Jahr  
Musiktherapie
- 13 Danke-Briefe**
- 14 Wissen aus erster Hand**
- 16 Gemeinden**  
Gesunde Gemeinden  
Stolz auf unser Dorf - Auf gesunde Nachbarschaft!  
Kinder- und Jugendrehabilitation

### GESUND WERDEN & BLEIBEN

- 17 In Kürze**

- 18 Darm**  
Im menschlichen Darm finden sich Billionen von Bakterien, die viele Funktionen erfüllen. Ein Blick in ein faszinierendes Ökosystem
- 24 Tausch DICH fit**  
Tipps von Dr. Christa Kummer
- 25 Zähne**  
Der Griff zur Zahnbürste zählt zum Morgenritual. Vor allem Frauen schätzen ein strahlendes Lächeln - dafür kann man einiges tun
- 27 Termine Zahngesundheit**

### GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN

- 29 In Kürze**
- 30 Gute Jause für die Pause**  
Ein voller Bauch studiert nicht gern - ein leerer aber auch nicht. Doch was sollen Schülerinnen und Schüler essen, damit sie fit und konzentriert bleiben?



# Guten Start in eine wichtige Zeit



## Liebe Leserinnen und Leser!

Das neue Kindergarten- und Schuljahr beginnt, und damit für viele tausende Kinder und Jugendliche in Niederösterreich eine wichtige Zeit. Sie sind gefordert, sich zu engagieren, zu lernen, sich zu bewähren und zu entwickeln. Sie werden gemeinsam mit den vielen engagierten und beherzten Pädagoginnen und Pädagogen wichtige Themen und Projekte bearbeiten und sich damit auch bereit machen für ihr Erwachsenenleben in unserer Gesellschaft. Sie sind die Menschen, auf die wir setzen, die künftig unser Land gestalten und tragen werden.

Ich weiß, dass dieses neue Kindergarten- und Schuljahr auch für alle Eltern eine Herausforderung ist. Denn sie unterstützen die Kinder und Jugendlichen, begleiten sie, sorgen für sie und erfüllen Verpflichtungen wie Elternabende besuchen und Schulfeste gestalten. Sie kümmern sich darum, dass ihre Kinder ausgeruht und gut versorgt in der Schule und im Kindergarten erscheinen, dass sie aufnahmefähig sind und alles haben, was sie brauchen. Sie tragen damit wesentlich zur Entwicklung unserer Gemeinschaft bei.

Das Land Niederösterreich unterstützt Eltern und Kinder durch vielfältige Maßnahmen dabei, alle Anforderungen zu bewältigen, zum Beispiel durch Projekte wie die »Bewegte Klasse« (mehr ab Seite 36) und Initiativen wie die »Gesunde Schule«, aber auch durch zahlreiche Förderungen und Unterstützungen, von der Familienförderung bis zur Nachmittagsbetreuung (mehr auf [www.noel.gv.at](http://www.noel.gv.at)).

In manchen Dingen sind wir aber alle gefragt, wie zum Beispiel gerade jetzt im Straßenverkehr: Volksschulkinder können Geschwindigkeiten und Gefahren noch nicht so gut abschätzen, besonders auf die jüngsten Teilnehmer im Straßenverkehr müssen wir alle ein besonderes Augenmerk haben. Darum ersuche ich Sie.

Allen Schülerinnen und Schülern, allen Kindergarten-Kindern, allen Pädagoginnen und Pädagogen und allen Eltern eine erfolgreiche und schöne gemeinsame Zeit!

Dr. Erwin Pröll  
Landeshauptmann

### 35 Gemütlichkeit, Gesundheit & Genuss

»tut gut«-Wirte & Co.

### 36 Bewegte Klasse

Das Projekt bringt neue Impulse, Ideen und Spaß an der Bewegung in NÖs Schulen - und das bereits seit 20 Jahren

### 42 Klettern

Klettersteig gehen - ein Sport, der boomt. Immer mehr Menschen suchen ihr Glück in den Bergen - doch oberstes Gebot sollte die Sicherheit sein

### 47 Impressum

## VOLL IM LEBEN

### 48 Menschen & Schicksale

Rotraud A. Perner, die Psychoanalytikerin, Juristin und Theologin ist 70

### 51 Kreuzworträtsel

# Geborgen ins Leben

**Beruf mit Herz: Frühchen sind in der Neonatologie in den besten Händen von speziell ausgebildeten Kinderkrankenschwestern und -pflegern.**



DKKS Sigrid Trobi, Stationsleitung der Neonatologie und Pädiatrischen Intensiv- und Überwachungsstation der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde im Landesklinikum Wiener Neustadt

Vorsichtig, ganz behutsam nimmt Brigitte Gruber ihren Sohn aus dem Wärmebettchen. Julian hält sich zunächst mit dem Händchen die Augen zu, spürt die Wärme der Mutter und gähnt zufrieden. Mit zwei Kilo Geburtsgewicht wirkt er wie ein schutzbedürftiges Vögelchen, das Zuflucht unter dem starken Flügel seiner Mama sucht. Julian ist eines von vielen Babys, die in der Neonatologie und Pädiatrischen Intensiv- und Überwachungsstation der Abteilung Kinder- und Jugendheilkunde am Landesklinikum Wiener Neustadt ihren Lebensweg beginnen.

## Vor dem Geburtstermin

Es ist still im Raum, das Licht ist gedämpft und die Kinderkrankenschwestern sprechen ruhig. Julians Tagesablauf besteht fast durchwegs aus Schlafen in der Geborgenheit seines Bettchens, zwischendurch ein paar Mahlzeiten und Kuscheln. Julian kam am 27. Mai zur Welt, sieben Wochen vor dem eigentlichen Geburtstermin. Ein Frühstarter, der es nicht erwarten konnte, hier, am Planeten Erde, mitzumischen. Seine Eltern Mathias und Brigitte sind zwar routiniert, denn für Mutter Brigitte ist Julian das dritte Baby, die Erfahrungen in der Neonatologie sind jedoch neu für sie. „Die Geburt ist zu früh, aber ohne Komplikationen verlaufen. Dennoch stand da die Angst im Raum, ob Julian trotz Frühgeburt überleben wird. Doch er wurde bestens versorgt und sofort nach der Geburt auf die Station gebracht.“

Julian erholt sich hier von den Strapazen seines unerwarteten Lebenseinstiegs, gut behütet vom erfahrenen Team unter der Leitung von Diplomkinderkrankenschwester Sigrid Trobi, die seit Oktober 2013 die Station leitet. Mutter Brigitte und Julian werden, wie alle Jungfamilien auf der Station, von einer zuständigen Diplomkinderkrankenschwester (DKKS) betreut, die sie bei allen ihren Handgriffen unterstützt und begleitet, denn Julian wird nach wie

vor mit einer Nahrungssonde versorgt. Die Pflegeexpertin zeigt, wie man den Sprössling trotz High-tech-„Verkabelung“ wickelt, pflegt und mit Muttermilch versorgen kann. „Das Trinken muss er erst lernen, doch wir legen großen Wert darauf, dass Mütter Zeit zum Kuscheln und Anlegen des Babys haben“, erklärt die erfahrene Diplomkinderkrankenschwester. Julian hat es sich inzwischen auf Mutters Brust gemütlich gemacht, Brigitte Gruber wirkt entspannt im großen Lehnstuhl und genießt den Hautkontakt mit ihrem Sohn.

## Aufmerksamkeit rund um die Uhr

Für DKKS Trobi und ihr Team heißt es jetzt, sich den anderen Babys genauso pflegerisch-liebevoll und medizinisch versiert zu nähern. Einem kleinen Mädchen beispielsweise, das erst vor zwei Tagen das Licht der Welt erblickt hat und sich an dieses erst gewöhnen muss. Nur 800 Gramm hat sie bei ihrer Geburt gewogen und braucht noch die schützende Wärme des Inkubators. Er ist mit einem Tuch bedeckt, sodass Wärme- und Lichtverhältnisse jenen im Mutterbauch ähnlich sind. Wie alle anderen zu früh geborenen Erdenbürger ist ihr winzige Körper durch Kabeln mit einem Überwachungsmonitor verbunden. Dieser zeigt Daten wie Blutdruck, Atmung, Herzschlag und Sauerstoffsättigung auf. Sollte ein Wert den Normalbereich verlassen, ertönt ein Dringlichkeitsalarm.

## Langsam & sicher ins Leben

Doch jetzt ist es in erster Linie die Stille, die nur durch das leise Reden des arbeitenden Teams unterbrochen wird. Jetzt wird das Mädchen gewickelt – eine Geschicklichkeitsübung, noch dazu darf die Kleine dafür nicht aus dem Inkubator genommen werden. Durch zwei Eingriffsfenster versorgt Sigrid Trobi den winzigen Körper behutsam und sicher mit einer frischen Windel. Danach noch ein Blick

Landesklinikum  
Wiener Neustadt  
Corvinusring 3-5  
2700 Wiener Neustadt  
Tel.: 02622/9004-0  
www.wienerneustadt.lknoe.at



Erfahrung, verbunden mit tiefer Empathie und medizinischem Wissen: Sigrid Trobi ist Kinderkrankenschwester aus Leidenschaft.





Hightech am Kinderbettchen wird durch hohe Empathie des Betreuungsteams ergänzt.

der Kinderkrankenschwester auf die Beatmungshilfe. Die Lungen des kleinen Mädchens waren bei der Geburt noch nicht vollständig ausgereift, daher braucht sie diese technische Hilfe, um langsam und sicher das selbstständige Atmen zu lernen.

### **Verlässlich & empathisch**

Beruhigen, wickeln, füttern, versorgen. Das sind die schönen Seiten ihres Berufs, versichert Sigrid Trobi. Sie ist seit 1981 diplomierte Kinderkrankenschwester und hat erste Berufserfahrungen an der Kinderabteilung des Landeskrankenhauses Bregenz in Vorarlberg gesammelt, ehe sie nach Wiener Neustadt kam. Hier fiel die Entscheidung, auf der Haupt-Intensivstation ihr Wissen zu erweitern. An dieser Abteilung wurde sie vor viele Herausforderungen gestellt, die sie dankbar angenommen hat: „Für mich ist die Arbeit im Detail etwas Wunderbares. Ich erkannte meine Stärken, die Patienten mit allen Wunden, seelischen und körperlichen, genau und präzise, in akribischer Kleinarbeit zu pflegen und auch nonverbal mit ihnen zu kommunizieren. Es kommt unglaublich viel zurück, denn auch Menschen im Koma oder an Beatmungsmaschinen spüren die Zuwendung sehr gut, und es entsteht eine Art Beziehung“, erklärt Sigrid Trobi die Faszination der Arbeit im Extrembereich Intensivstation.

### **Umfassendes Berufsbild**

Als im Oktober 1986 im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt die Kinderabteilung eröffnet wurde, arbeitete Trobi von Anfang an auf der Neonatologie mit.

Zugute kamen ihr dabei ihre Erfahrungen in der Intensivkrankenpflege. Heute arbeitet sie als Stationsleitung hauptsächlich organisatorisch, um ihr Team bestmöglich zu leiten. An der Neonatologie und Pädiatrischen Intensiv- und Überwachungsstation der Abteilung Kinder- und Jugendheilkunde werden auch Jugendliche bis 18 Jahre überwacht und intensivmedizinisch betreut. Dies sind unter anderem Kinder mit schweren Infektionen, Atemwegs- sowie Muskelerkrankungen, aber auch beinahe Ertrunkene oder Entzugs-Patienten. Auch diese Intensiv-Patienten fallen in Trobis Arbeitsbereich.

### **Den Menschen sehen**

Monitore flimmern, Geräte piepsen, „Verkabelungen“ von kleinen Menschen an Maschinen dominieren das Bild in der Neonatologie. Sigrid Trobi bewegt sich routiniert durch die Räume, versteht es, die Technik mit menschlicher Liebe zu verbinden. „Wenn mich jemand nach meinem Beruf fragt und ich sage ‚Kinderkrankenschwester‘, erfolgt meist ein ‚ooohh, wie schön, so lieb‘ als Kommentar. Doch dieser Beruf erschöpft sich nicht im Streicheln und Liebhaben der kleinen Patienten, sondern erfordert die ganze physische wie psychische Kraft und Aufmerksamkeit.“ Und freilich auch höchste pflegerische Kompetenz, verbunden mit dem technischen Wissen, um mit all den komplizierten Gerätschaften umgehen zu können – in enger Zusammenarbeit mit dem gesamten Ärzteteam.

### **Oft fühlt man mit**

Immer mehr Kinder, auch viele Frühchen, werden per Kaiserschnitt entbunden. Da muss das Team sehr flexibel und spontan reagieren, denn Babys kümmern sich nicht um errechnete Geburtstermine und Dienstpläne. Sofort nach der Entbindung wird das Baby vom Kinderfacharzt und einer Kinderkrankenschwester erstversorgt und untersucht, inwieweit es etwa selbstständig atmen kann. Wenn es der Gesundheitszustand erlaubt, wird es kurz den Eltern „zum Kennenlernen“ übergeben. Manchmal braucht es einen Ambu-Beutel, eine Art Maske, die Sauerstoff abgibt, oder ein Gerät zur Atemunterstützung. „In einigen Fällen wird das Neugeborene vom

#### **WIE WIRD MAN DIPLOMKINDERKRANKENSCHWESTER/-PFLEGER?**

Um Diplombinderkrankenschwester/-pfleger zu werden, muss man eine dreijährige Ausbildung im gehobenen Dienst für Kinder- und Jugendlichenpflege abschließen.

Eine weitere Möglichkeit ist, nach dem allgemeinen Diplom der Gesundheits- und Krankenpflege eine einjährige Sonderausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpflege zu absolvieren.

Innerhalb von fünf Jahren als Diplombinderkrankenschwester oder Diplombinderkrankenpfleger auf einer Intensivstation muss man die „Spezielle Sonderausbildung in der Kinderintensivpflege“ durchlaufen. Für die Stationsleitung ist eine Ausbildung im basalen und mittleren Management vorgesehen.



Arzt intubiert. Das zu erleben ist für fast jede Kinderkrankenschwester zu Beginn ihrer Berufstätigkeit eine seelische Belastung, und man leidet mit den Kindern mit.“ Genauso belastend kann es sein, einen Venen- oder Zentralzugang in den winzigen Körper zu stechen, notwendige Untersuchungen (wie Röntgen, Ultraschall, Augen- und Ohruntersuchungen) zu begleiten, Atemaussetzern entgegenzuwirken, zu helfen, wenn das Herz nicht ausreichend oft schlägt – das sind Notwendigkeiten, die nahegehen.

### Frühchen unterstützen

In der täglichen Pflege gibt es viele Möglichkeiten, die Frühchen zu unterstützen, damit sie sich gut entwickeln: „Wir stimulieren die Atmung, indem wir dem Kind den Rücken streicheln, es am Ohrfläppchen oder Füßchen sanft massieren.“ Zu Beginn werden viele Frühchen mittels Magensonde ernährt, bekommen alle zwei Stunden Muttermilch oder Frühgeborenen-Nahrung und zusätzlich Glucose-Elektrolyt-Infusionen, um kräftiger zu werden. Empathie ist Voraussetzung für diesen Beruf, dadurch nimmt man aber trotz aller Professionalität manche dieser Bilder mit nach Hause. Am schlimmsten ist es für das Team, wenn ein Kind den Schritt ins Leben trotz aller Bemühungen nicht schafft. Doch es gehört zum Beruf, auch damit umzugehen. Daher gibt es jedes Jahr um Pfingsten herum im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt eine Gedenkfeier für verstorbene Kinder, um ihnen und ihren Eltern Respekt zu zollen.

### Vom Leichtgewicht zum Nestflüchter

„Es sind Meilensteine, wenn das Baby stabil ist, das erste Fläschchen trinkt, das erste Mal gebadet wird oder das erste Kilogramm auf die Waage bringt. Man baut eine Beziehung mit dem anvertrauten Kind auf, das ist eine sehr gefühlvolle und erhebende Seite des Berufs“, weiß Sigrid Trobi. Glücklicherweise erholen sich die Sprösslinge durchwegs sehr gut. Je nach Schwangerschaftswoche, manchmal erst nach etwa zwei Monaten, können sie in die elterliche Obhut übergeben werden. Das gehört jedes Mal zu den schönsten Augenblicken für Sigrid Trobi und ihr Team.

Als Kinderkrankenschwester ist man erste Bezugsperson zum Baby, wichtiges Bindeglied zu den Eltern, vernetzt Medizin und Pflege, muss psychologisches Verständnis, Einfühlungsvermögen mitbringen. Und schlussendlich macht die Qualifikation einer ausgebildeten Fachkraft auch ihre umfassende Erfahrung, ihr großes medizinisches und pflegerisches Wissen und ihre technische Fertigkeit aus. Mit vielen Dingen hat Sigrid Trobi gelernt umzugehen. Mit traurigen Momenten, mit Babys, die sich ins Leben kämpfen, mit Eltern im plötzlichen Ausnahmezustand und deren Reaktionen. „Vieles muss man lernen, vieles akzeptieren. Das eigene Denken und Handeln darf man jedoch nie über das Recht der Eltern auf ihr Kind stellen, sondern diese Beziehung fördern.“

Julian ist heute ein „strammer“ Bub, wiegt vier Kilo, ist 52 cm groß (bei Redaktionsschluss). Erinnern wird er sich später wohl nicht mehr an seine ersten Lebensmonate und an Sigrid Trobi und ihr Team, die ihn mit aller Liebe, Empathie und Erfahrung in den ersten Wochen begleitet haben. Für die erfahrene Diplomkinderkrankenschwester hat Julian jedoch, neben vielen anderen Kindern, einen wichtigen Platz im „Arbeitsalltag“ eingenommen.

DORIS SIMHOFER ■

**Liebe, Nähe und Zuwendung sind gerade für Frühgeborene ein wichtiges Bedürfnis.**

Jetzt neu:

## Österreichs umfassender Ratgeber über Hörgeräte

Inklusive großer Herstellerübersicht!



Kostenlos bestellen unter **0800 880 888** oder auf **www.hansaton.at**

Exklusiv bei Hansaton Hörkompetenz-Zentren – über 80 x in Österreich, 8 x in Niederösterreich

Hansaton

## Spatenstich in Hainburg

Spatenstich für den Zubau in Hainburg: Das Landes­klinikum wird in den nächsten Jahren umfassend modernisiert und zu einem Gesundheitszentrum im Osten Niederösterreichs ausgebaut. Nordwestlich des bestehenden Pflegeheimgebäudes entsteht nun ein Zubau mit zwei Pflegestationen, Mehrzwecksaal, Speisesaal, Cafeteria, zentraler Küche und zusätzlichen Lagerräumen. Auch eine neue Kinderbetreuungseinrichtung wird gebaut, die Eröffnung ist für Herbst geplant. Daran angrenzend wurden neue KFZ-Stellplätze geschaffen. Die Fertigstellung des Zubaus ist für Ende 2015 vorgesehen.

Beim Spatenstich: (v.l.) Baumeister Ing. Harald Havlicek, Ärztlicher Direktor Prim. Dr. Lukas Koppensteiner, Vizebürgermeister Raimund Holcik, Bezirkshauptmann Dr. Peter Suchanek, Regionalmanager DI Jürgen Tiefenbacher, Landesrat Mag. Karl Wilfing, Pflegedirektorin Bettina Riedmayer, Kaufmännischer Direktor Dipl. KH-BW Wolfgang Palatinus, Pflegedienstleitung LPH Hainburg Mgr. Darina Kozakova, Bürgermeister Gerhard Schödingner, Generalplaner Architekt DI Werner Zita, Projektleitung Ing. Wolfgang Neumann



Eröffnung in Amstetten: (v.l.) Anja Götz, Ärztlicher Direktor HR Prim. Dr. Christian Meznik, Mag. Johann Heuras (2. Präsident NÖ Landtag), Landesrat Mag. Karl Wilfing, Kaufm. Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding Dipl. KH-BW Helmut Krenn, Katja Lehenbauer

## Neue 7.700 Quadratmeter

Eröffnung des generalsanierten Gebäudeteils, des sogenannten Hauses B, im Landes­klinikum Amstetten: Umgebaut wurde die Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, die Neonatologie, die Onkologie, die Dialyse und die Kaufmännische Direktion. Zusätzlich wurden Räumlichkeiten für die betriebliche Kinderbetreuungseinrichtung geschaffen.

## Operation Zukunft

Im Landes­klinikum Gmünd werden jährlich rund 2.000 operative Eingriffe durchgeführt. Um das hohe Niveau auch in Zukunft zu halten, wird nun ein neuer hochmoderner Operationsaal geschaffen. Nach einer kurzen Umbauzeit von nur zwei Monaten wird er bereits Mitte September eröffnet. Durch die effiziente Planung im Vorfeld wird der reguläre OP-Betrieb auch während der Bauarbeiten ungehindert aufrechterhalten.

## Innenausbau im Endspurt

Die Arbeiten am Zubau des Landes­klinikums Mistelbach-Gänserndorf gehen zügig voran, schon Ende Oktober soll das neue Haus bezogen werden. Darin werden u. a. der neue Eingangsbereich, ein Ambulanzzentrum, die Operations­säle samt Aufwachbereich und Intensivstation, ein Familienzentrum für die Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe, die Kinder- und Jugendabteilung und eine Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Interne Stationen, eine Palliativstation und Sonderklasse-Station sowie die Dialysestation untergebracht.

Den für die Kliniken zuständigen Landesrat Mag. Karl Wilfing (3.v.l.) informierten der Regionalmanager für das Weinviertel DI Jürgen Tiefenbacher, die Kollegiale Führung Pflegedirektor DGKP Josef L. Strobl, akad. PD, Ärztlicher Direktor Prim. Univ.-Doz. Dr. Otto Traindl und der Kaufmännische Direktor, sowie der Projektleiter der VAMED DI Stefan Zeillinger (v.l.) und Betriebsratsvorsitzender Eduard Böhm (3.v.r.) über den Baufortschritt.



## Neues Leben

Landes­klinikum Scheibbs: Auf drei große Bau­phasen aufgeteilt wurden in den letzten Jahren Teile der Geburtenstation und die Kreißzimmer komplett umgebaut und neu eingerichtet. Neu im Angebot ist das Wehenzimmer – ein Rückzugsort für die Zeit während und zwischen den Wehen. Die besonders liebevoll ausgewählten Einrichtungs­details sorgen für die einmalige Wohlfühl­atmosphäre auf der gesamten Station.

## Neubau in vollem Gange

Die Bauarbeiten für den Neubau des Landes­klinikums Neunkirchen schreiten rasch voran. Die medizinischen Schwerpunkte des modernen Klinikums werden Orthopädie und Psychiatrie sein, insgesamt soll es weiterhin über neun Abteilungen und drei Institute verfügen. Das neue Gebäude setzt auch in Sachen Umweltbewusstsein und Energieeffizienz hohe Maßstäbe, Österreichs größtes Erdwärme-Projekt wird hier umgesetzt. Für Oktober ist die Gleichfeier geplant und die Aufnahme des Patientenbetriebs für Ende 2015.

**Informationen:** [www.neubau-neunkirchen.at](http://www.neubau-neunkirchen.at)

# Lernen am Krankenbett

**Klinisch-Praktisches Jahr: 150 Studierende der Medizinischen Universität Wien lernen im sechsten Studienjahr direkt in den NÖ Landes- und Universitätskliniken.**

Einen wichtigen Beitrag zur Sicherung des Ärztenachwuchses sehen die NÖ Landes- und Universitätskliniken im Engagement beim Klinisch-Praktischen Jahr (KPJ), das im Studienjahr 2014/15 erstmals Bestandteil des Ausbildungs-Curriculums der Medizinischen Universitäten Österreichs ist: Trotz des damit verbundenen zusätzlichen Aufwandes bieten die Abteilungen in den NÖ Landes- und Unikliniken an fast allen Standorten seit Anfang August insgesamt 235 KPJ-Ausbildungsplätze für Studentinnen und Studenten der MedUni Wien an. 150 Studierende absolvieren seit August dieses KPJ in Niederösterreich. Dafür mussten sich die Kliniken als Lehrkrankenhäuser approbieren lassen.

