

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



Frühling

Kräuter, Spargel &
Rhabarber: herrlich
leichte Frühlingsgerichte

Zecken

Vom besten Schutz
bis zum richtigen
Entfernen

Garten

Tipps & Tricks für
einen guten Start
in den Frühling

Was Sie tun
können und
wie Sie am
besten
vorbeugen



Allergisch?



foto:la

DIE NÖ LANDESKLINIKEN-HOLDING:

- der größte Klinikbetreiber Österreichs
- an 27 Standorten werden pro Jahr rund 360.000 stationäre Aufenthalte und 2,9 Mio. Ambulanzbesuche verzeichnet sowie 170.000 Operationen durchgeführt
- 20.000 hervorragende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als höchstes Gut
- garantiert den Patientinnen und Patienten eine wohnortnahe Gesundheitsversorgung rund um die Uhr und auf höchstem Niveau
- österreichweit Vorreiter für medizinische Qualitätsstandards, -sicherung und Fortbildung
- einer der wesentlichen Motoren der NÖ Wirtschaft



Hilfe für Scheidungskinder

Wenn Eltern sich trennen, ist das für Kinder immer ein einschneidendes Ereignis. In der Rainbows-Gruppe (14 Termine zu je 1,5 Stunden) treffen Kinder im Alter zwischen vier und 13 Jahren auf Gleichaltrige, die in einer ähnlichen Situation sind. Sie können dort ihre Gefühle und Sorgen ausdrücken und lernen, mit der Trennung besser umzugehen. Die Rainbows-Youth-Gruppe, speziell abgestimmt auf die Lebenswelt und Bedürfnisse der 13- bis 17-Jährigen, findet an fünf Terminen zu je drei Stunden statt. Weitere Angebote sind „Abschied nehmen – Begleitung nach dem Tod einer nahen Bezugsperson“ und die gesetzlich vorgeschriebene Beratung für Eltern vor einvernehmlicher Scheidung.

Anmeldung & Informationen:

Tel.: 01/9073733, www.rainbows.at



Neue Einsatzfahrzeuge

In Zukunft löst das Notarzteinsetzfahrzeug (NEF) den Notarztwagen (NAW) in Niederösterreich ab. „Mit diesem Schritt folgen wir der europäischen Entwicklung und stellen das modernste am Markt verfügbare Einsatzmittel in den Dienst“, erklärte Landesrettungskommandant Werner Kraut vom Roten Kreuz Niederösterreich. Die ersten NEFs werden in Tulln, Purkersdorf und Baden eingesetzt. In den Pkw mit Sondersignalen, die von Notfallsanitätern gelenkt und mit einem Notarzt besetzt sind, befinden sich Rettungs- und Schienungsmaterial, EKG, Medikamente, Sauerstoff und sämtliches Zubehör für schnelle Behandlungen. Das NEF korrespondiert dabei immer mit einem anderen Rettungsmittel, da es selbst keine Patienten transportieren kann. Das Land Niederösterreich hat mit Rotem Kreuz und Arbeiter-Samariterbund kürzlich den Vertrag über den Notarztrettungsdienst über weitere zwei Jahre gesichert. Im vergangenen Jahr gab es in Niederösterreich 215.000 Notfalleinsätze, davon wurden 38.000 von einem Notarzt durchgeführt.

LIFE SCIENCE BALL IN TULLN

Zu einem Ball der besonderen Art lädt am 22. Mai 2015 die BOKU (Universität für Bodenkultur) am Universitäts- und Forschungszentrum in Tulln. Der Life Science Ball wartet nicht nur auf Studierende und Wissenschaftler aus dem Bereich Life Sciences, sondern auch auf Tanz- und Wissenschaftsbegeisterte. Geboten werden Live-Musik, eine Chemie-Show um Mitternacht, eine Science Exhibition und Damenspenden sowie Tombolapreise aus dem Bereich Life Science. Abendkleidung oder Tracht erwünscht. Beginn: 20 Uhr, Eintritt: 30 Euro, 15 Euro für Studierende, Karten: susanne.stoehr@boku.ac.at

Hilfswerk Family Tour 2015

Das Hilfswerk-Mobil tourt auch heuer wieder mit Kinderprogramm, Gesundheitscheck und Maskottchen FIDI in Lebensgröße. Im Mittelpunkt der Family Tour stehen Informationen zum Thema „Pflege und Betreuung“.

- 1. Mai 2015, 13:00–18:00 Uhr, Zellpark/Kulturzentrum, 2380 Perchtoldsdorf, Indianerfest, Kick-Off NÖ
- 5. Juni 2015, 09:00–16:00 Uhr, Thayapark, 3830 Waidhofen/Thaya
- 7. Juni 2015, 09:00–15:00 Uhr, Kirchenplatz, 3204 Kirchberg, Autosegnung
- 13. Juni 2015, 10:00–16:00 Uhr, 3261 Wolfpassing bei Steinakirchen, Bezirksseniorentag
- 14. Juni 2015, 10:00–16:00 Uhr, Rathausplatz, 2000 Stockerau, Vereinsfest
- 19. Juni 2015, 16:00–22:00 Uhr, 2020 Hollabrunn, Lange Einkaufsnacht

Zum Thema Pflege und Betreuung hat das Hilfswerk einen „Pflegekompass“ herausgebracht, eine Orientierungshilfe für Betroffene und Angehörige. Ab Mai gratis zu bestellen unter Tel.: 02742/249 oder service@noe.hilfswerk.at

Informationen: www.hilfswerk.at

KURZ GEMELDET

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Informationen über das **Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm** erhalten Sie unter Tel.: 0800 500 181. www.frueh-erkennen.at



38 Frühlingsgerichte



16 Allergien



26 Pädiatrische Palliativmedizin

GESUND&LEBEN 03/15

Diese Ausgabe von GESUND&LEBEN ging am 31.03.2015 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 Wissen aus erster Hand**
- 08 Ein voller Erfolg**
Tag der offenen Tür in den NÖ Kliniken
- 12 Allerbeste Noten**
Patientenbefragung in den NÖ Kliniken
- 13 Zahngesundheit**
- 13 Gesundheitsplanung neu in NÖ**
Trennung von NÖGUS und NÖ Landeskliniken-Holding
- 14 Selbsthilfe & Berufswunsch Arzt**

GESUND WERDEN & BLEIBEN

- 15 In Kürze**
- 16 Allergie-Alarm**
Was Sie akut tun können oder sollen und präventive Möglichkeiten
- 20 Ihr Schmerz - ein wichtiges Anliegen**
Die moderne Medizin kennt viele Wege, Schmerzzuständen beizukommen
- 26 Nie mehr gesund werden ...**
In der Pädiatrischen Palliativmedizin werden Kinder und ihre Familien auf ihrem Weg von einem bestens geschulten Team behandelt, begleitet und betreut
- 30 Frischekick für trockene Haut**
Sorgfältige und richtige Pflege
- 32 Gefährliche Winzlinge**
Wie man sich vor Zecken und den Krankheiten, die sie übertragen, schützt
- 35 Danke-Briefe**



Mehr Lebensqualität & Kommunikation



Liebe Leserinnen und Leser!

Wir brauchen lebendige, aktive starke Zentren in unseren Städten und Gemeinden. Denn sie garantieren kurze Wege für die Bewohner, ebenso mehr Lebensqualität und Kommunikation – Faktoren, die für die Gesundheit unserer Bürgerinnen und Bürger eine wichtige Rolle spielen. Deshalb legen wir im Zuge der Dorf- und Stadterneuerung nun den Schwerpunkt auf die Zentrums-Entwicklung.

Durch Online-Handel und Einkaufszentren am Ortsrand wird es für Ortskerne immer schwieriger. Die Raumordnung arbeitet bereits in diese Richtung, ebenso finanzielle Förderschiene wie die NAFES-Aktion für Nahversorger in Ortszentren oder auch Anreize über die Wohnbauförderung.

Nun wollen wir den nächsten Schritt setzen und leer stehende Wohngebäude wieder neu beleben und frei gewordene Geschäftsflächen neu gestalten. Zur Belebung der Ortszentren müssen wir vernetzt denken und Arbeitsangebot, Wohnmöglichkeiten und Freizeiteinrichtungen gut abstimmen, ebenso einen Branchenmix aus Handel, Dienstleistung und Gastronomie, der die Menschen in die Ortskerne locken kann.

Die Drehscheibe für diese Strategie sind die Gemeinden: Sie wissen um den Bedarf, sie wissen um die Eigentumsverhältnisse der Immobilien und sie können beim Ankauf von Objekten aktiv werden. Ein wunderbares Beispiel ist die Stadtgemeinde Pöchlarn mit der Neugestaltung der Innenstadt: Fünf alte Objekte wurden angekauft und das Innenstadtzentrum neu entwickelt. Das Land Niederösterreich hat 1,5 Millionen Euro dazu beigesteuert.

In einem nächsten Schritt wurden nun mit Dürnstein, Pernitz, Zistersdorf und Markersdorf-Haindorf vier Pilotgemeinden definiert. Der Prozess ist jeweils auf vier Jahre angelegt und wird von speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Dorf- und Stadterneuerung begleitet. Wir wollen, dass die Lebensqualität in den Gemeinden und Dörfern entsprechend profitiert.

Dr. Erwin Pröll
Landeshauptmann

GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN

37 In Kürze

38 Frühlingsgefühle

Junges Gemüse, frische Kräuter & Rhabarber: die Initiative »Tut gut!« zaubert herrliche Frühlingsgerichte

42 Wenig Aufwand, viel Gewinn

Wie man sich auch im Alter noch fit und beweglich hält

46 Im Garten starten

Wo sollen Hobbygärtnerinnen und -gärtner am besten anfangen? Was ist jetzt im Garten zu tun?

VOLL IM LEBEN

48 Du sollst nicht schlagen!

Körperliche Züchtigung von Kindern ist seit 25 Jahren verboten

50 Impressum

51 Kreuzworträtsel

Wissen aus erste

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

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



Wann soll ich zum Rheumatologen gehen?

Der Vortrag gibt einen Überblick über die am häufigsten auftretenden Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, entzündlich-rheumatische Erkrankungen und degenerative rheumatische Erkrankungen (Arthrosen), Krankheiten des Bewegungssystems durch Stoffwechselstörungen (z. B. bei Osteoporose, Gicht oder Diabetes) und über rheumatische Schmerzkrankheiten („Weichteilrheumatismus“).

NÖ MITTE

Krems	13.04.15	OA Dr. Martin Leutner: Die Schmerzlandschaft
	04.05.15	OA Dr. Thomas Nothnagl: Wann soll ich zum Rheumatologen gehen?
Lilienfeld	13.04.15	OÄ Dr. Astrid Wolf-Magele: Häufigste Störungen unseres Hörvermögens und neueste Therapien
	04.05.15	Prim. Dr. Ingrid Geiss: Der Beckenboden der Frau und seine Schwachpunkte
St. Pölten	13.04.15	Prim. Priv.-Doz. Dr. Stefan Oberndorfer: Schlaganfall - Wettlauf mit der Zeit
	04.05.15	OA Univ.-Doz. Dr. Hans Christian Bankl: Gartentherapie - die Fortsetzung
Tulln	13.04.15	OA Univ.-Doz. Dr. Hans Christian Bankl: Gartentherapie - die Fortsetzung

WEINVIERTEL

Hainburg	13.04.15	OA Dr. Udo Wolfsdorf: Schilddrüsenerkrankungen - Diagnose und Therapiemöglichkeiten
Hollabrunn	13.04.15	OÄ Dr. Elisabeth Kreuzer: Modernste Venentherapie - mit leichten Beinen durchs Leben gehen
	04.05.15	OA Dr. Udo Wolfsdorf: Schilddrüsenerkrankungen - Diagnose und Therapiemöglichkeiten
Mistelbach	13.04.15	Prim. Univ.-Prof. Dr. Csilla Neuchrist: Mandeln und Polypen - was man darüber wissen sollte
	04.05.15	Prim. Dr. Martin Schwarz: Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen des Schultergelenkes - was ist zu erwarten?
Stockerau	13.04.15	Prim. Dr. Eduard Sporer: Minimal-invasive Techniken in der Unfallchirurgie
	04.05.15	OA Dr. Tobias Steirer: Die schmerzende Hand - von tauben, krummen und ungelungenk Fingern

Mandeln und Polypen – was man darüber wissen sollte

Besonders im Kindesalter, wenn diese Organe des lymphatischen Rachenrings enorm viele Aufgaben erfüllen, kommt es zu verschiedenen Krankheitsbildern. Was kann man selbst behandeln, wann muss man zum Arzt? Wann muss man Mandeln und/oder Polypen operieren lassen? Und: Nicht immer sind die Mandeln an Halsschmerzen schuld.

r Hand

Wechseljahre – ab wann wird alles anders?

Beschwerden, die die Wechseljahre betreffen, können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Folgende Fragen werden beantwortet: Kann ich noch schwanger werden? Bin ich schon im Wechsel? Warum kann ich nicht abnehmen, obwohl ich mich so darum bemühe? Gibt es Medikamente, von denen ich profitieren könnte?



THERMENREGION

Mödling	13.04.15	Prim. Priv.-Doz. Dr. Andreas Brunner: Wechseljahre - ab wann wird alles anders?
Wiener Neustadt	14.04.15	OA Dr. Martin Zikeli: Vom richtigen Umgang mit der Sonne bis zur Früherkennung und Behandlung von Hautkrebs



Phytotherapie – zwischen Wissenschaft und Okkultismus

Pflanzenheilkunde: Welche Teile der Pflanzen können arzneilich verwendet werden? Worauf muss man bei der Ernte achten? Was ist der Einsatzbereich der pflanzlichen Medizin und wo sind die Grenzen? Erklärt werden auch die gängigsten Arzneipflanzen mit ihren Wirkungen, Neben- und Wechselwirkungen.

MOSTVIERTEL

Amstetten	13.04.15	Mag. pharm. Alexandra Danzinger: Phytotherapie - zwischen Wissenschaft und Okkultismus
	04.05.15	Prim. Dr. Karl Ableidinger: Essstörungen aus der Sicht der Kinder- und Jugendpsychiatrie - aktuelle Erkenntnisse und Therapieansätze
Melk	04.05.15	Prim. a.o. Univ.-Prof. DDr. Susanne Asenbaum-Nan: Demenz und ihre Ursachen
Scheibbs	13.04.15	Prim. Dr. Stefan Leidl: Tageschirurgie
Waidhofen/Ybbs	13.04.15	Dr. Gabriele Kashofer: Krampfadern - (k)ein harmloses Volksleiden
	16.03.15	Prim. Dr. Stefan Leidl: Tageschirurgie

WALDVIERTEL

Allentsteig	15.04.15	OÄ Dr. Ines Ghlubner: Wenn die Erinnerung uns verlässt - Demenzerkrankungen
	06.05.15	OÄ Dr. Gudrun Lechner: Reizdarmsyndrom
Gmünd	15.04.15	OA Dr. Michael Pascher: Maculadegeneration - Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten
Horn	16.04.15	Prim. Dr. Reinhold Klug: Das Bauchaortenaneurysma - Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten
	07.05.15	OA Dr. Andreas Eichwalder: Die Schaufensterkrankheit - Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
Waidhofen/Thaya	13.04.15	OÄ Dr. Gabriele Fenzl: Beingschwüre - Ursachen und Behandlung
	04.05.15	Prim. Dr. Thomas Mayrhofer: Knoten in der Schilddrüse - was nun?
Zwettl	14.04.15	OÄ Dr. Gudrun Lechner: Reizdarmsyndrom
	05.05.15	Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Hirschl: Wenn das Herz aus dem Rhythmus kommt: Herzschrittmacher - wie, wann, warum?

Knoten in der Schilddrüse – was nun?

Wie sind Erkrankungen der Schilddrüse am besten zu behandeln: Gar nicht? Medikamentös? Oder doch chirurgisch? Sie erfahren Grundlegendes über die verschiedenen Arten von Schilddrüsenknoten, die Schritte zur Abklärung sowie die Indikationen zur Operation.





Landeskrinikum Wiener Neustadt



Universitätskrinikum St. Pölten



Landeskrinikum Waidhofen/Thaya

Ein voller Erfolg

Der Tag der offenen Tür in den NÖ Landes- und Universitätskriniken lockte tausende Menschen.

„Wir hatten einen sensationellen Besucheransturm und freuen uns sehr“, berichtet eine der Pressekoordinatorinnen aus dem Waldviertel. „Der Tag der offenen Tür war ein großer Erfolg“, heißt es aus dem Universitätskrinikum St. Pölten. Und diese Aussage stimmt für das ganze Land, denn insgesamt besuchten gut 21.000 Menschen die 26 Standorte der Landes- und Universitätskriniken in Niederösterreich, die am 28. Februar ihre Pforten öffneten. Die vielen angebotenen Möglichkeiten, sich über die Leistungen der Kriniken, aber auch über die eigene Gesundheit zu informieren, wurden intensiv genutzt: mit einem Gesundheits-test in der „Gesundheitsstraße“, wo Momentauf-

nahmen der Stationen Blutdruck, Blutzucker, Body Mass Index und Cholesterin gemacht wurden und direkt in den persönlichen „Gesund+Fit“-Pass eingetragen wurden. Auch für die jüngsten Besucher gab es Aktivitäten wie Gipsen, „Teddykrinik“ und Fotos im OP-Gewand. Abgerundet wurde das Programm durch Selbsthilfegruppen und die Initiative »Tut gut!«, die mit gezielten Angeboten in den unterschiedlichen Lebensbereichen in ein gesundes und aktives Leben begleitet. Für das leibliche Wohl war durch gesunde Köstlichkeiten aus der »Vitalküche« bestens gesorgt. Stellvertretend für die jeweilige Gesundheitsregion finden Sie hier Fotos aus fünf Landes- und Universitätskriniken. ■

Weitere Fotos:
www.wir-mitarbeiter.at



Landeskrinikum Mistelbach



Landeskrinikum Waidhofen/Ybbs



Landeskrinikum Neunkirchen



Universitätskrinikum Krens



Landeskrinikum Klosterneuburg



Landeskrinikum Lilienfeld



Landeskrinikum Hohegg



Landeskrinikum Mauer



Landeskrinikum Scheibbs



Landeskrinikum Baden



Landeskrinikum Korneuburg



Landeskrinikum Gmünd



Landeskrinikum Horn



Landeskrinikum Stockerau



Landeskrinikum Hollabrunn



Landeskrinikum Amstetten



Landeskrinikum M6dliing



Landeskrinikum Allentsteig



Universit6tskrinikum Tulln



Landeskrinikum Melk



Medizinisches Zentrum G6nserndorf



Landeskrinikum Zwettl



Landeskrinikum Hainburg

Alles über Bitterstoffe auf Radio Niederösterreich

Gute Medizin schmeckt bitter ...

... sagt ein altes Sprichwort. Und das deutet schon darauf hin, dass gerade Bitterstoffe ganz hervorragende Wirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben. In einem neuen Buch mit dem Titel „Vital & schlank mit Bitterstoffen“ gibt's dazu viele Informationen - vorgestellt am Gründonnerstag, 2. April nach 10 Uhr auf Radio Niederösterreich.



GESUNDHEIT BEGINNT BEI DER VERDAUUNG

Bitterstoffe regeln die Verdauung auf vielerlei Weise, sie entfalten ihre Wirkung unmittelbar, wenn sie mit der Zunge in Kontakt kommen. Ihr bitterer Geschmack stimuliert dabei nicht nur den Magen, sondern auch die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse, die für die Verdauungssäfte und die Verdauungsenzyme zuständig ist.

Auch fertige Kräuterbitter oder Magenbitter, wie sie genannt werden, können die Verdauung unterstützen.

BITTERSTOFFE FÜR DIE FIGUR

Bitterstoffe sind in vielen Pflanzen enthalten - vor allem in Obst, Gemüse, Kräutern und einigen Getreiden. Diese „Bitterpflanzen“ stärken das gesamte Verdauungssystem.

Bitterstoffe wirken stark basisch, mit ihrer Hilfe können Nährstoffe und Vitamine besser aufgenommen werden. Und sie wirken wie eine Ess-Bremse: So dämpft eine Tasse bitterer Tee vor dem Essen den Heißhunger auf Süßes. Gleichzeitig wird die Verbrennung der Fettzellen angekurbelt ... und das Abnehmen fällt leichter.

Mit anderen Worten: Wer bittere Pflanzen in den täglichen Speiseplan aufnimmt, schenkt sich selbst Lebensenergie und Lebensfreude.

BITTERE PFLANZEN

Pflanzen, die eine besonders hohe Dosis an Bitterstoffen enthalten, sind Artischockenblätter, Löwenzahn und Löwenzahnwurzel, Schafgarbe und Wermut.

Man findet sie in der Natur, kann sie aber auch im eigenen Garten ansetzen.

Enthält eine besonders hohe Dosis an Bitterstoffen: Schafgarbe.

„Radio NÖ am Vormittag“ - täglich 9 bis 12 Uhr

„Nö heute“ - täglich um 19 Uhr in ORF 2/N

noe.ORF.at/magazin/daheimnnoe/bewusstgesund/



Allerbeste Noten

Die Patientenbefragung in den NÖ Landes- und Universitätskliniken gilt als vorbildlich – Wien hat sie auch eingeführt. Für die NÖ Kliniken bringt sie auch heuer wieder beste Ergebnisse.

25 Klinik-Standorte, 270 Stationen, 18 medizinische Fächer beurteilten die Patientinnen und Patienten der NÖ Landes- und Universitätskliniken bei der Patientenbefragung zwischen Mai und Oktober des Vorjahres. Das Ergebnis der 60.000 Fragebögen kurz gefasst: Pflegeteams sowie Ärztinnen und Ärzte erzielen auch diesmal Höchstnoten. Die Abläufe in den Kliniken, der Service und die Information wurden durchwegs als gut bewertet. Wie immer finden die kleineren Standorte mehr Zustimmung als die großen Häuser. Alles in allem können die Verantwortlichen zufrieden sein. Verbesserungspotenziale werden auch diesmal wieder genutzt.