## Kenntnisse & Fertigkeiten

In diesem sechsten Studienjahr sollen die Studierenden die erworbenen Kenntnisse, Fertigkeiten und ärztlichen Haltungen im Routinebetrieb der Spitäler vertiefen und sich professionelles Handeln als Ärztin oder Arzt aneignen sowie ihre Kompetenzen im problemorientierten Denken und evidenzbasierten Handeln erweitern. Was sie dabei lernen sollen, steht im Kompetenzlevel-Katalog, der von allen österreichischen Medizin-Unis approbiert ist und auf den sich die Curriculums-Direktoren der drei öffentlich-rechtlichen Medizinischen Universitäten geeinigt haben.

Das KPJ umfasst 48 Wochen. Es sieht die aktive Teilnahme der Studierenden am klinischen Alltag vor – samt Patientenbetreuung und Führung von Patienten unter Anleitung. Auch regelmäßige Fort-

bildungen sind vorgesehen, ebenso die Lernerfolgskontrolle in Form von mündlichen Prüfungen, Beurteilung der praktischen Fertigkeiten und erlernten Fähigkeiten sowie regelmäßige Gespräche mit den Mentoren in den einzelnen Abteilungen.

## Lehren heißt Lernen

Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Lechner, MAS, Leiter der Chirurgie und Ärztlicher Direktor des Universitätsklinikums Tulln, betont, dass das Ausbilden der Studenten auch sämtliche Ärzte motiviert, sich mit der eigenen Arbeit auseinanderzusetzen. Das hebe die Qualität der medizinischen Arbeit, denn „Lehren heißt lernen“.

Sämtliche Abteilungen, die Studenten ausbilden können, müssen zahlreiche Voraussetzungen und Vorgaben der MedUni Wien erfüllen: Jedes Lehrkrankenhaus hat einen Studienkoordinator, jedes teilnehmende Fach einen Fachkoordinator. Für die Betreuung der Studierenden stellen sie in den einzelnen Abteilungen speziell ausgebildete Mentoren bereit, die ein Trainingsprogramm der Medizinischen Universitäten durchlaufen haben. Die NÖ Lehrspitäler stellen den Studierenden Verpflegung und Dienstkleidung kostenlos zur Verfügung. Die jeweilige Lehrabteilung sorgt für die nötige EDV-Infrastruktur, wie sie auch den ärztlichen Mitarbeitern zusteht, für Fachliteratur, Sozialräume und Dienstzimmer. Und sie garantiert die strukturierten und standardisierten Überprüfungen des Lernerfolges und ihre Dokumentation im Logbuch der Studierenden.



Die NÖ Landes- und Universitätskliniken bieten 235 Ausbildungsplätze für das Klinisch-Praktische Jahr an, etwa die Uniklinik Krems: (v.l.) Ärztlicher Direktor Prim. Dr. Heinz Jünger, die Studenten Emanuel Rotteneder und Georg Kirbes sowie Prim. Dr. Peter Errhalt

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

**W.E.B.**  
windenergie bringt's

**3,5%** Anleihe  
5 Jahre, endfällig

**6,5%** Hybrid-Anleihe  
ohne Fälligkeitstag

**Green Power  
Anleihe 2014**  
ab 01. September 2014

Gemeinsam mit der W.E.B  
Richtung Energiewende

[www.greenpower2014.at](http://www.greenpower2014.at)

# Mehr Hirnaktivität bei Musiktherapie

Beim Musiktherapie-Kongress in Krems sorgten wichtige neue Erkenntnisse in der Hirnforschung aus dem Landeskrankenhaus Hohegg für viel Aufsehen.



(v.l.) Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka, Musiktherapeutin Astrid Heine, Weltkongress-Präsident FH-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Gerhard Tucek und OA Dr. Nikolaus Steinhoff

Rund 1.000 internationale Experten diskutierten Anfang Juli am 14. Weltkongress der Musiktherapie an der IMC FH Krems über Themen wie die Überwindung der Kluft zwischen Forschung und Praxis und wie Musiktherapie wirkt. Auf Letzte-

res gibt nun eine neue IMC FH Krems-Studie am Landeskrankenhaus Hohegg Antwort: Musiktherapie steigert nachweislich die Gehirnaktivität von Wachkoma-Patienten.

## Musiktherapie aktiviert Gehirnzellen

Derzeit arbeiten Musiktherapeuten in zehn NÖ Landes- und Universitätskliniken (siehe Kasten). „Forschung und Praxis arbeiten hier Hand in Hand, indem aktuelle Forschungsthemen der IMC FH Krems in den Klinikalltag einfließen“, berichtet Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka, dem die Förderung der Musiktherapie ein großes Anliegen ist. Im Dezember 2012 startete die IMC FH Krems in enger Kooperation mit dem Landeskrankenhaus Hohegg ein zukunftsweisendes Forschungsprojekt: Vier Wachkoma-Patienten nach Hirnschäden durch schwersten Sauerstoffmangel erhielten über einen Zeitraum von fünf Wochen zusätzlich zu Ergo- und Physiotherapien dreimal pro Woche eine Musiktherapie. „Wir haben einzelne Patienten während der Musiktherapie einer PET-Messung (Positronen-Emissions-Tomografie) unterzogen“, erklärt Dr. Nikolaus Steinhoff, Ärztlicher Leiter der Intermediate Care Unit-IMCU-Neurologie an der Neurologischen Abteilung.

„Zum ersten Mal konnten wir wissenschaftlich darstellen, dass Musiktherapie Auswirkungen auf das Gehirn hat. Die Gehirnaktivitäten jener Patienten, die zusätzlich zu Ergo- und Physiotherapien fünf Wochen lang eine Musiktherapie erhalten hatten, stiegen um 34 Prozent. Bei Patienten ohne zusätzliche Musiktherapie verbesserten sie sich nur um vier Prozent. Dieses Zwischenergebnis ermutigt uns, weiterzuforschen, denn dass Musiktherapie Sinn macht, kann erstmals durch diese neuen Studienergebnisse im Hirnforschungsbereich bejaht werden“, erklärt Steinhoff. „Es besteht immer eine Chance, auch schwerstbetroffene Patienten ins Leben zurückzubringen. Wenn der Einsatz von Musiktherapie uns diesem Ziel einen Schritt näherbringt, dann müssen wir mit aller Kraft den musiktherapeutischen Ansatz weiterverfolgen“, ergänzt FH-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Gerhard Tucek, Weltkongress-Präsident, IMC FH Krems-Forschungsbereichsleiter Department Health Sciences und Studiengangsleiter „Musiktherapie“.

FOTO: NIK FILZWEISER

## ÜBER DIE MUSIKTHERAPIE

Musiktherapie dient der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit. In Österreich gilt seit 2009 das Musiktherapiegesetz.

### Einsatz von Musiktherapeuten nach medizinischen Bereichen

NÖ Landes- und Universitätskliniken:

- Allentsteig: Neurologische Rehabilitation
- Amstetten: Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Hohegg: Neurologie
- Hollabrunn: Psychiatrie
- Mauer: Psychiatrische Abteilungen
- Mistelbach-Gänserndorf: Innere Medizin II-Onkologie, Orthopädie
- St. Pölten: Neurologie/Projekt Neonatologie
- Tulln: Psychiatrie
- Wiener Neustadt: Radioonkologie und Strahlentherapie
- Zwettl: Kinder- und Jugendheilkunde mit Neonatologie

NÖ Rehabilitationseinrichtungen:

- Klinik Eggenburg: Psychosomatik
- LebensResort Ottensschlag: Psychosomatik, Burnout
- Rehabilitationsklinik Gars am Kamp: Psychiatrische Rehabilitation

**Ausbildungsstätten:** Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (Diplomstudium), IMC Fachhochschule Krems (Bachelor- und Masterstudium), Universität für Musik und darstellende Kunst Graz (interuniversitärer Lehrgang Musiktherapie)

# Danke sagen

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



Das Team der auf Adipositas spezialisierten Chirurgie im Landeskrankenhaus Hollabrunn: (v.l.) Diätologin Monika Kaiser, leitende Physiotherapeutin Lucia Neuhart, Diätologin Claudia Kölbl, Physiotherapeutin Christina Stradal, Prim. Dr. Franz Hoffer, Stationsleitung-Stellvertreterin DGKS Eva Schlögelbauer

Ich möchte mich bei Prim. Dr. Franz Hoffer und seinem Team von der Chirurgie im Landeskrankenhaus Hollabrunn ganz herzlich für die Anteilnahme an meiner OP bedanken. Nach genau sechs Monaten habe ich 30 kg abgenommen, bin sehr zufrieden und fühle mich dank Ihnen echt super! Ohne Ihre Unterstützung hätte ich es nie geschafft, abzunehmen.

**K. G.**



Trotz Beckenendlage ein guter Start: Hebamme Melanie Huber mit Hanna und OA Dr. Andreas Pfligl, stellvertretender Abteilungsleiter Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Landeskrankenhaus Amstetten

Wir möchten uns aufs Allerherzlichste bei OA Dr. Pfligl im Landeskrankenhaus Amstetten bedanken. Er ermöglichte uns, dass unsere kleine Hanna trotz Rückwärtsgang (Beckenendlage) ins Leben starten durfte. Weiters möchten wir unserer Hebamme Melanie Huber danken, die uns so einfühlsam durch die Geburt begleitet hat. Schön, dass es Menschen gibt, die mehr tun als ihre Pflicht, denn davon lebt unsere Welt.

**Eine dankbare Mutter**

## Wenn auch Sie sich bedanken möchten:

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



Ein besonderes Lob für das Team der Intensivstation der 3. Medizinischen Abteilung 1 im Universitätskrankenhaus St. Pölten: (v.l.) DGKP Markus Gaupmann, DGKS Johanna Grammel, OA Dr. Stefan Hrabý, Stationsleiter DGKP Helmut Falkensteiner

Mein Vater war mehrmals im Landeskrankenhaus St. Pölten, zuletzt in der Station 3. Med 1/Interne Intensiv. Was wir in dieser Abteilung erleben durften, muss vor den Vorhang: Noch nie habe ich so ein Team erlebt, eine so tolle Atmosphäre auf einer Intensivstation, so eine wohlthuende Ruhe, die Art der Pfleger, der Ärzte, die Bemühungen der gesamten Belegschaft, stets bereit für Auskünfte, gab Antworten auf alle Fragen. Man hat sich stets um mich und meine Mutter perfekt gekümmert. Mein Vater war immer gepflegt, duftend, eingecremt, sogar rasiert, und das in seinem sterbenden Zustand. Alle Ärzte und Pfleger waren perfekt, immer menschlich und liebevoll! Pfleger Markus stand uns am Sterbetag meines Vaters zur Seite, mit großer Anteilnahme, versorgte nebenbei noch seine anderen Patienten und hat mir und meiner Mutter mit seiner ruhigen Art sehr, sehr gut getan in diesem Ausnahmezustand. Man hat uns ganz viel Ruhe und Zeit gelassen und immer wieder nachgefragt, ob man uns irgendwie helfen kann. Dieses Team hat den Tod meines Vaters zu einem besonderen Erlebnis werden lassen, bei all der Trauer und dem Schmerz! Ich bedanke mich innigst und herzlich für alles,

**Karin Kauders**



Prim. Dr. Harald Penz, Leiter Abteilung Anästhesiologie und Intensivmedizin, Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya

Ich war in den Abteilungen Anästhesiologie/Intensivmedizin und Innere Medizin des Landeskrankenhauses Waidhofen/Thaya in stationärer Behandlung. Es ist mir ein außerordentliches Bedürfnis, mich für die ausgezeichnete medizinische Behandlung zu bedanken. Mein besonderer Dank gilt Prim. Dr. Harald Penz sowie den Oberärzten Dr. Andreas Binder, Dr. Kurt Dörre, Dr. Ludwig Stamm und dem pflegenden Personal an beiden Stationen. Mir geht es dank Ihrer medizinischen Hilfe meinem Alter entsprechend sehr gut.

**Ihre dankbare Patientin**



Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Schenk, MSc, Landeskrankenhaus Hohegg

Ich möchte mich beim Team der Pulmologie im Landeskrankenhaus Hohegg bedanken – bei den Menschen bei der Aufnahme, der Pflege, bei den diversen Untersuchungen und bei den Ärzten für die wirklich sehr kompetente medizinische Betreuung. Ein besonders herzliches Dankeschön an OA Dr. Gernot Kütteubl (Stationsleitung IMCU und A) und Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Schenk, MSc.

**K. S.**

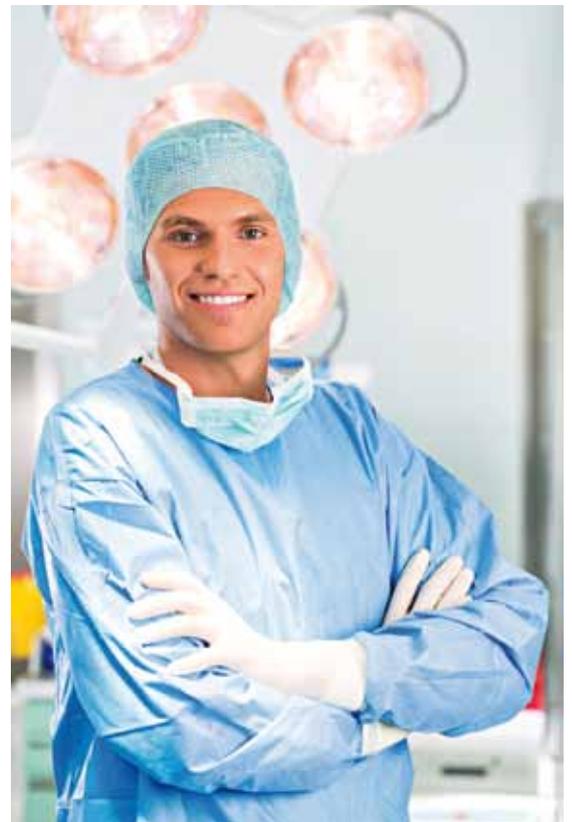
# Wissen aus erste

Über 100 erfahrene Medizinerinnen und Mediziner des Landes informieren kostenlos seit mittlerweile sieben Jahren bei der beliebten Vortragsreihe „Treffpunkt Gesundheit“ in den NÖ Klinikstandorten.

Seit bereits sieben Jahren halten Mediziner der NÖ Klinikstandorte Vorträge für Gesundheitsinteressierte. Herz, Diabetes, Wirbelsäule, Krebs, Antibiotika – diese und viele andere aktuelle Gesundheitsthemen diskutieren Experten vom Fach mit Ihnen – praxisnah und in verständlicher Sprache. Im Zentrum stehen Vorbeugen, Früherkennen, Diagnose und Therapie von Erkrankungen. Beginn je 18:30 Uhr, kostenlos, keine Voranmeldung. Einfach kommen, zuhören und fragen!

## Was gibt es Neues in der Knochenchirurgie?

Unter minimal invasiven Verfahren versteht man jene Operationstechniken, die auch als „Knopflochchirurgie“ bezeichnet werden. Ziel ist es dabei, die Operationswunde(n) auf ein Minimum zu reduzieren – dadurch ist der Blutverlust in der Regel kleiner und die Zeit der Rekonvaleszenz kürzer. Welche Vor- und Nachteile bergen diese neuartigen Verfahren? Wann ist welche Anwendung besser?



### THERMENREGION

Mödling	15.09.2014	OA Univ.-Doz. Dr. Herwig Pokorny: Warum brauchen Dialysepatienten einen Chirurgen?
	14.10.2014	OA Dr. Jörg Frodl: Bandscheibenvorfall Wirbelsäule - was tun, wenn sie drückt?
Neunkirchen	15.09.2014	Prim. Univ.-Prof. DDr. Thomas Klestil: Minimal Invasive Verfahren in der operativen Behandlung des Bewegungsapparates. Was gibt es Neues in der Knochenchirurgie?
Wr. Neustadt	13.10.2014	Prim. Univ.-Doz. Dr. Johann Pidlich: Lebererkrankungen

## Die Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung

Die Schilddrüse ist für die Steuerung zahlreicher Körperprozesse und Stoffwechselvorgänge zuständig. Etwa jeder dritte Mensch in Österreich leidet an einer Schilddrüsenerkrankung. Der Vortrag informiert über Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen bis hin zur ungewollter Kinderlosigkeit und Fehlgeburt, modernen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden usw.



### NÖ MITTE

Klosterneuburg	13.10.2014	Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer: Impfen - pro und contra
Krems	15.09.2014	OA Dr. Tobias Steirer: Die schmerzende Hand - von tauben, krummen und ungelenken Fingern
	13.10.2014	Prim. Dr. Hans Mosser: Brustkrebs-Früherkennungsprogramm: Frau zwischen den Fronten!
Lilienfeld	15.09.2014	OA Dr. Peter Schwameis: Heb dir keinen Bruch! Bauchwandbrüche - Leistenbruch bis Nabelbruch
	13.10.2014	OA Dr. Tobias Steirer: Die schmerzende Hand - von tauben, krummen und ungelenken Fingern
St. Pölten	15.09.2014	OA Dr. Klaus-Michael Dümpelfeld-Liebentritt: Die Schilddrüse - kleines Organ, große Wirkung
	13.10.2014	Mag. Dr. Natascha Tesar-Pelz: Schlaganfall - kognitive Folgeeinbußen und deren Behandlung
Tulln	13.10.2014	OA Dr. Michael Klecka: Was Sie schon immer über die Behandlung des Diabetes wissen wollten

# r Hand

## Diagnose gesund!?



### MOSTVIERTEL

Amstetten	15.09.2014	OA Dr. Rudolf Paumann: Diagnose gesund!?
	20.10.2014	OA Dr. Johannes Lechner: Schnarchen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen - die tägliche Routine im Schlaflabor
Melk	13.10.2014	OA Dr. Heinrich Lenz: Häufige Verletzungen im Freizeitsport und deren Behandlung
Waidhofen/Ybbs	13.10.2014	Prim. Dr. Doris Raschauer: Was tun gegen altersbedingten Muskelverlust?

Finden wir noch gesunde Menschen oder sind sie nur nicht genug durchuntersucht? Was ist im Gegensatz zu gesund krank? Was können wir tun, um Gesundheit zu erhalten und Krankheit zu verhindern? Haben Gedanken an Krankheit, das Ende des Lebens, das Sterben Platz in unserer Gesellschaft? Kennen Sie die Begriffe Placebo und Nocebo bzw. Anorexie und Orthorexie?



## Beingeschwüre

Beingeschwüre sind lästig, die Betroffenen fühlen sich oft ausgegrenzt, leiden jahrelang an diesen Ulcerationen. Zudem benötigen Beingeschwüre-Patienten meist eine aufwendige und kostenintensive Behandlung. Der Vortrag informiert über Ursachen, Therapiemöglichkeiten, konservative Behandlungsformen, neueste Verbandmöglichkeiten und chirurgische Eingriffe.

### WEINVIERTEL

Hainburg	15.09.2014	OA Dr. Wolfgang Leitner: Wenn die Drüsen wachsen. Lymphknotenkrebs
	14.10.2014	Prim. Dr. Rainer Gross: Ich bin ja nicht richtig krank, aber ... Chronisch psychosomatische Befindlichkeits-Störungen und ihre schwierige Behandlung
Hollabrunn	15.09.2014	Prim. Dr. Franz Hoffer: Was kann die Schlüsselloch-Chirurgie? Ein Überblick über derzeit Mögliches und Zukünftiges
	13.10.2014	Prim. Univ.-Prof. Dr. Csilla Neuchrist: Auf die Nase gebracht - alles über ihre Funktion und häufige Probleme
Korneuburg	15.09.2014	OA Dr. Wolfgang Grill: Bevor es zu spät ist - von der psychischen Notsituation zum Suizidgedanken
Mistelbach	15.09.2014	Prim. Dr. Thomas Hausner: Bewegungseinschränkungen an der Hand und modernste Behandlungsmöglichkeiten
	13.10.2014	Prim. Dr. Klaus Dittrich: Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Übergewicht - Kann der Chirurg da helfen?
Stockerau	15.10.2014	Prim. Dr. Harald Rubey: Blut - ein besonderer Saft

### WALDVIERTEL

Allentsteig	15.10.2014	OA Dr. Christoph Döller: Ich und mein Lymphödem - still zu ertragendes Schicksal oder ungeahntes Therapiepotential
Gmünd	16.09.2014	OÄ Dr. Gabriele Fenzl: Beingeschwüre - Ursachen und Behandlung
	15.10.2014	Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Hirschl: Durchblutungsstörungen des Herzens - Vorbeugung, Erkennung, Behandlung
Horn	18.09.2014	OA Dr. Christoph Döller: Ich und mein Lymphödem - still zu ertragendes Schicksal oder ungeahntes Therapiepotential
	16.10.2014	Prim. Dr. Hans-Martin Vischer: Gesunde Beine sind schön! Krampfadern-Diagnostik, Behandlung und Vorbeugung
Waidhofen/Thaya	15.09.2014	OA Dr. Stefan Ganser: Das Können der Anästhesie und Intensivmedizin - Fortschritt bei modernen Narkosemethoden
	13.10.2014	OÄ Dr. Gabriele Fenzl: Beingeschwüre - Ursachen und Behandlung
Zwettl	16.09.2014	Prim. Dr. Thomas Neubauer: Moderne Verfahren in der Behandlung von Wirbelsäulenverletzungen
	14.10.2014	OÄ Dr. Ines Ghlubner: Die vielen Gesichter der Depression - Möglichkeiten zur Erkennung und Behandlung

## Bevor es zu spät ist – von der psychischen Notsituation zum Suizidgedanken

Hier geht es um Krankheiten, die zum Suizid führen können, und vor allem darum, Menschen, die in Lebensnot sind, zu erkennen. Suizid ist ein Tabuthema, darüber zu reden ist nicht leicht, aber man kann sich informieren, es zum Thema machen. Und man kann Hilfe anbieten. Diese Wege, Institutionen, Umgangsformen versucht der Vortrag zu beschreiben.



# Ein Danke tut gut

In den »Gesunden Gemeinden« engagieren sich viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Sie verdienen Dank und Anerkennung.

Gesundheits-Angebote direkt vor der Haustür – das ist das Konzept der »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!«. In mehr als 350 NÖ Gemeinden arbeiten kleinere und größere Teams daran, Angebote wie Lauftreffs, Kinderturnen, Kochkurse und vieles mehr anzubieten. Diese dezentrale Arbeit, die hohen Qualitätsanforderungen genügen muss, kann nur gelingen, wenn sich viele Menschen ehrenamtlich dafür einsetzen.

Diesen engagierten Menschen dankt die Initiative »Tut gut!« nun, indem sie allen Arbeitskreisleitern und Onlinebeauftragten von zertifizierten »Gesunden Gemeinden« noch bis Dezember ein Präsent überreicht.

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

## Ehrenamt macht gesund



DGKP Johannes Rieder  
Arbeitskreisleiter der  
»Gesunden Gemeinde«  
Poysdorf, Direktor der  
Schule für allgemeine  
Gesundheits- und Kranken-  
pflege Landeskrankenhaus  
Mistelbach-Gänserndorf

### Warum haben Sie diese ehrenamtliche Arbeit übernommen?

Gesundheit entsteht und vergeht in der Qualität der Alltagsbeziehungen mit unserer Umwelt – in ökologischer, sozialer und ästhetischer Hinsicht. Mit Freude versuche ich diese Sichtweise zu fördern.

### Die Initiative »Tut gut!« bemüht sich in letzter Zeit um die Qualitätssicherung der Arbeit der »Gesunden Gemeinden«. Was hat das in Poysdorf verändert?

Die Partizipation hat sich verstärkt, also die Teilnahme von mehr Menschen aus der Gemeinde – von der Entscheidungsfindung bis zur Beteiligung in den Projekten. Dadurch wird die Lebensqualität erfahrbar, ob bei der Arbeit am gemeinschaftlichen Erdäpfelfeld, bei den LIMA-Runden (Lebensqualität im Alter) oder bei der Lernförderung von benachteiligten Jugendlichen.

### Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Leistungen und Ihr Engagement als Arbeitskreisleiter der »Gesunden Gemeinde« von der Gemeinde und der Bevölkerung wertgeschätzt werden?

Absolut! Die Menschen vor Ort schätzen die Arbeit des »Gesunden Gemeinde«-Arbeitskreises.

## „Stolz auf unser Dorf – Auf gesunde Nachbarschaft!“

Bei der Aktion »Stolz auf unser Dorf – Auf gesunde Nachbarschaft!« (siehe GESUND&LEBEN 04/14, Seite 45) konnte die Jury insgesamt 93 Initiativen befürworten – sie alle beschäftigen sich auf individuelle Art und Weise mit der Verbesserung der sozialen Netzwerke im eigenen Lebensumfeld. Alle 93 Initiativen werden in den kommenden Monaten verwirklicht. Je nach den Bedürfnissen und Interessen vor Ort wird gemeinsam gegartelt, gesungen, gesportelt und vieles mehr.

**Informationen:** Facebookseite: Auf gesunde Nachbarschaft, [www.gesunde-nachbarschaft.at](http://www.gesunde-nachbarschaft.at)



## Stationäre Kinder- und Jugendrehabilitation

Zur medizinische Versorgung von Kindern und Jugendlichen ist es notwendig, dass es auch entsprechende Rehabilitationseinrichtungen gibt. Die Bundesländer und die Sozialversicherung sind nun übereingekommen, die stationäre Kinder- und Jugendrehabilitation österreichweit auszubauen und gemeinsam zu finanzieren. „Mit den stationären Rehabilitationseinrichtungen bauen wir die umfassende Versorgung und die optimale Betreuung unserer Kinder und Jugendlichen in Niederösterreich weiter aus“, betont LH-Stv. Mag. Wolfgang Sobotka. Die Rehabilitation kann sowohl im Anschluss an einer Krankenbehandlung als auch bei angeborenen Behinderungen, genetischen Defekten oder Entwicklungsstörungen in Anspruch genommen werden. Antragstellung und Bewilligung für eine Rehabilitation laufen über den jeweiligen Krankenversicherungsträger nach österreichweit einheitlichen Kriterien. Die Standortplanungen für die Rehabilitationseinrichtungen starten im Herbst 2014.



NÖGUS-Vorsitzender Mag. Wolfgang Sobotka und Elfriede Schnabel, Vorsitzende des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen, unterstützen das Entstehen neuer Selbsthilfegruppen für Hautkrebs-Patienten und ihre Angehörigen.

## Selbsthilfegruppen für Alkohol-erkrankungen

Die Anonymen Alkoholiker wurden in den 1930er Jahren in Zeiten der Prohibition in Amerika gegründet und zählen damit zu den ältesten Selbsthilfegruppen im heutigen Sinne. Mit ihrem 12-Schritte-Programm haben sie eine wirksame Methode entwickelt, der Alkoholsucht Herr zu werden. Neben den Anonymen-Alkoholiker-Gruppen gibt es auch Gruppen für Angehörige und Freunde. Und es gibt auch andere Gruppen wie etwa den „Freundeskreis“ oder das „Blaue Kreuz“.

### ■ Anonyme Alkoholiker

Zentrale Kontaktstelle für Wien, Niederösterreich und Burgenland  
Tel.: 01/7995599 (täglich 18:00–21:00 Uhr),  
info@anonyme-alkoholiker.at,  
www.anonyme-alkoholiker.at  
23 Meetings in ganz Niederösterreich

### ■ Al-Anon Familiengruppen

SHG f. Angehörige u. Freunde von Alkoholikern  
Region Ost – Wien, Niederösterreich, Steiermark, Kärnten und Burgenland  
Tel.: 01/7969855 (Mo.–Fr. 18:30–20:30 Uhr),  
info@al-anon.at, www.al-anon.at  
Es gibt derzeit 13 Al-Anon Gruppen in NÖ

### ■ Freundeskreis St. Pölten

Tel.: 0680/3171323, zigimora@gmx.de,  
www.alkoholfrei.de.to

### ■ Blaues Kreuz Amstetten

Tel.: 0699/81160517, mwgallmayer@gmx.at

### ■ Blaues Kreuz Neunkirchen und Ternitz

Tel.: 0699/11307942, monikaziegler@networld.at

### ■ Blaues Kreuz St. Pölten

kurt.manhardt@drei.at

### ■ Verein Lichtblick Wiener Neustadt

Tel.: 02622/26222, kindernotruf@kindernotruf.at,  
www.verein-lichtblick.at, www.kindernotruf.at

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

## Hautkrebs: Betroffene gesucht

Die Zahl der Hautkrebserkrankungen steigt. Deshalb suchen der Dachverband Selbsthilfe NÖ und der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) Betroffene zur Gründung von Selbsthilfegruppen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist freiwillig und kostenlos. Die Gruppe bestimmt, wann und wo sie zusammenkommt, welche Aktivitäten sie setzt usw. Der NÖ Dachverband bietet Serviceleistungen für die Gruppen und hilft bei der Gruppengründung.

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

### VORSORGEAKTIV-SYMPOSIUM

#### Raus aus der Komfortzone - Rein in ein neues Leben!

Das »VORSORGEaktiv«-Symposium befasst sich mit Optionen und Strategien zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins sowie mit dem Thema Motivation. Willkommen sind alle »VORSORGEaktiv«-Betreuungspersonen sowie am Programm interessierte Ärztinnen und Ärzte.

**Termin:** 26. September 2014, 08:30–17:00 Uhr

**Ort:** Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems - Campus Krems-Mitterau

**Informationen & Anmeldung** (bis 12. September 2014): [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

## Hilfsgemeinschaft berät am Landeskrankenhaus Horn

Jeden 4. Donnerstag im Monat gibt es kostenlose Sprechstunden für sehbeeinträchtigte Menschen am Landeskrankenhaus Horn. Petra Wrba von der Hilfsgemeinschaft unterstützt bei Anträgen für Pflegegeld oder Behindertenpass und informiert über Hilfsmittel wie z. B. sprechende Uhren, Leuchtlupen oder Markierungssysteme. Um Voranmeldung wird gebeten!

**Termin:** jeden 4. Donnerstag im Monat, 13:00–16:00 Uhr

**Ort:** Landeskrankenhaus Horn, Augenabteilung, Spitalgasse 10, 3580 Horn

**Anmeldung:** Petra Wrba, Tel.: 01/3303545-91, wrba@hilfsgemeinschaft.at

## Neues Impf-Info-Heft

Das neue Impf-Info-Heft „Gesundheit für Ihr Kind“ des Landes Niederösterreich gibt auf 27 Seiten einen genauen Überblick über die im Österreichischen Impfplan gratis angebotenen Schutzimpfungen. Erhältlich beim Amt der NÖ Landesregierung, Landessanitätsdirektion NÖ, Dr. Regina Klenk, Tel.: 02742/9005-12711 sowie auf allen Bezirkshauptmannschaften.

### KURZ GEMELDET

**Caritas-Pflegetag – Leben mit Demenz:** Die Caritas lädt am 12. September 2014 (10:30–18:00 Uhr) auf den Wiener Stephansplatz. Mit dabei Schauspielerinnen Lotte Tobisch, Erni Mangold und Topsy Küppers. [www.caritas-wien.at](http://www.caritas-wien.at)

# Faszination Darmflora

Im menschlichen Darm finden sich Billionen von Bakterien, die vielfältige Funktionen erfüllen, uns gesund erhalten oder krank machen können. Ein Blick in ein komplexes und faszinierendes Ökosystem.



Prim. Dr. Franz Pfeffel, Leiter der Abteilung für Innere Medizin im Landes- klinikum Lilienfeld

Wussten Sie, dass unser Darm von zehn bis hundert Billionen verschiedenster Bakterien besiedelt ist, die insgesamt ein Gewicht von ein bis zwei Kilogramm ausmachen? Ist Ihnen bewusst, dass jeder von uns seine ganz individuelle Zusammensetzung von Bakterien in der Darmflora hat? Oder haben Sie schon einmal davon gehört, dass diese Zusammensetzung etwa bei adipösen Menschen eine ganz andere ist als bei normalgewichtigen und schlanken? Spannende neue Erkenntnisse, denen die Wissenschaft noch gar nicht so lange auf der Spur ist.

## Gefährliche Eingeweidebewohner?

Tatsächlich hielt man, als die Medizin im 19. Jahrhundert erstmals Mikroorganismen im Darm entdeckte, dies für eine Erkrankung, der man den Namen „intestinale Toxämie“ gab. Manche Ärzte empfahlen ihren Patienten mitunter sogar, sich wegen der „gefährlichen Eingeweidebewohner“ den Dickdarm entfernen zu lassen, und Darmreinigungen kamen sehr in Mode. Die Forschung allerdings vernachlässigte das Thema weitgehend – auch deshalb, weil diese anaeroben Mikroorganismen im Labor und später auch mit den klassischen Kulturverfahren nicht untersucht werden konnten. Erst seit der Einführung molekularer Techniken kam die Darmflora wieder auf das Tapet der Forschung, und heute ist das Thema ein ganz heißes, das bisher schon zahlreiche neue Einsichten gebracht hat.

## Individuelle Angelegenheit

„Heute weiß man etwa, dass der menschliche Magen-Darm-Trakt im Mutterleib noch voll-

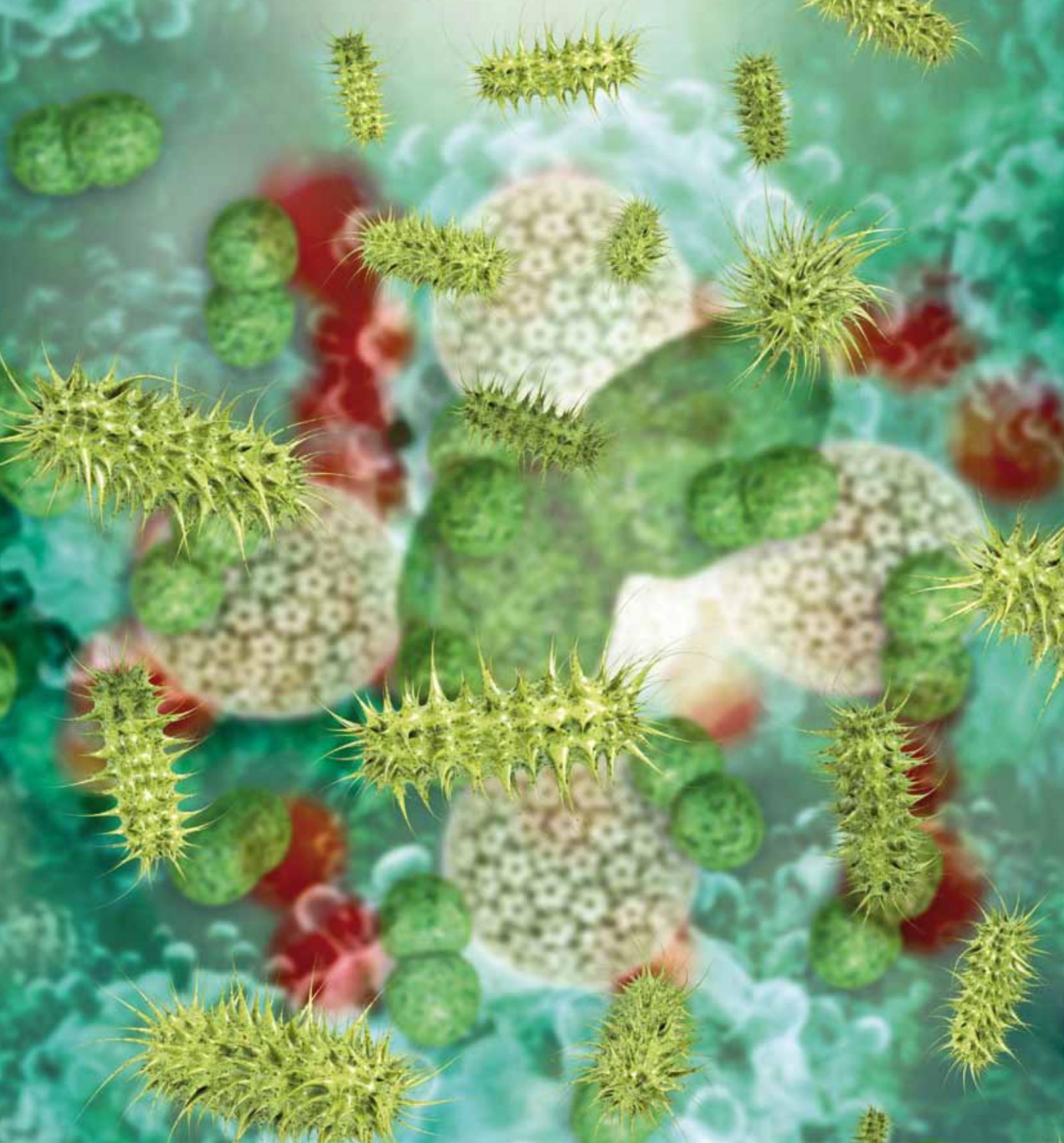
kommen steril ist“, erklärt Prim. Dr. Franz Pfeffel, Leiter der Abteilung für Innere Medizin im Landeskrankenhaus Lilienfeld. „Doch schon mit der Geburt beginnt die Besiedelung des Darms mit Bakterien, wobei das ‚Ergebnis‘ daraus bei natürlichen Geburten anders aussieht als etwa bei einer Kaiserschnittgeburt. Durch Kaiserschnitt geborene Kinder erhalten zunächst eine ‚unnatürliche‘ Darmflora, die der mütterlichen Hautflora entspricht.“

Weiter geht die Individualisierung des Darmtraktes durch den besonderen Einfluss der Nahrung auf die Besiedelung. Denn der Darm gestillter Kinder wird nach den ersten Wochen hauptsächlich von milchsäureproduzierenden Bakterien bevölkert, und die von diesen Bakterien produzierte Milchsäure führt zu einer Ansäuerung des Darmmilieus, die es pathogenen Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln. Im Gegensatz dazu kann man bei Flaschenkindern eine erwachsenenähnliche Mikroflora nachweisen.

Und: Welche Bakterien sich auf welche Weise weiterentwickeln, hängt in weiterer Folge einerseits von der familiären Umgebung ab, andererseits aber in sehr hohem Ausmaß von der Art der Ernährung. „So ist die individuelle Zusammensetzung der Bakterien in der Darmflora letzten Endes so etwas wie ein genetischer Fingerprint, und dieses komplexe Ökosystem ist beim gesunden Menschen relativ stabil“, erklärt Internist Pfeffel.

## Gesundheitsfördernde Funktionen

Die Darmflora hat viele gesundheitsfördernde Aufgaben und Funktionen: Sie sorgt dafür, dass



bestimmte Nährstoffe gut verdaut und verwertet werden können. Sie unterstützt bei der Aufnahme von Vitaminen. Sie schützt die Darmwand vor dem Eindringen von gefährlichen Organismen und verhindert, dass krankheitserregende Viren, Bakterien oder Pilze sich in der Darmschleimhaut einnisten und Infektionen auslösen, und sehr wahrscheinlich hat sie auch Einfluss auf das Immunsystem. Umgekehrt kann es bei einer Abwehrschwäche zu Störungen im Magen-Darm-Trakt kommen.

### **Vorsicht bei Antibiotikatherapie!**

Nur zu logisch erscheint nun auch die Tatsache, dass es Faktoren gibt, die die „gesunde“ Zusammensetzung dieses Systems beeinflussen können. Von Bedeutung ist hier vor allem die Behandlung mit Antibiotika – Medikamente, die Bakterien entweder in ihrem Wachstum hemmen oder ganz zerstören. „Die Antibiotikatherapie führt zu einer dramatischen Verringerung der Keimzahl, dies wiederum kann eine ungünstige Veränderung der Darmflora bewirken, was

Proteus-Bakterien sind Teil der normalen Darmflora des Menschen, einige Vertreter können allerdings auch verschiedene Erkrankungen auslösen, darunter Zystitis, Durchfall, Nierenbeckenentzündung und Prostatitis.

sich auch in den bekannten Symptomen wie etwa Durchfall niederschlägt“, erklärt der Experte. Er betont aber auch, dass die Antibiotikatherapie bei der Bekämpfung von bakteriellen Infektionen meist wichtig und erforderlich ist. De facto erholt sich die Darmflora nach Abschluss der medikamentösen Behandlung auch meist innerhalb weniger Wochen wieder, doch ist dies nicht immer der Fall, weshalb Antibiotika immer mit Bedacht eingesetzt werden müssen.

### Warum Adipöse dick sind

Aber auch durch falsche Ernährungsgewohnheiten können sich einige Mikroorganismen in der Darmflora etwa bei adipösen Menschen explosionsartig vermehren, diskutiert wird unter Wissenschaftlern auch der Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes und dem metabolischen Syndrom. Pfeffel erklärt: „Manche dieser Mikroben sind bekannt dafür, selbst schwer verdauliche Nahrung zerlegen zu können. Sie sind etwa in der Lage, sogar Pflanzenfasern, die der Körper normalerweise als Ballaststoffe wieder ausscheidet, in energiereichen Zucker umzuwandeln.“ Die Mikroben verwerten Nahrung also so effizient, dass man selbst von energiearmen Lebensmitteln dicker wird. Das ist die schlechte Nachricht, doch Pfeffel betont, dass eine konsequente und langfristige Änderung der Ernährungsgewohnheiten langsam auch zu einer Veränderung der Darmflora führt, was auf lange Sicht gesehen bedeutet, dass adipöse Menschen doch wieder abnehmen können.

### Stichwort Stuhltransplantation

Andere Krankheiten, die vom Darm ausgehen, sind beispielsweise das Reizdarmsyndrom und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, und auch

### BUCHTIPP

#### Darm mit Charme



#### Giulia Enders: Darm mit Charme. Alles über ein unterschätztes Organ

Giulia Enders hat sich als Jugendliche mit gesundheitlichen Problemen geplagt – und ist dabei auf den Darm als wesentlicher Gesundheitsfaktor gestoßen. Sie studiert Medizin, forscht für ihre Doktorarbeit am Institut für Mikrobiologie und Krankenhaushygiene in Frankfurt am Main – und kann komplexes medizinisches Wissen höchst unterhaltend präsentieren. Ihr Buch beleuchtet die Zusammenhänge zwischen Verdauung, Immunsystem und Stimmungslage und erklärt, was wir ernährungstechnisch dafür tun können, gesund zu bleiben. Giulia Enders gewann 2012 mit ihrem Vortrag „Darm mit Charme“ den 1. Preis beim Science-Slam in Freiburg, Berlin und Karlsruhe, der zum Youtube-Hit wurde.

■ ISBN: 978-3550080418 Ullstein, Euro 17,50

hier gibt es aus jüngster Zeit spannende neue Erkenntnisse: Stichwort Stuhltransplantation. „Wir wissen, dass Morbus-Crohn-Patienten eine ungünstige, krankmachende Zusammensetzung von Darmbakterien aufweisen. Transplantiert man aber den Stuhl gesunder Menschen über eine Magensonde oder im Rahmen einer Darmspiegelung an den Erkrankten, so kann man die Krankheit dadurch positiv beeinflussen und zum Beispiel einen belastenden Schub beenden“, erklärt der Experte eine innovative und erfolgreiche neue Behandlungsform, die allerdings noch ganz am Anfang steht und derzeit nur im Rahmen klinischer Studien eingesetzt wird. Für die Therapie der Colitis ulcerosa ist bereits ein Medikament zugelassen, das bestimmte Darmbakterien enthält. Nach Ansicht von Pfeffel eröffnet sich mit diesen Ansätzen ein neues Forschungsgebiet, das noch viele weitere wichtige Erkenntnisse bringen und zur Entwicklung einer Fülle von innovativen Medikamenten führen wird.

### Aktiv für eine gesunde Darmflora

Es geht also immer um eine ausgewogene Balance der verschiedenen Bakterien der Darmflora, und daher stellt sich die Frage, was man selbst tun kann, um diese gesund zu erhalten. „Eine vernünftige, ausgewogene Ernährung ist auch in dieser Hinsicht durch nichts zu ersetzen“, sagt Pfeffel, der dazu freilich auch das Stichwort Überernährung ins Spiel bringt – eine „Unsitte“, die sich in westlich industrialisierten Ländern immer weiter zu verbreiten scheint. Was wir stattdessen aber bräuchten, um unsere Darmflora „fit“ zu erhalten, wäre vor allem ein Mehr an ballaststoffreicher Nahrung und ein Weniger an rasch verfügbaren Kohlenhydraten, wie wir sie etwa über Weißmehlprodukte oder gezuckerte Limonaden, Schokolade etc. aufnehmen.

Was sonst in dieser Hinsicht Berechtigung haben dürfte, sind nach Ansicht der Experten probiotische Lebensmittel. Meist sind dies Milchprodukte wie Joghurt oder Joghurt-Drinks, die günstige Mikroorganismen enthalten. Bei diesen Bakterien und Hefen handelt es sich vorwiegend um Bifidobakterien und Laktobazillen, die zu den Milchsäurebakterien gehören, die auch natürlicher Bestandteil der Darmflora sind. So kann es etwa nach einer Antibiotikatherapie sinnvoll sein, solche Produkte zu sich zu nehmen, um das durch die Behandlung gestörte Gleichgewicht der Mikroorganismen wieder ins Lot zu bringen. Experte Pfeffel hat dazu noch einen Hinweis: „Nicht jedes dieser Produkte ist für alles gleich gut geeignet. Es ist deshalb ratsam, die Einnahme mit dem Arzt des Vertrauens zu besprechen.“

GABRIELE VASAK ■

### DIE DARMFLORA: HINTERGRUNDWISSEN

Als Darmflora wird die Gesamtheit der Mikroorganismen bezeichnet, die den Darm des Menschen wie auch den vieler Tiere besiedeln und für den Wirtsorganismus von entscheidender Bedeutung sind.

Die an sich inkorrekte Bezeichnung Flora rührt aus der früher vertretenen Auffassung, Bakterien und viele andere Mikroorganismen gehörten zum Pflanzenreich. Da Bakterien heute eine eigene Domäne bilden, müsste man richtigerweise von einer „Darmmikroorganismengemeinschaft“ bzw. von einer Darmmikrobiota sprechen – Bezeichnungen, die sich aber erst langsam durchsetzen.

Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Ökosystem dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedelungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Alter stetig an. Die ersten Mikroorganismen, die nachgewiesen werden können, sind Escherichia coli, Enterobakterien und Streptokokken.

**NEU**



## NEU: OneTouch® Verio® Blutzuckermesssystem liefert automatisch mehr als nur einen Messwert, ohne scrollen oder tasten drücken

Das neue OneTouch® Verio® Blutzuckermesssystem zeigt die wichtigsten Informationen automatisch mit dem entsprechenden Messergebnis auf dem Display an und erspart dem Patienten zusätzlichen Aufwand. Es ermöglicht ein einfaches Verstehen der Ergebnisse und gibt an, ob ein aktuelles Messergebnis inner-, unter- oder oberhalb der Bereichsgrenzwerte\* liegt – und das alles ohne Scrollen oder Tastendrücken. Außerdem erzeugt das System motivierende Fortschrittsmeldungen, die den Patienten darüber informieren, ob seine Messergebnisse konstant oder wieder innerhalb der Bereichsgrenzwerte\* liegen.