Bewährtes Instrument

Die Patientenbefragung ist für die NÖ Landeskliniken-Holding ein wichtiges Instrument zur Qualitätssicherung. Österreichweit war sie der erste Klinikbetreiber, der die Zufriedenheit systematisch und umfassend erhebt – seit 2006 Jahr für Jahr. Die Ergebnisse werden der Öffentlichkeit als Überblick über die Besten gezeigt. In den einzelnen Kliniken aber bekommt jede Abteilung, jede Station das exakte Feedback gut aufbereitet serviert. So sehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genau, wo sie stehen, erhalten wohlverdientes Lob ebenso wie Verbesserungsvorschläge und Kritik – eine starke Motivation für die tagtägliche Arbeit. Sowohl das Ärzteteam (94,11 Punkte) als auch das Pflegepersonal (95,71 Punkte) kamen dem maximalen Wert von 100 sehr nahe.

Die Anregungen aus den Fragebögen tragen Früchte – aus der Patientenbefragung 2013 wurden beispielsweise folgende Maßnahmen umgesetzt:

- Verbesserung des Entlassungsmanagements
- Umstellung auf drei Wahlmenüs (Universitätsklinikum Krems)
- Ankauf von Paravents zur Wahrung der Intimsphäre (Universitätsklinikum Tulln)
- Neugestaltung der Visiten (Unfall, Landesklinikum Horn)
- Staffelung der geplanten Aufnahmen, um Wartezeiten zu verringern (Chirurgie, Landesklinikum Zwettl)
- Verkürzung Wartezeiten CTG-Ambulanz (Landesklinikum Waidhofen/Thaya)



Landesrat Mag. Karl Wilfing und Dr. Markus Klamminger, stv. Medizinischer Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding: „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kliniken leisten tagtäglich herausragende Arbeit in der Versorgung der Patientinnen und Patienten. Das zeigen auch die Ergebnisse der diesjährigen Patientenbefragung, dass alle mit ganzem Herzen für die Gesundheit der Patienten sorgen.“

AUSBILDUNG MIT ZUKUNFT IN NÖ

Jetzt anmelden für die Ausbildungen Gesundheits- und Krankenpflege bzw. Pflegehilfe. Die 13 Gesundheits- und Krankenpflegeschulen in Niederösterreich bieten ein qualitativ hochwertiges und breit gefächertes Aus- und Weiterbildungsangebot in den verschiedensten Sparten des Pflegeberufs. Absolventinnen und Absolventen stehen vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten offen. Der Weg über die Berufsreifeprüfung, die an allen 13 Standorten angeboten wird, bietet noch zusätzliche Karrieremöglichkeiten.

Ausbildungsangebot:

- allgemeine Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege (drei Jahre)
- spezielle Ausbildung in der psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege (drei Jahre)
- Ausbildung für Pflegehilfe (ein Jahr)
- Ausbildung für Fachsozialbetreuung mit Schwerpunkt Altenpflege (zwei Jahre)
- Heimhilfe-Ausbildung (drei Monate)
- Neu: Lehrgänge für medizinische Assistenzberufe (mehrere Monate, individuell nach Lehrgang)

Informationen & Bewerbungsunterlagen: www.lknoe.at/ausbildung

GESAMTZUFRIEDENHEIT

Pflegeteam, Ärzteteam, Prozessqualität, Service, Informationen

Landesklinikum Allentsteig (Sonder-Krankenanstalt)	95,79
Landesklinikum Hohegg (Sonder-Krankenanstalt)	95,51
Landesklinikum Scheibbs (<300 Betten)	94,82
Landesklinikum Lilienfeld (<300 Betten)	94,65
Landesklinikum Klosterneuburg (<300 Betten)	94,51
Landesklinikum Horn (>300 Betten)	93,94
Landesklinikum Amstetten (>300 Betten)	93,51
Universitätsklinikum Krems (>300 Betten)	92,90
Gesamt (alle Patienten holdingweit)	92,46



Gesundheitsplanung neu in NÖ

Um die strategische Planung der Gesundheitsversorgung in NÖ kümmert sich der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS). Er verwaltet ein Gesamtbudget von heuer erstmals zwei Milliarden Euro, wovon der Großteil in die NÖ Landes- und Universitätskliniken fließt. Der NÖGUS ist unter anderem auch zuständig für die hohe Qualität in der Ausbildung der Pflegekräfte oder für die Gesundheitsvorsorge mit der Initiative »Tut gut!«. Gleichzeitig ist er das Bindeglied zum Bund, er legt sämtliche Bundesvorgaben für Niederösterreich um und damit auch fest, welche Versorgungseinrichtungen wir brauchen, zum Beispiel wo in NÖ es Krebsbehandlungszentren gibt, Geburtsstationen und vieles mehr. Die NÖ Landeskliniken-Holding, unter deren Dach alle Krankenhäuser in Niederösterreich versammelt sind, setzt diese Vorgaben um. Der NÖGUS verhandelt mit den Sozialversicherungsträgern, wie gemeinsame Projekte wie die Hospiz-Versorgung in NÖ laufen oder wie die Gesundheitsreform bei uns umgesetzt wird.



Landesrat Mag. Karl Wilfing, zuständig für die NÖ Landeskliniken-Holding (l.), und Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka, Vorsitzender des NÖGUS

Seit März 2015 sind NÖGUS und NÖ Landeskliniken-Holding inhaltlich und rechtlich-organisatorisch völlig eigenständige Organisationen. Das hat der NÖ Landtag beschlossen. Warum wurde dieser Schritt gesetzt? Den NÖGUS gibt es seit 1997, sechs Krankenhäuser wurden damals von ihm verwaltet. Die NÖ Landeskliniken-Holding wurde 2005 gegründet, als das Land NÖ aus finanziellen Gründen bereits den Großteil der Krankenhäuser von den Gemeinden übernom-

Vorbild beim Zähneputzen

Nicht nur Eltern sind Vorbilder fürs tägliche Zähneputzen, sondern auch ältere Geschwister. Kinder lernen durch Nachahmen und müssen das Ritual des Zähneputzens erst erlernen. Je früher sie das einüben und sich an positiven Beispielen orientieren können, desto leichter gewöhnen sie sich daran. Auch gemeinsames Zähneputzen macht Spaß!

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

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

BEZIRK Gemeinde	Adresse	Termin Mutter- Eltern- Beratung	Termin der Zahngesundheits- erzieherin
AMSTETTEN			
Hausmening	Gemeindeamt	3. Di. 14:00 Uhr	19.05.2015
Seitenstetten	Ordination Dr. Derfler	1. Do. 13:30 Uhr	07.05.2015
St. Valentin	Pro Mami, Herzograd 15	2. Do. 15:00 Uhr	09.04.2015
GÄNSERNDORF			
Angern an der March	Zollhausgasse 2	3. Do. 08:30 Uhr	16.04.2015
Velm-Götzendorf	Gemeindeamt	3. Do. 13:15 Uhr	16.04.2015
GMÜND			
St. Martin	Gemeindeamt	3. Mi. 14:00 Uhr	15.04.2015
HORN			
Röschitz	Kindergarten	2. Mi. 09:45 Uhr	08.04.2015
KORNEUBURG			
Langenzersdorf	Gemeindeamt	2. Fr. 09:00 Uhr	08.05.2015
KREMS			
Grafenegg-Etsdorf	Untere Marktstraße 4	1. Mi. 13:30 Uhr	06.05.2015
Krems	Pro Mami, Langenloiser Str. 4	2. Di. 14:00 Uhr	14.04.2015
Langenlois	Kamptalerchen EKZ, Bahnstraße 49-51	3. Mi. 09:00 Uhr	20.05.2015
LILIENTHAL			
St. Veit/Gölsen	Gartenstraße 20	4. Mo. 10:30 Uhr	27.04.2015
MISTELBACH			
Gaweinstal	Volksschule	2. Do. 15:00 Uhr	09.04.2015
NEUNKIRCHEN			
Kirchberg/Wechsel	Gemeindeamt	1. Do. 10:15 Uhr	07.05.2015
Ternitz-Pottschach	Gemeindeamt	1. Do. 14:00 Uhr	07.05.2015
Trattenbach	Gemeindeamt	1. Do. 12:00 Uhr	07.05.2015
ST. PÖLTEN			
Böheimkirchen	Gemeindeamt	2. Mi. 08:30 Uhr	13.05.2015
Ober-Grafendorf	Gemeindeamt	4. Di. 08:00 Uhr	28.04.2015
SCHEIBBS			
Randegg	Volksschule	2. Di. 14:00 Uhr	12.05.2015
St. Anton/J.	Ord. Dr. Schwarzenberger	1. Mo. 15:00 Uhr	04.05.2015
WAIDHOFEN/THAYA			
Gastern	Gemeindeamt	1. Do. 11:00 Uhr	07.05.2015
Groß Siegharts	Pro Mami, Waidhofner Straße 4	3. Mi. 09:00 Uhr	15.04.2015
Raabs	Ordination Dr. Schmidt	2. Mi. 10:00 Uhr	13.05.2015
Vitis	Gemeindeamt	4. Mi. 10:00 Uhr	22.04.2015
WAIDHOFEN/YBBS			
Waidhofen/Ybbs	Pro Mami, Unterzellerstraße 19	1. Mi. 10:00 Uhr	06.05.2015
WIENER NEUSTADT			
Kirchschlag	Bezirksgericht	2. Mi. 10:30 Uhr	13.05.2015
Krumbach	Gemeindeamt	2. Mi. 08:30 Uhr	13.05.2015

Informationen:
www.noegus.at,
www.lknoe.at

men hatte. Zuständig für den Übernahme-Prozess war NÖGUS-Vorsitzender Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka: „Damals war die Verflechtung der beiden Organisationen sinnvoll, denn wir brauchten die Expertise der NÖGUS-Mitarbeiter. Seit 2008 sind alle Kliniken beim Land, mittlerweile hat jeder seine Rolle und seinen Platz gefunden.“ Der NÖGUS kann sich jetzt auf seine Aufgaben in der Planung, Finanzierung und Qualitätssicherung konzentrieren – für die bestmögliche medizinische Versorgung aller Menschen im Land.

Landesrat Mag. Karl Wilfing, zuständig für die NÖ Landeskliniken-Holding, erklärt: „Die Holding ist für die operative Betriebsführung der NÖ Landes- und Universitätskliniken zuständig und setzt die Vorgaben des NÖGUS um, und zwar in der geforderten Qualität und Effizienz: Im ganzen Land und in jeder Region sind die Aufgaben genau auf den Bedarf abgestimmt.“ ■

Berufswunsch Arzt

Unter dem Motto „Heuer Matura – in wenigen Jahren Arzt oder Ärztin“ luden die NÖ Landes- und Universitätskliniken bereits zum 3. Mal Maturantinnen und Maturanten zu Informationsveranstaltungen in die Kliniken ein. Dort lernten sie alles über die Aufnahmemodalitäten des Medizinstudiums an den österreichischen Universitäten sowie die diesbezüglichen Unterstützungsangebote des Landes Niederösterreich. Diese Veranstaltungsreihe soll vielen junge Menschen den Arztberuf schmackhaft machen. Das Land fördert für sie den zehntägigen Vorbereitungskurs für die Aufnahmeprüfungen an den Unis, inklusive Testsimulation, mit 50 Prozent. Erfolgreiche Bewerber bekommen die Prüfungskosten zur Gänze rückerstattet. Die Teilnehmenden erhielten einen umfangreichen Einblick in die Perspektiven und Arbeitsmöglichkeiten des Arztberufes in Niederösterreich.

Selbsthilfegruppen bei Herzerkrankungen



Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

veronika.fiala@herzverband-noe.at
Stammtisch: jeden Donnerstag 16:00–17:00 Uhr, Café im Barbaraheim
Therapiegruppen: jeden Donnerstag 17:00–18:00 Uhr, Therapieraum, Wiesengasse 17, 2230 Gänserndorf

■ **Bezirksgruppe Groß Gerungs**
 Mag. Karin Flautner, Tel.: 02812/8681-0, info@herz-kreislauf.at
Bewegungsgruppe: jeden Dienstag 18:00–19:00 Uhr, Herz-Kreislauf-Zentrum, Am Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs

■ **Bezirksgruppe Horn**
 Gertrude Gundinger, Tel.: 0676/5975538, gertrude.gundinger@herzverband-noe.at
Koronarturnen: jeden Donnerstag 17:00–18:00 Uhr, Landesklinikum Horn, 5. Stock/Festsaal, Spitalgasse 10, 3580 Horn

■ **Bezirksgruppe Krems**
 Franz Karl, Tel.: 02732/77355, 0676/5635979, franz.karl@herzverband-noe.at
Koronarturnen: jeden Dienstag 17:00 Uhr (außer August), Uniklinikum Krems/Physikalische Therapie im UG, Mitterweg 10, 3500 Krems

■ **Bezirksgruppe Mödling**
 Waltraut Hrdy, Tel.: 02236/47365,

waltraut.hrdy@gmail.com, Franz Fink, Tel.: 02236/33438, 0664/73023635
Training für Herz- und Gefäßpatienten: jeden Donnerstag 16:30–18:00 Uhr, Turnsaal der Volksschule (Zugang Untere Bachgasse 3), Hyrtlplatz 2, 2340 Mödling
Wandern: jeden 1. Dienstag im Monat, nach telefonischer Rücksprache
Stammtisch: jeden 3. Donnerstag im Monat nach dem Koronarturnen im Restaurant Bachstub'n, Duursmagasse 13, 2340 Mödling

■ **Bezirksgruppe St. Pölten**
 Helga Speglic, Tel.: 0688/8679428, helga.speglic@herzverband-noe.at
Gruppentreffen: jeden 2. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr, Hotelgasthof Seeland, Goldegger Straße 11, 3100 St. Pölten
Koronarturnen: jeden Donnerstag 17:00 Uhr, Turnsaal der Landesberufsschule, Hartauer-gasse 5, 3100 St. Pölten
Wandern, Radfahren & Nordic Walking: nach telefonischer Rücksprache

■ **Bezirksgruppe Tulln**
 Elfriede Aspermayer, Tel.: 0664/4884594, elfriede.aspermayer@herzverband-noe.at
Training für Herz- u. Gefäßpatienten: jeden Mittwoch um 17:00 Uhr, Volksschule 1, Kirchengasse 30, 3430 Tulln

■ **Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs**
 Renate Schoder, Tel.: 0676/7806012, rena.schoder@herzverband-noe.at
Stammtische & Wandern: nach telefonischer Rücksprache
Koronarturnen: jeden Dienstag 16:30–17:30 Uhr, Sporthalle, Plenkerstraße 34, 3340 Waidhofen/Ybbs

■ **Bezirksgruppe Ybbs**
 Ing. Wolfgang Wagner, Tel.: 07412/52766, wolfgang.wagner@herzverband-noe.at
Training: jeden Montag 16:00–17:00 Uhr,

Pfarrsaal, Rosegger Promenade 5, 3370 Ybbs

HERZSELBSTHILFE ALLGEMEIN
 ■ **1. Tullner Herz- und Kreislauf Turner**
 Maria Vogel, Tel.: 0664/4607428, maria.vogel@geranimation.at, www.geranimation.at
Gruppentreffen: jeden Donnerstag 18:00 Uhr, Musikschule, Konradgasse, 3430 Tulln

■ **Herzselbsthilfe Wiener Neustadt**
 Jani A. Khaliq, Tel.: 02622/43528, 0676/83322708, office@herzselbsthilfe-wn.at, www.herzselbsthilfe-wn.at, Ruth Spies, Tel.: 02628/64266, ruth.spies@aon.at
Stammtisch: jeden letzten Donnerstag im Monat nach der Gymnastik, Gasthaus Friedam, 2700 Wiener Neustadt
Gymnastik: jeden Donnerstag 17:30–18:30 Uhr, Turnsaal B des BG (Zugang Schulgarten-gasse), Zehnergasse 15, 2700 Wiener Neustadt
Wandern: jeden 2. Mittwoch im Monat, nach telefonischer Rücksprache

■ **Herzselbsthilfe Zwettl**
 DGKS Waltraud Melzer, Tel.: 02822/51444, waltraud.melzer@aon.at

HERZERKRANKUNG BEI KINDERN
 ■ **Aktion Kinderherz Österreich**
 Obfrau: Helena Weinberger, Tel.: 0676/3841298, Anna Beyerkecht, Tel.: 0660/4625245, office@kinderherz.at, www.kinderherz.at

■ **Herzkinder Österreich**
 Michaela Friesen-Zrost, Tel.: 0664/88432802, m.friesen-zrost@herzkinder.at, Zuzana Mauthner, Tel.: 0650/3040130, z.mauthner@herzkinder.at

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

GESUND WERDEN & BLEIBEN

IN KÜRZE

Vorsicht, Wechselwirkung!

Die Zahl der Menschen, die täglich mehr als fünf Medikamente einnehmen, steigt. 60.000 Versicherte der NÖ Gebietskrankenkasse nahmen im Oktober 2014 mehr als fünf Wirkstoffe ein. Neben- oder Wechselwirkungen können die Folgen sein. Deshalb startete die NÖGKK gemeinsam mit der Ärztekammer NÖ und anderen niederösterreichischen Krankenversicherungsträgern die Informationskampagne „Vorsicht, Wechselwirkung!“. Viele Patienten sind verunsichert, scheuen aber davor zurück, genauer nachzufragen. Die Kampagne soll sie ermuntern und darin bestärken, alle Fragen und Unsicherheiten betreffend Medikamente, Hausmittel oder Nahrungsergänzungsmittel gegenüber ihren Ärzten ganz offen anzusprechen. Das Informationsmaterial ist in den NÖGKK-Service-Centern und bei Ärzten kostenlos erhältlich.

Informationen: www.noegkk.at



FOTOS: STOCK.XCHING, MILK REINBERGER



Über das Projekt „Health in all Policies“ freuen sich: (v.l.) Dr. Erwin Slezak (ARGE Donauländer), Veronika Sturzeis (Kommunitas OG), Landeshauptmann-Stv. und NÖGUS-Vorsitzender Mag. Wolfgang Sobotka, Mag. Elke Ledl (NÖGUS), Johann Lechner (GESA St. Pölten), Bernhard Kuderer (Kommunitas OG), Mag. Judith Willert (NÖGUS), Franz Rybaczek (Plattform Sozial Produziert)

Sinnvolle Arbeit

Mit dem Projekt „Health in all Policies – Nachhaltigkeit im Gesundheits- und Sozialwesen“ startet der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) erstmalig eine Zusammenarbeit zwischen Gesundheitswesen, Sozialwesen, Landwirtschaft und Wirtschaft. „Am Arbeitsmarkt benachteiligte Personen sollen damit wieder eine sinnvolle Arbeit finden und ihre Qualifikationen erweitern“, sagt LH-Stv. und NÖGUS-Vorsitzender Mag. Wolfgang Sobotka. Bei Sozialeinrichtungen wie GESA St. Pölten (Gemeinnützige Sanierungs- und Beschäftigungs GmbH) stellen sie unter fachlicher Begleitung Qualitätsprodukte aus der Region her oder führen Dienstleistungen für Betriebe durch. Insgesamt wurden 21 nachhaltige Projektideen für die Landeskliniken und Pflegeheime Melk und Mauer entwickelt und zum Großteil auch schon umgesetzt. Von Grünraumpflege, Instandhaltungsmaßnahmen bis hin zu einer Schneiderei für Bekleidung für Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

HPV-IMPfung FÜR KINDER

Die HPV-Impfung wurde in Österreich in das Kinderimpfprogramm aufgenommen. Die Krebsimpfung ist nun für Kinder zwischen dem 9. und 12. Geburtstag kostenlos. Für Kinder zwischen dem 12. und 15. Geburtstag wird die Impfung zu einem vergünstigten Selbstkostenpreis angeboten. Erratum: Im letzten GESUND&LEBEN stand, dass die HPV-Impfung bis zum 15. Geburtstag kostenlos ist. Wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen.

KURZ GEMELDET

Einfache **Turnübungen für Kinder** finden Sie jede Woche neu auf www.spokimo.at

Wenn gehen schwer fällt – wir bieten die ideale Lösung!



Mobil in jedem Alter und auch bei jedem Wetter! Die führerschein- und zulassungsfreien Elektrofahrzeuge sind auf allen öffentlichen Straßen zu benutzen (außer Autobahn und Schnellstraßen). Österreichweiter Kunden-dienst vor Ort.

Endlich wieder sicher baden – ganz ohne fremde Hilfe!



Keine Montage notwendig • Passt praktisch in jede Badewanne • TÜV-geprüft • Senkt sich bis auf den Wannenboden ab
Fordern Sie noch heute eine kostenlose Broschüre an und testen Sie diese Produkte gratis und komplett unverbindlich bei Ihnen zu Hause!

Info-Telefon: 03385/8282-0

WERBUNG



Allergie-Alarm

Die Pollen fliegen wieder, und Allergien sind grundsätzlich im Steigen begriffen. GESUND&LEBEN weiß, was Sie akut tun können oder sollen und welche präventiven Möglichkeiten es gibt.

Der von vielen heiß ersehnte Frühling ist für Sie kein ungetrübtes Vergnügen, denn Sie sind Allergikerin oder Allergiker? Dann sind Sie nicht allein: Mittlerweile leiden rund 20 Prozent der Menschen in den westlich-industrialisierten Ländern an Heuschnup-

fen und Co, wobei laut wissenschaftlichen Untersuchungen Frauen etwas häufiger betroffen sind als Männer. Experten konstatieren auch, dass vor allem Kinder und Jugendliche wesentlich häufiger als noch vor zwanzig Jahren an Allergien verschiedener Art leiden. Das hat mehrere Gründe: „Zum einen verfügen wir heute über eine bessere Diagnostik und können auch dort, wo Betroffene die Sache früher vielleicht als heftigen Schnupfen abtaten, eindeutige Diagnosen stellen“, sagt Dr. Lukas Grafenauer, Facharzt für Lungenheilkunde im Landeskrankenhaus Stockerau mit Praxis in Korneuburg. „Zum anderen wissen wir wegen der durch zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstützten Hygienehypothese, dass Kinder, die in einer allzu sauberen und hygienischen Umgebung aufwachsen, ein größeres Risiko haben, Allergien zu entwickeln. Und nicht zuletzt steigt dieses Risiko auch durch den Faktor Rauchen und Passivrauchen, denn Zigarettenrauch macht die Schleimhäute auch für Allergene sensibler.“

WAS IST EINE ALLERGIE?

Unter einer Allergie versteht man eine überschießende Reaktion des Immunsystems nach wiederholtem Kontakt mit Stoffen, die von ihm als fremd erkannt werden (Allergene).

WAS SIND ALLERGENE?