■ Das OneTouch® Verio® Messsystem (PZN 4250745) ist ab sofort in Österreich erhältlich. Mehr Informationen unter 0800-244 245 oder auf [www.LifeScan.at](http://www.LifeScan.at).

\* Die unteren und oberen Bereichsgrenzwerte, die Sie eingestellt haben, gelten für alle Blutzuckermessergebnisse. Dazu gehören Messungen, die vor oder nach Mahlzeiten, Medikationen und im zeitlichen Zusammenhang mit sonstigen Tätigkeiten, die Blutzucker beeinflussen können, durchgeführt wurden. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt darüber, welche unteren und oberen Bereichsgrenzwerte für Sie persönlich richtig sind.

<sup>1</sup> Im Jahr 2012 in Großbritannien und den USA durchgeführte Studie mit 102 Diabetikern. LifeScan, Daten sind gespeichert.

© LifeScan, Division of Cilag GmbH International 2014 – AW 101 155 A, LifeScan, Johnson & Johnson Medical Products GmbH, Vorgartenstr. 206B, 1020 Wien, FN 185815h (Handelsgericht Wien); DVR: 3003947

## Professionelle Wundbehandlung



Sie brauchen Unterstützung bei der Versorgung einer Wunde? Unser Team an TÜV-geprüften und zertifizierten Wundmanagern kann Ihnen die Hilfe anbieten, die Sie benötigen!

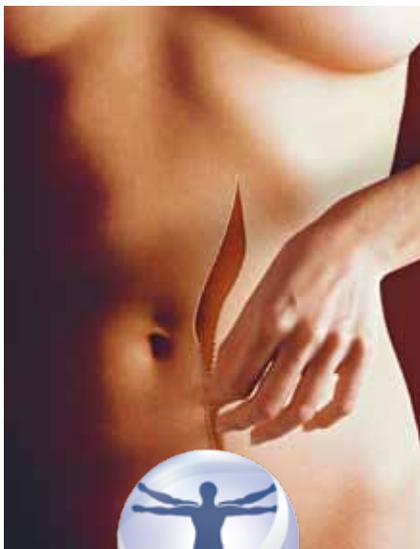
### Unser Leistungsangebot umfasst:

- Ein kostenloses Erstgespräch zur Erarbeitung eines individuellen Behandlungsplans
- Moderne, professionelle sowie phasengerechte Wundversorgung nach den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft
- Unterstützung bei der Kooperation mit Ihren Haus- und Fachärzten
- Unterdrucktherapie (V.A.C.®)
- Kompressionstherapie (Beinödeme, Krampfadern, ...)
- Low – Level – Laser Therapie
- Lichttherapie

### Modernes und professionelles Wundmanagement bedeutet:

- Verminderte Wundschmerzen
- Linderung von starkem Wundgeruch
- Mehr Beweglichkeit durch gut sitzende Verbände
- Wieder erlangte Lebensfreude und Steigerung Ihrer Lebensqualität
- Kürzere Pflege- und Behandlungszeiten durch eine genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Wundversorgung

Termine nach Vereinbarung!



**W B Z**

■ Ihr Partner für professionelle Wundbehandlung in Wien, Niederösterreich und im Burgenland! Nähere Informationen erhalten Sie unter der kostenfreien Rufnummer 0800 20 20 30 oder im Internet unter [www.wbz.at](http://www.wbz.at).

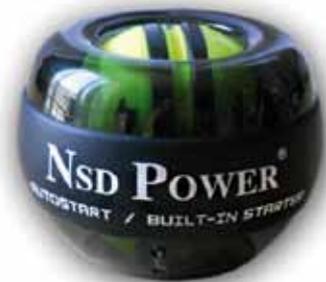


## Hoher Tragekomfort bei Inkontinenz

Attends Flex mit dem praktischen Hüftgürtel bietet Ihnen zuverlässigen Schutz bei starker Inkontinenz. Sie lassen sich einfach und schnell im Stehen auch ohne fremde Hilfe anlegen. Das Produkt lässt sich dank der Klettverschlüsse immer wieder öffnen und schließen.

■ Jetzt mit Code „G+L814“ Gratis-Muster anfordern: [www.attends.at](http://www.attends.at)

## Powerball-Therapieball mit neuer Aufziehtechnik



Powerball ist ein kleines handliches Trainingsgerät für Unterarme, Oberarme, Handgelenke sowie Greifkraft unter Ausnutzung des Fliehkraftprinzips.

Mit dem Powerball können sowohl Jugendliche als auch ältere Menschen trainieren. Trainieren Sie täglich Ihre Muskeln – mit dem Powerball.

Wir starten einfach mit dem Daumen und beginnen mit dem täglichen Training der Handgelenke. Ein paar Minuten wirken Wunder. Der Powerball ist ein Trainingsgerät für Tennis, Golf, Klettern, Computerarbeiten, Musiker, er verbessert zusätzlich die Greifkraft und Koordinationsfähigkeit.

Er wird auch nach Knochenbrüchen und Schlaganfällen in der Therapie eingesetzt.

■ [www.powerball-austria.at](http://www.powerball-austria.at), Euro 29,90



# Wenn die Seele Hilfe braucht



Seit elf Jahren bekommt man bei der NÖGKK Psychotherapie „auf Krankenschein“. Die Clearingstelle Psychotherapie hilft dabei, den richtigen Therapeuten zu finden. Für Kinder und Jugendliche ist die Versorgung unlimitiert.



Mag. Daniela Ludwan ist Juristin im Ärztereferat-Innenrevision-Controlling der NÖGKK und u. a. für den Bereich Psychotherapie zuständig.

Wird der Körper krank, gehen wir zum Arzt. Doch auch wenn die Psyche krank wird, braucht man Hilfe und Unterstützung. Einen zunehmend wichtiger werdenden Beitrag leistet die Psychotherapie, die bei vielen psychischen Erkrankungen genauso wichtig ist wie die medikamentöse Versorgung bzw. auch Therapie erster Wahl ist.

Mit der 50. ASVG-Novelle wurde ab 1. Jänner 1992 Psychotherapie durch Personen, die in die Psychotherapeutenliste des Bundes eingetragen sind, leistungsrechtlich der ärztlichen Hilfe gleichgestellt – haben also die Sozialversiche-

rungsträger die Pflicht, wie die ärztliche auch die psychotherapeutische Versorgung zu finanzieren. In jedem Bundesland fanden die Krankenkassen eigene Lösungen.

## Keine Kontingentierung mehr

In Niederösterreich gibt es nun seit elf Jahren Psychotherapie für die Versicherten und ihre Angehörigen auf Kassekosten. Mit vielfältigem und ständig steigendem Angebot, freut sich Dr. Martina Amler, stellvertretende Direktorin der NÖGKK und unter anderem für den Bereich Psychotherapie zuständig. Der Themenbereich liegt ihr sehr am Herzen, besonders die Versorgung von Kindern und Jugendlichen, für die es ab heuer keine Kontingentierung der Therapien gibt – ein Meilenstein: „Kinder und Jugendliche, bei denen es so wichtig ist, dass die Therapie möglichst frühzeitig einsetzt, müssen auf ihre Therapie nicht warten. Denn es gibt Entwicklungsfenster, in denen eine Therapie am besten wirkt. Wenn man sie verpasst, wird es wesentlich aufwändiger, Kindern und Jugendlichen zu helfen.“

## 95.000 Therapiestunden

95.000 Therapiestunden finanzierte die NÖGKK im Vorjahr vollständig, sie kosteten insgesamt 5,7 Millionen Euro, berichtet Mag. Daniela Ludwan, Juristin im Ärztereferat-Innenrevision-Controlling der NÖGKK und unter anderem für den Bereich Psychotherapie zuständig. „Vor dem Jahr 2003 konnte man – was heute noch immer möglich ist – nur die bezahlten Therapiestunden bei der Krankenkassa einreichen und bekam einen Anteil zurück. Doch den Löwenanteil musste man selber tragen.“

2013 zahlte die NÖGKK zusätzlich zu den komplett finanzierten Therapiestunden weitere 1,9 Millionen Euro an Zuschüssen für Psychotherapien aus – das sind bei 21,80 Euro Zuschuss

## DIE CLEARINGSTELLE

**Einfach anrufen und Hilfe bekommen.** Seit 1. Jänner 2013 gibt es in Niederösterreich eine Clearingstelle für Psychotherapie. Ziel ist es, den Zugang zur Psychotherapie besser zu steuern und damit mehr Versicherte, insbesondere auf Kassenkosten, zu betreuen. Dadurch sollen die Gruppentherapien forciert und Wartezeiten reduziert werden. Die Clearingstelle wird von ausgebildeten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten geführt.

### Die Clearingstelle ist:

- Serviceeinrichtung für Patientinnen und Patienten, um Indikationen zur Psychotherapie festzustellen und die Behandlung auf kürzestem Weg zu vermitteln
- kompetente Informationsstelle zu Psychotherapie
- Anlaufstelle für Expertinnen und Experten im Gesundheitsbereich, um deren Patienten rasch und unbürokratisch zur psychotherapeutischen Behandlung zu vermitteln
- Vernetzungsstelle der Angebote, wodurch die Gesamtqualität der psychotherapeutischen Versorgung verbessert wird

### Angebote:

- Informationen zu psychotherapeutischen Angeboten in NÖ
- Informationen zu den Regelungen in den einzelnen Krankenkassen hinsichtlich Selbstbehalten
- Informationen über Schwerpunkte im Behandlungsangebot wie Kinder-, Jugend- und Gerontopsychotherapie
- Information und Vermittlung von Gruppentherapie

**Informationen:** Tel.: 0800 202 434, [clearing@psychotherapieinfo.at](mailto:clearing@psychotherapieinfo.at), [www.psychotherapieinfo.at](http://www.psychotherapieinfo.at)

etwa 88.000 unterstützte Therapiestunden. Insgesamt profitierten 2013 ca. 7.500 Patientinnen und Patienten von der Psychotherapie auf e-Card. 218 Therapeutinnen und Therapeuten stehen dafür unter Vertrag.

### Therapie auf e-Card

Seit elf Jahren nun gibt es diese Kassa-Therapieplätze, am 1. Juli 2003 startete die landesweite Versorgung mit psychotherapeutischer Behandlung durch Verträge mit Therapeutinnen und Therapeuten. Seither sind die Zahlen deutlich gestiegen. Vertragsvereine sind der „Verein für ambulante Psychotherapie“ und die „Niederösterreichische Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung“ sowie einige spezialisierte Vereine und Institute. Und seit einem Jahr gibt es die Clearingstelle für Psychotherapie, bei der die Fäden für eine zielsichere und rasche Vergabe von Therapieplätzen zusammenlaufen (siehe Kasten).

Ein Folder informiert über die Aufgaben und Angebote der Clearingstelle für Psychotherapie. Download unter [www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)



### Anrufen & Hilfe für alle

Die Clearingstelle soll auch den Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung vereinfachen. Sie soll die psychotherapeutische Behandlung für psychisch kranke Menschen zielsicher und mit geringstmöglichen Wartezeiten ermöglichen. Und sie informiert über die Regelungen aller Krankenkassen. Vor allem aber dient sie sowohl Patienten und ihren Angehörigen als auch den Experten im Gesundheitswesen als Anlaufstelle. ■

Feierten elf Jahre Psychotherapie auf Krankenschein und ein Jahr Clearingstelle: (v.l.) Michael Pap (Obm.-Stv. NÖGKK), Mag. Sandra Waigmann-Pözl (Zentrum für Psychotherapie und Achtsamkeit in Baden), Landesrat Ing. Maurice Androsch, Generaldirektor Mag. Jan Pazourek, Dir.-Stv. Dr. Martina Amler (beide NÖGKK), Dr. Christian Korbel (NÖ Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung)

## Psychotherapie auf e-Card

### Wer kann sich an die Clearingstelle wenden?

Anrufen können alle Menschen, die auf der Suche nach einem Psychotherapieplatz sind, sich über Psychotherapie informieren oder abklären wollen, ob diese Behandlungsform die derzeit für sie passende Hilfestellung ist. Wir führen auch viele Telefonate mit Expertinnen und Experten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, die um verschiedenste Informationen rund um die Psychotherapie bzw. um Psychotherapieplätze für ihre Klienten oder Patienten fragen.



Psychotherapeutin  
Eva Neswadba-Piller,  
DSA, Clearingstelle  
Psychotherapie

### Wie informieren Sie? Nach welchen Kriterien?

In unserer Datenbank sind alle Kassen-Psychotherapeuten mit Schwerpunkten und Angaben über verfügbare freie Plätze bzw. Wartezeiten gespeichert. Ausgehend vom Versicherungsträger, vom Grund der Kontaktaufnahme, z. B.: „ich war wegen Burnout auf Reha“, und des Bezirkes, in dem die Therapie in Anspruch genommen werden möchte, geben wir dann Kontaktdaten passender Psychotherapeuten weiter. Wir geben aber auch Auskunft über Therapie-setting, therapeutische Methoden und zum Ablauf der psychotherapeutischen Behandlung. Und wir bieten unseren Anrufern bei ihrer Suche auch eine

Begleitung bzw. Unterstützung durch einen Rückruf in einem vereinbarten Zeitraum an um – falls notwendig – weiter zu helfen.

### Wer entscheidet, ob Patienten eine Therapie auf e-Card bekommen?

Grundsätzlich hat jeder Versicherte, bei krankheitswertigem Leiden, ein Anrecht auf einen vollfinanzierten Kassenplatz. Im Erstgespräch mit dem Psychotherapeuten wird das unter anderem abgeklärt. Wenn es eine passende Gruppentherapie gibt, kann nach einem Erstgespräch, das alleine mit der Psychotherapeutin geführt wird, meist sehr rasch mit der Behandlung begonnen werden. Bei den Einzeltherapien ist mit einer Wartezeit zu rechnen.

### Wie ist das bei Kindern?

Durch die Aufhebung der Stundenlimitierung haben wir in den letzten Monaten neue Psychotherapeuten dazu bekommen, derzeit gibt es in ganz NÖ ca. 160 Psychotherapeuten, die vollfinanzierte Therapie mit Kindern und Jugendlichen anbieten. So können wir den anrufenden Eltern meistens mehrere in Frage kommende Kollegen nennen. Ebenso wie bei Erwachsenen ist auch bei Kindern die Sympathie und ob man sich beim Therapeuten wohl und verstanden fühlt, ein wichtiger Heilungsfaktor und eine notwendige Arbeitsgrundlage.



Der Wochenplaner unterstützt Sie dabei, schlechte Gewohnheiten abzulegen und sie gegen gute zu tauschen – denn „Ich kann nicht“ heißt eigentlich „Ich will nicht“, sagt ORF-Wetterexpertin Dr. Christa Kummer.

**Vortrag von Dr. Christa Kummer:**  
**„Wetter & Klima“: Wie beeinflussen Wetter und Klima unsere Gesundheit?**  
 3. Oktober 2014, 19:00 Uhr, Winklarn  
 Informationen: »tut gut«-Hotline: 02742/22655, [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

# Fitness-Center Haushalt

**Wetter-Expertin Dr. Christa Kummer nutzt den Hausputz für ihre Fitness – und hat noch eine ganze Reihe anderer Ideen, wie man sich fit-tauschen kann.**

Christa Kummer ist uns vertraut – jeden Abend besucht sie uns im Wohnzimmer und berichtet, wie das Wetter wird. Die Hydro- und Klimatologin wirkt dabei immer fit, ist schlank und kann auch auf hohen Absätzen kraftvoll und sicher durchs Bild gehen. Wie macht sie das? Sie liebt es ganz einfach, fit zu sein. Deshalb ist Christa Kummer das ideale Testimonial für die Kampagne »Tausch DICH fit« der Initiative »Tut gut!« – sie zeigt im Alltag, wie man sich fit machende Gewohnheiten aneignet und damit gesünder und zufriedener leben kann. Und wie macht man das konkret? Christa Kummer: „Ich weiß sehr gut, wie schwer es ist, sich zu verändern, der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier. Wer sich noch nie gern bewegt hat, tut sich da besonders schwer.“ Aber schlechte Angewohnheiten sind kein Schicksal, sagt sie resolut: „Ich kann nicht“ bedeutet eigentlich „Ich will nicht“, und das sollte man sich selbst einfach nicht durchgehen lassen.

## Ein fitteres Leben

Wer wenig Zeit hat, könne ja im Haushalt damit beginnen, ein fitteres Leben zu führen, schlägt Kummer vor. Sie betrachtet ihren Wohnungsputz

als Workout und macht deshalb alles selber: „Beim Staubsaugen zum Beispiel kann man eine schlappe Haltung ganz bewusst gegen einen geraden Rücken tauschen, immer in die Knie gehen statt sich zu bücken und bei jeder Gelegenheit die Oberschenkel anspannen. So kann der Hausputz Spaß machen und Energie geben.“

## Meditatives Fensterputzen

Die Fenster zu reinigen kann man als entspannende Übung sehen, weiß Kummer: „Ich mach das gerne in Ruhe und sehr konzentriert. Das ist wie meditieren. Und man bekommt damit klare Sicht und den Durchblick.“ Tausche Putz-Muffeln gegen Putzfreude also. Genauso schön könne es sein, den Rasen zu mähen – mit Kraft und Energie statt missmutig und widerwillig. „Damit spare ich mir danach das Laufengehen, denn ich war ja schon aktiv – ein doppelter Nutzen also.“

## Schauen, was gut tut

Ein Herzensthema ist für Christa Kummer die Ernährung. „Klar ist es schwierig, auf Fertiggerichte zu verzichten, wenn es schnell gehen muss. Aber wir sollten uns diese Zeit wirklich nehmen und bewusst essen – dann merken wir schnell, dass wir vitaler und fitter sind.“ Man müsse nicht hungern, um sich gesund zu ernähren, aber sich eben entscheiden, sich bewusst darum zu kümmern. „Ich esse auch gern einen Schweinsbraten, ein Schnitzel oder einen Waldviertler Karpfen mit Mayonnaise-Kartoffelsalat – aber eben nur einmal im Monat. Dann genieße ich diese Speisen. Und mach mir sonst lieber öfter eine Gemüsepfanne – selber, im Wok. Dann habe ich auch mehr Energie, als wenn ich schnell eine Pizzaschnitte oder einen Kebab in mich hineinstopfe.“

RIKI RITTER-BÖRNER ■

### »TAUSCH DICH FIT«

Übergewicht und ein zu großer Bauchumfang sind bekannte Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck oder Diabetes. Übermäßiges Bauchfett ist dabei besonders gesundheitsschädlich. Die Kampagne »Tausch DICH fit« begleitet Sie dabei, durch einfache Maßnahmen den Lebensstil zu verbessern. Auf dem Weg dazu begleitet Sie der 12-Wochen-Plan: Mit ihm kann man sich seine alten ungesunden Gewohnheiten bewusst machen und sie gegen gesündere Alternativen eintauschen. Nach ungefähr 12 Wochen – so sagt man – verankern sich neue Gewohnheiten fest im Bewusstsein.

**Informationen & Tipps:** »tut gut«-Hotline: 02742/22655, [www.tauschdichfit.at](http://www.tauschdichfit.at), [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

# Der richtige Dreh

Der Griff zur Zahnbürste zählt zum regelmäßigen Morgenritual. Vor allem Frauen schätzen ein strahlendes Hollywood-Lächeln. Für strahlend schöne Zähne kann man einiges tun.



Menschen mit makellosem Lächeln strahlen Gesundheit und Sympathie aus. Eine Studie des Marktforschungsinstituts MindTake Research zeigt, dass 97 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher schöne Zähne wichtig sind. Drei Viertel schätzen es, wenn ihre Mitmenschen schöne Zähne haben. Dafür greifen sie mindestens einmal täglich zur Zahnbürste, etwa 84 Prozent putzen täglich zweimal. So soll es auch sein, denn mit der richtigen Zahnpflege kann man gar nicht früh genug beginnen, um Zahnfleischproblemen und vorzeitigem Zahnverlust vorzubeugen.

Die häufigsten Zahnerkrankungen sind nach wie vor Karies und Parodontitis. Bei beiden ist Zahnbelag die Ursache. Falsches Putzen und mangelnde Zahnhygiene lassen Beläge (Plaques) wachsen. Nur gründliches Reinigen verringert das Erkrankungsrisiko. „Gründlich“ heißt: die Zähne zweimal täglich mindestens drei bis vier Minuten putzen. Nach den Mahlzeiten sollte man 30 Minuten mit dem Putzen warten, denn Säurereste im Mund können beim Putzen Schäden am Zahnschmelz verursachen.

## Zahnbürste – bitte wechseln!

Statistisch gesehen verbraucht jeder Österreicher etwa zwei Zahnbürsten pro Jahr. Aus der Sicht der Zahnmedizin ist das zu sparsam, denn das „Ablauf-

datum“ erreicht eine Zahnbürste in der Regel nach zwei Monaten, vorausgesetzt man putzt zweimal täglich. Verwendet man die Zahnbürste länger, sodass sich die Borsten schon leicht verbiegen, ist auch der Reinigungseffekt nicht mehr gegeben. Auch nach Grippe oder anderen Infektionen ist es günstig, die alte Zahnbürste zu entsorgen, denn die Bakterien siedeln sich auch an der Zahnbürste an, die Infektion kann eventuell neuerlich auftreten.

Die Anforderungen an eine gute Zahnbürste sind relativ einfach. Zahnbürsten mit einem kurzen Kopf und einem kleinen, geraden Borstenfeld sind ideal. Ist die Bürste zu klobig, erreicht man damit unzugängliche Regionen nur schwer, in der Folge kann sich Plaque bilden. Die Borsten sollten aus Kunststoff und leicht abgerundet sein. Naturborsten haben den Nachteil, dass sich Bakterien hier leichter ansiedeln und vermehren können. Günstig ist eine Bürste mit mittelharten Borsten, zu harte Borsten und zu energisches Putzen können den empfindlichen Zahnschmelz schädigen. Nach der Zahnpflege ist es wichtig, auch die Zahnbürste gut zu pflegen. Dazu gehört gründliches Ausspülen und trocknen.

Elektrische Zahnbürsten reinigen weder gründlicher noch schneller. Ihr Vorteil liegt darin, dass sie die vom Zahnarzt empfohlenen Rotationsbewegungen automatisch ausführen. Ähnlich gut geeig-

## So putzen Sie richtig!

Über den richtigen Dreh beim Zähneputzen sind Zahnmediziner derzeit uneinig. Eine jüngst veröffentlichte Studie\* zeigt, dass der beste Reinigungseffekt durch „Fegen“ der Zähne erzielt wird.

1. Setzen Sie die Zahnbürste in einem 45-Grad-Winkel an den Zähnen an, ein wenig darf sie in die Furche zwischen Zahn und Zahnfleisch eindringen, um auch die unter dem Zahnfleisch befindlichen Keime zu erreichen.
2. Nun horizontal über die Zähne „fegen“, jedoch mit nur leichtem Druck, um Plaque zu entfernen.
3. In kreisenden Bewegungen von Rot nach Weiß bürsten, dabei immer zwei Zähne weiter rücken.
4. Schrubben Sie nicht einfach drauflos, dadurch können Rillen und Keile entstehen, im schlimmsten Fall kann an heiklen Stellen sogar das Zahnfleisch zurückweichen, sodass die Zahnhäule frei liegen.
5. An den Kauflächen können Sie hin- und herbürsten, in den Nischen nisten sich mit Vorliebe Bakterien ein.
6. Zähneputzen ist kein Kraftakt, ein leichter Druck genügt, sonst könnte der Zahnschmelz beschädigt werden.
7. Putzen Sie etwa drei bis vier Minuten lang, achten Sie aber besonders auf die Zwischenräume. Kleiner Test: Mit der Zunge über die Zähne fahren, es dürfen keine rauen Stellen mehr zu spüren sein.

\* Studie „An analysis of methods of toothbrushing recommended by dental associations, toothpaste and toothbrush companies and in dental texts“, veröffentlicht im British Dental Journal, August 2014

### ZUSATZPFLEGE FÜR MAKELLOSE ZÄHNE

- **Zahnseide:** Viele haben sie daheim, wenige benutzen sie täglich. Sie ist ein unersetzbares Hilfsmittel, um Zahnzwischenräume zu reinigen, die die Zahnbürste nicht erreicht.
- **Munddusche:** Sollte als ergänzende Maßnahme eingesetzt werden, kann aber keinesfalls die Zahnbürste ersetzen. Die Munddusche spült die fachlich richtig entfernten Plaques weg. Das Reinigen von Zahntaschen ist aber nur bedingt möglich.
- **Mundwasser:** Mundwässer verbessern den Atem und verleihen ein Frischgefühl im Mund. Eine prophylaktische Wirkung haben sie jedoch nicht.
- **Kaugummi:** Der Vorteil von Kaugummi liegt in seiner reinigenden Wirkung zwischendurch, wenn keine Zahnbürste zur Hand ist. Durch das Kauen wird auch der Speichelfluss angeregt, dadurch die Bakterienansiedlung gehemmt und eine Neutralisierung des Speichels sowie eine Remineralisation der Zahnoberfläche erreicht. Nur zuckerfreie Kaugummis verwenden!

net sind sogenannte Schallzahnbürsten. Anstatt eines Elektromotors arbeiten sie mit Schallenergie mit hoher Frequenz, die die Bürste zum Vibrieren bringt. Die hohe Schwingungsweite ermöglicht nicht nur eine gründliche Reinigung der Zähne, sondern auch eine Massage des Zahnfleisches. Da man mit Schallzahnbürsten mit nur wenig Druck auf die Zähne reinigt, schonen sie auch die empfindliche Zahnschmelz. Eine weitere Reinigungs-

option bieten Interdentalbürsten, also Bürsten, die den Zahnzwischenraum gründlich reinigen. Sie eignen sich für Menschen, die mit Zahnseide schlecht zurechtkommen, und zur Reinigung von Brücken und Implantaten.

Gute Zahnpasten enthalten Fluoride, diese stärken den Zahnschmelz, indem sie Säuren neutralisieren. Auch Putzkörper, also feine Schleifpartikel, sind in Zahnpasten enthalten. Je nachdem, wie empfindlich Zähne sind, sollte man auf den Grad der Abschleifung (meist auf der Verpackung ersichtlich) achten. Verschiedene Hersteller sind dazu übergegangen, den Grad der Abrasion ihrer Zahnpasten durch den sogenannten RDA-Wert (Radioaktive Dentin Abrasion) anzugeben. Ein RDA-Wert von 35 bis 40 gilt als empfehlenswert. Bei Kariesrisiko eignet sich ein höherer RDA-Wert besser, da diese Zahnpasten den Belag gründlicher abreiben.

### Vom Milchzahn bis zum Implantat

Kinder brauchen besondere Zahnpflege, und zwar ab dem ersten Milchzahn, denn bereits zu diesem Zeitpunkt kann der weiche, dünne Zahnschmelz leicht durch Karies zerstört werden. Viele Kinder mögen aber nicht täglich Zähne putzen, deshalb überlegen viele Eltern immer wieder, wie sie es schmackhafter machen können. Sind bunte elekt-

# Schönes & Feines



**1 GUTE NACHRICHTEN** für Menschen, die ungewollt Urin verlieren: Die Attends Pull-Ons sind jetzt noch weicher und angenehmer zu tragen. Auf Reisen, bei Outdoor-Aktivitäten, beim morgendlichen Sport oder abends im Theater – Attends Pull-Ons geben überall ein sicheres Gefühl. *Fordern Sie kostenlos Muster an: [www.attends.at](http://www.attends.at)*

**2 SO HABEN DIABETES-PATIENTEN ALLES IM BLICK:** Das neue OneTouch® Verio® Blutzuckermesssystem ermöglicht ein einfaches Verstehen der Ergebnisse, indem es ohne Scrollen oder Tastendrücker mehr als nur einen Messwert liefert. Es verfügt über eine farbcodierte Bereichsanzeige, die anzeigt, ob ein aktuelles Messergebnis inner-, unter- oder oberhalb der Bereichsgrenzwerte liegt. *[www.LifeScan.at](http://www.LifeScan.at)*

**4 MEHR INNERE RUHE:** Anhaltende innere Unruhe ist oft Folge eines inadäquaten Lebensstils und kann den Organismus dauerhaft schwer schädigen. Neben Maßnahmen wie Entspannungstraining, Verzicht auf Handy/PC, ausgedehnten Spaziergängen, bewusster Ernährung und ausreichend Schlaf unterstützen dabei auch Neurodoron® und Calmedoron®, zwei arzneiliche Compositionen, die perfekt zusammenspielen und über den ganzen Tag die inneren wie äußeren Rhythmen synchronisieren. *In Ihrer Apotheke*



**3 DIE ZAHNPFLEGE DER ZUKUNFT BEGINNT MIT DEM HANDY:** Die SmartSeries von Oral-B, die ersten Zahnbürsten mit Bluetooth 4.0-Technologie, lassen sich via Smartphone-App individuell programmieren – und verbinden so die Reinigungstechnologie von Oral-B mit einer maßgeschneiderten und praktischen Anleitung zur Optimierung der eigenen Zahnpflege.

**5 SO EINFACH KANN TELEFONIEREN SEIN:** Das Doro PhoneEasy® 508 bietet alle Funktionen und Komfortmerkmale, wenn man vor allem telefonieren sowie SMS senden und empfangen möchte. Einfache Handhabung, ein kompaktes und elegantes Triband-Mobiltelefon mit klarem lautem Klang und hohem Bedienkomfort. Das Farbdisplay mit großer Schrift ist sehr gut ablesbar und die abgesetzten und abgerundeten Tasten bieten einfachste Bedienung. Die Worterkennung erleichtert zusätzlich die Texterfassung. **39,99 Euro**



4

5

rische Kinderzahnbürsten, die Musik machen, brummen oder vibrieren, „der Weg zum Erfolg“? Grundsätzlich ist es wichtig, dass Kinder lernen, mit der Handzahnbürste zu putzen. Der wichtigste Hinweis, den Zahnärzte und Zahngesundheits-erzieherinnen im Rahmen des Projekts Apollonia 2020 immer wieder geben, ist, dass die Eltern nach-putzen müssen. Auch bei der Verwendung einer elektrischen Zahnbürste (ab dem vom Hersteller empfohlenen Alter) ist es notwendig, dass Eltern die Zähne kontrollieren und nachreinigen.

Den richtigen Pflege ist die wichtigste Voraussetzung für schöne und gesunde Zähne von Kindes-beinen an bis ins hohe Alter. DORIS SIMHOFFER ■

In Kooperation mit dem AKS-ZAVOMED organisiert die Initiative »Tut gut!« die Besuche der Zahngesundheits-erzieherinnen in den Kindergärten, Volksschulen, bei Elterninformati-onsveranstaltungen und in Mutter-Eltern-Beratungs-stellen. Die Kinder zeigen LH-Stv. Mag. Wolfgang Sobotka am Maskottchen Kroko die richtige Putztechnik.



## 1,7 Mio. Euro für die Zahngesundheit unserer Kleinsten

Das Land Niederösterreich, die NÖ Krankenversicherungsträger und die Landes Zahnärztekammer bieten gemeinsam weiterhin das Programm Apollonia 2020 in Niederösterreich an: Allein für das kommende Schuljahr stehen mehr als 1,7 Mio. Euro für die Zahngesundheit der Kindergarten- und Volksschulkinder bereit. Das Kariesprophylaxe- und Zahngesundheitsförderungsprogramm startete im Jahr 2001 und hat die Aufgabe, die Ziele der Weltgesundheitsorganisation WHO in Sachen Zahngesundheit bei den Kids bis zum Jahr 2020 zu erreichen: 80 Prozent der Sechsjährigen sollen dann kariesfrei sein. Das Programm zeigt in Niederösterreich Wirkung, der Zustand der Zähne der Kleinsten wird Jahr für Jahr besser. Die Apollonia-Kariesprophylaxe ist breit aufgestellt und hat mehrere unterschiedliche Standbeine: Im Kindergarten sowie in der ersten und vierten Schulstufe sind Zahnstatuserhebungen durch Zahnärztinnen bzw. Zahnärzte vorgesehen. Die Kinder werden untersucht und ihre Eltern über den Zustand der Zähne informiert. Darüber hinaus besuchen Zahngesundheits-erzieherinnen und -erzieher zweimal pro Jahr die Kleinen in Kindergärten und Volksschulen. Zudem werden Elterninformationen in Kindergärten sowie den ersten und vierten Schulklassen, aber auch in frühkindlichen Einrichtungen, organisiert (siehe Termine). Die Organisation von Apollonia 2020 obliegt dem Arbeitskreis für zahnärztliche Vorsorgemedizin (AKS-ZAVOMED). Dieser sorgt für 8.650 Besuche in Kindergärten und 7.150 Besuche in Schulen. Die Kosten tragen zur Hälfte die NÖGKK mit den anderen Krankenversicherungsträgern sowie das Land Niederösterreich.

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

BEZIRK Gemeinde	Adresse	Termin Mutter- Eltern- Beratung	Termin der Zahngesundheits- erzieherin
<b>AMSTETTEN</b>			
Amstetten	Kindergarten, Schulstraße 34	2. Mi. 16:00 Uhr	10.09.14
Behamberg	Gemeindeamt	2. Mi. 14:30 Uhr	08.10.14
St. Pantaleon	Allzweckgebäude	1. Fr. 13:00 Uhr	03.10.14
St. Peter/Au	Elternkindzentrum	3. Mi. 13:00 Uhr	17.09.14
St. Valentin	ProMami, Herzograd 15	2. Do. 15:00 Uhr	23.10.14
<b>BADEN</b>			
Baden	Krankenpflegeschule	3. Mi. 09:00 Uhr	15.10.14
Reisenberg	Gemeindeamt	3. Mi. 10:45 Uhr	17.09.14
Traiskirchen	Arkadia	2. Di. 14:00 Uhr	14.10.14
<b>GÄNSERNDORF</b>			
Bad Pirawarth	Gemeindeamt	1. Fr. 09:45 Uhr	03.10.14
Dürnkrot	Gemeindeamt	4. Fr. 08:30 Uhr	24.10.14
Engelhartstetten	Gemeindeamt	1. Mo. 08:15 Uhr	06.10.14
Lassees	Pfarrhof	1. Mo. 10:15 Uhr	06.10.14
Marchegg	Gemeindeamt	1. Mo. 13:30 Uhr	06.10.14
<b>GMÜND</b>			
Heidenreichstein	Volksschule, Schulgasse 2	3. Mi. 10:00 Uhr	17.09.14
St. Martin	Ärztelhaus	3. Mi. 14:00 Uhr	17.09.14
Reingers	Volksschule, Nr. 43	1. Mi. 10:00 Uhr	01.10.14
<b>KREMS</b>			
Stratzing	Gemeindeamt	1. Mi. 15:00 Uhr	01.10.14
<b>MELK</b>			
St. Leonhard/Forst	Volkshaus, Loosdorfer Str. 15	4. Fr. 10:30 Uhr	26.09.14
Leibniz	Kindergarten, Hauptstraße 5	2. Fr. 11:15 Uhr	10.10.14
<b>MISTELBACH</b>			
Poysdorf	Schubertstraße 1	2. Mo. 09:00 Uhr	08.09.14
Mistelbach	Mütterstudio	2. Mo. 16:00 Uhr	13.10.14
<b>MÖDLING</b>			
Biedermannsdorf	Mühlengasse 1	2. Di. 15:00 Uhr	14.10.14
Gumpoldskirchen	Gartengasse 29	2. Do. 17:00 Uhr	11.09.14
Mödling	Kindergarten, Eisentorgasse 1	1. Di. 14:00 Uhr	07.10.14
<b>TULLN</b>			
Grafenwörth	Gesundheitszentrum	2. Di. 08:30 Uhr	09.09.14
Königstetten	Gemeindeamt	3. Di. 09:00 Uhr	21.10.14
<b>ST. PÖLTEN</b>			
Karlstetten	Gemeindeamt	3. Di. 11:00 Uhr	16.09.14
Kasten	Gemeindeamt	4. Mi. 14:00 Uhr	22.10.14
Weinburg	Ärztelhaus	2. Do. 14:30 Uhr	09.10.14
<b>WIENER NEUSTADT</b>			
Hollenthon	Gemeindeamt	2. Di. 08:00 Uhr	09.09.14
Schwarzenbach	Volksschule, Markt 45	1. Fr. 09:00 Uhr	31.10.14
<b>WIEN-UMGEBUNG</b>			
Pressbaum	Gemeindeamt	4. Do. 13:30 Uhr	25.09.14
Kierling	Pfarrsaal	2. Mi. 08:30 Uhr	08.10.14
<b>ZWETTL</b>			
Allentsteig	Stadtamt	1. Do. 13:30 Uhr	02.10.14
Martinsberg	Gemeindeamt	2. Do. 08:30 Uhr	11.09.14
Traunstein	Gemeindeamt	2. Do. 11:00 Uhr	11.09.14
Groß Göttfritz	Volksschule, Nr. 60	4. Do. 09:00 Uhr	25.09.14
Zwettl	Hilfswerk	1. Do. 13:30 Uhr	02.10.14



Die Apothekerinnen Mag. Michaela Zöchling, Mag. Karin Troll und Mag. Diana Antauer haben alles für den Schulstart parat.



# Alles für den Schulstart

Von Nervennahrung bis zur ersten Hilfe bei Laus-Alarm: In Ihrer Apotheke finden Sie alles, was Schul- und Kindergartenkinder brauchen – und werden bestens beraten.



Mit viel Freude, aber auch mit Nervosität und Anspannung sehen tausende Kinder und Jugendliche seit Wochen dem Start ins neue Schuljahr entgegen. Denn Lernen kann wunderschön sein, aber da sind auch Prüfungen, viel Arbeit, Leistungsdruck und Zeiten, in denen die Anspannung zu groß ist. Dann finden Eltern Rat und Hilfe in der Apotheke, beruhigt Apothekerin Mag. Michaela Zöchling aus St. Pölten: „Kinder brauchen Rituale, die ihnen Halt geben, einen regelmäßigen Tagesablauf, eine ruhige, sichere Umgebung. Da kann zum Beispiel gemeinsames Tee-trinken gut tun, um in den Tag zu starten oder ihn ausklingen zu lassen.“ In den Apotheken gibt es dafür eigene Teemischungen, die auch Kindern schmecken – für eine gute Nacht, gegen Prüfungsangst, für starke Nerven. „Hagebutten, Hibiskus, Brennnessel, Kamille und Pfefferminze beispielsweise können gut unterstützen“, weiß Zöchling.

## Starke Abwehrkräfte

„Tees können auch helfen, die Abwehrkräfte zu stärken, das ist besonders in stressigen Zeiten wichtig. Auch Vitamin C und Zink helfen, oder Echinacea.“ Die Ernährung ist ein wichtiger Faktor für die Abwehrkräfte, denn unser Immunsystem sitzt im Darm (mehr auf Seite 18). „Probiotika, hilfreiche Bakterien können den Darm stärken und unterstützen und die Verdauung verbessern“, weiß Zöchling. Die Ernährung spielt aber auch eine wichtige Rolle, wenn man sich gut konzentrieren muss. Zink und Vitamin B sind da gute Helfer: „Die Gruppe der B-Vitamine sind wesent-

lich für Gehirn und Stoffwechsel. Es gibt sie in vielen Nahrungsmitteln, und wir Expertinnen und Experten in Ihrer Apotheke kennen uns gut aus und können Auskunft geben.“ Sowohl für die Abwehrkräfte als auch in stressigen Zeiten und bei starker psychischer Belastung in Prüfungssituationen kennen die Teams in den Apotheken zahlreiche natürliche Hilfsmittel in Form von Bachblüten, Schüssler-Salzen und homöopathischen Medikamenten in Form von Globuli, die Kinder und Jugendliche unterstützen können.

## Keine Angst vor Läusen

Was in Kindergarten und Schule auch immer wieder Thema ist: Läuse. „Davor brauchen Eltern wirklich keine Angst zu haben“, lacht Michaela Zöchling. „Wir haben neue Mittel auf Öl-Basis (mit Dimeticon), durch die die Läuse ersticken. Diese Produkte trocknen die Kopfhaut nicht aus. Es gibt auch vorbeugend wirksame Mittel, die einen speziellen Geruch hinterlassen (Weidenrinden-Shampoo, ätherische Öle und einen Spray) und somit die Läuse fernhalten, wenn in der Schule oder im Kindergarten Laus-Alarm ist.“ Zöchling hat viele Tipps parat: Auskämmen mit einem Lauskamm hilft, „jeden Tag, als Vorsorge. Und da Läuse nicht springen und nur direkt von Haar zu Haar wechseln können, macht man es ihnen schwerer, wenn man lange Haare zusammenbindet.“ Zöchling hat noch viele weitere Tipps und Ideen für Schulkinder aller Altersgruppen parat und freut sich auf Eltern und Kinder, die sich beraten lassen.



Aktiv für Ihre Gesundheit!  
Ihre niederösterreichischen  
Apothekerinnen und  
Apotheker

## »TUT GUT«-WANDERTAG

Die Initiative »Tut gut!« veranstaltet heuer erstmalig einen »tut gut«-Wandertag am Sonntag, dem 28. September 2014. Es werden elf neue »tut gut«-Wanderwege eröffnet. Das Wanderwegenetz besteht dann aus 45 familienfreundlichen Wanderrouten in Niederösterreich. Die Wanderwegsgemeinden sollen den 28. September dafür nutzen, die eigene Bevölkerung zum Wandern zu motivieren und den gemeinsamen Wandertag als einen Bewegungshöhepunkt im Jahreskreislauf fest zu verankern. Zusätzlich wird mit diesem Tag auch die neue »tut gut«-Wanderwegsbroschüre mit den 45 Wanderwegen veröffentlicht.

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

## Akademie für begabte Kids

Kinder und Jugendliche brauchen für die Entwicklung ihrer Potenziale und Talente eine gezielte Förderung – in NÖ leistet das zum Beispiel die Begabtenakademie. Im Herbst starten die neuen Kurse des außerschulischen Bildungsangebots für Sechs- bis 19-Jährige. Im Schuljahr 2014/15 stehen den NÖ Talenten fast 600 Kurse zur Verfügung. Literatur, Philosophie, Kunst, Fremdsprachen, Geschichte, Gesellschaft, Natur, Technik, Logik und Mathematik – die Angebotspalette ist breit gefächert. Die NÖ Begabtenakademie ist Teil der NÖ Kreativakademie.

**Informationen:** [www.noe-kreativ.at](http://www.noe-kreativ.at)



### Tipps für Gartenfreunde

06.–07.09.2014	Adamah Biohof -Fest 2014, Glinzendorf	<a href="http://www.adamah.at">www.adamah.at</a>
14.09.2014	Ge(h)Nuss-Fest am Wunderberg in Auerthal	<a href="http://www.nussregion.at">www.nussregion.at</a>
13.09.2014	Naturgartenfest im Weinviertler Museumsdorf Niedersulz mit Herbstfest für Hilfe im eigenen Land	<a href="http://www.naturimgarten.at">www.naturimgarten.at</a>
26.–28.09.2014	Bau- & Energie-Messe Wieselburg	<a href="http://www.messewieselburg.at">www.messewieselburg.at</a>
04.10.2014	Österreichische Riesenkürbis-Staatsmeisterschaft mit Kürbisfest, Garten Tulln	<a href="http://www.diegartentulln.at">www.diegartentulln.at</a>

## Auf ins neue Zuhause!

Der Umzug in ein neues Zuhause bringt auch immer einen hohen organisatorischen Aufwand mit sich. Das Land Niederösterreich hat dafür in einer Broschüre alle wesentlichen Tipps rund um die Übersiedelung zusammengefasst: Die „Checkliste für den Umzug“ hält alle wichtigen Schritte fest, die vor, während und nach dem Umzug beachtet werden sollen, damit das Hab und Gut unbeschadet im neuen Zuhause ankommt. Denn eine Übersiedelung ist viel mehr als einpacken und auspacken: Es müssen Fristen eingehalten werden, wie zum Beispiel die rechtzeitige Kündigung des alten Mietvertrages, die An- und Ummeldung beim Strom- und Energielieferanten, GIS, Internet und Festnetztelefonie oder ein Nachsendeauftrag für die Post eingerichtet werden. Ein Tipp für alle Arbeitnehmer: Informieren Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber, ob Ihnen Übersiedelungstage zustehen.

Die kostenlose Checkliste kann man an der NÖ Wohnbau-Hotline unter 02742/22133 (Mo.–Do. 08:00–16:00 Uhr, Fr. 08:00–14:00 Uhr) bestellen oder unter [www.noe.gv.at](http://www.noe.gv.at) herunterladen. Für alle jene, die noch auf der Suche nach dem passenden Zuhause in Niederösterreich sind, lohnt sich ein Blick auf [www.noe-wohnservice.at](http://www.noe-wohnservice.at), Niederösterreichs Online-Wohnungsmarkt.



Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka, Lydia Fiausch (Wohnbauberaterin der HYPO NOE Landesbank), Dr. Peter Harold (Generaldirektor HYPO NOE)

### KURZ GEMELDET

**„FACE DIABETES“ im Prater:** 9. ÖDG Nordic CityWalk am Sonntag, den 14. September 2014, in der Prater Hauptallee, Treffpunkt um 10:00 Uhr am Stadionbadparkplatz. Gratis Blutzuckermessung. Unter allen Teilnehmenden werden ein Wellness-Wochenende, Smoveys und ÖDG-Bewegungsboxen verlost. [www.oedg.at](http://www.oedg.at)

# Gute Jause für die Pause

**Ein voller Bauch studiert nicht gern – ein leerer aber auch nicht. Doch was sollen Schülerinnen und Schüler essen, damit sie fit und konzentriert bleiben?**



Engagierten sich im BRG Waidhofen/Ybbs für ein gesünderes Schulbuffet: (v.l.) Ernährungsexpertin Mag. Berta Zacharias, Direktor Mag. Christian Sitz und Buffetbetreiberin Rosa Petsch

Mathe, Deutsch und Bio: Die ersten Unterrichtsstunden am Vormittag sind geschafft, schon kündigt sich der kleine Hunger an. Für Schülerinnen und Schüler ist diese Jause zwischendurch besonders wichtig, denn sie brauchen neue Energie für den restlichen Schultag. Doch nicht jeder Snack ist für helle Köpfe geeignet: Ist die Jause zu süß und zu fett, führt das nach einem kurzen Energieschub zum Leistungsabfall. Besser sind komplexe Kohlenhydrate wie in Vollkornbrot und Müsli, denn diese werden langsamer abgebaut und versorgen das Gehirn kontinuierlich und über einen längeren Zeitraum mit jener Energie, die es für eine gute Konzentration braucht. Entscheidend ist

auch, ausreichend zu trinken. Auch hier kommt es auf das Was an: Von zuckerhaltigen Getränken wie Eistee und Limonaden sollten Kinder die Finger lassen. Viel erfrischender und gesünder ist Wasser – und zudem am billigsten.