Bei Allergenen handelt es sich in erster Linie um winzig kleine, natürlich vorkommende Eiweißkörper (Proteine), die bei Allergikern die Bildung von Abwehrstoffen (Antikörpern) hervorrufen, obwohl sie für den Organismus an sich keine Bedrohung darstellen. Zu diesen Stoffen zählen:

- Allergene, die über die Atmung aufgenommen werden (Inhalations-Allergene): Gräserpollen, Pilzsporen, Wohnungsstaub, Tierhaare usw.
- Allergene, die mit der Haut in Berührung kommen (Kontakt-Allergene): Nickel, Duftstoffe, Konservierungsmittel usw.
- Allergene, die über den Mund in den Körper gelangen (Nahrungsmittel- oder Arzneimittel-Allergene): Milch, Eier, Fisch, manche Antibiotika usw.
- Allergene, die durch Insektenstiche oder Injektionen in den Körper gelangen (Insektenstich- und Injektions-Allergene): Bienengift, Wespengift, Medikamente bei Injektion usw.

Was tun im Akutfall?

Die Nase rinnt, die Augen tränen und Sie fühlen sich wirklich nicht gut – was tun? Wer noch nicht genau

weiß, ob sich dahinter wirklich eine Allergie verbirgt, der sollte schleunigst den Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde oder den Lungenfacharzt aufsuchen, denn Allergien sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. „Im Akutstadium geht es um Notfallbehandlung mit Antihistaminika, die der allergischen Entzündung entgegenwirken, und Kortison, das ebenfalls entzündungshemmend lokal an den Schleimhäuten wirkt. Diese Präparate sollte man nach Absprache mit dem Arzt über einen längeren Zeitraum einnehmen“, erklärt Grafenauer. Er rät auch dazu, den Lungenfacharzt zu konsultieren, wenn zudem die Bronchien betroffen sind. „Hier wirken Antihistaminika nicht ausreichend, man benötigt vielleicht ein inhalatives Medikament. Auch sollte bei stärkeren, saisonal auftretenden Symptomen unbedingt die Lungenfunktion geprüft werden, um zu sehen, ob und wie stark die Atemwege verengt sind.“

Wer profitiert von Immuntherapie?

Wer durch eine exakte Testung von sich weiß, dass er Pollenallergiker ist, kann schon vor Beginn der Pollensaison eine sogenannte Immuntherapie

machen. Diese wird je nach Indikation entweder per Injektion (subkutane Immuntherapie) oder sublingual (Tropfen oder Tabletten unter die Zunge) verabreicht. „Die wiederholte Gabe der Substanz, gegen die eine Allergie besteht, führt zu einer Veränderung der Immunantwort und dazu, dass das Immunsystem nicht mehr oder zumindest nicht mehr so stark auf den Allergieauslöser reagiert“, erklärt der Experte. Die exakten Wirkmechanismen der Immuntherapie sind bis dato noch nicht vollständig geklärt, aber Studien belegen, dass vor allem Patienten mit Insektengift-, Pollen- und Hausstaubmilbenallergie besonders gut darauf ansprechen.

Besonders Kinder können von einer Impfkur profitieren – weil einerseits noch keine Folgeschäden vorliegen; zum anderen verringert sich die Wahrscheinlichkeit von Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Asthma nach Heuschnupfen. Auch soll das Risiko für die Entstehung weiterer Allergien so vermindert werden.

Ein großes Problem ist die Tatsache, dass Allergien die unangenehme Eigenschaft haben, sich weiterzuentwickeln, wenn man nichts dagegen tut. Bekanntestes Beispiel dafür ist der von vielen



Oberarzt Dr. Lukas Grafenauer, Facharzt für Lungenheilkunde im Landeskrankenhaus Stockerau mit Praxis in Korneuburg

Landeskrankenhaus
Stockerau
Landstraße 18
2000 Stockerau
Tel.: 02266/9004
www.stockerau.lknoe.at



Was schafft mehr Wohlbefinden im Innenraum?

**Baimit
Gesundes
Wohnen**

Baimit Klima- und Ionit-Produkte sind mineralisch, schadstofffrei und regulieren die Luftfeuchtigkeit in allen Räumen. Dadurch tragen sie wesentlich zur Verbesserung des Raumklimas bei und das kommt wiederum unserer Gesundheit zugute.

- Regulieren die Luftfeuchtigkeit
- Mineralisch und schadstofffrei
- Verbessern das Raumklima



Ideen mit Zukunft.



baimit.com



TRADITIONELLE CHINESISCHE HEILPFLANZE VERSPRICHT BENEFIT FÜR ALLERGIKER

Bei Heuschnupfen können auch pflanzliche Medikamente helfen, zum Beispiel mit der traditionellen chinesischen Heilpflanze Astragalus membranaceus. Ihr Extrakt wird in Kapselform angeboten, es soll die Empfindlichkeit gegenüber Pollen senken sowie die allergische Reaktion unterbinden. Astragalus membranaceus gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler und wird mittlerweile auch in Europa kultiviert. Sie gehört zu den „Top Ten Pflanzen“ in China. In Großbritannien oder Belgien kommt sie auch als Nahrungsmittel zum Einsatz. Pharmazeuten raten, mit der Einnahme des Wirkstoffs zur Vorbeugung von Heuschnupfen etwa vier Wochen vor den erwarteten Beschwerden zu beginnen; aber auch bei akuten Symptomen kann man das Präparat einsetzen.

Betroffenen oft auf die leichte Schulter genommene Heuschnupfen: Bei einem von drei Allergikern findet ein sogenannter Etagenwechsel in Richtung Asthma statt.

Vorsicht: Kreuzallergien!

Eine andere unangenehme Angelegenheit sind die sogenannten Kreuzallergien. So hört man etwa immer häufiger, dass Menschen mit einer Pollenallergie Kreuzallergien entwickeln. Besonders häufig wird etwa auf Nüsse, Steinobst, Fisch und Meeresfrüchte kreuzreagiert, und je länger Pollen- oder andere inhalative Allergien (Hausstaubmilbe, Tierhaare) bestehen, umso häufiger kommt es zu Kreuzreaktionen auf ähnliche Moleküle in Lebensmitteln.

Und: In Sachen Nahrungsmittelallergien ist besondere Vorsicht geboten, denn es gibt nicht nur die Kreuzallergien, sondern etwa auch die echte Nahrungsmittelallergie vom Typ 1, die zum anaphylaktischen Schock führen und somit akut lebensbedrohlich sein kann. Hier hilft nur die strikte Meidung des Allergens. Zudem existiert die Histaminintoleranz – keine Allergie, sondern eine Histaminabbau-Störung, bei der es bei histaminhaltigen Nahrungsmitteln wie etwa Käse, Rotwein oder Paradeisern zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Haut- oder Magen- und Darmreaktionen kommen kann.

Vielfach unterschätzt ist übrigens die „graue

Maus“ unter den Allergien, die Hausstaubmilbenallergie. Dabei ist sie nach der Gräserpollenallergie die zweithäufigste und gilt oft als Ursache für asthmatische Erkrankungen. Meist wird sie aber nicht bemerkt, übergangen oder nicht ernst genommen – nur jeder zweite Milbenallergiker geht mit seinen Beschwerden zum Arzt. Typische Symptome sind morgendliche Niesanfälle und Schnupfen sowie Husten und ein Engegefühl in der Brust. Diese Beschwerden treten im Gegensatz zu denen einer Pollenallergie während des ganzen Jahres auf und erreichen im Herbst ihren Höhepunkt. Was Sie tun können, ist Ihre Matratzen und die Bettwäsche mit milbenundurchlässigen Bezügen zu überziehen und die Bettwäsche regelmäßig bei 60 Grad zu waschen. Empfohlen wird auch, die Räume und insbesondere das Schlafzimmer mit möglichst wenigen Polstermöbeln einzurichten, auf Staubfänger wie Kissen oder Plüschtiere zu verzichten, Teppiche und Vorhänge zu entfernen und täglich zu lüften.

Tipps für die Pollensaison

Ein Wort noch zur jetzigen Pollensaison: Wenn man die Möglichkeit hat, sollte man, um sich zu schützen, nach dem Vermeidungsprinzip arbeiten, etwa auch bei der Urlaubsplanung belastete Gebiete zu bestimmten Zeiten meiden. Wenn die Pollen daheim fliegen, so ist es ratsam, sich nicht allzu viel im Freien aufzuhalten, und man sollte dort vor allem anstrengende Tätigkeiten sein lassen. Beim Autofahren sollte man die Fenster geschlossen halten und die Lüftung ausschalten. Und: Auch Pollenfilter erweisen sich als recht probat.

Trotzdem bleibt eines sicher: Eine Allergie ist etwas wirklich Unangenehmes, aber, erklärt Experte Grafenauer: „Es gibt für jeden Menschen mit allergischen Beschwerden eine gute Behandlungsmöglichkeit. Wichtig ist, rechtzeitig den Facharzt oder ein spezialisiertes Institut aufzusuchen. Dort wird man eine adäquate Therapie finden, die neue Lebensqualität schenkt.“

GABRIELE VASAK ■

Die Pollen fliegen wieder... Die Allergie an der Wurzel packen!

Lectranal® das Phyto Allergiepräparat mit dem Spezialextrakt der Astragalus membranaceus (Tragantwurzel) zur effektiven Behandlung von allergischer Rhinitis.

Lectranal® hilft das aus dem Lot geratene Immunsystem des Allergikers auf natürliche Weise wieder zu regulieren und die Reaktion auf Allergene wesentlich herabzusetzen.

Lectranal® packt die Allergie an der Wurzel und lässt die typischen Symptome der Typ1-Allergien wie Heuschnupfen erst gar nicht entstehen.

BLEIB GESCHÜTZT

hol dir deine FSME-Auffrischungsimpfung

SERRO UND PARTNER




FSM-001-14/1/18.11.2014

ZECKEN ÜBERTRAGEN FSME

Mit freundlicher Unterstützung von **Baxter**

Verein zur Förderung
der Impfaufklärung



 Österreichische
Apothekerkammer



Ihr Schmerz – ein wichtiges Anliegen

Die moderne Medizin kennt viele Wege, individuellen Schmerzzuständen beizukommen. Voraussetzung dafür sind eine professionelle Erfassung und ein ebensolches Management des Schmerzes.

Schmerz ist eine zutiefst menschliche Erfahrung, schon in der Antike machte man sich darüber Gedanken: Aristoteles lokalisierte das Zentrum der Schmerzempfindung im Herzen, Hippokrates sah dessen Ursache im Ungleichgewicht von Körpersäften, und innerhalb der christlichen Tradition wird der Schmerz in Zusammenhang mit Schuld und Sühne gestellt. Vielleicht mit ein Grund, warum man in unserem Kulturkreis noch häufig der Meinung ist, dass man Schmerz einfach aushalten muss. Modernen Erkenntnissen zufolge stellt Schmerz ein komplexes Zusammen- und Wechsel-

spiel zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren dar, wobei der Schmerzempfindung auch eine stark subjektive Komponente zugeschrieben wird.

Den Schmerz messen

„Schmerz ist auch das, was der Patient als solchen empfindet, und deshalb kommt der professionellen Schmerzerfassung in der Schmerztherapie große Bedeutung zu“, erklärt Oberärztin Dr. Jonna Feyertag-Leidl, Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin im Landeskrankenhaus Waidhofen/Ybbs. Dort läuft seit dem Jahr 2010 ein Projekt zur professionellen Schmerztherapie, das kürzlich in die diesbezügliche Zertifizierung „Qualifizierte Schmerztherapie“ durch die Firma PainCert gemündet hat. Waidhofen/Ybbs ist somit nach der Uniklinik Graz das zweite Haus in ganz Österreich, das offiziell die hierfür geforderten Kriterien erfüllt.

Patienten werden dort routinemäßig mindestens zweimal täglich danach gefragt, ob sie Schmerzen haben, und wenn ja, wird sofort interveniert. Das geschulte Fachpersonal verwendet dafür eigene Schmerzerfassungs-Skalen. Zum Einsatz kommt dabei die Visuelle-Analog-Skala (VAS), anhand der der Patient seinen individuellen Schmerz auf einer „Rangliste“ von 0 für „gar kein Schmerz“ bis 10 für „der größte vorstellbare Schmerz“ einordnen kann. „Ein Wert ab drei gilt dabei nach internationalen Richtlinien als interventionsbedürftig“, erklärt die Qualitätsmanagerin des Hauses und organisatorische Projektleiterin, DGKS Angelika Obermüller: „Unser Schmerzmanagement sieht vor, dass zwischen dem Auftreten des Schmerzereignisses und der Intervention nicht mehr als 15 Minuten vergehen dürfen.“ Selbst für Patienten, die sich – etwa wegen einer dementiellen Erkrankung – nicht subjektiv äußern können, sorgen die Schmerz-Profis: Die BESD-Skala dient der Beurteilung von Schmerzen bei Demenz, das Pfl-

FOTO: ISTOCKPHOTO

SCHMERZ-FAKTEN

■ **Akute Schmerzen:** Wenn Schmerzen plötzlich einsetzen, werden sie als akut bezeichnet. Akute Schmerzen bedeuten in erster Linie eine Warnung für plötzliche Gewebeschädigung. Weitere Beispiele sind Wundschmerz, Zahnschmerz, Hexenschuss oder Schmerzen beim Herzinfarkt.

■ **Chronische Schmerzen:** Schmerzen werden chronisch, wenn eine schmerzhafte Erkrankung anhält oder die Schmerzursache nicht beseitigt werden kann. Diese Schmerzen bestehen dann über einen längeren Zeitraum. Beispiele für chronische Schmerzen sind Abnützerscheinungen der Gelenke, Durchblutungsstörungen der Beine oder Schmerzen im Rahmen von Krebserkrankungen. Normalerweise sind dann bereits Gewebeschäden eingetreten und der Schmerz hat keine Warnfunktion mehr. In diesem Fall wird der Schmerz häufig zur größeren Belastung als die Erkrankung an sich.

■ **Das Schmerzgedächtnis:** Aus zahlreichen Erfahrungen und klinischen Untersuchungen ist bekannt, dass akuter Schmerz sich dann zu einem chronischen Leiden entwickelt, wenn er nicht rechtzeitig und adäquat gelindert wird. Im Zentrum der Chronifizierung steht das sogenannte Schmerzgedächtnis: Wenn die sensiblen Nervenzellen immer wieder Schmerzimpulsen ausgesetzt sind, verändern sie ihre Aktivität, sodass oft schon ein leichter, sensibler Reiz wie eine Berührung, Wärme oder Dehnung ausreicht, um als Schmerzimpuls und somit unangenehm empfunden zu werden. Aus dem akuten Schmerz ist ein chronischer Schmerz geworden. Das bedeutet: Der eigentliche Auslöser fehlt, aber der Schmerz bleibt. Lang anhaltende oder besonders starke Schmerzen verändern die Nervenzellen. Es entstehen Ionenkanäle und Rezeptoren, die bereits bei sehr schwachen Reizen oder auch ohne Reiz ein Schmerzsignal ans Gehirn weiterleiten.



gepersonal achtet dafür etwa auf eine veränderte Atmung, negative Lautäußerungen, Körperhaltung oder Mimik des Betroffenen, um seinen Schmerz erfassen und einordnen zu können. Für die Zertifizierung mussten sämtliche Dokumentationsunterlagen und Standards erarbeitet bzw. angepasst werden – ein großer organisatorischer Aufwand für alle Abteilungen. Zudem waren intensive Vorarbeiten für die interdisziplinäre Arbeitsgruppe sowie umfangreiche Schulungen für das gesamte medizinische und pflegerische Personal erforderlich.

Effiziente Behandlung

Die ärztliche Projektleiterin Feyertag-Leidl erklärt: „Das alles ist deshalb so wichtig, weil wir so eine Kurve erhalten, auf der sich deutlich abzeichnet, wie sich der Schmerz entwickelt, wann er Spitzen hat und wann er sich verflacht. So können wir auch erkennen, ob und wie die verabreichten Medika-

mente wirken und effiziente Schmerzbehandlungsstrategien entwickeln.“ Sie betont auch, dass die Interventionsgrenzen sowie die Handlungsoptionen für die Pflege eindeutig festgelegt sind, und dass die medikamentöse Schmerztherapie nach dem international gültigen WHO-Stufenschema erfolgt.

Es gibt unzählige effiziente Schmerzmedikamente und zahlreiche nicht-medikamentöse Methoden, um dem Schmerz zu Leibe zu rücken. Grundsätzlich unterscheiden die Experten bei den Medikamenten nicht-opioide (nicht Opium-ähnliche), vorwiegend am Ort der Schmerzentstehung wirksame Präparate, die zu Beginn einer Schmerztherapie eingesetzt werden sollen, und Opioide (im Gehirn/Rückenmark wirksame Opium-ähnliche Präparate), die erst dann Verwendung finden sollen, wenn mit ersterer Option keine zufriedenstellende Schmerzlinderung erzielt werden kann. Weiters werden mitunter auch Medikamente, die ursprüng-

Es ist keine Lösung, Schmerz auszuhalten, denn je länger das geschieht, umso stärker wird er.



Das Schmerz-Team im Landeskrankenhaus Waidhofen/Ybbs: (v.l.) DGKS Bernadette Friesenegger, Dr. Sebastian Kautzky, DGKS Heidrun Rohrauer, OÄ Dr. Jonna Feyertag-Leidl (Projektleiterin), OA Dr. Marek Kalavsky, DGKS Angelika Obermüller (stv. Pflegedirektorin)

**Landeskrankenhaus
Waidhofen/Ybbs**
Ybbsitzerstraße 112
3340 Waidhofen/Ybbs
Tel.: 07442/9004-0
www.waidhofen-ybbs.lknoe.at

lich nicht aus der Schmerztherapie kommen, eingesetzt. Dazu zählen zum Beispiel Antidepressiva, die manchmal bei chronischen Schmerzen verwendet werden, oder Antiepileptika. Bringt all das nicht den entsprechenden Erfolg, kommen zusätzlich interventionelle Verfahren zum Einsatz, wobei der Schwerpunkt vor allem auf regionalanästhetischen Verfahren liegt.

Bei Schmerzen, die nicht auf medikamentöse Intervention ansprechen, gibt es Methoden wie etwa Physiotherapie, spezielle Bewegungstherapie, Wärme- und Kältetherapie, Strombehandlungen oder Ultraschall. Ein wichtiger Punkt im Sinne der multimodalen Schmerztherapie ist auch die psychologische Betreuung durch die klinischen Psychologen.

Schmerz muss man nicht aushalten!

Sehr wichtig im professionellen Schmerzmanagement ist, dass die Therapie nach einheitlichen Standards verläuft, die für alle an der Behandlung von Schmerzpatienten beteiligten Berufsgruppen klar ersichtlich sind. Feyertag-Leidl betont: „Schmerz

muss rechtzeitig, das heißt umgehend behandelt werden. Es ist keine Lösung, Schmerz auszuhalten, denn je länger das geschieht, umso stärker wird er. Und je stärker der Schmerz ist, umso schwieriger ist es, ihm beizukommen.“ Darum werden die Patienten im Landeskrankenhaus Waidhofen/Ybbs auch umfassend und immer wieder über das Thema Schmerz informiert und aufgeklärt. Und die Experten des Krankenhauses behalten auch die möglichen Nebenwirkungen der Schmerzmittel im Auge und beugen ihnen vor, erklärt die Fachärztin: „Die Opioid-Gabe führt manchmal zu Übelkeit, andere Schmerzmedikamente können mitunter sedierend wirken – wir bekämpfen etwaige Nebenwirkungen so rasch wie möglich.“

Im Schmerz-Projekt in Waidhofen/Ybbs wird für jeden einzelnen Patienten eine individuelle medikamentöse Verordnung festgelegt, berichtet Obermüller: „Das hat den großen Vorteil, dass die Pflegekräfte, an die sich die Patienten ja zuallererst bei Schmerz wenden, reagieren können und der betroffene Patient sofort gut versorgt ist.“ Die beiden Projektleiterinnen betonen, dass man die Menschen zum Großteil überhaupt erst für das Thema sensibilisieren muss, denn rund um den Schmerz ranken sich noch immer zahlreiche Vorurteile, von denen eines eben das ist, dass man Schmerz einfach „durchdrücken“ muss. „Dem ist keinesfalls so, und dieses Wissen zu verbreiten ist eines der wichtigsten Ziele unseres Projekts“, betont Feyertag-Leidl: „Nicht jeden Schmerz kann man vollständig beseitigen, aber bei rechtzeitiger Intervention können wir fast alle Schmerzzustände deutlich lindern.“

Und sie macht allen Menschen Mut, Schmerzen nicht einfach hinzunehmen und stattdessen zum Beispiel den Hausarzt des Vertrauens zu kontaktieren: „Melden Sie sich unbedingt, wenn Sie Schmerzen haben. Das gilt für jeden Schmerzzustand, den Sie wann auch immer empfinden.“ **GABRIELE VASAK ■**

AUSGEZEICHNETE SCHMERZTHERAPIE

Das Landeskrankenhaus Waidhofen/Ybbs erhielt als zweites Haus in ganz Österreich das Zertifikat „Qualifizierte Schmerztherapie“.

Vor fünf Jahren, im Jänner 2010, startete das Landeskrankenhaus Waidhofen/Ybbs das Projekt Schmerzmanagement – nun wurde das Klinikum dafür zertifiziert. Seit dem Projektstart haben alle Beteiligten viel gelernt und die Teams in den Abteilungen und Stationen engagieren sich intensiv in der Schmerzbekämpfung. Dafür ist regelmäßiger Wissenstransfer nötig: Die interdisziplinäre Arbeitsgruppe tagt mindestens viermal jährlich. Zwei Schmerz-Fortbildungsveranstaltungen pro Jahr für alle Mitarbeitenden des Hauses werden gern und intensiv genutzt. Für die Zertifizierung musste eine Reihe von Struktur- und Prozesskriterien umgesetzt werden. Nun können die Mitarbeitenden stolz sein auf die österreichweit erste zweite Auszeichnung eines Krankenhauses für „Qualifizierte Schmerztherapie“.

Der neue GlucoMen® areo



NEU

Erfüllt die Bedürfnisse nahezu aller Diabetiker in punkto Blutzuckermessung: modern, leicht zu bedienen und zuverlässige Messwerte. Zusätzlich überzeugen ein extra breiter und stabiler Teststreifen, eine hervorragend lesbare Anzeige und eine hohe Messgenauigkeit entsprechend der neuen DIN ISO 15197:2013.

■ A. Menarini GmbH, Tel.: 01/230 85 10, www.glucomenareo.at



Hilfe bei Essstörungen

Menschen mit Essstörungen haben in Mödling und St. Pölten eine neue Anlaufstelle. Geboten werden psychotherapeutische, psychologische und medizinische Behandlungen für Menschen mit Magersucht, Ess-Brechsucht oder Ess-Attacken mit und ohne Übergewicht.

sowhat-Institut Mödling
Bahnstraße 4/301, 2340 Mödling
Tel.: 01/4065717

sowhat-Institut St. Pölten
Grenzgasse 12, 3. Stock, 3100 St. Pölten
Tel.: 01/4065717

■ www.sowhat.at

„Beinahe zu spät“

Diabetes mellitus Typ 1 ist die häufigste Stoffwechselerkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Jedes dritte Kind kommt „beinahe zu spät“ mit einer schweren Stoffwechsellage – der diabetischen Ketoazidose – in ärztliche Betreuung. Um junge Menschen und alle, die sich um sie sorgen, auf die typischen Signale aufmerksam zu machen, hat die Kinderdiabetologin OÄ Dr. Andrea Jäger einen Kurzfilm zur Diabetes-Früherkennung produziert.

■ Der Film mit dem Titel „Beinahe zu spät“ steht kostenlos unter www.typ1diabetes.at zur Verfügung.



Hilfswerk-Kurse

Für Ehrenamtliche bietet das NÖ Hilfswerk verschiedene Schulungen an, damit sie ihre Unterstützung optimal leisten können:

Oma/Opa/Babysitter-Ausbildung (Grundschulung)

12. März 2015 in Krems
22. April 2015 in Baden
18. Mai 2015 in Korneuburg
25. Juni 2015 in St. Pölten

Oma/Opa/Babysitter-Ausbildung (Vertiefungsseminar)

27. Juni 2015 in St. Pölten

■ Nähere Infos unter www.hilfswerk.at/niederosterreich/jobs/aus-und-fortbildung/oma-opa-babysitterkurse

Heimhilfe (berufsbegleitende Ausbildung)

Nächster Kursstart: 17. April 2015 in Krems

■ Nähere Infos unter www.hilfswerk.at/niederosterreich/jobs/aus-und-fortbildung/ausbildung-heimhelfer-in

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!

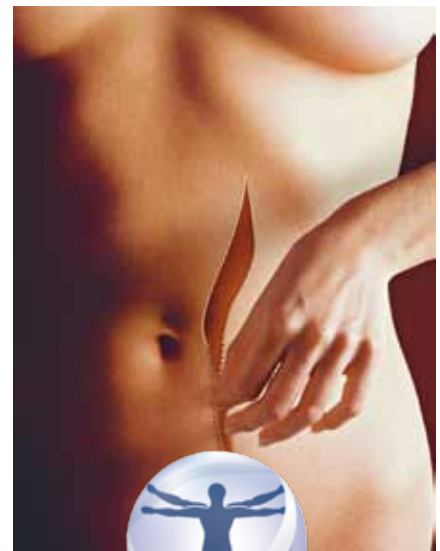
Unser Leistungsangebot umfasst:

- 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, Krampfademern ...)
- 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!



WBZ

■ 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

Gesundes Trinkwasser

Die Energie- und Umweltagentur NÖ bietet Trinkwasseruntersuchungen für Hausbrunnen- und Quellenbesitzer an. Dieses Angebot richtet sich an alle Haushalte in Niederösterreich, die nicht an die öffentliche Wasserversorgung angeschlossen sind. So können sie sicherstellen, dass ihr Wasser nicht verunreinigt ist. Im Angebot enthalten sind die Probenahme vor Ort inklusive Besichtigung des Wasserspenders, die Laboruntersuchung, umfangreiches Informationsmaterial und eine ausführliche Beratung.

■ Anmeldungen: Tel.: 02822/53769

Termine & Preise: www.enu.at/wie-gut-ist-ihr-trinkwasser



FOTOS: ENU, WWW.SOWHAT.AT

Herzensbildung: Nicht genügend!

Das Wissen über Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist in Niederösterreich erschreckend lückenhaft. Besonders Frauen schätzen ihr Risiko als gering ein.



Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juranek, Universitätsprofessorin und Primaria der Sonderkrankenanstalt und des Rehabilitationszentrums für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Bad Tatzmannsdorf



NÖGKK-Chefarzt-Stellvertreter Dr. Christoph Holzer

Probleme mit dem Herzen? Ich doch nicht. Der erhöhte Blutfettwert, die gelegentliche Kurzatmigkeit, ein instabiler Blutdruck und ein bisschen Doppelbelastung – kein Problem, da muss man durch. „Frauen glauben nach wie vor, sie sterben eher an Brustkrebs als an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und neun von zehn Männern sehen sich nicht als Risikopatient. Wir müssen in der Prävention daher künftig genderspezifisch vorgehen, auch im Hinblick auf die Risikofaktoren“, sagt Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juranek, Universitätsprofessorin und Primaria der Sonderkrankenanstalt und des Rehabilitationszentrums für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Bad Tatzmannsdorf. Das ist auch das Ergebnis einer Studie, die die Medizinische Universität Wien und die NÖ Gebietskrankenkasse gemeinsam durchgeführt haben. Die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher wissen zu wenig über Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Ursachen und unterschätzen das Risiko, daran zu erkranken, weiß Strametz-Juranek: „Menschen haben zwar ein Inselwissen, sie wissen etwa, dass wenig Bewegung ungesund ist. Sie haben aber kein Wissen über die Zusammenhänge verschiedener Risikofaktoren.“ Dass 2013 47,8 Prozent der Frauen und 36,9 Prozent der Männer (4.048 Frauen bzw. 2.960 Männer) an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung starben und diese somit die häufigste Todesursache ist, überrascht daher viele.

Männer und Frauen unterschätzen die Gefahr von Risikofaktoren, in der Bevölkerung werden Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach wie vor als „Männerkrankheiten“ gesehen. Die Realität sieht anders aus, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben jährlich mehr Frauen als Männer. „Beide Geschlechter bewerten ihr Risiko falsch, Frauen schätzen es sogar signifikant niedriger ein als Männer“, erklärt Jeanette Strametz-Juranek.

Diabetes, Rauchen & mehr

Die koronare Herzkrankheit wird durch verschiedene Faktoren wie Diabetes mellitus Typ 2, arteri-

elle Hypertonie, Übergewicht, erhöhte Lipide, Rauchen, erhöhten Alkoholkonsum, verminderte körperliche Aktivität und positive Familienanamnese verursacht. Aber auch Depressionen oder Migräne sind Risikofaktoren. Strametz-Juranek weiß: „Der Mangel am Botenstoff Serotonin wirkt sich auch ungünstig auf die Blutgerinnung aus, Betroffene haben sozusagen ein dickeres Blut, daher häufiger Entzündungen. Auch bei Migräne mit Aura besteht ein Konnex zu Entzündungen bzw. zu Arteriosklerose.“ Zudem bringen wirtschaftliche Faktoren ein Risiko mit sich: geringes Einkommen, eine schlechte Ausbildung oder eine prekäre Arbeitsmarktsituation wie etwa Teilzeitleösungen sind Umstände, die vor allem Frauen treffen.

In einer Pilotstudie hat Strametz-Juranek bereits 2009 auch das Gesundheitsbewusstsein in Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei der türkischen Bevölkerung untersucht und festgestellt: Das Bewusstsein ist auch in der zweiten Generation zu gering, diese Bevölkerungsgruppe hat ein hohes Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko aufgrund von Rauchen und Übergewicht. Frauen in dieser Gruppe wissen zu wenig über diese Faktoren, Männer finden keinen Zugang zur Prävention. Auch Sprachbarrieren verschärfen diese Situation. Selbst ein höheres Bildungsniveau, so die Studie, trägt nicht zu einer besseren Selbsteinschätzung bei: Frauen und Männer mit Matura beurteilen ihr Risiko signifikant häufiger falsch als jene ohne Reifeprüfung. Über 40-Jährige erkennen zwar mehr Risikofaktoren als unter 40-Jährige, doch beide Altersgruppen bewerten ihr Risiko falsch. Die Studie zeigt auch regionale Unterschiede auf: Frauen in ländlichen Regionen schätzen ihr Risiko viel geringer ein als Frauen in der Stadt.

Symptome erkennen

Unwissenheit herrscht auch in Hinblick auf die unterschiedlichen Symptome von Männern und Frauen im Falle eines Herzinfarkts. Männer klagen über Atemnot, Enge in der Brust und Schmer-



zen im linken Arm. Die typischen Anzeichen bei Frauen sind Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Enge in der Brust, Atemnot sowie unklare Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und geschwollene Knöchel. „Warum die Symptome unterschiedlich sind, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Aber als Hauptbarriere zur Herzgesundheit wurde eindeutig die fehlende Selbstwahrnehmung als Risikopatientin bzw. Risikopatient ermittelt“, unterstreicht Strametz-Juranek. Barrieren wie Zeitmangel oder Probleme, den Lebensstil zu verändern, erhöhen das Risiko für beide Geschlechter deutlich.

Risikohäufung in Niederösterreich

In Österreich herrscht in Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein starkes Ost-West-Gefälle; das ist auch ein Grund, dass die Studie in Niederösterreich durchgeführt wurde. Das Risiko, in Wien, Niederösterreich oder im Burgenland an Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems zu sterben, ist weitaus höher als etwa in Tirol oder Vorarlberg. Die Ursache für dieses Ost-West-Gefälle vermutet NÖGKK-Chefarzt-Stellvertreter Dr. Christoph Holzer in Lebensstilfaktoren, wie Rauchen und Alkoholkonsum, die im urbanen Bereich höher sind. Strametz-Juranek bewertet das hingegen vorsichtig: „Warum das so ist, ist schwer zu sagen, es hat mit dem Zugang zu Ärzten zu tun. Im Osten wenden sich Patienten eher

an Fachärzte, im Westen oft an den Allgemeinmediziner, in Westösterreich ist die Gesundenuntersuchung zielführender als beispielsweise in Wien. Auch in Niederösterreich sind beispielsweise die GKK-Gesundheitstage eine erfolgreiche Möglichkeit, Gesundheitswissen zu multiplizieren. In der Stadt ist die Bevölkerung davor eher übersättigt, in ländlichen Regionen ist ein Gesundheitstag eine Art Event – und das ist gut so.“

Großes Anliegen

Der NÖ Gebietskrankenkasse ist gerade die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein großes Anliegen, viele erfolgreiche Aktionen wurden bereits durchgeführt. Basierend auf der jüngsten Studie und den erstmals statistisch erhobenen Daten werden die unterschiedlichen Programme nun neu gebündelt und an die neuesten Informationen angepasst. „Wichtig ist es, auf geschlechtsspezifische Unterschiede einzugehen“, unterstreicht Christoph Holzer. Daher werden im Zuge einer großen Aufklärungskampagne neueste Informationen vermittelt. Begleitend dazu klärt die neue, kostenlose Info-Broschüre „Gesund sein! Gesund bleiben! Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen“ auf – sie enthält auch einen Fragebogen für den persönlichen Risikotest. Daneben findet man viele Tipps, wie man Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann. Die Broschüre ist in jedem NÖGKK-Service-Center erhältlich. ■

Enge in der Brust oder Atemnot können Anzeichen eines Herzinfarkts sein.



Info-Broschüre
„Gesund sein! Gesund bleiben! Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen“



Nie mehr gesund

Im Bereich der Kinderpalliativmedizin der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde des Landeskrankenhauses Mödling werden Kinder und ihre Familien auf ihrem Weg von einem speziell ausgebildeten Team behandelt, begleitet und betreut.

Vegim ist sechs Monate alt. Jetzt schläft er ruhig in seinem Bettchen im Landeskrankenhaus Mödling. Gleich nach der Geburt kam er auf die Intensivstation, danach in die Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde. Vegim wird nie hören können. Von Geburt an leidet er an einer Missbildung, er wurde ohne Ohren geboren. Inzwischen ist er zum Liebling der Kinder und Jugendlichen Bettenstation geworden, in der die Kinderpalliativbetten integriert sind und wird von den diplomierten Kinderkrankenschwestern warmherzig aufgenommen. Er begleitet sie im Dienst, sieht sich neugierig um und wenn ihn die Müdigkeit übermannt, hält Vegim an ihre Schultern geklammert ein kurzes Schläfchen. Der Kleine trägt ein spezielles Stirnband, in dem sich ein Hörgerät verbirgt. „Anfangs hatte er auch einen künstlichen Mageneingang, inzwischen hat er gelernt, selbst zu essen. Für

die Betreuerinnen war es eine große Freude, das miterleben zu dürfen“, erklärt Oberärztin Dr. Regina Rath-Wacenovský, ärztliche Leiterin der Pädiatrischen Palliativmedizin Mödling, die 2014 als erste Einrichtung dieser Art in Österreich ins Leben gerufen wurde. Die Medizinerin versorgt mit einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Pflegefachkräften, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, etc. schwerkranke Kinder mit begrenzter Lebenserwartung. Die Kinderpalliativbetten sind in der Kinder- und Jugendabteilung unter der Leitung von Prim. Univ.-Doz. Dr. Erwin Hauser integriert; hier werden mehr als 200 Kinder jährlich palliativ versorgt.

Wissen, Empathie & Kraft

„Für unsere Arbeit ist es enorm wichtig, eine gute Mischung aus medizinischem Wissen, Kraft und

Landeskrankenhaus
Mödling
Sr. M. Restituta-Gasse 12
2340 Mödling
Tel.: 02236/9004-0
www.moedling.lknoe.at



werden ...

Energie im Team zu haben, Stärken, aus denen wir schöpfen. Mit chronisch kranken, sterbenden Kindern zu arbeiten, erfordert starke Persönlichkeiten mit hoher Stabilität“, umreißt DKKS Heidi Lamprecht, pflegerische Stationsleiterin der Kinder und Jugendlichen Bettenstation, die Anforderungen ihres anspruchsvollen Berufes. „Unser Anliegen ist es, betroffenen Kindern und deren Familien Geborgenheit zu vermitteln. Eltern und Kinder brauchen in ihren schwierigen Lebenssituationen eine Entlastung, eine Pflege mit Bezugspersonen.“ Um mit Betroffenen gut umgehen zu können, ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von Medizin, Pflege, Physiotherapie und anderen Berufsgruppen mit spezieller Palliativausbildung essentiell.

Beim Rundgang durch die Station begegnen wir einem Teenie, der sich mit seinem Rollstuhl geschickt und flink durch die Gänge bewegt, hier und dort mal anhält, um mit einer Pflegerin ein wenig zu schwätzen. Er scheint sich hier zuhause zu fühlen. Am Ende des Ganges wartet ein kleines Grüppchen Buben und deren Mütter auf ihn. Der Junge im Rollstuhl heißt Melvin, ist 13 Jahre und wird hier bereits seit zehn Jahren behandelt. Melvin leidet an Mucopolysaccharidose, einer angebore-

nen Stoffwechselerkrankung, die unter anderem zu Skelettfehlbildungen oder Entwicklungsstörungen führen kann. Einmal pro Woche kommt er ambulant an die Station, um seine Kanüle, eine sogenannte Tracheotomiekanüle, am Hals zu wechseln. Diese spezielle Kinderkanüle braucht Melvin, um ausreichend Luft zu bekommen. Rath-Wacenovsky erklärt: „Melvin hat eine sehr gute Zeit bei uns verbracht, auf seine Behandlung spricht er gut an, denn im Schnitt werden Kinder mit dieser Erkrankung nur etwa fünf bis sechs Jahre alt“. Kürzlich hat Melvin ein iPad bekommen, es ist sein ganzer Stolz. Mit seinem Rollstuhl ist er sehr flexibel, erkundet die Gegend auf eigene Faust. Neugierig ist er, sagt auch seine Mutter Elisabeth. Wie Melvin und seine Mutter kommen auch Balint (12) und Bulcsu (9) – ein Brüderpaar – wegen einer angeborenen Stoffwechselerkrankung regelmäßig an die Station. In Begleitung ihrer Mutter Saskia erhalten die beiden eine Enzymtherapie. Saskia erklärt: „Wir leben jeden Tag bewusst, können jedoch keine Prognosen erwarten. So hoffen wir, dass die frühe Behandlung der Jungs Erfolg verspricht.“ Die Brüder gehen in die Schule, Bulcsu in die vierte Klasse Mittelschule, „Sachunterricht, Mathe und Turnen“, sprudelt er, wenn er nach

Ob Bewegungstherapie für Fritz und Melvin bei den Physiotherapeutinnen (PT) Heidrun Stumpauer (links) und (PT) Ingrid Aulehle-Falkinger (unten Mitte), eine Untersuchung bei OÄ Dr. Regina Rath-Wacenovsky und DKKS Edith Fritscher (oben Mitte) oder Pflege im Bett bei DKKS Sabrina Pobisch - das Palliativ-Team sorgt rund um die Uhr für die jungen Patienten.



seinen Lieblingsfächern gefragt wird. Balint besucht das Gymnasium und Saskia ist stolz auf den Lernerfolg ihrer beiden Burschen. Mit dabei ist heute auch der 13-jährige Fritz. Wie Balint und Bulscu erhält er eine andere Enzymtherapie als Melvin, denn die Krankheit hat viele Gesichter und daher auch unterschiedliche Therapieoptionen.

Stabilität & Liebe

Die Oberärztin Rath-Wacenovsky geht mit viel Erfahrung und Gefühl auf ihre kleinen Patienten

Das Team (v.l.)
DKKS Edith Fritscher, DKKS
Karoline Sonntagbauer, DKKS
Monika Schill, STL DKKS
Heidi Lamprecht, DKKS
Sabrina Pobisch, OÄ Dr.
Regina Rath-Wacenovsky,
DKKS Renate Hlauschek,
MSc, rund um Prim. Univ.-Doz.
Dr. Erwin Hauser, dem Initiator
des Projekts

ein. Als Kinderärztin hat sie sich auf den Schwerpunkt Pulmologie und Neurologie konzentriert. Im Zuge ihrer Berufstätigkeit arbeitet die Fachärztin schon lange mit chronisch kranken Menschen, ehe sie eine Zusatzausbildung im Bereich der pädiatrischen Palliativmedizin gemacht hat. „Ein Feld, das viel möglich macht, gutes Einfühlungsvermögen und Liebe braucht, denn man weiß niemals genau, wie sich eine Krankengeschichte entwickeln wird.“ Sensibilität ist, neben fundiertem Fachwissen, eine ihrer Stärken: „Je nachdem wie die Kinder gerade drauf sind, muss man ihre Wut, ihre Emotionen aushalten; auf die Kinder zukommen, denn Kinder sprechen anders. Jeder kleine Patient braucht einen individuellen Zugang. Doch wir sind ein gutes Team mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten, ein Team, das auch gemeinsam durch dunkle Momente geht, gemeinsam werden wir immer wieder aufgefangen. Wir versinken nicht schon zuvor in Trauer, sondern trauern dann, wenn es angebracht ist.“ Ein Team, das im Hier und Jetzt lebt, wie Rath-Wacenovsky auch unterstreicht: „Wenn ich an die Klinik komme, weiß ich nie, wer von den kleinen Patienten noch hier ist.“ Über ihr Notfalltelefon ist sie immer erreichbar und wenn ein Kind stirbt, ist die Ärztin bei ihm. „Das ist für die Eltern enorm wichtig und signalisiert „ich passe jetzt auf euch auf, ich bin für euch da, versprochen.“ Dazu braucht sie ihr interdisziplinäres Team, das einander auch inneren Halt gibt.

PÄDIATRISCHE PALLIATIVVERSORGUNG IN NÖ

Die Palliativversorgung von Kindern ist eine aktive, umfassende Versorgung, die Körper, Seele und Geist des Kindes einbezieht und die gesamte betroffene Familie unterstützt. Eine Grunderkrankung (z. B. Muskeldystrophie, Cystische Fibrose) bringt die hohe Wahrscheinlichkeit mit sich, dass der Betroffene an deren Folgen oder Komplikationen vorzeitig verstirbt.



Mag. Helga Zellhofer, Koordinatorin Hospiz- und Palliativversorgung im NÖ Gesundheits- und Sozialfonds und in der NÖ Landeskliniken-Holding

Anders als bei Erwachsenen ist für Kinder und Jugendliche eine Langzeitbetreuung gegeben, die mitunter bereits mit der intensivmedizinischen Betreuung ab der Geburt beginnt.

„Mit den ersten Palliativbetten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene an der Kinder- und Jugendabteilung im Klinikum Mödling sind wir österreichweit Vorreiter. Zusätzlich unterstützen mobile Kinderpalliativteams unheilbar kranke Kinder sowie deren Familien auch daheim, in ihrer gewohnten Umgebung. Sie ermöglichen den Kindern ein Stück Normalität in ihrem Alltag und entlasten und stärken ihre Familien. So können Familien mit einem sterbenden Kind die letzte Zeit gemeinsam verbringen, optimal betreut und umgeben von Fürsorge und Mitgefühl.“

Zum großen Betreuungsnetz in NÖ, speziell für Kinder und Jugendliche, gehören unter anderem:

- Kinderpalliativbetten am Landesklinikum Mödling
- HoKi NÖ - ehrenamtliches Hospizteam für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- KI-JU-PALL - Kinder- und Jugendliche-Palliativteam von MOKI NÖ (Mobile Kinderkrankenpflege)

Die einzelnen Teams sind untereinander stark vernetzt und fördern durch die Zusammenarbeit von Berufsgruppen wie Ärzten, Pflegepersonen, Ergotherapeuten, Logotherapeuten, Physiotherapeuten und ehrenamtlichen Helfern die optimale Betreuung der Kinder, Jugendlichen und deren Angehörigen.

Informationen: www.hospiz-noe.at, <http://noe.moki.at>, www.lknoe.at, www.noegus.at

Hilfe kennt keine Angst

Im Zuge ihrer Tätigkeit als Medizinerin hat sie auch viel Leid erlebt, wie etwa das Leben eines sechs Monate alten Mädchens, das kurz vor seinem ersten Geburtstag verstorben ist. So nahe am Tod zu sein, macht abgeklärt, aber auch stark, um zu helfen: „Als Ärztin muss ich die Eltern stärken, sie kennen den Tod aus ihrer Perspektive, als leidvolle Erfahrung. Doch es gibt auch positive Zugänge, etwa wenn die Eltern erkennen, dass ihnen ein Jahr mit ihrer Tochter geschenkt wurde und aus dieser Zeit nicht nur Leid bleibt. Meine Aufgabe ist es, diese belastende Situation mit den Eltern durchzustehen, sie bis zum Ende zu stützen.“ Es gibt freilich keinen Trost, wenn das eigene Kind stirbt, doch Eltern brauchen in einer solchen Situation Hilfe; ob Trauerbegleitung, Anteilnahme, Stille – all diesen Aufgaben muss das Team gewachsen sein.