## Wurstsemmel & Co

Für Eltern ist es eine große Erleichterung, wenn der Nachwuchs eine entsprechende Jause in der Schule kaufen kann und sie nicht jeden Tag die Jausenbox befüllen müssen. Doch in vielen Schulbuffets reicht das Angebot lediglich von Wurstsemmeln über Süßigkeiten und Knabberereien bis hin zu Weißmehlprodukten und Limonaden. Dabei gibt es durchaus köstliche und gesunde Alternativen zu Wurstsemmel und Co, die bei Kindern gut ankommen.

## Gesunde Schülerinnen & Schüler

Immer mehr Schulen ist die Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler ein Anliegen, wie etwa dem BRG Waidhofen/Ybbs, wo das Schulbuffet im Vorjahr auf neue und gesündere Beine gestellt wurde. Man holte sich externe Hilfe, nahm Kontakt mit der Initiative »Tut gut!« auf. Denn diese kümmerte sich im Rahmen des Projekts ‚Gemeinsam besser essen‘ (finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur) verstärkt um die Gemeinschaftsverpflegung, erklärt Mag. Irene Öllinger, Leiterin des Projekts: „Beratung von außen ist beim Umstellen des Ernährungsangebots in den Schulen enorm hilfreich. Schritt für Schritt gelangt man so zu einem besseren Ergebnis.“ Wegen des nachweislichen Erfolgs wird dieses Projekt nun als »Vitalküche« weiterhin angeboten (Informationen zur »Vitalküche« siehe Kasten Seite 34).



Schülerinnen und Schüler der 7. Klassen und der 3A-Klasse im BRG Waidhofen/Ybbs haben eine gesunde Jause kreiert, die es nun im Schulbuffet zu kaufen gibt.

## DIE 10 »TUT GUT!«-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

- 1** Ausreichend trinken: hauptsächlich ungesüßte Getränke
- 2** Abwechslung tut gut: ausgewogener Speiseplan
- 3** Gut geplant ist halb gewonnen: mehr Effizienz - mehr Qualität
- 4** Höherer Gemüseanteil
- 5** Regional & saisonal: Produkte aus NÖ verwenden
- 6** Ressourcen schonen: Umweltschutz durch Nachhaltigkeit
- 7** Das Auge isst mit: Speisen und Essumfeld ansprechend gestalten
- 8** Vitamine zum Naschen: Obst als Alternative zu Süßem
- 9** Sicherheit durch Hygiene: Gewährleistung von Qualität
- 10** Genuss: Nehmen Sie sich Zeit!





## Müslitraum

**Zutaten:** Obst der Saison (Äpfel, Kirschen, Trauben etc.), Joghurt, Dinkel-Haferflocken-Crunchies, etwas Honig

**Zubereitung:** Obst waschen und schneiden. In ein Glas abwechselnd Joghurt und Dinkel-Haferflocken-Crunchies geben, etwas Honig dazu, mit geschnittenem Obst belegen.

## Swaguette

**Zutaten:** großes Vollkorn-Baguette, 150 g fettarmer Käse, 100 g Schinken, 1 Schalotte, 1 EL Paradeismark, 1 Knoblauchzehe, Basilikum, Majoran, Petersilie, 1 Ei, Salz, Pfeffer  
**Zubereitung:** Für die Füllung den Käse grob reiben und den Schinken fein würfeln. Schalotten und Kräuter hacken. Alles in eine Schüssel geben, mit Eiern und Gewürzen mischen. Das Baguette oben der Länge nach einschneiden. Paradeismark, Öl, zerdrückte Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer verrühren. Das Innere der Brote damit ausstreichen und mit der Käsemischung füllen. Die Brote bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.



Zuallererst wurde im BRG Waidhofen/Ybbs von externer Seite der Ist-Stand erhoben. Die Ausgangslage war eintönig: Schachteln vom Bäcker standen auf der Theke des Schulbuffets, daneben Knabberereien; in den Automaten Limonade und Schokoriegel. Von allem zu viel: zu salzig, zu fett, zu süß. Um das neue gesündere Angebot optimal auf die Wünsche der zukünftigen Nutzer abzustimmen, wurden die Lehrkräfte und Kinder nach ihren Wünschen befragt, das Umfeld des Buffets genau beleuchtet und vieles mehr.

## Wettbewerb zum „top snack“

Fast die ganze Schule war in den Weg zum gesünderen Schulbuffet eingebunden – ein Erfolgsrezept und entscheidend für die künftige Akzeptanz einer derartigen Umstellung. Ein echtes Highlight war der Jausenwettbewerb im Vorjahr – „BRGs next top snack“. Schülerinnen und Schüler der 7. Klassen und der 3A-Klasse waren aufgerufen, eine gesunde Jause zu kreieren, die dann fixer Bestandteil des Buffet-Angebotes wird. Viele kreative Köpfe haben an der „perfekten“ Jause getüftelt. Das Thema wurde im Unterricht aufbereitet, verschiedene Jausen probegekocht, klassenintern verkostet, die drei besten ins Rennen geschickt – und von einer strengen Jury – bestehend aus je zwei Schülern aller Klassen, insgesamt 40 Schüler – bewertet. Als Siegerjause der Oberstufe gekürt wurde Swaguette – ein überbackenes Vollkornbaguette. Die Kreation der Unterstufe: Müslitraum – Joghurt mit frischen Früchten und Dinkel-Hafer-Crunchies (siehe Rezepte). Beide Siegerjausen gibt es nun im Schulbuffet zu kaufen.

## Schmackhaft & appetitlich

Ernährungsexpertin Mag. Berta Zacharias, Lehrerin an der Schule, freut sich über das Ergebnis: „Die kreierten Jausen sind gesund und nahrhaft. Und nicht nur das, sie schmecken auch.“ Viele hungrige Schüler tummeln sich nun in der 10-Uhr-Pause vor der Glasvitrine des Schulbuffets, der verführerische Duft der frisch überbackenen Swaguettes und der vielen anderen Leckereien macht richtig Gusto. Auch der Müslitraum ist ein Renner – ein Beweis dafür, dass Kinder auch freiwillig zu gesundem Essen greifen. Es scheint also gar nicht so schwer, Kinder und Jugendliche dazu zu bringen, sich gesünder zu ernähren – wenn man ihren Gusto respektiert und gesunde Lebensmittel schmackhaft und appetitlich zubereitet.

## Wechselndes Angebot

Das Angebot des Buffets wechselt, zusätzlich zum Basissortiment gibt es ein Tagesangebot und Wochenspecials, wie etwa Toskanasalat, Gemüse-Nudelpfanne, diverse Shakes etc. Buffetbetreiberin Rosa Petsch lässt sich immer wieder neue Snacks einfallen. Auch optisch macht das Buffet nun mehr



Mag. Irene Öllinger,  
Projektleiterin  
»Vitalküche« und  
»Gemeinsam besser  
essen«, Initiative  
»Tut gut!«

## GESUNDE JAUSE: DIE KLUGEN 4

Die optimale Jause macht satt, munter, gibt Kraft und Energie – daher sollten vier Komponenten nicht fehlen:

### Getreide (Brot oder Müsli)

- ✓ Vollkornbrot, Vollkornweckerl
- ✓ Getreideprodukte ohne Zuckerzusatz (z. B. Müslimischungen)
- ✗ Semmel und Weißbrot sollten die Ausnahme sein.

### Milch & Milchprodukte

- ✓ Käse unter 45 % F.i.T.
- ✓ Milch, Buttermilch natur, Naturjoghurt
- ✗ Süße Milchnsnacks und -riegel enthalten oft wenig Milch, dafür viel Zucker.

### Obst & Gemüse

- ✓ geschnitten zum Snacken oder als Belag
- ✓ regionale und saisonale Sorten verwenden

### Getränke

- ✓ Wasser
- ✓ ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- ✓ gespritzte 100%ige Fruchtsäfte (1:3 mit Wasser)
- ✗ Limonaden, Fruchtnektar und Sirupe enthalten viel Zucker.
- ✗ Eistee und Cola-Getränke enthalten viel Zucker und Koffein.

# 30 Jahre Notruftelefon

**AKTION MIT DOPPELTEM VORTEIL.** Das 30-jährige Jubiläum feiert das Hilfswerk mit der Aktion „Kunde wirbt Kunde“ – beide bekommen jeweils eine Monatsmiete gratis.

Sicherheit rund um die Uhr – das bietet das Hilfswerk Notruftelefon. Es wird ganz einfach als Armband oder als Kette getragen. Damit ist es möglich, jederzeit Hilfe zu holen – auf Knopfdruck, 24 Stunden am Tag, einfach und zuverlässig. Ein Druck auf den mobilen Sender genügt, und schon wird die Notrufzentrale des Hilfswerks alarmiert. Alleine in Niederösterreich vertrauen 3.700 Männer und Frauen darauf. 2014 feiert das Notruftelefon einen „runden“ Geburtstag – denn dieses Service des Hilfswerks gibt es heuer seit mittlerweile 30 Jahren.

## „KUNDE WIRBT KUNDE“ – EINE MONATSMIETE GRATIS

Aus diesem Grund gibt es beim Hilfswerk eine große Jubiläumsaktion. Feiern Sie mit uns, indem Sie das Notruftelefon weiterempfehlen. Weitersagen wird zweifach belohnt: Denn der bestehende Kunde selbst und die geworbene Neukundin bzw. der geworbene Neukunde\* bekommen jeweils eine Notruftelefon-Monatsmiete gratis\*. Rufen Sie uns an unter der Telefonnummer 02742/249-1340. Die Aktion „Kunde wirbt Kunde“ ist gültig im August, September und Oktober 2014.



Nähere Informationen zum Notruftelefon und zu allen Zusatzdiensten wie Service-Taste, Schlüsselsafe, Rauchmelder, Medikamentenspender und vieles mehr unter **0800 800 408**



\*Das Angebot ist nicht in bar ablösbar. Für Neukundinnen und -kunden gilt eine dreimonatige Bindefrist.

WERBUNG



### Käsespieße

**Zutaten:** milder Käse, Trauben, Holzspießchen  
**Zubereitung:** Käse in Würfel schneiden, Trauben waschen. Danach abwechselnd auf die Holzspießchen aufspießen. Fertig ist der gesunde Snack!

### »VITALKÜCHE - GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN NÖ«

Durch gesellschaftliche Entwicklungen gewinnt die Gemeinschaftsverpflegung immer mehr an Bedeutung. Gleichzeitig gilt es, das Bedürfnis nach gesunder Ernährung zu beachten. Aus diesem Grund richtet sich die Initiative »Tut gut!« an alle Einrichtungen, die Gemeinschaftsverpflegung anbieten und unterstützt sie dabei, das Speisenangebot noch stärker in Richtung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung umzustellen.

#### Bei folgenden Fragen unterstützt die Initiative »Tut gut!«:

- Wie gestaltet sich ein abwechslungsreiches und bedarfsgerechtes Speisen-, Jausen- und Getränkeangebot?
- Welche Rahmenbedingungen müssen in der Gemeinschaftsverpflegung beachtet werden?
- Wie können Verpfleger, Schule, Kindergarten, Betrieb, Gemeinde usw. optimal zusammenarbeiten?

**Projektdauer:** zwei Jahre, die Teilnahme ist kostenlos.

#### Wer kann sich bewerben?

Kindergärten, Schulen, Betriebe, Wirte und Buffetbetreiber aus NÖ

#### Teilnahmebedingungen:

- Zustimmung des Erhalters der Einrichtung
- Zustimmung des Verpflegers
- Angebot einer Mittagsverpflegung/Schulbuffets

**Informationen & Anmeldung:** »tut gut«-Hotline: 02742/22655, [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



### Schulmäuse

**Zutaten (ca. 24 Stück):** 500 g Weizenvollkornmehl (oder Weizen- und Dinkelvollkornmehl gemischt), 1 Pkg. Trockengerm, 250 ml lauwarme Milch, 80 g Honig, 1 Ei, 50 g Butter, Rosinen und Mandelhälften als Augen und Ohren, Prise Salz  
**Zubereitung:** Milch mit Honig und Butter erwärmen. Mehl, Trockengerm und Salz mischen und das Milch-Honig-Buttergemisch mit dem Ei zu einem weichen Germteig kneten. An einem warmen Ort gehen lassen. Danach gut durchkneten und in 24 Stücke teilen. Den Mausekörper formen und einen Mäuseschwanz anbringen. Nochmals zugedeckt gehen lassen, dann mit einem Ei bestreichen, die Augen und die Ohren gut in den Teig stecken. Bei 200 Grad 15 Minuten bei Ober- und Unterhitze goldbraun backen.

her: Die Speisen liegen ansprechend in Glasvitrinen und schauen richtig zum Anbeißen aus. Zusätzlich gibt es nun eine Kühlvitrine. Und der Elternverein hat unter anderem ein Mixergerät zur Verfügung gestellt, mit dem man Smoothies zubereiten kann. Mit solchen Speisen werden die Energiereserven der Schüler wieder gefüllt – und sie gehen gestärkt und fit in die weiteren Unterrichtsstunden. Nicht nur die Schüler, auch die Lehrkräfte nutzen das Buffet, sagt Schuldirektor Mag. Christian Sitz: „Auch wir freuen uns über das neue Angebot, denn schließlich brauchen auch wir in der Pause wieder neue Energie für den Unterricht.“

Ein gelungenes Beispiel, wie man mit vielen kleinen Schritten das Schulbuffet erfolgreich umkrepeln kann – sehr zur Nachahmung empfohlen, um Schritt für Schritt das Jausenangebot in Niederösterreichs Schulen auf gesündere Beine zu stellen.

KARIN SCHRÄMMEL ■



### Vollkorn-Burger

**Zutaten:** Vollkorngebäck, Kräuteraufstrich, 1 Scheibe Schinken, Paprika-, Tomaten- oder Gurkenscheiben  
**Zubereitung:** Vollkorngebäck aufschneiden, mit Kräuteraufstrich bestreichen und mit Schinken und Gemüsescheiben belegen.

# Gemütlichkeit, Gesundheit & Genuss

## Die Initiative »Tut gut!« setzt auch in Wirtshäusern auf ein gesundes und ausgewogenes Speisenangebot.

Kulinarische Traditionen und bodenständige Genüsse gehören zu Niederösterreich und seiner Kultur dazu. Die Initiative »Tut gut!« unterstützt dabei jene Wirte, die aktiv zu einer gesünderen Speisekarte beitragen möchten. Hochwertige Lebensmittel – frisch aus heimischer Landwirtschaft – bilden für eine gesunde und regionale Esskultur einen wichtigen Baustein. Die »tut gut«-Wirte sind etwa schon seit über zehn Jahren ein wichtiger Bestandteil in der niederösterreichischen Gastronomie. Mit diesem Programm bringt die Initiative »Tut gut!« in Zusammenarbeit mit zahlreichen Gastronomen die Idee einer gesunden Kulinarik auf die Teller.

Die »tut gut«-Wanderwirte liegen entlang der »tut gut«-Wanderwege, liefern viele Tipps und machen Ihren Ausflug perfekt – auch sie bieten gesunde Alternativen in der Speisekarte. Die »Vitalküche«-Wirte sind Gemeinschaftsverpfleger, die bedarfsgerechte und ausgewogene Kost anbieten. Ein Überblick über die Kriterien:

### »tut gut«-Wirte

- kochen regionale und saisonale Spezialitäten mit besonderem Schwerpunkt auf ernährungsphysiologischer Qualität (siehe als Beispiel Rezept Spinat-Kamutnudeln mit gebratener Hendlbrust)
- im Zuge des überarbeiteten Konzepts durchlaufen die »tut gut«-Wirte ein mehrstufiges Beratungs- und Weiterbildungsprogramm, wodurch mehr Qualität gewährleistet wird
- nach Abschluss mehrerer Bausteine erhalten die Gastronomen eine Plakette
- absolvieren laufend Seminare und Schulungen

### Wirte bei den »tut gut«-Wanderwegen

- haben geregelte Öffnungszeiten
- bieten gesunde Alternativen in der Speisekarte (Salatvariation, fettarme Gerichte, Fischgerichte, fleischlose Speisen, Verwendung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln)
- sind über den »tut gut«-Wanderweg informiert und geben bei Bedarf Informationen zu den Wanderwegen
- sind Anlaufstelle für Notfälle, aber auch für Anregungen und Beschwerden und leiten diese an die Initiative »Tut gut!« weiter

- legen Ansichtsexemplare der »tut gut«-Wanderwege auf

### »Vitalküche«-Wirte

- Gemeinschaftsverpfleger, die am Projekt »Vitalküche – Gemeinschaftsverpflegung in NÖ« teilnehmen (siehe Kasten Seite 34)
- beliefern Kindergärten, Schulen oder Betriebe mit warmen Speisen
- sind an einer bedarfsgerechten und ausgewogenen Kost ihrer Zielgruppe interessiert
- können die Auszeichnung »Vitalküche« erhalten
- Auch »tut gut«-Wirte können am Projekt »Vitalküche« teilnehmen, einige sind schon in der Gemeinschaftsverpflegung aktiv und beliefern Kindergärten, Schulen etc.

### Informationen:

»tut gut«-Hotline:  
02742/22655,  
[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



### Spinat-Kamutnudeln mit gebratener Hendlbrust

**Zutaten (4 Portionen):** 4 Hendlbrüste à 150 g, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Rosmarin, Thymian, Öl zum Anbraten

**Nudelteig:** 3 Eier, Olivenöl, 300 g Kamutmehl, Salz, ev. etwas Wasser (je nach Größe der Eier), 300 g frischer Blattspinat, Muskatnuss

**Zubereitung:** Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten kühl ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen und weiterverarbeiten. Die Hendlbrüste würzen und in Öl anbraten, die Kräuter dazugeben und im Rohr ca. 15 Minuten bei 170 Grad fertig braten. Den Blattspinat blanchieren, in Olivenöl schwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kamutnudeln in reichlich Salzwasser kochen und unter den Blattspinat mischen. Die Hendlbrust auf den Nudeln anrichten und mit frischem Blattsalat servieren.

Rezept vom »tut gut«-Wirt Markus Bsteh  
Gasthaus mit Gästehaus\*\*\* Bsteh, 2064 Wulzeshofen, [www.bsteh.at](http://www.bsteh.at)



»Bewegte Klasse«  
Tag in der Volk-  
schule Hürm  
- ein Vormittag  
voller Spaß und  
Abwechslung!

FOTOS: GERALD LECHNER

A photograph of four young boys in a classroom, smiling and moving to music. They are holding hands and jumping over a red rope. In the background, there is a green chalkboard with German phrases written on it: 'kann lange schlafen', 'kann schreiben', 'kann ganz lieb lächeln', 'kann nett sprechen', and 'kann gehen'. To the right of the chalkboard is a grid of small circular objects.

# Einfach lernen in Bewegung

**Das Projekt »Bewegte Klasse«  
bringt neue Impulse, Ideen und  
Spaß an der Bewegung in  
Niederösterreichs Schulen – und  
das bereits seit 20 Jahren.**



Spielerisch lernen die Kleinen alles rund um eine gesunde Ernährung.

Heute ist ein besonderer Tag in der Volksschule Hürm, denn die »Bewegte Klasse«-Betreuer sind da und gestalten mit den Lehrkräften den Vormittag. Da dürfen die Kinder spielen, herumtoben, kraxeln und allerlei lustige Sachen machen, genau nach ihrem Geschmack. Und ganz nebenbei erfahren sie alles rund um einen gesunden und aktiven Lebensstil. Die Unterrichtsstunde beginnt mit einer Sequenz zum Thema Ernährung: Die Erstklassler sitzen im Sesselkreis, in der Mitte verstreut liegen Karten mit diversen Lebensmitteln: Himbeeren, Kohl, Karotten, Karfiol, Äpfel, Zwetschken und viele andere – lauter gesunde Leckereien. „Was davon kennt ihr?“, fragt Mag. Heidi Hell, Betreuerin beim Projekt »Bewegte Klasse«. „Ich kenne alles“, ruft Martin\* aufgeregt in die Runde und freut sich über seinen Wissensvorsprung. „Auch das hier?“, fragt Heidi Hell nach und hält ein Kärtchen mit einer Litschi-Frucht in die Höhe. „Weiß jemand, wie das schmeckt?“ „Süß“, sagt Susi, „die habe ich mit meinen Eltern im Urlaub schon mal gegessen. Schmeckt lecker“, sagt sie, fährt sich mit der Zunge über ihre Lippen und hat nun richtig Gusto drauf. Viele weitere Obst- und Gemüsesorten werden besprochen, die Kinder hören neugierig zu, fragen nach, arbeiten eifrig mit.



\*Namen der Schülerinnen und Schüler von der Redaktion geändert.

### Rund um gesunde Ernährung

Die Ernährungsexpertin hat noch allerlei andere Spiele parat, um den Kindern häppchenweise alles rund um eine gesunde Ernährung zu vermitteln. Eine Blindverkostung etwa stand schon am Programm, die Kinder haben Tee- und Wassersorten verkostet, gemeinsam Obst- und Gemüsesaft gemacht, dafür Karotten geputzt und geraffelt, Äpfel und Birnen geschält, Zwetschken entkernt – und verschiedene Mixturen probiert. Rosi und Lukas mochten am liebsten Karotten-Apfel-Saft, wohingegen die meisten anderen Kinder Kombinationen mit süßem Obst bevorzugt haben. Doch für jeden Gaumen war etwas dabei, jeder konnte nach seinem Gusto herumexperimentieren.

### Essen mit allen Sinnen

Vom Erfolg ist Ernährungswissenschaftlerin Hell begeistert: „Einige Kinder hatten Berührungsängste mit manchen Obst- und Gemüsesorten, doch sie haben gekostet und es hat ihnen meistens geschmeckt. Und wenn Kinder in einer Gruppe essen, schmeckt es sowieso besser und sie kosten auch Sachen, die sie sonst nie essen.“

Die Kinder nähern sich dem Essen mit allen Sinnen – sehen, tasten, riechen, schmecken und hören. Das macht ihnen großen Spaß und nebenbei erfahren sie, was gesund ist und was nicht. Denn Lernen in der »Bewegten Klasse« ist nichts, was man nur im Sitzen erledigt, vielmehr geht es um einen aktiven, handlungsbezogenen Prozess, bei dem alle Sinne aktiviert und miteinbezogen werden.

### Spaß an Bewegung

Der Hauptbaustein des Projekts ist – wie der Name schon sagt – Bewegung. Für die Bewegungseinheiten ist heute »Bewegte Klasse«-Betreuer Mag. Ulrich Pammer vor Ort, die Kinder begrüßen ihn mit einem lauten Hallo. Sie können's kaum erwarten, dass es losgeht, verheißen die Einheiten mit dem „Uli“ doch immer viel Spaß.

Alle stehen im Klassenzimmer im Kreis, Ulrich Pammer nennt als Aufgabe, einen gelben Ball so schnell wie möglich in der Runde weiterzugeben, ohne dass er auf den Boden fällt. Ein Kinderspiel, in 16 Sekunden ist der Ball wieder am Ausgangspunkt. Nun folgt Schwierigkeitsstufe zwei: Ein kleiner blauer Ball jagt nun den gelben großen – er darf ihn nicht einholen. Die Schülerinnen und Schüler lachen, konzentrieren sich auf den Ball, geben ihn in Windeseile weiter, gackern aufgeregt herum, wenn der blaue Ball sich dem gelben nähert. Sie haben wirklich Spaß und Freude dabei!

Weiter geht's mit dem nächsten Spiel: Alle gehen im Kreis. Zeigt Ulrich Pammer mit den Fingern 2, 3 oder 4 an, müssen die Kinder entweder in Zweier-, Dreier- oder Vierergruppen



## Impulse von außen

In der Volksschule Hürm ist der Funke schon lange übergesprungen, Bewegung im Unterricht hat bereits einen fixen Platz, sagt Schuldirektorin Eva Wojta-Stremayr: „Wir setzen die Anregungen weiterhin um, auch nach Projektende. In der Konferenz besprechen wir etwa, welche Übungen wir mit unseren Schülern gemacht haben und geben das Wissen an die anderen Lehrkräfte weiter.“ Im Projekt können nur zwei Klassen pro Schule betreut werden, daher ist es wichtig, dass die Kolleginnen und Kollegen sich austauschen. Die Direktorin schätzt den Impuls von außen, der Schwung in den Schulalltag bringt. ▶



Mag. Herbert Wojta-Stremayr, Leiter des Projekts »Bewegte Klasse«

zusammengehen. Einige schleichen langsam herum, manche laufen – aber aus den Augenwinkeln haben alle den Betreuer im Visier, schließlich will dann keiner allein dastehen. Mit solchen und noch vielen anderen Spielen bleiben die Kinder ständig in Bewegung.

## Ziele der »Bewegten Klasse«

Das ist neben vielen anderen eines der Ziele der »Bewegten Klasse«, sagt Projektleiter Mag. Herbert Wojta-Stremayr: „In erster Linie wollen wir den Kindern Freude an der Bewegung vermitteln. Zusätzlich sind in diesen Spielen aber noch jede Menge Übungen versteckt, etwa für eine bessere Koordination, einen besseren Gleichgewichtssinn; die ganze Motorik wird trainiert. Zudem können sich die Kinder besser konzentrieren, wenn sie sich während des Unterrichts bewegen.“ Das Projekt basiert auf dem mehrdimensionalen Bewegungsbegriff (siehe Kasten rechts). Zugleich gibt es aber auch Raum für Entspannung, Ruhe und Rückzug.

Einige wissenschaftliche Studien belegen es: Ein „bewegter“ Unterricht wirkt sich äußerst positiv auf die Kinder aus: Sie sind selbstbewusster, kritischer und gesünder, weil sie mehr Freude an der Schule haben, zeigen mehr Leistungsbereitschaft und sammeln im sozialen Bereich viele positive Erfahrungen.

## Anregungen für Lehrkräfte

Das Projekt setzt sich zum Ziel, Lehrkräften konkrete Impulse für die Unterrichtsgestaltung zu geben. Es ist Fortbildung vor Ort und will zum Besuch weiterer Fortbildungsveranstaltungen anregen. Besonderer Wert wird bei der »Bewegten Klasse« darauf gelegt, dass alle Spiele und Übungen ohne aufwendige Materialien auskommen, verwendet werden nur Alltagsmaterialien (Zeitungspapier, Kluppen usw.), damit die Pädagoginnen und Pädagogen die Spiele auch nach Projektende einfach nachmachen können.

## »BEWEGTE KLASSE«

Ein Programm für Grundschulen und Sekundarstufe I

**Mit der »Bewegten Klasse« bringt die Initiative »Tut gut!« Bewegung in die Schulen:**

- Bewegen im motorischen Bereich - durch vermehrte Bewegungsangebote der „Sitzschule“ entgegenwirken
- Bewegen im Sinne von bewegt machen im emotionalen Bereich - Grenzen erspüren und respektieren
- Bewegen im Sinne eines aktiven und handlungsbezogenen Lernens
- Bewegen im Sinne von Gemeinschaft erleben, denn Lernen mit und in Bewegung schafft eine positive Lern- und Lehratmosphäre, steigert die Aufmerksamkeit und Konzentration, fördert Motivation, Fantasie und Kreativität, verbessert das Sozialverhalten, ist ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften

**Das Projekt sieht vor:**

- zweijährige Begleitung durch den »Bewegte Klasse«-Betreuer (zehn Unterrichtseinheiten/Schuljahr + Vorbesprechung und Reflexion)
- vier Nachmittags-Lehrerfortbildungen zu folgenden Themen: Aktives Lernen, Bewegung und Sport, Ernährung und Pause, Körpererfahrung und Tanz
- ein Elternabend pro Schuljahr
- ein »Bewegte Klasse«-Symposium an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems am Campus Krems-Mitterau (vormals PÄDAK) am 23. Jänner 2015. Es dient als Ergänzung und Vertiefung der Inhalte der laufenden Betreuung. Die Teilnahme ist für alle NÖ Pädagoginnen und Pädagogen möglich und wird besonders allen »Bewegte Klasse«-Lehrkräften empfohlen.
- die »Bewegte Klasse«-Homepage

**Grundangebot:**

Die »Bewegte Klasse« sieht sich als Fortbildung für Lehrkräfte vor Ort und setzt in Form von praktischer Arbeit mit den Kindern (in der Klasse, in der Pausenhalle, im Turnsaal, im Schulhof, auf dem Sportplatz etc.) Impulse für:

- einen prozessorientierten Unterricht
- die Integration der bewegten Inhalte in den pädagogischen Alltag
- fächerübergreifende, themenzentrierte Ansätze
- die Teamentwicklung in der Schule
- den Transfer der bewegungspädagogischen Inhalte in das Elternhaus

**Kosten:**

Die Initiative »Tut gut!« stellt kostenfrei das Grundangebot und den Betreuer zur Verfügung, etwaige Zusatzangebote sind gegen einen geringen Tarif von der Schule zu zahlen. Die Elternabende und die Lehrerfortbildungen sind auch kostenlos, sie werden in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule NÖ angeboten.

**Informationen:** »tut gut«-Hotline: 02742/22655, [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



Zum Abschluss der Bewegungseinheit gibt's eine Entspannungsübung von »Bewegte Klasse«-Betreuer Ulrich Pammer.

## Lernen fürs Leben

Ruhiger geht es in der 1. Klasse zu: Ulrich Pammer macht mit den Kindern zum Abschluss eine Entspannungsübung. Alle liegen am Boden, die Augen geschlossen – bis auf Bernd, der ständig blinzelt. Die Aufgabe lautet: Die Kinder müssen erraten, womit der Bewegungsbetreuer sie berührt. Langsam geht er zwischen den Kindern herum, streicht sanft mit einer großen roten Feder über Hände und Füße. „Hihi, das kitzelt“, glucksen einige, während andere die Berührung als sehr angenehm empfinden. „Das ist eine Feder“, wissen dann einige.

Mit dieser Sequenz endet ein abwechslungsreicher und bewegter Vormittag, an dem Lernen mit allen Sinnen im Vordergrund stand. Was die Kinder heute gelernt haben, wird sie ihr Leben lang begleiten. Genauso wie bereits tausende Kinder vor ihnen, denn das Erfolgsprojekt läuft mittlerweile seit 20 Jahren.

KARIN SCHRAMMEL ■

## 20 Jahre »Bewegte Klasse«

### Was ist das Ziel der »Bewegten Klasse«?

Das Projekt versteht sich als Fortbildung vor Ort und bietet Lehrkräften konkrete Hilfestellungen und Impulse für den Schulalltag an. Es geht in erster Linie um Gesundheitsförderung für die Kinder, denn damit kann man nicht früh genug beginnen. Expertinnen und Experten aus den Bereichen Bewegung und Ernährung bringen Kindern spielerisch und einfach bei, wie gut Gesundes schmeckt und wie lustvoll und wichtig Bewegung ist. Bewegung soll nicht nur im Sportunterricht Platz haben, sondern in der Klasse in den Unterricht integriert werden.

### Warum ist Bewegung für Schülerinnen und Schüler so wichtig?

Bewegung und Lernen gehören zusammen, denn Bewegungsaktivitäten fördern die gesamte Durchblutung des Körpers, besonders des Gehirns, und regen den Stoffwechsel an. Aus den Neurowissenschaften wissen wir, dass körperliche Aktivität die Kapazität des Gehirns erhöht und unter anderem für die Entstehung dauerhafter Lerneffekte verantwortlich ist. Zudem ist Bewegung einfach eine wichtige Grundvoraussetzung für die körperliche, kognitive und seelische Entwicklung unserer Kinder. Diesen Erkenntnissen trägt das Projekt »Bewegte Klasse« schon seit fast 20 Jahren Rechnung.

### Was hat sich in den 20 Jahren geändert?

Das Angebot wurde ausgeweitet: Die »Bewegte Klasse« läuft seit einigen Jahren als zweijähriges Betreuungsprojekt. Es hat sich gezeigt, dass die zweijährige Betreuung nachhaltiger und effektiver ist.



Birgit Amenitsch-Freiberger, fachliche Leiterin und seit 1999 Betreuerin des Projekts »Bewegte Klasse«

ver ist. Zudem läuft das Projekt sehr erfolgreich seit dem Schuljahr 2007/08 auch in der Sekundarstufe I.

### Wie viele Klassen haben bisher teilgenommen?

Die Bilanz kann sich sehen lassen: In der Grundstufe wurden bisher 3.300 Klassen betreut. In der Sekundarstufe gibt es das Projekt seit sieben Jahren – hier wurden bisher 573 Klassen betreut.

### Wie werden die Lehrkräfte eingebunden?

Pro Schule können zwei Klassen am Projekt teilnehmen, die Lehrkräfte sind bei allen betreuten Einheiten dabei und machen mit. Neben der Betreuung am Vormittag, gemeinsam mit den Kindern, werden in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich, Nachmittagsfortbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen angeboten. Ziel ist es, die Inhalte zu vertiefen.

### Werden auch die Eltern ins Projekt integriert?

Natürlich. Gerade in dieser Altersgruppe spielen die Eltern eine wichtige Rolle, sind Vorbild. Das, was die Kinder bei der »Bewegten Klasse« lernen, sollte im besten Fall auch zuhause weitergelebt werden. In Elternabenden werden die Inhalte der »Bewegten Klasse« den Familien vorgestellt, praktisch erlebbar gemacht und sollen so im familiären Umfeld weiterwirken. Die Eltern sollen sensibilisiert werden, denn schließlich geht es um die Gesundheit ihrer Kinder.

**GESUND&LEBEN wünscht viel Erfolg für die nächsten 20 Jahre.**



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

Entgeltliche Einschaltung

WIR

**[BE-]SCHÜTZEN**

UNS.

**HPV ist keine reine Mädchensache. Krebs geht alle an. IMPFEN SCHÜTZT.**

Eine Infektion mit „Humanen Papilloma-Viren“ (HPV) kann bei Frauen UND Männern Krebs verursachen: Bösartige Tumore im Rachen- und Genitalbereich sowie Gebärmutterhalskrebs. Eine Impfung im Kindesalter kann schützen. Mädchen UND Buben. Im Rahmen des öffentlichen Impfprogrammes wird allen Kindern vom 9. bis zum 12. Geburtstag nun kostenfrei eine HPV-Impfung angeboten.

Informieren Sie sich auf [www.bmg.gv.at/HPV](http://www.bmg.gv.at/HPV) und fordern Sie die Gratis-Broschüre an. Lassen Sie sich bei Ihrer Impfentscheidung von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke fachlich beraten.

[www.bmg.gv.at/HPV](http://www.bmg.gv.at/HPV)

# Mit Sicherheit ans Limit



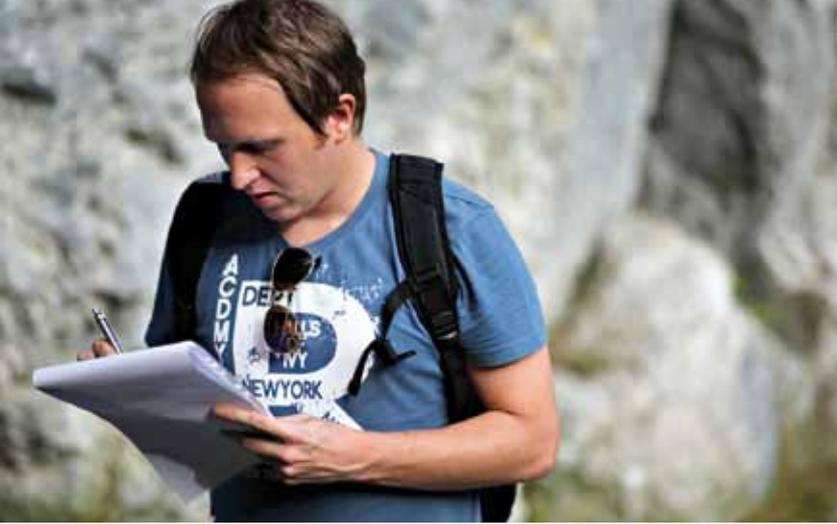
**Klettersteig gehen – ein Sport, der boomt. Mehr und mehr Menschen jeden Alters suchen ihr Glück in den Bergen. Wenig verwunderlich, dass immer mehr Klettersteige aus dem Boden bzw. in den Berg gestampft werden. Oberstes Gebot sollte die Sicherheit sein.**

Das Ziel vor den Augen, der nächste Griff ist schon fest anvisiert. Einmal noch eine Anstrengung und schon ist ein weiterer Schritt zum Etappenziel getan. Kurz einen Blick nach unten riskieren, durchschnaufen und die Aussicht genießen. Dann geht es weiter. Zug um Zug. Bis nach ganz oben. Das ist die Faszination Klettersteig.

Zu Beginn waren die Klettersteige oder „Vie Ferrate“ (ital. „Eisenwege“) ein Hilfsmittel, um diverse Besteigungen fordernder Berge zu erleichtern und sie einer breiten Masse zugänglich zu machen. Mithilfe künstlicher Tritte und Griffe und einem angebrachten Stahlseil zum Sichern sollen Aufwand und Risiko reduziert werden. Von Teilstrecke zu Teilstrecke werden zwei Karabiner mitgenommen und immer wieder in das nächste Sicherheitsseil eingehakt. Dabei gilt zu beachten, dass auch beim Wechsel zwischen den Stahlseilen zuerst nur ein Karabiner umgehängt wird. Erst wenn dieser am nächsten Seil eingehakt ist, wird auch der zweite Karabiner umgehängt. So ist man durchgehend gesichert.



Abenteuer und Sport zugleich: GESUND&LEBEN-Chefredakteurin Riki Ritter-Börner gut gesichert im Klettersteig.



## SCHWIERIGKEITSGRADE (SCHALL-SKALA)

### ■ A - leicht

Einfache, gesicherte Wege; angelehnte (längere) oder senkrechte (kurze) Leitern, Geländer und Eisenklammern. Einzelne Stellen können bereits ausgesetzt sein, sind aber einfach zu begehen; allgemein für trittsichere und schwindelfreie Bergsteiger ohne Klettersteig (KS)-Sicherung möglich. Für Anfänger gut geeignet.

### ■ B - mäßig schwierig

Bereits steileres Felsgelände mit teilweise kleintrittigen, ausgesetzten Passagen. Senkrechte, längere Leitern, Eisenklammern und Tritte. Kann schon anstrengend und kraftraubend sein. Auch routinierte Bergsteiger verwenden eine Sicherung. Kletterschwierigkeit: ca. II-III.

### ■ C - schwierig

Steiles bis sehr steiles Felsgelände, größtenteils kleintrittige Passagen, die fast immer ausgesetzt sind. Schon leicht überhängende Leitern möglich. Eisenklammern und Tritte können auch etwas weiter auseinander liegen. Teilweise sehr kraftraubend. Kletterschwierigkeit: ca. III-IV.

### ■ D - sehr schwierig

Senkrecht, oft auch überhängendes Gelände. Klammern und Stifte liegen oft weit auseinander. Meist sehr ausgesetzt und oft nur mit Stahlseil gesichert. Große Armkraft, gute Steigtechnik und ein guter Trainingszustand sind Voraussetzung. Manchmal in Kombination mit leichter Kletterei (I-II) ohne Sicherung.

### ■ E - extrem schwierig

Meist überhängende Felsgelände. Extreme Anforderungen an Kraft, Steigtechnik, Geschicklichkeit, Mut und Moral. Nur für erfahrene Klettersteig-Profis. Optimaler Trainingszustand erforderlich. Rastschlinge zu empfehlen! Alle Anforderungen wie bei D in nochmals erhöhtem Ausmaß.

### ■ F - maximal schwierig

Einige wenige Sportklettersteige werden inzwischen mit E/F bzw. F bewertet.

QUELLE: KLETTERSTEIGFIBEL VOM KURATORIUM FÜR ALPINE SICHERHEIT

## Natur & Abenteuer

Die Erleichterungen des Klettersteiges erlauben es immer mehr Menschen, sich der attraktiven Mischung zwischen Natur und Abenteuer zu stellen. Jung und Alt können sich auf den unterschiedlich fordernden Steigen austoben. Mit den passenden körperlichen Voraussetzungen und der richtigen Ausrüstung. Dabei gilt es jedoch, die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade nicht aus den Augen zu verlieren. Die Unterteilung reicht von A (= leicht) bis E bzw. F (= extrem schwierig, siehe Kasten links). Diese Schwierigkeitsgrade sind eine wichtige Orientierungshilfe für die Bergsteigerinnen und Bergsteiger. Hält man sich daran, kann man verhindern, dass einem mitten im Berg die Kraft ausgeht. Etwas, das trotz aller Warnhinweise leider immer wieder passiert.

## Wichtig: gezielte Vorbereitung!

Von diesen Gefahren berichtet auch Rudi Schneck, Instruktor für Alpines Klettern und Skitouren der Naturfreunde sowie Mitglied des Lehrkaders im Team Alpin: „Vor einigen Wochen hatten wir leider wieder so einen Fall, wo ein junges Pärchen einige Zeit vor uns in den Klettersteig eingestiegen ist und von uns überholt wurde. Kurze Zeit später hat sich das Mädchen nicht mehr weitergetraut und auch geweint. Wir mussten zurück und sie abseilen. Es war ihr erster Versuch auf einem Klettersteig. Leider passiert so etwas häufiger.“ Kein Einzelfall: Immer wieder gibt es Fälle, bei denen sich unerfahrene Kletterinnen und Klette-



neuen Naturfreunde-Übungsklettersteig in Trattenbach OÖ): Sie hat Erfahrung im Hallenklettern und einen Klettersteig-Sicherheitskurs absolviert und weiß, dass sie sich Routen der Schwierigkeitsgrade B und C zutrauen kann. Beim Fototermin stellte sie sich der Herausforderung, eine kurze Route im Schwierigkeitsgrad D zu probieren, gesichert und unterstützt durch Instruktor Rudi Schneck. Die Trekking-Schuhe boten wenig Halt am Felsen, schnell war die Kraft in den Armen verbraucht und es kostete sie Überwindung, die Passage zu bewältigen. „Ich wollte einen Klettersteig-Beitrag im Heft, weil ich bei unseren Leserinnen und Lesern das Bewusstsein schärfen möchte, dass man sich nicht überschätzen darf am Berg. Die Bergretter arbeiten ehrenamtlich, und wir sollten alles tun, sie nicht zu überlasten. Aber ich hätte nicht geglaubt, dass man so schnell an seine Grenzen stoßen kann. Das war eine wirklich spannende und lehrreiche Erfahrung für mich.“

### Gesunde Selbsteinschätzung

Neben einer gesunden Selbsteinschätzung gehören zur richtigen Vorbereitung nicht nur die gezielte Auswahl der Strecke, sondern auch die richtige Ausrüstung. Helm sowie Klettersteiget mit Klettergurt und Karabinern sind Pflicht. Der Helm schützt vor herabfallenden Steinen und vor dem Anprall an Fels oder Eisenteilen bei einem Sturz. Dadurch, dass der Helm für den gesamten Klettersteig aufgesetzt bleibt, ist auch der Trage-

rer zu viel zumuten. „Ich appelliere ganz klar an die Vernunft jedes Einzelnen. Zu Beginn sollte man unbedingt einen Kurs machen oder mit jemandem mitgehen, der schon Erfahrung beim Klettersteiggehen hat. Außerdem sollte man sich auch dem Schwierigkeitsgrad anpassen und zum Beispiel mit einem A- oder B-Klettersteig anfangen. Die gezielte Vorbereitung ist wichtig, es gibt ja mittlerweile auch genug Literatur über die verschiedenen Steige“, erklärt Schneck. Sicherheitskurse, deren Teilnahme der routinierte Bergsteiger empfiehlt, werden immer wieder angeboten (siehe Kurse für Einsteiger Seite 46).

Die richtige Route und die passende Ausrüstung sind wichtige Grundlagen für sicheren Spaß, weiß Klettersteig-Instruktor Rudi Schneck (rotes T-Shirt).

### Gefahr der Überschätzung

Oft kann es passieren, dass man schwierige und besonders leicht überhängende Passagen unterschätzt und so sehr schnell an die Belastungsgrenze gelangt. Denn gerade untrainierte und technisch wenig versierte Klettersteig-Neulinge arbeiten zu wenig mit den Beinen und brauchen deshalb zu viel Kraft in den Armen. Diese Erfahrung machte auch GESUND&LEBEN-Chefredakteurin Riki Ritter-Börner beim Fototermin am

### KLETTERSTEIGE IN NIEDERÖSTERREICH

- Karl Kantner und Bismarck (Raxgebiet, A/B)
- Pittentaler Klettersteig (Türkensturz/Bucklige Welt, C/D)
- Mödlinger Klettersteig (B/C)
- HTL Klettersteig und Blutspur (Hohe Wand, D/E)
- Hinternasswald-Bärenlochsteig-Habsburghaus-Seehütte-Ottohaus-Raxseilbahn (Hinternasswald, A/B)
- Vogelbergsteig (Dürnstein, A)
- Flatz Klettersteig (Flatz, B/C)
- Hanselsteig (Hohe Wand, B)
- Gebirgsvereinssteig (Hohe Wand, D)
- Teufelsbadstubensteig (Raxgebiet, A/B)
- Weichtalklamm (Höllental, B)
- Völlerin (Hohe Wand, A)

QUELLE: WWW.BERGFEH.AT/SOMMER/NIEDEROESTERREICH/TOUREN/KLETTERSTEIG, WWW.BERGSTEIGEN.COM/KLETTERSTEIG/NIEDEROESTERREICH





Vom erfahrenen Bergsteiger bis zu gut trainierten Einsteigern – an Klettersteigen können sich alle austoben.

## Kurse für Einsteiger

■ **Sicherheitstag Klettersteig, Hohe Wand:** 13. September 2014. Naturfreunde Niederösterreich, Martin Ruhnau (0664/8011725567), niederösterreich@naturfreunde.at, [www.niederoesterreich.naturfreunde.at](http://www.niederoesterreich.naturfreunde.at)

■ **Klettersteig-Grundkurs:** 6. und 7. September 2014, Hohe Wand. Österreichischer Alpenverein, [www.gebirgsverein.at](http://www.gebirgsverein.at)

■ **Klettersteig-Kurse, Hohe Wand:** Österreichischer Touristenklub, [www.oetk.at](http://www.oetk.at)

## DIE 10 KLETTERSTEIG-REGELN

- 1 Sorgfältig planen! Planung ist der Schlüssel für sichere und genussvolle Klettersteigtouren.
- 2 Das Ziel den persönlichen Voraussetzungen anpassen!
- 3 Vollständige, normgerechte Ausrüstung verwenden!
- 4 Bei Gewittergefahr nicht einsteigen!
- 5 Drahtseil und Verankerungen kritisch prüfen!
- 6 Partnercheck am Einstieg!
- 7 Ausreichende Abstände einhalten!
- 8 Klare Absprache beim Überholen!
- 9 Achtung Steinschlag!
- 10 Natur und Umwelt respektieren!

komfort nicht unwesentlich. Wichtig ist, dass man auf spezielle Bergsporthelme vertraut. Fahrradhelme oder sonstige Helmarten erfüllen die Anforderungen des Klettersteiges nicht. Das Klettersteigset besteht aus einem Fangstoßdämpfer (reduziert die Belastung bei einem Sturz), Karabinern, einer Einbindeschlinge, den Lastarmen (verbinden Karabiner und Bandfalldämpfer) sowie der Rastschlinge. Auch das passende Schuhwerk ist wichtig, wobei die Auswahl stark von der zu bewältigenden Strecke abhängig ist. So kann es sein, dass je nach Klettersteig entweder ein leichter Halbschuh oder ein steigeisenfester Bergschuh die bessere Wahl ist. Im Zweifelsfall empfiehlt sich eine Beratung im Bergsportfachhandel.