„Uns bleibt nicht viel Zeit, um Fragen nach dem Warum zu stellen, wir haben gelernt, mit unserer Aufgabe zu wachsen“, sagt Saskia. Balint braucht, um zu schreiben, eine sonderpädagogische Förderung; seine sportliche Leidenschaft lebt er im Fußballverein aus. „Mir ist wichtig, dass er sich viel bewegt“, sagt Saskia. Begegnungen wie diese führen sehr schnell in das eigene Innere. Den Kindern und



Eltern medizinische, pflegerische und menschliche Hilfe zu geben, erfordert hohe Stabilität und Abklärtheit. Ängste sind hier fehl am Platz. Rath-Waczenovsky hat selbst zwei Kinder. Abklärtheit braucht sie auch, um das Leid ihrer kleinen Patienten und deren Angehöriger nicht ins eigene Familienleben zu tragen. Die Palliativausbildung hat ihr dabei sehr geholfen.

Der Tod hat viele Perspektiven

Auch DKKS Renate Hlauschek, MSc, die den Universitäts-Lehrgang für Palliative Care in der Pädiatrie federführend mitinitiiert hat und gemeinsam mit Prim. Univ. Doz. Dr. Erwin Hauser auch Mitglied der Lehrgangsleitung ist, kennt diese Betroffenheit, die – wenn man selbst Kinder hat – besonders stark aufkommt. Sie ist außerdem Vorsitzende der MOKI NÖ (mobile Kinderkrankenpflege) und des KI-JU-PALL-Teams (Kinder-Jugend-Palliativteam).

Gemeinsam mit 28 diplomierten Kinderkrankenschwestern und zwei Palliativärzten betreut sie sterbende Kinder und deren Eltern in ganz Niederösterreich. „Wir bringen die Kinder ins Krankenhaus oder holen sie dort ab, bringen sie nachhause. Wie kürzlich ein Kind: Die Eltern wollten, es solle zuhause sterben“, sagt sie nachdenklich. „Wir zeigen also den Eltern, wie sie mit der Tracheotomiekanüle umgehen, wie das Kind essen kann und was sie beim Spazierengehen mit dem Kinderwagen beachten müssen; das war ihr größter Wunsch. Das Kind, so hofften die Eltern, sollte Weihnachten erleben. Gestorben ist es am 25. Dezember, mit intensiver Betreuung unsererseits.“ Auch Renate Hlauschek hat den Umgang mit dem Tod lange studiert, eine universitäre pädiatrische Palliativausbildung absolviert. Ihre Erkenntnis: „Die Eltern können trotz Traurigkeit viel Wertvolles mitnehmen, wenn sie in Ruhe Abschied nehmen können.“

Rath-Waczenovsky berichtet: „Viele unserer Kinder sterben zuhause, das ist ihren Eltern wichtig.

Bewegung macht den Burschen Spaß, das Team berät über individuelle Behandlungen (rechts oben), Renate Hlauschek kümmert sich in ganz NÖ um die Betreuung betroffener Kinder.

Wir können hier gemeinsam alles vorbereiten, und wenn ein Kind ruhig einschläft, können wir sagen, es war etwas Gutes.“ Das Sterben an sich ist nichts Schlimmes, vielmehr die Vorbereitung darauf. Die Medizinerin weiß: „Der Tod ist immer noch ein Tabuthema in unserer Zeit, um den Tod herrschen viele Mythen und meist kommt Angst auf, wenn man ihn anspricht. Wichtig ist es, den Eltern Mut zu machen, die Geschwister, die Familie in die Situation zu integrieren, bei Bedarf mit psychotherapeutischer Hilfe.“

Das Leid gemeinsam tragen

Unser Beruf bringt jedoch auch starke Glücksmomente mit sich, sagt Renate Hlauschek: „Wenn man die Lebensqualität eines Kindes in seiner Familie erhalten kann – es sind oft einfache Dinge, trotz schwieriger Umstände.“ Im Jahr 2014 hat sie 158 Familien betreut. Neben der Betreuung sterbender Kinder zählen auch Trauerbegleitung nach einem „plötzlichen Kindstod“ (SIDS) und nach Fehl- oder Totgeburten zu ihren Aufgaben. Um die betroffenen Kinder und Eltern bestmöglich zu begleiten, ist starke Präsenz erforderlich, viel Zeit und Geduld, um sich auf jeden Menschen wirklich einzulassen.

Inzwischen hat auch Vegim sein Mittagsschlafchen beendet. Jetzt klammert er sich an die Schulter der Krankenschwester und verfolgt mit Argusaugen ihre Handgriffe. Bald möchten ihn seine Eltern nachhause nehmen. „Er wird sich langsam entwickeln, aber sicher einmal in den Kindergarten, in die Schule gehen können. Derzeit trägt er noch eine Kanüle, um Luft durch die Nase zu bekommen, davon wird er aber bald entwöhnt, denn er wird lernen, selbständig zu atmen“, erklärt Regina Rath-Waczenovsky. Vegim wird sich später wohl nicht mehr an die ersten sechs Monate seines Lebens erinnern. Die Wärme, Geborgenheit und Stabilität jedoch, die ihm hier vermittelt wurde, wird ihm ein Leben lang Kraft geben.

DORIS SIMHOFER ■

„Der Tod ist immer noch ein Tabuthema. Meist kommt Angst auf, wenn man ihn anspricht.“

Frischekick für trockene Haut

Sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen fördert ein harmonisches Erscheinungsbild und seelisches Wohlbefinden. Trockene Haut braucht besonders sorgfältige Pflege.



Wirkt die Haut beim Blick in den Spiegel müde und trocken, hat der Winter Spuren hinterlassen: Die Wechsel zwischen kalter, feuchtigkeitsarmer Luft im Freien und Aufenthalt in überheizten Räumen setzen der Haut zu. Selbst die zu vermehrte Talgbildung neigende fette Haut kann während der Heizungsperiode zu Trockenheit neigen.

„Die häufigsten Ursachen für trockene Haut sind genetische Faktoren, falsche Pflegeprodukte, übermäßige Sonnenexposition und



Dr. Brigitte Zierhofer, Dermatologin in Gablitz



Hautalterung“, sagt die Gablitzer Dermatologin Dr. Brigitte Zierhofer. Durch den Rückgang der weiblichen Sexualhormone tendiert die Haut in den Wechseljahren verstärkt zu Trockenheit. Mit zunehmendem Alter nimmt die Elastizität der Haut wegen ihres sinkenden Hyaluronsäuregehalts ab. Die Haut wird trocken, Falten und Linien werden stärker sichtbar. Hyaluronsäure ist eine körpereigene Substanz, die der Haut ihr frisches, vitales Aussehen verleiht und auch als Schmiermittel in den Gelenken und im Glaskörper des Auges zu finden ist. In der Anti-Aging-Pflege werden daher hyaluronsäurehaltige Produkte immer beliebter, mit denen die Haut wie aufgepolstert und jugendlich wirkt.

Ölbäder schützen

In den kalten Monaten rät Hautärztin Zierhofer zu Pflegeprodukten mit hohem Fettanteil: „Diese fettreichen oder lipidhaltigen Cremes und Lotionen können auch noch verwendet werden, wenn die Tage wieder wärmer werden. Danach sollte man auf feuchtigkeitsreichere Produkte umsteigen.“ Ein No-Go bei trockener Haut sind lange Bäder in heißem Wasser, weil der Haut zu viel Feuchtigkeit entzogen wird. Mehr als zehn Minuten sollte man im lauwarmen Wasser nicht entspannen.

Als Badezusätze empfiehlt die Hautärztin sogenannte spreitende Pflegebäder, die auf der Wasseroberfläche einen Ölfilm bilden und die Haut so vor dem Austrocknen schützen. Durch einen feinen Fettfilm wird die Haut optimal durchfeuchtet und bleibt geschmeidig. Spreitende Ölbäder eignen sich auch für die besonders empfindliche Haut von Menschen, die an der Hauterkrankung Neurodermitis leiden.

Kosmetik aus der Natur

Über die Auseinandersetzung mit ihren eigenen Hautproblemen ist Gabriela Nedoma vor zehn



Jahren auf die „grüne Kosmetik“ gestoßen, die Nahrungsmittel als Kosmetika einsetzt. Dafür werden Früchte, Gemüse, Milchprodukte und frische Kräuter verwendet. „Man arbeitet mit ganzen Pflanzen aus der Natur, nicht mit industriell extrahierten Produkten“, sagt Nedoma. Letztes Jahr erschien ihr Buch „Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten“.

Darin stellt sie 130 Rezepte für Hautpflegeprodukte zum Selbermachen vor. Vielen in modernen Kosmetika eingesetzten Substanzen steht die Autorin kritisch gegenüber: „Wenn wir durchschnittlich zehn Produkte pro Tag – wie Cremes, Shampoo, Seife oder Zahnpasta – verwenden, haben wir mit rund 200 verschiedenen Substanzen Kontakt. Viele davon wie Aluminiumsalze, die in den meisten Deodorants am Markt enthalten sind, oder Parabene, die als Konservierungsstoff dienen, werden durch die Haut aufgenommen und bleiben als Sondermülldepot im Körper.“

Honig, Sauerrahm & Mohn

Auf der Suche nach sanften, nährenden Produkten, die frei von belastenden Chemikalien und Tierversuchen sind, studierte die gebürtige Rumänin jahrtausendealte Schönheitsrezepte. So wurde Honig schon von den alten Ägyptern eingesetzt. „Mit einer zu intensiven, scharfen

Reinigung wird der Haut regelrecht Gewalt angetan. Honig ist stark entzündungshemmend und wurde in der Antike vielen Salben zugesetzt. Für trockene Haut wirken Honigprodukte belebend; bei regelmäßiger Anwendung kann sich sogar ein unreines Hautbild verbessern“, erklärt Nedoma. Mit den Zutaten Honig, Sauerrahm und Mohn stellt sie eine für trockene Haut geeignete Gesichts- und Körperreinigung her, die auch als Maske und Peeling verwendet werden kann. Denn gerade nach der langen Winterperiode helfen Peelings, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und verleihen trockener Haut mehr Frische und Strahlkraft. **JACQUELINE KACETL**

BUCHTIPP



Gabriela Nedoma: Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten. ■ ISBN: 978-3-990250945, 19,90 Euro

REZEPTE

Skin Cleanser Poppy Honey

Verwendung: Make-up-Entferner, Gesichts- und Körperreinigung, Peeling, Maske
Zutaten: 1 TL Honig, 1 EL Sauerrahm, 1/2 TL Mohn
Zubereitung: Alle Zutaten miteinander mischen und sofort verwenden. Auf das Gesicht auftragen und gründlich einmassieren. Danach lauwarm abspülen.

Haltbarkeit: 2 Tage bei Zimmertemperatur, 1 Woche im Kühlschrank

Flohsamen-Lotion

Verwendung: Feuchtigkeitspflege für Gesicht und Körper
Zutaten: 1/2 TL Flohsamen, 150 ml Wasser, 30 ml Öl
Zubereitung: Alle Zutaten in einen Topf geben und fünf Minuten zugedeckt köcheln lassen. Abseihen und in eine Flasche füllen. Vor Gebrauch gut schütteln.
Haltbarkeit: 1 Woche

Schönes & Feines



1 KALTE FÜSSE Wer mit dem Rauchen aufhört und die Durchblutung nachhaltig verbessern möchte, dem kann ein Rezept aus dem 1.200 Jahre alten Heilsystem der Tibeter helfen: Das Vitalstoffgemisch PADMA Circosan aus 20 pflanzlichen und einem mineralischen Wirkstoff fördert die Durchblutung, was die Rauch-Nebenwirkung von kalten Händen und Füßen aus der Welt schafft. In Ihrer Apotheke.

1 Hinweis: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



2 BLUTZUCKER Der neue GlucoMen® areo kann die Bedürfnisse nahezu aller Diabetiker in punkto Blutzuckermessung erfüllen: modern, leicht zu bedienen und zuverlässige Messwerte. Zusätzlich überzeugend wirkt ein extra breiter und stabiler Teststreifen, eine hervorragend lesbare Anzeige und eine hohe Messgenauigkeit entsprechend der neuen DIN ISO 15197:2013. **Informationen:** Tel.: 01/2308510, www.glucomenareo.at

3 LAKTOBAZILLEN Juckreiz und Ausfluss im Intimbereich nach Antibiotika? Der beste Schutz vor Scheideninfektionen ist eine intakte Scheidenflora (pH-Wert 3,8–4,5). Vorsorgen kann man mit Milchsäurebakterien – enthalten beispielsweise im Medizinprodukt Gynophilus® Scheidenkapseln. Diese nützlichen Bakterien bilden einen schützenden Biofilm. Hilfreich ergänzend der Lactamousse® Intimpflegeschaum (beides rezeptfrei in der Apotheke). **Informationen & Gatismuster:** www.gesundescheide.at



4 DISKRETE LÖSUNG In Westeuropa ist laut Studie eine von drei Frauen zumindest gelegentlich von Blasenwäche betroffen. Mit der Einführung von Always Discreet zu Jahresbeginn unterstützt die erfahrene Marke betroffene Frauen, entspannter durchschlafen zu können, sich keine Sorgen um möglichen Geruch zu machen und nun wieder ein sorglos aktives Leben zu führen. In vier unterschiedlichen Produktformen im Handel.





Gefährliche Winzlinge

Mit dem Frühling kommen die Zecken. Manche von ihnen bringen FSME oder Borreliose mit sich – beides immer noch gefährlich. Gegen FSME kann man sich impfen lassen.



OA Dr. Martin Dietrich,
1. Oberarzt der Abteilung
für Kinder- und Jugend-
heilkunde am Universi-
tätsklinikum Tulln

Zecken gibt es in weiten Teilen Europas. Doch warum wird gerade bei uns so viel über sie geredet? Zecken übertragen zwei Krankheitserreger, die man ernst nehmen muss: Den FSME-Virus und die Borreliose-Bakterien (siehe Kasten Seite 34). Gegen Borreliose helfen Antibiotika, vor FSME schützt nur die Impfung. Österreich gilt als Kernland der Verbreitung des FSME-Virus. In Österreich findet man Zecken im gesamten Bundesgebiet – mittlerweile bis zu Höhenlagen von 2000 Metern. Die Hochrisikogebiete befinden sich entlang der Donau in Wien, in der Wachau, im Gebiet von St. Pölten sowie zwischen Passau und Linz. Auch große Teile des Burgenlandes, Kärntens und der Steiermark sowie das Tiroler Inntal sind Gebiete mit hohem Risiko (siehe Karte Seite 34).

Gefahr FSME

FSME, Frühsommer-Meningoenzephalitis, ist eine Viruserkrankung, für die es bis heute keine ursächlich heilende Behandlung gibt. Sie wurde erstmals 1931 beschrieben. 1956 gelang es den beiden Österreichern Hans Moritsch und J. Krausler, den FSME-Virus zu isolieren. 1973 schaffte es der Sozialmediziner Christian Kunz vom Institut für Virologie der Universität Wien, den Impfstoff FSME-Immun herzustellen. 1976 startete die industrielle Impfstoff-Produktion, anfangs wurden nur Forstarbeiter geimpft. Seit 1981 gibt es die FSME-Schutzimpfung in Österreich. Der starke Rückgang der Erkrankungszahlen ist auf die hohe Durchimpfungsrate zurückzuführen: 85 Prozent der Österreicher haben sich zumindest einmal in ihrem Leben „gegen Zecken“ impfen lassen. Doch der Impfschutz hält nur einige Jahre, Auffrischungen sind nötig. Demnach stimmen die 85 Prozent Durchimpfungsrate sicher nicht.

Die Statistik gibt nicht die mitunter jahrelangen Leiden der Betroffenen wider. „Bei 30 bis 40 Prozent der Infizierten kommt es tatsächlich zur Erkrankung. Zunächst erfolgt eine grippeähnliche Phase mit hohem Fieber, nach deren Abklingen kommt es bei fast einem Drittel der Infizierten zur zweiten Phase, einer Entzündung des

Gehirns und der Gehirnhäute“, erklärt der Wiener Prim. Univ.-Lektor DDr. Peter Voitl, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde. „Ein bis zwei Prozent der Patienten sterben, drei bis elf Prozent haben bleibende Schäden wie Lähmungen und viele Patienten haben eine lange Rekonvaleszenz mit häufigen Kopfschmerzen oder Migräneanfällen. Es gilt: Je älter der Patient, desto schwerer verläuft die Erkrankung.“ Die Impfung stellt den einzigen Schutz vor FSME dar. Es gibt keine Behandlung und leider auch keine Impfung danach. Die Medizin kann lediglich die Symptome behandeln.

Richtig impfen

Der Impfplan 2015, herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit, empfiehlt die FSME-Impfung für alle in Österreich lebenden Personen. Mit gutem Grund, wie Experten bestätigen. Nur ein Drittel der Bevölkerung wurde noch nie von einer Zecke gestochen. Im Vorjahr bemerkten 39 Prozent der 2014 geimpften Personen einen Zeckenstich. Der FSME-Virus wird sofort mit dem Stich ins Blut des Wirtskörpers übertragen. Der einzige Schutz vor FSME ist die Impfung.

Diese arbeitet mit inaktivierten Viren. Die Impfung bewirkt im Körper die Bildung von Antikörpern, schützt zuverlässig (aktive Immunisierung) und wirkt gegen alle bekannten FSME-Virus-Subtypen. Die Grundimmunisierung erfolgt in bestimmten zeitlichen Abständen zu drei Teilen und bildet die Basis der schützenden Immunabwehr gegen FSME-Viren. Die erste Auffrischung ist drei Jahre nach der Grundimmunisierung fällig. Ab wann danach wieder aufgefrischt werden muss, darüber gibt es unterschiedliche Meinungen. Das Gesundheitsministerium empfiehlt eine Auffrischung alle fünf Jahre und ab dem 60. Lebensjahr alle drei Jahre.

Zugelassen ist die FSME-Impfung ab dem vollendeten ersten Lebensjahr. Unter besonderen Umständen können auch jüngere Kinder geimpft werden, jedoch frühestens ab dem siebenten Lebensmonat. Der Impf-Zeitpunkt hängt vom Risiko des Kindes ab, sagt OA Dr. Martin



Universitätsklinikum
Tulln
Alter Ziegelweg 10
3430 Tulln
Tel.: 02272/9004-0
www.tulln.lknoe.at



Dietrich, 1. Oberarzt der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Universitätsklinikum Tulln: „In Hochrisikogebieten wie dem steirischen Ennstal kann das nötig sein. In Niederösterreich rate ich zum Impfen ab einem Jahr, spätestens mit zwei Jahren. Wer zum Beispiel viel wandern geht, sollte sein Kind früher impfen.“

Gefahr Borreliose

Die sogenannte Lyme-Borreliose (siehe Kasten Seite 34) ist eine bakterielle Infektion, die man an einer kreisförmigen Hautrötung rund um die Einstichstelle erkennen kann. Sie geht meist einher mit Müdigkeit und Abgeschlagenheit, kann aber auch ohne diese Symptome auftreten. Die Diagnose einer Borrelien-Infektion beginnt mit einem ausführlichen Gespräch beim Hausarzt. Im Gespräch wird festgestellt, welche Beschwerden bestehen und ob die beschriebenen Symptome typisch sind.

Derzeit ist keine Schutzimpfung gegen Borrelien verfügbar. Die „Zecken-Impfung“ schützt nur gegen das FSME-Virus. Therapiert werden kann die Borrelien-Infektion mit unterschiedlichen Antibiotika. Dabei ist es wichtig, sich genau an die Einnahme-Vorgaben zu halten, damit die Therapie wirklich erfolgreich ist. Das Gesundheitsministerium rät davon ab, „sicherheits halber“ Antibiotika nach einem Zeckenstich zu nehmen.

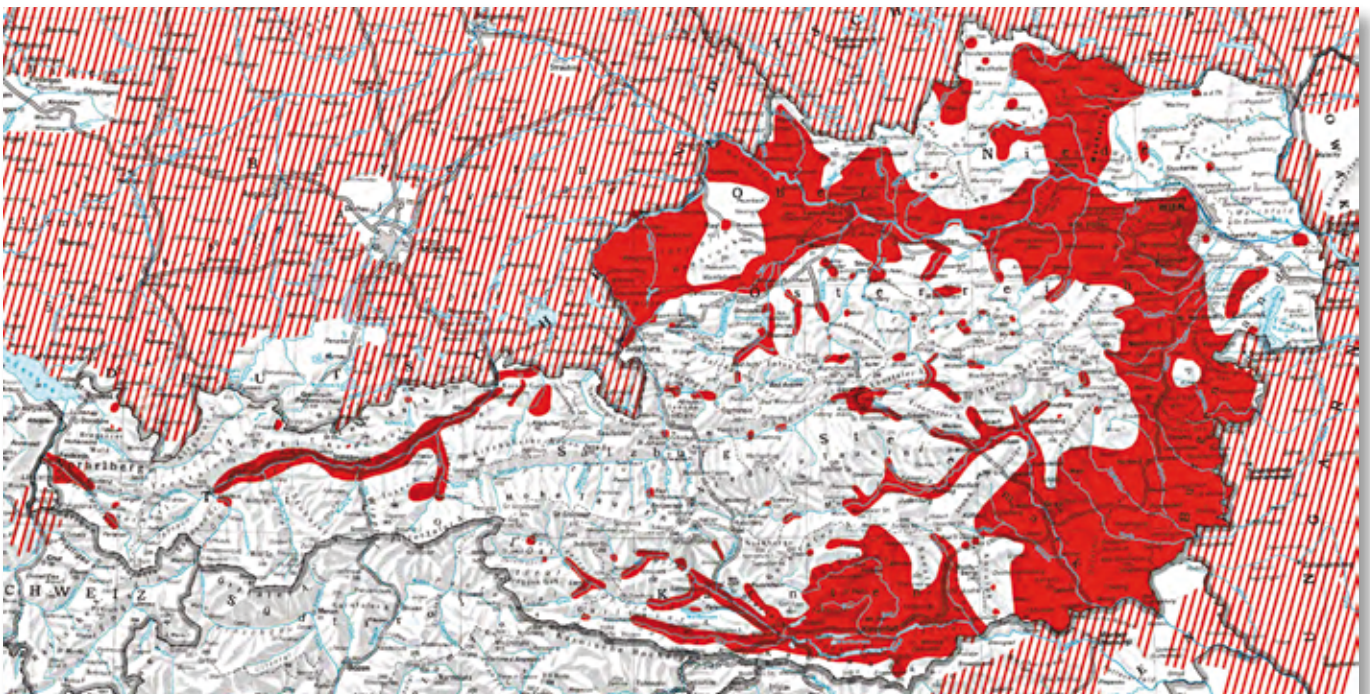
So schützen Sie sich!

Am besten ist es, sich erst gar nicht von einer Zecke als Nahrungsquelle anzapfen zu lassen. Doch wie kann man sich schützen? Hautbedeckende Kleidung und geschlossene Schuhe verringern die Angriffsmöglichkeiten für Zecken. Stecken Sie die Hose in die Socken, so können Zecken nicht hochkrabbeln. Und an heller Kleidung entdeckt man die Tiere leichter als auf dunkler. In Österreich gibt es 17 Zeckenarten, berichtet Dr. Georg Duscher, stellvertretender Leiter des Instituts für Parasitologie an der Veterinärmedizinischen Universität Wien: „Wesentlich ist, dass nicht nur die relativ großen weiblichen Zecken FSME-Viren in sich tragen können. Für uns Menschen sind vermutlich die Nymphen, möglicherweise auch die Männchen und ganz selten auch die Larven eine Gefahr. Die Nymphen sind nur etwa einen Millimeter klein, ihr Stich bleibt meist unbemerkt, aber auch sie saugen meist mehrere Tage.“ Nach dem Aufenthalt in typischen Zeckenzonen wie feuchten Gebieten, (Gras-)Wiesen, Wäldern oder Parks untersuchen Sie am besten Kleidung und Körper sehr genau. Lassen Sie sich dabei helfen, denn Zecken sitzen gern auch an schwer einsehbaren Stellen wie den Kniekehlen, Achseln, im Genitalbereich, am Rücken, am Kopf oder an den Ohren.

Entdecken Sie eine Zecke, entfernen Sie sie möglichst rasch, da damit das Infektionsrisiko

Bei 30 bis 40 Prozent der mit FSME Infizierten kommt es tatsächlich zur Erkrankung.





DIE ZECKEN-KRANKHEITEN

Borreliose

- **Borreliose** ist eine bakterielle Infektionserkrankung, die durch manche Zecken übertragen wird. Auch wenn man von einer infizierten Zecke gestochen wird, führt nur ein geringer Anteil der Stiche zu einer tatsächlichen Erkrankung. Je länger eine Zecke am Körper bleibt, umso wahrscheinlicher ist das Risiko einer Infektion.
- **Lyme-Borreliose** ist eine Multi-Systemerkrankung, die unbehandelt in verschiedenen Ausprägungen verlaufen kann. Betroffen sein können die Haut, das Nervensystem, Gelenke und das Herz.

Innerhalb von Tagen bis Wochen nach dem Zeckenstich kommt es zu einer ringförmig verlaufenden Hautrötung rund um den Einstich (roter Ring), meist mit hellem Zentrum. Daneben können auch Symptome wie Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, Bindehautentzündungen sowie Lymphknotenschwellungen auftreten. Innerhalb von drei bis sechs Wochen kann es zu einer akuten Neuroborreliose kommen - gekennzeichnet durch brennende Schmerzen, vor allem nachts, mit oder ohne Lähmungserscheinungen wie beispielsweise Gesichtslähmung. Selten kommt es zu einer Herzmuskelentzündung oder zu Gelenkentzündungen. Monate bis Jahre nach einer Infektion können bei Ausbleiben einer entsprechenden Therapie Schädigungen der Haut eintreten. Sie wird hauchdünn und färbt sich bläulich. Im Spätstadium der Krankheit können eine chronische Neuroborreliose, schmerzhaftes Nervenentzündungen sowie chronische Gelenkentzündungen auftreten. Die wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen gegen eine Borreliose sind das Vermeiden eines Zeckenstichs bzw. umgehendes Entfernen einer Zecke.

FSME-Erkrankung

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine virale Infektionskrankheit, die überwiegend durch Zeckenstiche übertragen wird. In seltenen Fällen kann eine Infektion durch den Konsum unpasteurisierter Milch und Milchprodukten von Schafen, Ziegen oder Kühen vorkommen. Werden Personen mit dem Virus infiziert, kommt es nicht zwingend zu einer Erkrankung - bei bis zu circa 30 Prozent der Infizierten entwickelt sich das typische Krankheitsbild. Eine Übertragung der FSME von Mensch zu Mensch ist nicht möglich. Bei einer Infektion mit dem FSME-Virus durch einen Zeckenstich kann es nach einer Inkubationszeit von sieben bis 14 Tagen (seltener 28 Tage) zu einer tatsächlichen Erkrankung kommen. In etwa 80 Prozent der Fälle verläuft das Krankheitsbild in Phasen. In der ersten Phase treten grippeähnliche Symptome wie Kopfschmerzen, Fieber oder Müdigkeit auf. Dann kommt es zu einem symptomfreien Intervall ohne Fieber. Die nächste Phase des Krankheitsbildes kann bei zehn Prozent der Infizierten zu einer Meningitis (Hirnhautentzündung) bis zu einer Enzephalitis (Gehirnentzündung) mit oder ohne Myelitis (Rückenmarksentzündung) und Lähmungserscheinungen führen. Etwa ein Prozent der Infizierten mit Beteiligung des Zentralnervensystems verstirbt an der Erkrankung. Etwa ein Drittel der FSME-Erkrankten leidet an langdauernden Folgeschäden.

QUELLE: WWW.BMG.GV.AT

Ganz Österreich ist Risikogebiet!
Die Karte zeigt, wo es bereits gemeldete FSME-Vorfälle oder Hospitalisierungen wegen Zeckenstichen gab.

für Borreliose sinkt, und tun Sie es möglichst behutsam. Dafür gibt es in der Apotheke geeignete Hilfsmittel; im Notfall hilft eine dünne Pinzette, mit der Sie das Tier an der Einstichstelle packen können. Wichtig ist, die Zecke möglichst nah an der Haut zu packen, eventuell etwas zu ruckeln und herauszuziehen. Auch bei Ihren Haustieren sollten Sie Zecken immer rasch entfernen und Ihre Lieblinge mit Halsbändern oder anderen Lösungen schützen – fragen Sie Ihren Tierarzt.

Was tun nach einem Zeckenstich?

Wenn ein kleines Kind eine Zecke hat und noch nicht geimpft ist, ist es besonders wichtig, genau zu durchdenken, wie hoch das Risiko einer Infektion mit FSME ist, sagt Oberarzt Dietrich aus Tulln: „Wenn es nicht im Risikogebiet passiert ist, werden wir die Eltern beruhigen. Wenn schon, müssen wir genau beobachten, was passiert.“

Dietrich rät, auch wegen des Borreliose-Risikos in Kontakt mit dem Haus- oder Kinderarzt zu bleiben und vor allem die Zecke so rasch wie möglich zu entfernen, da mit der Länge der Blutmahlzeit auch das Infektionsrisiko ansteigt. Das gilt natürlich auch für Erwachsene.

Behutsames Vorgehen ist dabei wichtig: Keinesfalls die Zecke quetschen, so könnte eventuell Darminhalt mit infektiösen Borrelien austreten. Wenn die Zecke entfernt ist, desinfizieren Sie die Einstichstelle. Experten empfehlen, sie für einige Wochen zu beobachten: Rötungen unmittelbar nach dem Einstich und dem Entfernen der Zecke sind normal und bilden sich nach einigen Tagen von selbst zurück. Bemerkten Sie nach mehreren Tagen oder Wochen noch immer eine größere oder wieder eine Rötung, gehen Sie unbedingt zum Arzt.

Danke sagen

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



Das Hohegger Küchenteam: (v.l.) Küchenleiter-Stv. Gerhard Nitsche, Sabine Schnalzer-Beiglböck, Margareta Lengl, Gerhard Gansinger, Johanna Piribauer, Erika Hofer und Küchenleiter Josef Tauchner kümmern sich um die Verköstigung der Patienten.

Es ist mir ein Bedürfnis, der Küche des Landeslinikums Hohegg zu danken! Jedes Essen war etwas Besonderes. Köstlich, geschmackvoll, mit viel Liebe zubereitet. Ich freue mich von frühmorgens aufs Frühstück bis hin zum Abendessen. Gut gewürzt, mit naturgetreuem Geschmack. Ein großes Dankeschön dem Küchenchef und dem gesamten Team. Mit besten Grüßen von einem von vielen Patienten dieses Hauses, die hoffentlich dasselbe „schmecken“. **R. Z.**



Das Team der urologischen Abteilung am Landeslinikum Baden rund um Prim. Univ.-Doz. Dr. Claus Riedl (4.v.r.) freute sich über die anerkennenden Worte.

Herzlichen Dank an das gesamte Team der Urologie im Landeslinikum Baden. Ich wurde während meines Aufenthalts auf der Station und den entsprechenden Ambulanzen sehr gut betreut. Sowohl das Ärzte- als auch das Pflege team hatten immer ein offenes Ohr für meine Fragen. **G. N.**



Das Hainburger Palliativteam: (v.l.) DSA Sabine Reiter, MA, DGKS Rosa Stach, OA Dr. Peter Gaidoschik, DGKS Birgit Preis, DGKS Renate Tatzler, DGKS Sandra Grienwaldt, OÄ Dr. Christina Gutdeutsch, Dr. Eva Schultes und DGKS Renate Welleschitz

Ich möchte mich bei Prim. Dr. Karl Bachmayer und seinem Team der Allgemeinen Internen Ambulanz am Landeslinikum Hainburg sowie der Tagesklinik für die fürsorgliche Pflege meines Mannes bedanken. Vom ersten Tag an wurde er verständnisvoll betreut und ich wusste ihn immer in guten Händen. Und als dann medizinisch keine Hilfe mehr möglich war, halfen er und sein Team meinem Mann menschlich weiter und ermöglichten ihm und uns, dass wir in Ruhe Abschied nehmen konnten. Es tut gut zu wissen, dass auch in einem Krankenhaus das Menschliche an erster Stelle kommt. **M. P.**



An der Behandlung von David in St. Pölten waren (v.l.) Ass. Dr. Philipp Schatten, DGKS Ingrid Draxler und OA Dr. Alexander Staritzbichler beteiligt.

Mein Sohn David (8) und ich möchten uns ganz herzlich bei der Abteilung für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie im Universitätsklinikum St. Pölten bedanken. Mein Sohn hat sich mit heißem Wasser am Oberkörper verbrüht und wurde drei Mal operiert. Er befindet sich nun auf dem Weg der Genesung. Ich habe mich sehr gut betreut gefühlt in dieser schwierigen Zeit. Ein Dankeschön auch an die Kinder- und Jugendabteilung, Abt. 2, unter der Leitung von DGKS Ingrid Draxler! **B. M.**

Ein ganz herzliches Dankeschön möchte ich Prim. Dr. Friedrich Steger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin, und seinem ganzen Ärzte- und Schwester team der Station 5 in Scheibbs sagen - für die wirklich große Aufopferung, die sie meiner Frau zuteil kommen ließen. Ganz besonders möchte ich für die netten Worte danken, als er mir erklärte, wie sich das Sterben anfühlt: Als wenn man auf dem Meer von den Wellen getragen wird. Ich wünsche ihm und dem gesamten Team alles Gute und viel Kraft, um kranken Menschen zur Seite stehen zu können.

Das Personal der Internen Abteilung, Station 5, in Scheibbs: (v.l.) OA Dr. Rudolf Hauptmann, Stationsleitung DGKS Regina Mayer, Prim. Dr. Friedrich Steger, DGKS Julia Entner und Pflegehelferin Hermine Leichtfried



Wenn auch Sie sich bedanken möchten:

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

Die Krankheit mit eigenen Waffen schlagen

Impfungen zählen zu den erfolgreichsten und kostengünstigsten Vorsorgemaßnahmen. Der neue elektronische Impfpass auf der Apo-App bietet Überblick über den persönlichen Impfschutz.



Mag. Elisabeth Biermeier, Apothekerin in St. Pölten

Die gehäuften Fälle von Masernerkrankungen in Deutschland lösen kontroverse Diskussionen aus. Nicht wenige Menschen haben Angst vor negativen Auswirkungen von Impfungen und lassen sich und ihre Kinder nicht impfen. Mag. Elisabeth Biermeier, Apothekerin in St. Pölten, kann dieser Skepsis nicht viel abgewinnen: „Es ist ja gut, dass viele Krankheiten durch Impfprogramme kaum mehr auftreten. Dadurch haben wir aber das Bild der Krankheiten nicht mehr vor Augen und keine Angst vor ihnen.“ Sie kritisiert die Panikmache in diversen Internetforen und erklärt: „Wenn die Durchimpfungsrate zum Beispiel bei der Mumps-Masern-Röteln-Impfung unter 95 Prozent in der Bevölkerung sinkt, gibt es keine ‚Herden-Immunität‘ mehr, durch die die Erregerzirkulation unterbrochen wird.“ Durch ansteckende Krankheiten gefährdet seien dann die, die (noch) nicht geimpft werden können, wie zum Beispiel Säuglinge.

Als Apothekerin kann Biermeier über empfohlene Impfungen, Impfauffrischungen und Impfstoffe Auskunft geben und weiß, wie die Immunisierung gegen Krankheiten wirkt: Das Immunsystem wird dabei entweder mit Bestandteilen von Bakterien oder Viren (Totimpfstoffe) oder mit noch vermehrungsfähigen Keimen (Lebendimpfstoffe) gefüttert, die aber durch geeignete Maßnahmen in ihrer Vermehrungsfä-



higkeit so eingeschränkt sind, dass sie keine Erkrankung auslösen können. In beiden Fällen beginnt das Immunsystem in der von der Natur vorgesehenen Weise die Erreger zu bekämpfen und ‚merkt‘ sie sich für das nächste Mal. Lebendimpfstoffe werden beispielsweise bei Masern, Mumps und Röteln eingesetzt. Ein Beispiel für Totimpfstoffe ist der FSME-Impfstoff gegen die durch Zecken verursachte Gehirnhautentzündung (siehe Seite 34).

Elektronischer Impfpass

„Die ersten nationalen Impfprogramme gibt es seit dem Ende des 19. Jahrhunderts“, weiß Biermeier. Heute werden schon die Kleinsten im Zuge des kostenlosen Kinderimpfkonzeptes gegen viele Krankheiten immunisiert. „Welche Impfungen gratis sind, hängt von mehreren Faktoren ab: Wie häufig kommt die Krankheit vor, wie schwer ist der Krankheitsverlauf und wie können Menschen mit möglichst wenig Stichen gegen viele Krankheiten geschützt werden.“ Auch für Erwachsene sei es ratsam, regelmäßig den Impfstatus zu überprüfen, Impfungen aufzufrischen oder auch neue Impfungen zum Beispiel anlässlich einer Fernreise zu überlegen. Hilfreich hierfür ist der elektronische Impfpass auf der kostenlosen Apo-App der österreichischen Apothekerkammer. „Die App ist ein elektronischer Impfpass und erinnert individuell an die nächsten Auffrischungsimpfungen“, sagt Biermeier. Es können mehrere Impfpläne erstellt werden und so Impf-Erinnerungen für die ganze Familie gespeichert werden. So ist der Impfschutz gut dokumentiert und keine Impfung wird vergessen.



Aktiv für Ihre Gesundheit!
Ihre niederösterreichischen
Apothekerinnen und
Apotheker

DIE APO-APP

Die kostenlose Apo-App für Ihr Smartphone bietet neben den Impf-Plänen und -Erinnerungen eine Apothekensuche, zeigt Ihnen Ihre nächste dienstbereite Apotheke, bietet Infos über Ihre Medikamente mit Warnhinweisen und Beipacktext, Ihre persönliche Medikamentenliste mit Einnahmezeitpunkt und Erinnerungsfunktion, Checklisten für Haus- und Reiseapotheke, Tagebücher für Blutdruck, Blutzucker und Gewicht und vieles mehr. Die Apo-App können Sie kostenlos unter den Suchbegriffen „Apotheken und Medikamente“ herunterladen. Die Auskunft über die nächste dienstbereite Apotheke erhalten Sie auch online unter www.apothekerkammer.at und beim Apotheken-Ruf unter der Telefonnummer 1455.



Android



Apple

Feriencamps für Kinder

Die Alpenvereinsjugend Österreich lädt im Sommer zu Feriencamps, bei denen der Spaß im Vordergrund steht. Interessierte verbringen eine schöne Zeit mit ihren Freunden im Zelt oder auf der Hütte, beim Kajakfahren, Klettern und Raften. Sie erleben Abenteuer im Wald, am Bach oder beim Übernachten im Freien. 50 Sommercamps in ganz Österreich werden angeboten. Teilnehmende mit geringen Beeinträchtigungen sind herzlich bei allen Veranstaltungen willkommen. Auch für Menschen mit speziellen Bedürfnissen gibt es ein maßgeschneidertes Programm.

Informationen: www.alpenverein.at/jugend



ONE WORLD - ONE BREATH

Welt Taiji- und Qigong-Tag am

25. April 2015: In Neuseeland beginnend breitet sich dieses Ereignis durch alle Zeitzonen des Planeten, sechs Kontinente, 80 Länder und unzählige Städte aus. Taiji- und Qigong-Begeisterte starten jeweils um 10 Uhr Ortszeit mit ihren Übungen. Diese Veranstaltungen finden an öffentlichen Plätzen statt, Interessierte werden zum Mitmachen eingeladen, die Teilnahme ist gratis. Ziel ist es, die Menschen auf die positiven Auswirkungen von Qigong und Taiji Quan auf Gesundheit und Wohlbefinden aufmerksam zu machen. Unter anderem können Sie im Melker Stadtpark mit Birgit Steindl, NÖ-Vertreterin des IQTÖ-Verbandes, oder in Altlengbach mit Renate Reuter im Seminar- und Gesundheitshaus Fichtenwald Qigong üben.

Informationen: www.iqtoe.at, www.fichtenwald.at



Kostenlose Liftkarte

Mit der »tut gut«-Wintersportwoche hat die Initiative »Tut gut!« eine neue Aktion zur Förderung von Wintersportwochen von niederösterreichischen Schulen in ihrem Heimatbundesland gestartet. „Ab der Wintersaison 2015/2016 erhalten alle Schülerinnen und Schüler kostenlose Liftkarten für die Wintersportwoche. Außerdem bekommen sie ein Informationspaket zu Gesundheitsthemen sowie einen Gutschein für eine Gratis-Tageskarte für den nächsten Besuch“, informiert Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka bei der Präsentation. An der Aktion nehmen die fünf niederösterreichischen Schigebiete Hochkar, Lackenhof am Ötscher (im Kartenverbund mit Hochkar), Annaberger Lifte, Gemeindealpe Mitterbach (Annaberg und Mitterbach im Kartenverbund mit der Mariazeller Bürgeralpe) und Schischaukel Mönichkirchen-Mariensee teil. Die Schüler erhalten je nach Bedarf eine 4-, 5- oder 6-Tageskarte. Voraussetzung für die Teilnahme an der »tut gut«-Wintersportwoche sind zumindest drei aufeinanderfolgende Übernachtungen in einem niederösterreichischen Beherbergungsbetrieb. Die Aktion gilt für drei Wintersaisons, also bis 2017/2018. Der Landesschulrat für NÖ unterstützt diese Aktion und informiert die Schulen direkt über die Förderabwicklung.

Informationen: www.noetutgut.at

Tipps für Gartenfreundinnen und -freunde

17.–19.04.15	Haager Gartentage – Alles Garten, Haag	www.gaerten.at
25.04.15	GARTENleben – Pflanzen-Tausch-Markt, Zwettl	www.gartenleben.at
25.04.15	Pflanzenmarkt – Museumsdorf Niedersulz	www.museumsdorf.at
25.–26.04.15	Reinsaat Frühlingfest, St. Leonhard am Hornerwald	www.reinsaat.at
26.04.15	Plaketten-Aktionstag von „Natur im Garten“, Garten Tulln	www.naturimgarten.at

Guter Umgang mit der Natur

Der neue Verein Freundinnen und Freunde von „Natur im Garten“ fördert die Ökologisierung der Gärten und Grünräume in Österreich und Europa. Er unterstützt die Interessen der Aktion „Natur im Garten“. Biogärtner Karl Ploberger und der Stadtgartendirektor von Baden, DI Gerhard Weber, sind die Initiatoren. Der Verein bietet die Möglichkeit, sich für ökologisches und naturnahes Gärtnern zu engagieren und den Grundgedanken eines lebensfreundlichen Umgangs mit unserer Natur in die Breite zu tragen. Die Grundlage bilden die drei Kernkriterien: Verzicht auf Pestizide, Verzicht auf chemisch-synthetischen Dünger und Verzicht auf Torf.

Informationen: „Natur im Garten“-Hotline: 02742/74333, www.naturimgarten.at



KURZ GEMELDET

Der **Internationale Tag der Handhygiene** findet am 5. Mai 2015 statt. Im Gesundheitsministerium in Wien gibt es dazu ein kostenloses Symposium. Anmeldung: tinyurl.com/lqfw3r4

Frühlingsgefühle

Endlich ist der Frühling da! Und mit ihm junges Gemüse, frische Kräuter und der geliebte Rhabarber. Daraus zaubert die Initiative »Tut gut!« herrliche Frühlingsgerichte.

Gesundes Grün

Früher war es selbstverständlich, nach einem langen Winter alles vitamin- und mineralstoffreiche, schmackhafte Grün zu sammeln. (Wild-)Kräuter sind reich an Vitaminen



(besonders Vitamin C), Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Eisen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.



Forellenfilets mit Kräutern

Für 4 Personen

Zutaten: 4 Forellenfilets, 4 EL Kräuter (z. B. Brennnessel, Dille, Kresse), 1 EL Rapsöl, 2 Häferl (Vollkorn-)Couscous, 2 TL Butter, 1 unbehandelte Zitrone (Saft), Salz, Pfeffer
Zubereitung: Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Forellenfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf einer Seite mit Kräutern belegen. Den Fisch mit den Kräutern nach innen einrollen und in heißem Rapsöl langsam braten. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten, mit Salz und Pfeffer würzen und Butterflocken daruntermischen. Forellenfilets mit Couscous und gedünstetem Gemüse der Saison servieren!
Tipp: Greifen Sie aus ökologischen und gesundheitlichen Gründen statt auf industriell gefangenen Meeresfisch auf Fisch aus nachhaltigen Beständen und Zuchtbetrieben – am besten aus Österreich – zurück (siehe Beitrag im nächsten GESUND&LEBEN).