## Richtige Ausrüstung

Zudem sollten für den Notfall auch Biwaksack, Erste-Hilfe-Paket und eine Stirnlampe bei längeren Klettersteigtouren mit dabei sein. Die Kleidung sollte funktionell und an die Witterung angepasst sein. Um Blasen, die durch den ungewohnten Kontakt mit dem Stahlseil rasch auftreten können, zu verhindern, empfehlen sich spezielle Klettersteighandschuhe. Diese Handschuhe sind mit speziellem Leder gefüttert. Wichtig bei der Auswahl ist die Passform, man muss sicher greifen und die Karabiner problemlos bedienen können. Da es auf dem Markt kein kindergerechtes Klettersteigset gibt (Mindestgewicht meist 50 kg), muss man Kinder immer am Seil sichern, wie beim normalen Klettern, und das auch wirklich beherrschen. Experte Schneck: „Bei kleineren Kinder würde ich mich auch nicht darauf verlassen, dass sie das Klettersteigset richtig bedienen – sie können leicht in Stress geraten oder abgelenkt werden.“ Bei Touren zu zweit, bei denen ein Partner etwas schwächer ist, schadet auch ein Sicherungsseil zum Nachsichern nicht: „Das ist für Anfänger ganz wichtig“, erklärt Schneck. Allerdings sollte man damit so sicher umgehen können, dass es keine große zusätzliche Belastung ist.

## Regeln beachten

Hält man sich an diese Tipps und an die zehn Regeln der Klettersteigfibel (siehe Kasten links), sind die Klettersteige ein Erlebnis und es überwiegt ganz klar das Positive. Herausfordernde, steile Stellen zu meistern, sich stetig dem Ziel zu nähern und dabei noch etwas für seinen Körper tun – es gibt wenige sportliche Aktivitäten, die in dieser Hinsicht mit den Bergtouren mithalten können. Mit guter Selbsteinschätzung und der passenden Ausrüstung steht einem Bergvergnügen auf einem der zahlreichen Klettersteige Niederösterreichs und Umgebung nichts mehr im Wege. Dann, wenn es wieder heißt: Zug um Zug. Bis nach ganz oben.

PETER FÜHRER ■

FOTOS: © WEINFRANZ

## Pilgern – ein Weg zum Leben!

Entspannung im Kloster, Erholung im wundervoll angelegten historischen Hofgarten und eine begleitete Pilgerwanderung auf den Sonntagberg.

Entfliehen Sie der Hektik und nehmen Sie eine Auszeit!

- 3x Übernachtung im Kloster/Vollpension
- freier Eintritt in die Sonderausstellung „Wallfahren und Pilgern!“
- begleitete Pilgerwanderung auf den Sonntagberg (Gehzeit: 3,5–4 h)

3 Nächte Euro 180,- p/P

Termine: 4.–7. Sept., 18.–21.

Sept., 2.–5. Okt., 17.–19. Okt.;

Anmeldung erforderlich.

■ Benediktinerstift Seitenstetten, Tel.: 07477/42300-0, kultur@stiftseitenstetten.at, www.stift-seitenstetten.at



## Bio-Aktionstage

Die Bio-Aktionstage im September machen Halt in Niederösterreich. Dabei kann man Bio-Lebensmittel verkosten, Interessantes zum Thema Bio erfahren und Bio-Betriebe kennenlernen. Bei den begleitenden Gewinnspielen warten wertvolle Preise. Die Bio-Boten sind von Montag, 8. bis Mittwoch, 10. September 2014 in St. Pölten am Riemerplatz und am Bahnhof unterwegs.

Zahlreiche Bio-Feste und Bio-Märkte, Bio-Höfe und Bio-Fachgeschäfte nehmen an dieser Genuss- und Informationsinitiative mit eigenen Aktivitäten teil.

■ www.bioinfo.at



## Rote-Nasen-Lauf

Die Clowns Rote Nasen feiern 20 Jahre – und sammeln auf gesunde Weise Spenden. Bunte Clowns auf der Laufstrecke, spazierende Teilnehmende in lustigen Kostümen, Marathonläufer mit roter Nase, Groß und Klein, auf Rollen oder mit Stöcken – so sieht sie aus, die wohl fröhlichste Laufserie des Landes. Heuer wird bereits zum sechsten Mal für ein Lachen im Spital gelaufen, gewalkt, geskatet, gerollt oder spaziert, denn jeder zurückgelegte Kilometer macht noch mehr Clownbesuche bei kranken Menschen möglich. Alle Läufe werden in Kooperation mit dem Allgemeinen Sportverband Österreichs (ASVÖ) durchgeführt.

Termine:

- Wieselburg, 06.09.2014, Wellness aktiv B-L Austria
- Engelhartstetten, 07.09.2014, Gesunde Gemeinde
- Jedenspeigen, 14.09.2014, Jedenspeigen
- Gänserndorf, 20.09.2014, KLG Gänserndorf
- Raabs/Thaya, 20.09.2014, Stadtgemeinde Raabs
- Leitersdorf, 28.09.2014, Sportclub Malibu
- St. Pölten, 28.09.2014, PSV St. Pölten
- Gumpoldskirchen, 05.10.2014, ÖTB Gumpoldskirchen
- Wiener Neustadt, 26.10.2014, HSV OL Wiener Neustadt
- Günselsdorf, 26.10.2014, Kinderfreunde, Ortsgruppe Günselsdorf
- Oberhausen, 16.11.2014, LC-Oberhausen

■ Anmeldung: www.rotenasenlauf.at



## Babista – Spezialist für funktionale, sportive und bequeme Männermode

Babista bietet Ihnen ein Höchstmaß an Komfort. Entdecken Sie jetzt das Neuste für den Herbst – zum Beispiel angenehme Strickqualitäten, Jacken für jede Wetterlaune oder perfekt sitzende Hosen.

Gute Passformen sind eines der Markenzeichen! Ihr besonderer Vorteil: Babista gewährt Ihnen auf alle Artikel eine extra lange Garantiezeit von 5 Jahren.

■ Suchen Sie sich gleich Ihre neuen Outfits unter [www.babista.at](http://www.babista.at) aus oder bestellen Sie den kostenlosen Hauptkatalog unter Tel.: 0820 899 982. Viel Spaß dabei!



## Wir gratulieren!

Ein Blutdruckmessgerät von boso aus Ausgabe 05/14 hat gewonnen:

■ Theresia Strobl, 2870 Aspang

**IMPRESSUM** Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding. Verleger: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser. Redaktionsleitung: NÖ Landeskliniken-Holding, Abteilung Marketing, PR und Organisationsentwicklung. Chefredaktion: Mag. Riki Ritter-Börner. Chef vom Dienst & Lektorat: Mag. Karin Schrammel. Artredaktion: www.andrej.cc. Coverfoto: iStockphoto. Redaktion: Peter Führer, Dr. Doris Simhofer, Mag. Gabriele Vasak. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Statersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Aboservice: info@gesundnesnoe.at oder 02742/22655. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 12,-/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe [www.gesundundleben.at](http://www.gesundundleben.at)

Die nächste Ausgabe von GESUND&LEBEN erscheint am 30.09.2014

# „Mach mich zum Werkzeug deines Friedens!“

Die Psychoanalytikerin, Juristin und Theologin Rotraud Perner ist 70 – und nur ein bisschen leiser. Aber sie ist angekommen, bei sich selbst und beim Glauben.



„Hundefrau“ sei sie, sagt Perner, hier mit ihrer wach-samen Hündin Leica: „Ich rette ständig Hunde.“

Sie ist ein öffentlicher Mensch und sie polarisiert: Prof. Mag. Dr. Rotraud A. Perner, BTh, so der vollständige Titel, Juristin, Psychotherapeutin und Autorin, Coach und Supervisorin, Fachfrau für zahlreiche Themen, Lehrbeauftragte, Begründerin und Leiterin zahlreicher Ausbildungen und Lehrgänge – und seit Sommer Theologin: Gerade hat sie das Bachelor-Studium Evangelische Theologie an der Universität Wien absolviert und macht sich an das Masterstudium.

Rotraud Perner ist ein hoch politischer Mensch, viele Themen hat sie als Erste öffentlich angespro-

chen, so zum Beispiel die Vergewaltigung in der Ehe, die lange als „eheliches Recht“ verharmlost wurde und heute ein Strafbestand ist. Sie eckt an, sie bewegt, sie lässt kaum jemanden kalt. Sie hat zahllosen Menschen geholfen – durch ihre Arbeit als Therapeutin, durch Beiträge in den Medien wie bei der Ö3-Sexhotline, durch ihre Vorträge und ihre Bücher. Die Themen, die ihr unter den Nägeln brennen, werden in der Gesellschaft oft höchst kontrovers diskutiert, weiß sie, denn: „Ich bin meiner Zeit so um drei bis fünf Jahre voraus.“

Sie ist eine geradezu manische Schreiberin – im Herbst erscheint „Der einsame Mensch“. Bei Thalia findet man rund 20 Titel von ihr, bei Wikipedia wurde ihre Seite allein in den letzten drei Monaten 500 Mal aufgerufen – ohne dass sie gerade besonders präsent wäre. In Niederösterreich hat sie in den vergangenen Jahren hunderte Vorträge für die Initiative »Tut gut!« gehalten, auch in den kleinsten Orten, sie sucht den Kontakt mit den Menschen. Am 18. August ist Rotraud Perner 70 geworden.

## Einsame Kindheit

Wer ist diese Frau, die neben vielen anderen Auszeichnungen die Goldenen Ehrenzeichen der Republik, des Landes Niederösterreich und des Landes Wien verliehen bekommen hat?

Geboren im Sommer 1944 in Orth an der Donau, im letzten Kriegsjahr, wächst sie in Laa an der Thaya und Wiener Neustadt auf. Die Mutter ist Volksschul-Lehrerin, „schwer legasthenisch, Pianistin, sehr depressiv, Whisky-Säuferin, gebildet, gescheit, Wienerin mit Herz und Seele“, die viel näht und bastelt und selbst Häuser entwirft und die an der Seite ihres Mannes in den kleinen Städten versauert, immer eine Zigarette im Mund. Sie wird immer



wieder schwanger und verliert das Ungeborene. Für ihre Tochter Rotraud ist sie kaum ansprechbar. Der Vater ist Schuldirektor – Perner maturierte mit 17 bei ihm im Knabengymnasium in Wiener Neustadt als einziges Mädchen. Er kümmert sich gratis um zahlreiche Nachhilfeschüler, die für die Tochter gleichzeitig Konkurrenz und Geschwisterersatz sind. Schnell brüllt der Herr Direktor los – verwechselt Lautstärke mit Dynamik. Perner muss früh lernen, den Choleriker zu verstehen und zu dolmetschen, wenn seine Ausbrüche über allen zusammenschwappen. In diesem wenig wärmenden Elternhaus lernte sie von klein auf, sich selbst zu beschäftigen, sie liest viel, zeichnet, lernt Ballett.

## Politisches Erwachen

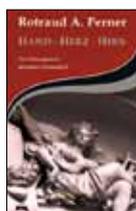
Aufgewachsen in der Nachkriegszeit, zwischen von den zwei Weltkriegen traumatisierten Erwachsenen, fühlt sie sich lange als hässliches Entlein, ist begehrt im Tanzschulalter, lernt brav, studiert brav Jus, arbeitet als Volkswirtschaftliche Referentin in der Österreichischen Nationalbank und heiratet mit 24, im turbulenten Jahr 1968, den Journalisten Reinhold M. Perner. Mit 28 und 30 Jahren bringt sie ihre beiden Söhne zur Welt.

Und sie beginnt, sich um Frauenthemen zu kümmern, sich politisch zu engagieren. Von 1973 bis 1986 ist sie Bezirksrätin und Landtagskandidatin im Arbeiterbezirk Favoriten und entwickelt einen Blick für die großen Themen der Gesellschaft – Gleich-

Bücher bestimmen ihr Leben, die selbst geschriebenen füllen einige Regalbretter.

berechtigung, Sexualität und Gewalt. „Ich stehe immer noch fest auf der Basis des SPÖ-Parteiprogramms von 1978, an dem ich mitgearbeitet habe, liebe die über 100 Jahre alte Dame SPÖ, obwohl sie senil ist, zahle meinen Mitgliedsbeitrag. Aber die sozialistischen Werte finde ich dort nicht mehr, die finde ich nur im Christentum.“ Sie habe sich „neutralisiert“, sagt Perner heute, „in Niederösterreich habe ich einen kompetenten und wertschätzenden politischen Stil kennengelernt, der mir die Möglichkeit gibt, meine Themen fundiert vorzulegen. So stelle ich mir Politik vor.“ ▶

## BUCHTIPPS

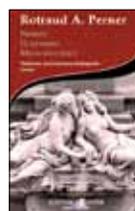


### Hand-Herz-Hirn

Mentale Gesundheit basiert auf ganz-

heitlichem Wahrnehmen: körperliches Empfinden (Hand), emotionales Fühlen (Herz) und kognitives Denken (Hirn). Jeder Mensch ist in der Lage, kleine oder große Erschütterungen auszubalancieren.

ISBN: 978-3-902300-86-7, 2014, 14,90 Euro



### Freiheit-Gleichheit-Menschlichkeit

Politische und tiefen-

psychologische Essays. Rotraud A. Perner versteht es, das Öffentliche mit dem Privaten zu verbinden und aufzuzeigen, wo Schnittstellen – und Reibeflächen – im Alltagsleben festzustellen sind.

ISBN: 978-3-902300-94-2, 2014, 19,90 Euro



### Der erschöpfte Mensch

Burnout ist ein Modebegriff, das Geschäft

damit boomt. Doch es ist als Krankheit nicht wissenschaftlich anerkannt. Rotraud A. Perner geht den Ursachen dieser Phantomkrankheit auf den Grund, die gerne als Deckmantel genutzt wird.

ISBN: 978-3-7017-3266-1, 2012, 21,90 Euro



## Rotraud A. Perner

Kurzer Auszug aus der Liste der Tätigkeiten und Leistungen

■ 70er- und 80er-Jahre: begleitende Sozialforschung an Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen in den Problembereichen Delinquenz, Sexualität, Sektengefährdung, Substanzmissbrauch

■ Medienpädagogische Projektarbeit und Forschung, u. a. Live-Sexualberatung an der Ö3-Sex-hotline im Team mit Gerti Senger, Prof. Dr. Ernest Borneman und Dr. Dieter Schmutzer

■ 1990 Gründung des Vereines „Die Möwe – Unabhängiger Verein für physisch, psychisch und sexuell misshandelte Kinder“ (gemeinsam mit Elfriede Abt)

■ Aufbau eines wissenschaftlichen Netzwerks zur Propagierung gewaltfreier Erziehung und Beziehungen

■ 2001 Konzeption eines Ausbildungslehrgangs „Gewaltprävention und -intervention“ für die NÖ Landesakademie

■ 2005 Start der Aktion „Halt! Gewalt!“ der NÖ Landesakademie in Zusammenarbeit mit dem Institut für Stressprophylaxe & Salutogenese (ISS) in Matzen, [www.haltgewalt.at](http://www.haltgewalt.at)

■ 2007 Professur für Gesundheitskommunikation und Kommunalprävention an der Donau-Universität Krems

■ Verleihung des Liese-Prokop-Frauenpreises

■ 2009 Start des umfassenden Online-Coaching-Projekts für NÖ Lehrkräfte, [www.lehrertankstelle-noe.com](http://www.lehrertankstelle-noe.com)

## Wirksam werden

In den 70er und 80er-Jahren engagiert sie sich für Jugendliche und schafft Räume für sie. Sie beginnt zu erforschen, wie Beratung funktioniert und lehrt, was sie herausfindet. Sie beschäftigt sich mit Sozialforschung an Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen. Sie lernt immer mehr über Sexualität und Gewalt, beschäftigt sich therapeutisch mit den Opfern wie mit den Tätern. Sie bildet sich unablässig weiter, lernt Psychotherapie und Psychoanalyse nach C. G. Jung, lehrt zunehmend, entwickelt Ausbildungen und Berufsbilder im psychologisch-beratenden Bereich. Unzählige Menschen lernen von ihr und durch ihre Projekte. Sie trägt zum gesellschaftlichen Wandel bei, zum Sichtbarmachen von Unrecht und der zerstörerischen Kraft von Übergriffen jeglicher Art.

## Durch Krisen lernen

Die Ehe ist schwierig, der Mann zeugt zwei außer-eheliche Kinder; bei ihr will sich ein drittes Kind nicht einstellen, zwei Schwangerschaften enden früh. Da ist sie, die „aus Versehen katholisch getauft wurde“, schon auf den Weg in Richtung evangelische Kirche: 1986 erlebt sie, was sie im späten Theologie-Studium als Propheten-Berufung begreift: Franz von Assisis Friedensgebet hat „mir das Herz aufgehen lassen“ – „Herr, mach mich zum Werkzeug deines Friedens ...“ – und das gerade in der Zeit, als sie sich mit dem Thema Missbrauch beschäftigt. Ein Auftrag. Sie konzipiert die Kinderschutzzentren „Die Möwe“ und ist Mitbegründerin.

## Berufen werden

Irgendwann versteht Perner, dass sie den Kinderwunsch loslassen muss. Sie bleibt verheiratet, kauft ein Haus in der Steiermark, in dem sie 1988 das Seminarzentrum Weichselboden gründet, und wird durch ein Rückenleiden drei Monate ans Bett gefesselt. Völlig bewegungsunfähig ist sie „existenziell verzweifelt“, fühlt sich wie ein Baby, das nicht ein-

mal allein zur Toilette gehen kann – und spürt sich plötzlich wie von einer riesigen Hand gehalten. Sie weiß: „Das ist Gott.“ Sie beginnt nach allem zu suchen, was heilt, forscht, besucht verschiedene Kurse, trägt zusammen, schreibt Bücher darüber, unterrichtet das Gelernte – bis heute ist es ihr Thema. „Ich habe das Gefühl, ich soll Psychotherapie und Theologie zusammenbringen“, wird ihr irgendwann klar. Deshalb studiert sie schließlich evangelische Theologie, geht zu den Wurzeln, sucht, angetrieben vom tiefen Wunsch „Mach mich zum Werkzeug deines Friedens“. Sie absolviert das Vollstudium, lernt hebräisch, alles neben ihren Vorträgen, dem Unterrichten, der Forschung – da ist sie Ende 60. „Ich habe mich durch das Studium sehr verändert“, sagt sie. Sie absolviert im heurigen Frühjahr und Sommer ein Pfarrgemeindepraktikum in Mistelbach und Laa an der Thaya und spürt: „Hier werde ich gebraucht.“ Die erste Predigt, die ersten Gottesdienste, die erste Hochzeit, es ist ganz anders als die Arbeit als Therapeutin.

## Großes Thema Spiritualität

In ihr war in all den Jahren in Wien und in der Steiermark immer die Sehnsucht nach dem Geruch von trockener Hitze, nach Feldern mit Kornblumen und Klatschmohn, wie in ihrer Kindheit in Laa. Deshalb zieht sie 2002 wieder ins Weinviertel, ist zu Hause in Matzen angekommen. Einige Krisen waren diesem Schritt vorangegangen, sie muss die Familie erhalten. Alles fügt sich, das Haus passt genau, wird rasch renoviert und das Seminarzentrum in der Steiermark aufgelöst. In Matzen entsteht ein großes Nest, Platz für die Familie, die vielen Bücher, für die Akademie für Salutogenese.

Bis heute sind Beratung und Therapie ihre Werkzeuge, und jetzt auch die Theologie, die Textauslegung der Bibel, die Arbeit in der Gemeinde. Zahlreiche Lehrgänge und Ausbildungen hat sie ins Leben gerufen, hat an der Donau-Universität in Krems gewirkt und viel bewegt. Jetzt, im Herbst, startet an der Uni Graz ein Lehrgang für ihre Provokativpädagogik, bei dem sie auch unterrichten wird. Und sie schreibt weiterhin Bücher – über Tabus und den sexuellen Missbrauch, über Wertschätzung, über die wichtige Aufgabe, Orientierung zu geben, „damit man auf sein eigenes Leben schauen kann wie auf ein Labyrinth von oben.“

## Der Sinn des Lebens

Was ist wichtig? „Ich habe gelernt, dass ich nichts tun muss, dass alles von selbst passiert im Leben. Man muss die Möglichkeiten sehen, erkennen, was einen ruft, und unterscheiden, was falsche und was richtige Rufe sind. Man muss vertrauen, Gottvertrauen ist schließlich auch Selbstvertrauen, denn Gott lokalisiert sich im offenen, brennenden Herzen. Dieser Zustand ist Liebe.“

## Informationen:

[www.perner.info](http://www.perner.info)

[www.salutogenese.or.at](http://www.salutogenese.or.at)

RIKI RITTER-BÖRNER ■

# Rätseln & entspannen

Gönnen Sie sich ein wenig Denksport – das tut gut und hält Ihre grauen Zellen in Schwung. Die Auflösung dieses Rätsels finden Sie in der nächsten Ausgabe von GESUND&LEBEN.

"Sitzgelegenheit für den Professor"	7	ein "Arzt in spe" medizin. Fachgebiet	skurril gewitzt	Abk. für "Testgruppe"	retour, heimwärts kaputt	hochgebirgs-mäßig	eine tropische Infektionskrankheit
Gastroenteritis				8		Gluteal-region	
		5		Vereinigung, Zusammenschluss			
Kanonierblume			Abk. für "Sehhilfe"	"langes I"	Zeichen für Hertz	Impfplan	
Abk. f. "Zivilschutz"					2	Abk. für "im Umbau"	4
Eindringen der Injektionsnadel unweit			juckende Hautentzündungen				
	1					Abk. für "Pikofarad"	
höchste Spielkarte						Internetdomäne für Finnland	9
Zeichen für Tellur							
machen							Ex der Tina Turner † fort, weg
1. Ton der Tonleiter							
Schmerz			Augendeckel	hellgraues, glänzendes Metall	öst. Mediziner, Nobelpreis 1914 (Robert)	französ. Artikel in der Nähe von	
			kolossal		andererseits	6	
schmutzig eine Disposition haben			10				Wellnessbad
todmüde, erledigt, ausgepowert	englisch für "nein" in Ordnung		Abk. für "ehrenamtlich"	HIV-Krankheit	sowieso		
		Weinstöcke				11	Abk. für "Erlebnispädagogik"
Bewusstlosigkeit				Ungeheuer mit nachwachsenden Köpfen			

Auflösung aus Ausgabe 06+07/14

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

PICKNICK

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

FOTO: FOTOLIA



# JEDES BAUWERK BEGINNT MIT DEM ERSTEN STEIN: LEGEN WIR IHN JETZT GEMEINSAM!

---

Die erste Adresse für gewerblichen und privaten Wohnbau seit mehr als 125 Jahren: Das ist Ihre **HYPO NIEDERÖSTERREICH**. Finanzielles Kompetenzzentrum des Landes Niederösterreich und Ihr persönliches Kompetenzzentrum in allen Fragen rund um den Wohnbau, von der Finanzierung bis zur Förderung, egal ob Kindergarten oder Einfamilienhaus. Wir sind die Landesbank. Und damit **Ihre Hausbank. Im wahrsten Sinn des Wortes.**

---

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



**HYPO NOE**