Kleine Kräuterkunde

- **Bärlauch** wirkt anregend und stärkt die Darmflora. Er schmeckt auf Brot, in Salaten und Aufstrichen.
- **Brennnesseln** wirken entwässernd und entgiftend. Sie schmecken als Spätzle, Auflauf und in Gemüsegerichten.
- **Brunnenkresse** hat dunkelgrüne, fleischige Blätter und einen leicht scharfen Geschmack. Sie schmeckt roh in Salaten, Saucen oder Aufstrichen.
- **Gänseblümchen** passen roh zu Salaten und als Dekoration für Suppen oder Süßspeisen.
- **Giersch** enthält fast dreimal so viel Vitamin C wie Orangen. Er passt zu Suppen, Aufläufen und Fleischgerichten.
- **Gundelrebe** wird eine immunstärkende Wirkung zugesprochen. Sparsam verwendet schmeckt sie als Würzmittel in Suppen und Pilzgerichten.
- **Löwenzahn** wirkt verdauungsfördernd und stoffwechsellanregend. Er schmeckt in Salaten, Aufstrichen, Suppen oder Aufläufen.
- **Sauerampfer** hat einen säuerlichen Geschmack. Er schmeckt in Saucen zu Fleisch, in Suppen, in Salaten oder Aufstrichen.
- **Schafgarbe** (Blätter) ist leicht bitter und wirkt verdauungsanregend. Geeignet für Suppen, Salate und Wildkräutergerichte oder Kräutersalz.
- **Vogelmiere** ist als kriechende Pflanze mit einseitig behaartem Stängel zu finden. Sie passt als Pesto gut zu Nudeln und schmeckt als Suppe oder Salat.



Königliches Gemüse

Viele sind der Meinung, dass der beste Spargel aus Österreich kommt. Seit Ende des 19. Jahrhunderts wird er bei uns vor allem im Marchfeld und in der Gegend um Wien angebaut und erfreut sich großer Beliebtheit. Bis jedermann Spargel genießen durfte, dauerte es allerdings: In früheren Zeiten war Spargel nämlich als königliches Gemüse nur für Reiche bestimmt.

Inhaltsstoffe: Der lateinische Name des Spargels (*Asparagus officinalis*) deutet auf seine ehemalige Verwendung als Heilmittel hin. Auch heute schätzt man seine wertvollen Nährstoffe wie Vitamin B, C, E, Provitamin A, Folsäure, Biotin und Kalium. Spargel wirkt aktivierend und kann bei Verstopfung, Diabetes, Milz- und Leberleiden helfen.

Verwendung & Zubereitung: Je frischer, desto besser! Grünen Spargel muss man nicht schälen, einfach die holzigen Enden abschneiden. Gegrillt wird Spargel ein paar Minuten in einem Topf mit wenig Wasser – am besten stehend, um die zarten Spitzen zu schonen. Das nährstoffreiche Kochwasser kann man für Suppen und Saucen verwenden.

Tipp: Oft wird angenommen, dass dünne Spargelstangen zarter schmecken, weil es sich um junge Triebe handelt. Tatsächlich haben aber dicke dunkelgrüne und lange Exemplare mit festen Köpfen die beste Qualität.



Grüner Ofenspargel

Für 4 Personen

Zutaten: 500 g grüner Spargel (nicht zu dick), 100 g Ziegenkäse, 4 dünne Scheiben durchwachsender Speck oder Räucherschinken, 4 gehäufte EL Sonnenblumenkerne, 2–3 EL Balsamicoessig, 4–6 EL Olivenöl für die Vinaigrette, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Spargel waschen, trocken tupfen und holzige Enden abschneiden. Ein Blech oder eine ofenfeste Form mit Öl bepinseln, Spargel darauf/darin in Reihen ausbreiten und mit Olivenöl bepinseln. Ziegenkäse in Scheiben schneiden, auf den Spargel legen und darüber Speckscheiben oder Räucherschinken legen. Den Spargel für 12–15 min im Backrohr bei 180 Grad bissfest garen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz trocken anrösten, dabei nicht zu braun werden lassen. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und die noch warmen Kerne dazugeben. Den heißen Spargel mit der Vinaigrette übergießen und servieren (schmeckt auch kalt sehr gut).



Scharf & knackig

Die Frische von Radieschen erkennt man an den Blättern: Sind sie gelb verfärbt oder welk, sind auch die Radieschen schon etwas älter. Die Knollen sollen beim Drucktest hart sein und keine Risse haben.

Inhaltsstoffe: Der typische Geschmack des Radieschens wird durch Senföle (Senfölglykoside) verursacht, die eine anregende Wirkung auf Leber und Gallenblase haben und verdauungsfördernd wirken. Radieschen sind ein kalorienarmer Snack, sie enthalten viel Vitamin C, Folsäure und Kalium.

Verwendung & Zubereitung: Roh sind Radieschen am geschmacksintensivsten. Sie schmecken als Salat, Aufstrich, vitaminreicher Brotbelag oder in Aufläufen. Beim Aufbewahren im Kühlschrank am besten die Blätter entfernen, um den Wasserverlust gering zu halten.



Radieschensuppe mit Kresseknödeln

Für 4 Personen

Zutaten: 500 g Radieschen, 1 EL Butter, 600 ml Gemüsesuppe, 125 g Crème fraîche, 1 Prise Muskatnuss. Knödel: 1–2 Handvoll frische Kresse, 100 g Topfen, 1 Dotter, 50 g feiner Grieß, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Für die Knödel Kresse abschneiden und ein Drittel davon für die Einlage beiseitelegen, Topfen mit Dotter und Kresse glatt rühren. Grieß untermischen. Masse salzen, pfeffern und ca. 30 min kühlen. Radieschen putzen, waschen und grob raspeln. Die Hälfte davon in Butter anschwitzen, mit Suppe aufgießen und aufkochen. Crème fraîche einrühren und die Suppe bei schwacher Hitze 5 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die übrigen Radieschen in die Suppe rühren, alles fein pürieren. Wasser aufkochen lassen und salzen. In der Zwischenzeit aus der Topfenmasse acht Knödel formen, ins kochende Wasser legen und unter dem Siedepunkt ca. 5 min gar ziehen lassen. Knödel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Suppe mit Knödeln anrichten, mit etwas Kresse und evtl. mit in Streifen geschnittenen Radieschen bestreut servieren.

Tipp: Durch das Kochen wird die Schärfe der Radieschen abgeschwächt. Sie schmecken so in Suppen, zu Fleischgerichten oder in Saucen.



Kohlrabigratin mit Gorgonzola

Für 4 Personen

Zutaten: 800 g Kohlrabi, 1/2 TL Butter, 100 g Joghurt, 50 g Sauerrahm, 1 Ei, 100 g Gorgonzola, 1 EL Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Auflaufform mit Butter ausstreichen. Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden, dachziegelartig in die Form schichten, leicht salzen und pfeffern. Joghurt, Sauerrahm und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kohlrabischeiben gießen. Den Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und darüber verteilen. Im Backrohr etwa 20 min bei 180 Grad backen und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Tipp: Gibt man zum Kohlrabi noch eine Schicht Erdäpfelscheiben (Kohlenhydratlieferant) und ein paar Karotten-, Zwiebel- und Selleriestücke, erhält man ein buntes Gemüsegatin, das vollwertig ist und gut schmeckt.

Milde Knolle

Kohlrabi hat ein zartes Fruchtfleisch und schmeckt mild; die Knolle kann einen Durchmesser von bis zu 20 cm erreichen. Sehr zart und fein im Geschmack sind die ersten Kohlrabiknollen im Frühjahr. Der Kohlrabi zählt wie andere Kohlarten zu den Kreuzblütlern. Die Schalenfarbe der Sprossknolle kann weißlich, hellgrün bis blauviolett sein.

Inhaltsstoffe: Der hohe Ballaststoffgehalt sorgt für einen hohen Sättigungsgrad. Die grüne Knolle ist reich an den Vitaminen C, Niacin, Folsäure und an den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

Verwendung & Zubereitung: Nach dem Waschen den Wurzelansatz sowie holzige Stellen wegschneiden. Um den Verlust an wertvollen Inhaltsstoffen möglichst gering zu halten, wird die Knolle am besten im Ganzen und ungeschält etwa 20 bis 30 Minuten gegart – erst nach dem Kochen schälen. Junge, zarte Knollen müssen nur leicht bzw. gar nicht geschält werden.

Tipp: Auch die Blätter des Kohlrabi sind zum Verzehr geeignet, zum Beispiel klein gehackt in Salaten. Sie sind besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen.



Sauer macht lustig

Streng genommen ist Rhabarber eine mit Sauerampfer und Buchweizen verwandte Gemüsesorte, obwohl er normalerweise zum Obst gezählt und auch so verzehrt wird. Er ist ein Staudengewächs, das etwa einen Meter hoch wird.

Inhaltsstoffe: Rhabarber ist besonders reich an den Vitaminen C und K. Das enthaltene Kalium und Natrium reguliert den Wasserhaushalt im Körper. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind Eisen, gelierende Pflanzenstoffe (Pektin) sowie Gerbstoffe und andere sekundäre Pflanzenstoffe.

Verwendung & Zubereitung: Optimal wäre es, den Rhabarber möglichst frisch zu verarbeiten, da er sich nur ein bis drei Tage im Kühlschrank hält – in ein feuchtes Tuch eingewickelt etwas länger. Einkocht, als Marmelade, Kompott oder Chutney ist er länger haltbar und besticht durch besonders viele Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Früchten, zum Beispiel mit Erdbeeren, Äpfeln, Kirschen oder Marillen.

Besonders in den Blättern und der Schale der Rhabarberstängel ist Oxalsäure enthalten. Sie beeinträchtigt die Aufnahme von Kalzium, sodass es bei übermäßigem Genuss zu Mangelerscheinungen kommen kann. Blanchiert man Rhabarber vor der Verarbeitung kurz in heißem Wasser, reduziert sich der Oxalsäuregehalt. Lediglich den geschälten Stiel verwenden und nicht die Blätter.

Tipp: Der saure Rhabarber gilt schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze und Mittel gegen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Er wirkt blutreinigend, appetitanregend und hilft bei Verstopfung.

KARIN SCHRAMEL ■



Reisauflauf mit Rhabarber

Für 4 Personen

Zutaten: 1 l Milch, 1 Prise Salz, 250 g Rundkornreis, 80 g Butter, 3 Eier, 60 g Zucker, 50 g geriebene Nüsse, 500 g Rhabarberstängel, 1 unbehandelte Zitrone (Schale)

Zubereitung: Milch aufkochen, salzen und Reis darin weich kochen. Rhabarber waschen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Butter mit Zucker, Zitronenschale und Dottern schaumig rühren. Dottermasse unter den Reis heben und mit Nüssen und Rhabarber vermengen. Zum Schluss den Schnee unterheben und in einer gefetteten Form etwa 45 min bei 200 Grad backen.



»tut gut«
Genussrezepte

Von B wie Bärlauch über K wie Kohlrabi bis V wie Vogelsalat: Der neue kostenlose Genussrezepte-Kalender der Initiative »Tut gut!« bietet viele Infos und Rezepte zu zahlreichen heimischen Obst- und Gemüsesorten. Übersichtlich aufbereitet nach Jahreszeiten gibt's Tipps zu Verwendung, Zubereitung, Lagerung und vielem mehr.

Bestellung & Informationen:

»tut gut«-Hotline: 02742/22655,
bestellung@noetutgut.at, www.noetutgut.at

BÄRLAUCH

Schon gewusst?
Dieses Frühlingskraut ist nicht nur für Bären ein wahrer Leckerbissen, obgleich der Begriff »Bär-Läuche« tatsächlich in erster Linie die Vorlieben des im Frühjahr vom Winterschlaf erwachenden Meisters Petz beschreibt.

Inhaltsstoffe und Wirkungen:
Das Wildkraut ist reich an Nährstoffen wie Vitamin C, Eisen, Magnesium und Mangan. Außerdem enthält Bärlauch eine beachtliche Menge an Schwefelverbindungen (Senfölglykoside), die in Form von ätherischem Öl für sein herfür- und blutdrucksenkendes Aroma verantwortlich sind. Seine cholesterin- und blutdrucksenkende Wirkung macht Bärlauch zu einer Bereicherung für das Herz-Kreislauf-System.

Verwendung und Zubereitung:
Aufgrund der aromatischen Ähnlichkeit mit Knoblauch und seiner Vielseitigkeit ist Bärlauch bei Feinschmeckern und Hobbyköchen sehr beliebt. Die hellgrünen Blätter verleihen Salaten, Suppen, Aufstrichen, Aufläufen oder Nudelgerichten eine besondere Note.

Genussrezepte-Tipp!
In Vergleich zu Knoblauch und Zwiebeln ist Bärlauch bekömmlicher, weshalb er auch gern als Hausmittel bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt wird.

Vorsicht - Vergiftungsgefahr!
Auch wenn man schon oft auf eigene Faust frischen Bärlauch gesammelt hat, sollte man sich vergewissern, ob es sich nicht um einen seiner ungeliebten Doppelgänger handelt. Ein wichtiges Merkmal ist der typische Knoblauchgeruch, der einem in die Nase steigt, wenn man die Bärlauchblätter mit den Fingern zerreibt. Wenn das nicht zu erkennen ist, kann es sich auch um die giftige Herbstzeitlose oder ähnliche Pflanzen wie zum Beispiel Maiglöckchen oder Gartenjuncos handeln. Aber auch dieser Test hat seine schon richtigerweise Bärlauch gefunden, nichden die Hände bereits nach Knoblauch und Könnlen so den Geruchseindruck verflätschen.

	BÄRLAUCH	MAIGLÖCKCHEN	HERBSTZEITLOSE
GERUCH	Knoblauch	-	-
BLÄTTER	einzelne Stängel, Pflanzen stehen dicht zusammen	immer 2 Blätter am selben Stiel	Viele Blätter am selben Stiel, kaum Stiel
STÄNGEL	Blatt mit dickem Stängel wächst direkt aus dem Boden	Stängel wird von Blättern umfasst	Stängel wird von Blättern umfasst

Allergietipp!
Bärlauch wird am besten frisch verarbeitet. Man kann ihn gut selbst im eigenen Garten (oder in Töpfen auf dem Balkon) anbauen. In lockeren, humusreichen, kalkhaltigen Erde im Halbschatten gedeiht er besonders gut.

Wenig Aufwand, viel Gewinn

Fit bleiben, beweglich und stark – das geht immer, auch in späteren Lebensjahren. Der Aufwand: gering. Es lohnt sich, legen Sie los!

„Wer rastet, der rostet!“, sagt uns ein bekanntes Sprichwort – und es stimmt: Um möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben, ist Eigeninitiative gefragt! Denn das Altern können wir nicht aufhalten, aber wir können etwas für unsere Lebensqualität tun, für Kraft, Ausdauer und Körpergefühl.

Jede Bewegung im Alltag ist besser als keine Bewegung. Ihre Ausdauer und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems erhalten Sie sich durch regelmäßige Ausdauerbewegung wie flottes Spazierengehen, Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Mit regelmäßigem leichtem Krafttraining beanspruchen Sie Ihre Muskeln, die dadurch stärker werden. Und wenn Sie sich dann auch noch gelegentlich strecken und dehnen, mit den Enkelkindern Ball spielen und im Haushalt und Garten aktiv bleiben, tun Sie schon eine Menge für Ihre Lebensqualität. Denn wie einige Studien beweisen, muss es nicht einmal wirklich Sport sein, um fit zu bleiben. Im Alltag aktiv zu sein schafft eine sehr gute Basis.

Richtig heben

Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Band. Ihre Grundstellung ist eine leichte Kniebeuge (mit dem Gesäß nach hinten, die Knie nicht vor die Zehenspitzen bringen) und mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Heben Sie die Enden des Fitnessbandes mit leichter Spannung auf und strecken Sie sich gegen den Bandwiderstand. Auch in aufrechter Position auf den geraden Rücken achten und die Schultern nach hinten ziehen. Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.



Die Broschüre sowie die beiden bisher erschienenen Ausgaben der „Täglichen 10“ zu Koordination und Kräftigung können Sie für Ihr Training zu Hause bestellen (so lange der Vorrat reicht – bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse bekannt): info@sportland-noe.at oder Niederösterreich-Werbung GmbH/sport.land.NÖ, Niederösterreich-Ring 2/Haus C, 3100 St. Pölten

Informationen & Termine zu LeBe:
www.sportlandnoe.at
oder ORF Teletext S. 660

Positive Effekte

Durch regelmäßige und vielfältige Bewegung aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und können Ihr Körpergewicht positiv beeinflussen. Durch mehr Muskelkraft sind Sie belastbarer und schützen sich auch besser vor vermeidbaren Verletzungen wie Stürzen aus Kraftmangel oder Ungeschicklichkeit. Muskelkraft lindert Arthrose-Beschwerden, Krafttraining kann die Knochendichte erhöhen. Wichtig zu wissen: Es ist nie zu spät! In jedem Lebensabschnitt kann man positiv auf Leistungsfähigkeit auf allen Ebenen einwirken.

Die täglichen Kraft-Übungen

Wenn erst mal Schwung in den müden Knochen ist, dann bleiben Sie sehr wahrscheinlich dran! Auch





Bücken und Strecken

Halten Sie das Fitnessband ca. 20 cm breit vor dem Körper: eine Hand hüfthoch, die andere Hand in der Mitte des Körpers (Band ist leicht schräg). Die Hand auf der Hüfte bleibt während der gesamten Übung in ihrer Position. Der Körper beugt sich in der Hüfte und der Arm geht Richtung Boden, dann aufrichten und den Arm nach oben strecken. Achten Sie auf Ihren (geraden!) Rücken und bücken bzw. strecken Sie sich nach Ihren individuellen Möglichkeiten.

ehemalige Spitzensportlerinnen wie Ingrid Turkovic-Wendl achten darauf, möglichst viel Bewegung in den Alltag einzubauen. So nimmt die ehemalige Eiskunstläuferin und ORF-Moderatorin zum Beispiel mit Vergnügen jede Treppe statt mit dem Lift zu fahren und geht gerne und viel zu Fuß. Und sie präsentiert Ihnen auch heuer wieder im Rahmen der Aktion LeBe Übungen, die Sie einfach zu Hause nachmachen können.

Training in Ihrer Nähe

Die Sportvereine der Dachverbände ASKÖ NÖ, ASVÖ NÖ, Sportunion oder dem Kneipp-Bund bieten in vielen Gemeinden passende Kurse für ältere Menschen an, auch für Einsteiger. Fragen Sie am Gemeindeamt oder bei den Verbänden nach. Gemeinsames Training macht viel mehr Freude und man motiviert sich leichter. Im April startet in rund 70 Orten in Niederösterreich das

Projekt LeBe – ein Sport- und Bewegungsprojekt des Landes NÖ speziell für ältere Menschen. Es wurde entwickelt, um bisher inaktive Menschen (auch durch Krankheit oder Unfall) in einen bewegteren Alltag zu begleiten. LeBe-Aktionspatin Ingrid Turkovic-Wendl zeigt Ihnen auf diesen Seiten auch einige Übungen aus der aktuellen Broschüre „Immer in Bewegung mit dem Fitnessband“.

Ihr Training für Kraft und Beweglichkeit

Das elastische Band wird für vielfältige Übungsprogramme eingesetzt und führt zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen. Auch LeBe-Aktionspatin Ingrid Turkovic-Wendl verwendet es deshalb gerne, weil es leicht, platzsparend und einfach in der Handhabung ist. Sie bekommen es im Sporthandel in verschiedenen Stärken. Fangen Sie mit einem weichen





Die Begrüßung

Steigen Sie mit dem Vorderfuß auf das Band und nehmen Sie dieses vor dem Bein gekreuzt mit leichter Spannung auf. Die Ellenbogen sind dabei gebeugt am Körper. Nun führen Sie die Arme nach vorne und anschließend nach oben (so weit wie individuell möglich), als würden Sie jemanden begrüßen und in die Arme nehmen wollen.

Band an, Sie können später dann ein schwerer dehnbares nehmen.

Bitte achten Sie immer auf eine korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Ausgangsstellung, bei Durchführung und am Ende der Bewegung (nicht reißen oder das Band schnalzen lassen). Wenn Sie die Übung beginnen, ist das Band bereits leicht gespannt. Jede Übung sollte zumindest 15 x (auf jeder Seite) durchgeführt werden. Gut Trainierte schaffen mehr Sätze (z. B. 3 x 15 Wiederholungen). Das Training sollte schmerzfrei gelingen. Bei Schmerzen legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Trainieren Sie immer beide Körperseiten. Die Belastung sollte nie als sehr leicht oder sehr schwer empfunden werden. ■



Hals und Nacken stärken

Spannen Sie das Fitnessband und führen Sie es an Ihren Hinterkopf. Band und Kopf drücken sanft gegeneinander. Halten Sie diesen Druck für zumindest zwölf Sekunden, dann lockern Sie den Nacken mit leichten Klopfbewegungen aus.



Butterfly

Das Band verläuft hinter dem Körper auf Höhe der Brustwirbel. Greifen Sie die Enden seitlich mit gebeugten Ellenbogen unter leichter Spannung. Strecken Sie die Arme nun gegen die Spannung nach vorne und führen Sie die Hände leicht zusammen.

Beintraining im Sitzen

Setzen Sie sich auf den vorderen Bereich des Stuhles, damit die Oberschenkel nicht aufliegen. Wickeln Sie das Fitnessband von unten um die Oberschenkel und nehmen Sie dieses auf der Oberseite gekreuzt unter leichter Spannung auf. Bewegen Sie die Beine gegen die Spannung seitlich auseinander und zusammen. Mit den Händen können Sie den Spannungswiderstand gut regulieren.





Laufen für den guten Zweck

Am 3. Mai 2015 haben Menschen beim Wings for Life World Run die Chance, in Österreich und 30 weiteren Ländern für jene zu laufen, die es nicht können, und Spenden zu sammeln.

Das Ziel: Querschnittslähmung heilbar zu machen.

Es stehen folgende Altersklassen und Rennkategorien zur Auswahl:

- 1.000 m Kinderrennen für Kinder zwischen 6 und 9 Jahren und alle Kinder und Jugendlichen im Rollstuhl
- 3.000 m Kinderrennen für Kinder zwischen 10 und 13 Jahren
- 5.000 m Jugendrennen für Jugendliche zwischen 14 und 15 Jahren

Ab dem 16. Geburtstag nimmt man am Rennen für Erwachsene teil.

■ www.wingsforlifeworldrun.com



FOTO: KERN

Familienfest „Tag der Sumpfschildkröte“

im schlossORTH Nationalpark-Zentrum
Sonntag, 26. April 2015, 10–18 Uhr

Lernt das Reptil des Jahres, die Europäische Sumpfschildkröte kennen, die im Nationalpark Donau-Auen lebt! Es warten Kinderprogramm, Führungen, Kreativ- und Mitmachstationen, Musik und Gewinnspiel.

■ Tel. 02212/3555, schlossorth@donauauen.at
www.donauauen.at



Diskussionsrunden

Mit gleich zwei Veranstaltungsschienen greift die Waldviertel-Akademie die großen Herausforderungen und Fragestellungen unserer

Zeit auf. Das Jahresthema 2015 lautet: „Österreich 2040 – wird es unseren Kindern besser gehen?“.

Außerdem werden die Waldviertler Vorlesungen auch in diesem Jahr fortgesetzt. Die Themenpalette reicht von Migration bis Biotechnologie.

Termine:

■ 16. April 2015, 19:00 Uhr,

VIP-Club des SV Horn

Halten wir dem Fortschritt stand?

Der Arbeits-, Wohn- und Lebensraum Österreich im Jahr 2040, Podiumsdiskussion

■ 23. April 2015, 18:30 Uhr,

Landesberufsschule Schrems

Nachhaltigkeit – Modewort oder Innovationsantreiber?

Vortrag und Diskussion mit Reinhard Altenburger

■ 27. April 2015, 18:30 Uhr,

Donau-Universität Krems

Die Rettung der Welt? Die Menschheit im Jahr 2040

Diskussion mit René Schroeder und Peter Kampits

■ 29. April 2015, 18:30 Uhr, RZB Wien

Märkte in Bewegung – Wirtschaft im Jahr 2040

Diskussion u.a. mit Walter Rothensteiner

■ www.waldviertelakademie.at

Das Führungsteam der Waldviertel-Akademie freut sich über ein gelungenes Programm 2015: Vorsitzender Dr. Ernst Wurz und Geschäftsführer Christoph Mayer, MAS



Mit Power in den Frühling

Ganz im Zeichen des Wohlbefindens steht die **Arena Nova vom 24. bis 26. April 2015**. Die „Frühling Vital“ hat sich zum exklusiven Forum für Gesundheit, Vitalität, Genuss und Stil entwickelt. Das zeigt auch das steigende Besucherinteresse und das erfreulich wachsende Angebot.

Die „Frühling Vital“ eröffnet in vier Hallen ein Aktiv- und Genussreich mit Fitness- und Aktivtipps, Beauty und Kosmetik sowie klassische und neue Heilmethoden und mit vielen Mitmachaktionen für Jung und Alt.

Vier Landeskliniken bieten Ernährungsberatung, sowie Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessungen. Wichtige Informationen zur aktiven Vorsorge präsentiert die Aktion „Gesundes NÖ“. Klassische und neue Massage-techniken kommen bei der Frühling Vital 2015 nicht zu kurz. Schön für den jungen Frühling machen naturnahe Kosmetik, Körperpflege oder Bodyshaping. Wärmende Inspirationen bieten



Hersteller von Infrarotkabinen, Massage-Pools oder Jacuzzis.

Über die neuesten Trends aus der Genusswelt, wie Kräuterrezepte, Öle, Pestos, Chutneys, Chili, Marmeladen oder Fruchtaufstriche informieren Meister des Faches. Grillprofis, Frisches vom Bauernhof, Bio- und Naturprodukte, hausgemachte Mehlspeisen, Kochen mit Zitrusfrüchten und eine Teelounge runden das kulinarische Angebot ab. Outdoor-Freaks sind in der Halle 3 bestens aufge-



hoben. Ob Bogenschießen, Hochseilgarten, Klettern, Tauchen oder die besten Tipps für einen gelungenen Aktiv- und Abenteuerurlaub: Hier sind Sportsgeister richtig.

„Hanf in der Medizin“, das Sonderthema 2015 bringt Einblicke in die vielseitige Verwendbarkeit der alten Kulturpflanze.

Ein Tipp für Kunstfreunde: Fotograf Franz Baldauf zeigt „Neues & Gesehenes“.

■ **FRÜHLING VITAL 24.–26. April 2015**

Arena Nova Wiener Neustadt,

4 Hallen (11.500 m²); Öffnungszeiten: Fr. 14:00–18:00 Uhr, Sa. und So. 10:00–18:00 Uhr;

Eintrittspreise: Erwachsene: Euro 5,50;

Senioren, Studenten, Uniformierte, Behinderte mit Ausweis: Euro 3,50;

www.arenanova.com



Im Garten starten

Der Frühling beschert uns wahre Blütenexplosionen. Inmitten dieses bunten Treibens fragen sich Gärtnerin und Gärtner: Wo soll ich anfangen? Was ist jetzt im Garten zu tun?

Informationen:

„Natur im Garten“-
Telefon: 02742/74333,
www.naturimgarten.at

Die Broschüre „Pflanzen,
Ernten und Genießen“
behandelt den Gemüse-
anbau im Hausgarten.

Download unter
[www.naturimgarten.at/
fachwissen](http://www.naturimgarten.at/fachwissen)

Laub und Grasschnitt, als wertvoller Mulch im Winter auf den Beeten, sind nun verrottet – Zeit, es in die Erde einzuarbeiten. Abgestorbene Stauden sollten Sie abschneiden und auf den Kompost werfen. Vorsicht, nicht die ersten Blumenzwelbspitzen zertrampeln! Aufkeimendes Unkraut lässt sich nun besonders gut jäten, da es noch klein ist. Gleichzeitig können Sie den Boden vorsichtig mit einer Grabgabel oder einem Sauzahn lockern.

Legen Sie sich eine gepolsterte Unterlage unter die Knie und arbeiten Sie rückschonend – beim Bücken immer in die Knie gehen, um die Bandscheiben zu entlasten.

Nun ist auch der optimale Zeitpunkt, um den Pflanzen Nahrung in Form von Kompost zu gönnen. Dieses „Gold des Gärtners“ ist ein langsam wirkender, organischer Dünger. Er enthält alle wichtigen Pflanzennährstoffe in ausreichender Menge – die Pflanzen nehmen an Nährstoffen nur das auf, was sie benötigen. Bringen Sie den Kompost flächig auf und harken Sie ihn leicht ein. Damit sind die Beete optimal vorbereitet und die Pflanzen bestens für die Saison versorgt.

Starkzehrer wie Gemüse mit hohem Nährstoffbedarf vertragen vier bis sechs Liter Kompost pro Quadratmeter. Das entspricht einer etwa einen Zentimeter hohen Kompostschicht. Mittelzehrer kommen mit zwei bis vier Litern und Schwachzehrer mit ein bis zwei Litern pro Quadratmeter aus – genauso wie die meisten Stauden. Steingartenpflanzen sowie Wildstauden, die magere Standorte gewöhnt sind, brauchen nur wenig bis gar keinen Kompost. Bekommen sie zu viel Nahrung, werden sie anfällig für Schädlingsbefall und Pilzkrankheiten.

DIE GARTEN TULLN

2014 wurde die Garten Tulln in die Arbeitsgemeinschaft Botanischer Gärten Österreichs aufgenommen und ist somit botanischer Garten. Die erste dauerhafte ökologische Gartenschau Europas öffnet am 11. April 2015 wieder ihre Pforten und begrüßt die Besucherinnen und Besucher mit einem bunten Blütenreigen.

Seminare:

- 2. Mai 2015: Gesunder Boden - Gesunde Pflanzen
- 9. Mai 2015: Achtung - Fertig - Beet: Alles über Kräuter- und Gemüseanbau
- 16. Mai 2015: Nützlinge - tierisch nette Helfer in den Garten locken
- 30. Mai 2015: Gefräßige Tiere und starke Pflanzen - Ökologischer Pflanzenschutz

jeweils von 12:30-17:45 Uhr, Kosten: 35 Euro; mit „Natur im Garten“-Karte: 29 Euro. Am Tag des Seminars ist der Besuch der Garten Tulln inkludiert.

Anmeldung: „Natur im Garten“-Telefon: 02742/74333, gartentelefon@naturimgarten.at, www.naturimgarten.at, www.diegartentulln.at



Mischkulturen bringen dekorative Vielfalt in den Garten und locken Nützlinge an.



Zierde & Genuss

Was kommt in die fein vorbereiteten Beete? Wahrscheinlich haben Sie sich den Winter über Gedanken gemacht, was Sie heuer ernten möchten. Eine Mischkultur ist eine sinnvolle, hübsche Möglichkeit, Gemüse mit Blühpflanzen zu kombinieren und so mehr Farbe in den Garten zu bringen. Das Prinzip der Mischkultur funktioniert so: Pflanzenarten, die sich gegenseitig unterstützen, werden gemeinsam ins Beet gesetzt, abwechselnd in einer Reihe oder reihenweise versetzt.

Ein Klassiker ist die gemeinsame Aussaat von Karotten und Radieschen. Die schneller wachsenden Radieschen halten Unkraut von den Karotten fern, werden aber bereits geerntet, wenn die Karotten dann mehr Platz benötigen. Karotten zusammen mit Zwiebeln halten sich gegenseitig die Gemüefliegen vom Hals. Ringelblumen als Beetumrandung locken mit ihren zahlreichen farbigen Blüten Schwebfliegen, Marienkäfer und Florfliegen an. Diese legen ihre Eier gerne in Blattlauskolonien, denn die Larven sind eifrige Blattlausverzehrer. So helfen die Ringelblumen dabei, Nützlinge anzulocken und das Gleichgewicht zwischen nützlichen und schädlichen Insekten zu bewahren. Eine besonders schmackhafte Kombination liefern Erdbeeren und Knoblauch. Der Knobel hält nämlich Pilzkrankheiten und Erdbeermilben fern.

Mulchen statt Jäten

Hat sich der Boden erwärmt, wird gemulcht. Das bedeutet, der nackte (unbewachsene) Boden zwischen den Pflanzen wird mit einer dünnen Schicht Grasschnitt, Holzhäcksel, Laub oder anderem Mulchmaterial bedeckt. Unkräuter werden so unterdrückt und Sie ersparen sich das Jäten. Zusätzlich schützt die Mulchschicht vor Auswaschung durch Regen und vor raschem Austrock-

nen des Bodens durch intensive Sonnenbestrahlung. Und die Regenwürmer freuen sich besonders, denn sie ziehen abgestorbene Pflanzenreste in den Boden und verarbeiten diese zu feinem Humus. Die Regenwurmgänge verbessern außerdem die Bodenbelüftung und die Wasseraufnahme des Bodens. Ganz schön schlau, die kleinen Helferchen für sich arbeiten zu lassen!

Für Gemüse- und Kräuterbeete eignen sich Rasenschnitt, zerleinerte Brennnessel- und Beinwellblätter sowie der Rückschnitt von stark wachsenden Kräutern wie Melisse. Sie können auch überschüssige Blätter von Spinat oder Salat verwenden.

Den Rasenschnitt nicht zu dick auftragen, da er sonst leicht zu faulen beginnt. Haben Sie viele Schnecken im Garten, empfiehlt sich Flachsmulch, den mögen Schnecken nämlich gar nicht.

Erdbeeren lieben eine dünne Decke aus Stroh. Die Früchte werden dadurch vor Verschmutzung und Schimmel geschützt.

Sie können auch Bäume und Beerensträucher mulchen, zum Beispiel mit Häckselgut vom Strauch- und Baumschnitt oder Wiesenschnitt. Hier dürfen Sie die Schicht ruhig etwas dicker auftragen. Bei Obstgärten mit starkem Wühlmausvorkommen ist es allerdings besser, die Bäume im Winter nicht zu mulchen. BARBARA SCHRATTENHÖLZER ■

Tag der Artenvielfalt

Heuer steht der Tag der Artenvielfalt ganz im Zeichen des Bodens. Erleben Sie hautnah die Natur und entdecken Sie gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Forschung die Tier- und Pflanzenwelt. Ein spannendes Programm erwartet Sie.

- 17. Mai 2015
Garten Tulln
Am Wasserpark 1
3430 Tulln
www.diegartentulln.at



ZÄUNE • TORE • BALKONE
ALUMINIUM & EDELSTAHL
www.aluzaeune-kollarits.at



Zaun schau'n auf den NÖ Messen 2015



POOL + GARDEN:	Tulln	26.-29.3.	Stand 523
HAUSMESSE:	Stoob/Wien/Krems	11.-12.4.	jew. 10-17 Uhr

Besuchen Sie einen Kollarits Mustergarten oder Schauraum in Ihrer Nähe:

Zentrale Stoob Waldgasse 1a, 7344 Stoob T 02612 / 45 995	Filiale Hagenbrunn Industriestraße 7, 2201 Hagenbrunn T 02246 / 27 101	Filiale Krems Gewerbeparkstr. 6, 3500 Krems T 02732 / 72 095
---	---	---

Du sollst nicht schlagen!

Seit über 25 Jahren ist Gewalt in der Erziehung in Österreich per Gesetz verboten. Viele Kinder werden dennoch körperlich gezüchtigt, meist aus Überforderung. Was hilft Eltern, die ihr Kind schlagen, obwohl sie das eigentlich nicht wollen?

Medienberichte über Misshandlungen von Kindern schockieren und machen fassungslos – wie kann man wehrlosen Kindern so etwas antun? Zwar lehnt eine große Mehrheit der Österreicher jegliche Gewalt an Kindern ab. Trotzdem ist Gewalt keineswegs gänzlich aus der Erziehung verschwunden, wie eine Studie des Bundesministeriums für Familien und Jugend zeigt: Fast jeder Dritte ist demnach der Meinung, dass eine Ohrfeige noch keinem Kind geschadet hat und unter Umständen ein angemesseneres Erziehungsmittel sein kann als viele Worte (siehe Kasten Seite 49).



Barbara Keplinger, Sozialpädagogin und Psychotherapeutin, NÖ Hilfswerk

Altlasten aus der eigenen Kindheit

Die g'sunde Watsch'n findet also auch heute noch ihre Anhänger. Die Sozialpädagogin und Psychotherapeutin Barbara Keplinger vom NÖ Hilfswerk spricht hier von Altlasten aus der Zeit, in der körperliche und psychische Gewalt an Kindern ein legitimes und unhinterfragtes Erziehungsmittel war. Entscheidend sei, wie heutige Mütter und Väter mit selbst erlebter Gewalt in ihrer Kindheit und Jugend umgehen würden. „Jeder ist erzogen worden und

hat seine eigene Geschichte und damit eine größere oder kleinere Hemmschwelle bei Gewalt“, erklärt Keplinger. Jemand, der selbst geschlagen wurde, setze sich entweder bewusst damit auseinander und distanzieren sich davon. Oder aber erziehe seine Kinder ähnlich, weil er findet, dass es ja auch ihm nicht geschadet hat. Die Situation in den österreichischen Familien sehe sehr unterschiedlich aus, weiß Keplinger aus ihrer therapeutischen Erfahrung: „Es gibt sehr reflektierte Familien, da ist Gewalt gar kein Thema. Dann gibt es solche Eltern, die zu diesen Mitteln greifen, aber gleichzeitig wissen, dass es nicht okay ist. Die gefährlichsten sind die, die meinen, sie haben das Recht, ihre Kinder zu züchtigen.“ Oft hätten diese Personen nicht die nötige Reflexionsfähigkeit, um das, was ihnen selber angetan wurde, zu bewältigen.

Professionelle Beratung kann helfen

„Gewalt ist kein Erziehungsmittel und darf nicht bagatellisiert werden“, betont Keplinger. Eltern, die meinen, sie klopfen ihrem Kind ohnehin „nur“ hin und wieder auf die Finger, müssten sich bewusst sein, dass es wahrscheinlich nicht dabei bleiben wird. „Kinder fordern uns heraus, sie loten die Grenzen aus und wollen wissen, wie weit sie noch gehen können.“ Es komme schnell zu Machtspielen und in Folge zu einem Schlagabtausch – im wahren Sinne des Wortes. Beim „Fingerklopfen“ bleibe es dann meist nicht. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul warnt vor sprachlichen Verharmlosungen. Ausdrücke wie „ein kleiner Klaps“ oder „ein paar hinter die Löffel geben“ seien lediglich herunterspielende Synonyme für Akte der Gewalt, die Angst, Misstrauen und Schuldgefühl auslösen und langfristig dem Selbstgefühl von Kindern Schaden können, schreibt Juul in seinem Erziehungsratgeber „Dein kompetentes Kind“. Was können Eltern

GEWALT IN DER ERZIEHUNG GESETZLICH VERBOTEN

In Österreich ist körperliche Züchtigung in der Kindererziehung seit 1989 gesetzlich verboten. In Artikel 5 des Bundesverfassungsgesetzes über die Rechte von Kindern heißt es dazu: „Jedes Kind hat das Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, die Zufügung seelischen Leides, sexueller Missbrauch und andere Misshandlungen sind verboten.“ Österreich war nach Schweden, Finnland und Norwegen das vierte Land weltweit, das das Gewaltverbot rechtlich verankert hat. Eine wesentliche Rolle auf dem Weg zu diesem Gesetz spielte der Wiener Kinderarzt Dr. Hans Czermak (1913-1989) mit seinem Credo „Die g'sunde Watsch'n macht krank“. Czermak verurteilte die damals weit verbreitete Gewalt an Babys, Kindern und Jugendlichen und machte sie unter anderem für viele psychische Störungen sowie Gewalt in der Gesellschaft verantwortlich.



GESCHLAGEN WIRD AUS ÜBERFORDERUNG

Heute, mehr als 25 Jahre nach der gesetzlichen Verankerung von Gewaltfreiheit in der Erziehung, lehnt ein Großteil der Österreicherinnen und Österreicher körperliche Züchtigung von Kindern ab, wie eine Studie des Bundesministeriums für Familien und Jugend ergibt. Geschlagen wird heute weniger aus Überzeugung als aus Überforderung. Während 1977 für fast zwei Drittel die Ohrfeige ein probates Erziehungsmittel war, ist sie es heute für ein Drittel. Eine positive, wenn auch verbesserungswürdige Entwicklung. Über die Hälfte der Befragten findet auch heute noch einen „kleinen Klaps“ durchaus zulässig, die Tracht Prügel oder der „Pracker“, das Schlagen mit einem Gegenstand, wird von über neunzig Prozent abgelehnt. Dass Gewalt in der Erziehung in Österreich per Gesetz verboten ist, wissen 58 Prozent der Befragten. Gewalt an Kindern tritt in allen sozialen Schichten auf.

Anlaufstellen in NÖ

Fachstelle für Gewaltprävention im NÖ Jugendreferat:

Landhausplatz 1, Haus 9, 3109 St. Pölten, Tel.: 02742/9005-9050, gewaltpraevention@noel.gv.at, www.gewaltpraevention-noe.at

Kinderschutzzentrum

Amstetten: Rathausstraße 23, 3300 Amstetten, Tel.: 07472/65437, kinderschutz-am@kidsnest.at, www.kidsnest.at

Kinderschutzzentrum Gmünd:

Schremser Straße 4, 3950 Gmünd, Tel.: 02852/20435, kinderschutz-gd@kidsnest.at, www.kidsnest.at

Kinderschutzzentrum Außenstelle Zwettl:

Hammerweg 2, 3910 Zwettl, Tel.: 0664/8304495, kinderschutz-zt@kidsnest.at, www.kidsnest.at

die möwe Kinderschutzzentrum

Mistelbach: Gewerbeschulgasse 2, 2130 Mistelbach, Tel.: 02572/20450, ksz-mi@die-moewe.at, www.die-moewe.at

die möwe Kinderschutzzentrum

Mödling: Neusiedlerstraße 1, 2340 Mödling, Tel.: 02236/866100, ksz-moe@die-moewe.at, www.die-moewe.at

die möwe Kinderschutzzentrum

Neunkirchen: Bahnstraße 12, 2620 Neunkirchen, Tel.: 02635/66664, ksz-nk@die-moewe.at, www.die-moewe.at

die möwe Kinderschutzzentrum

St. Pölten: Bahnhofplatz 14/Top 1B, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742/311111, ksz-stp@die-moewe.at, www.die-moewe.at

Gewaltschutzzentrum

Amstetten: Hauptplatz 21, 3300 Amstetten, Tel.: 02742/31966, office.amstetten@gewaltschutzzentrum-noe.at

Gewaltschutzzentrum

St. Pölten: Grenzgasse 11, 4. Stock, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742/31966, office.st.poelten@gewaltschutzzentrum-noe.at

Gewaltschutzzentrum

Wiener Neustadt: Bahngasse 14/2/6, 2700 Wiener Neustadt, Tel.: 02622/24300, office.wr.neustadt@gewaltschutzzentrum-noe.at

Gewaltschutzzentrum Zwettl:

Landstraße 42/1, 3910 Zwettl, Tel.: 02822/53003, office.zwettl@gewaltschutzzentrum-noe.at

NÖ Kinder- und Jugendanwaltschaft:

Rennbahnstraße 29, 3109 St. Pölten, Tor zum Landhaus, Tel.: 02742/90811, post.kija@noel.gv.at, www.kija-noe.at



Kinder erleben es als sehr schmerzhaft, wenn sie meinen, dass Mama oder Papa sie nicht mehr lieb haben.

tun, die ihre Kinder hin und wieder schlagen, denen – verharmlosend gesagt – „die Hand ausrutscht“, ohne dass sie es eigentlich wollen? „Ich will niemanden verurteilen, sondern sehr ermutigen, sich damit auseinanderzusetzen“, sagt Keplinger. Wichtig sei, Selbstvorwürfen nicht allzu viel Raum zu geben, das sei nämlich ein weiterer Stressfaktor. „Man sollte sich intensiv mit sich selbst beschäftigen und sich fragen, wie es denn soweit kommen konnte.“ Selbstreflexion sei für Eltern in jeder Hinsicht gewinnbringend und helfe, die eigenen Grenzen kennen zu lernen und Wege zu einem inneren Gleichgewicht zu finden. Außerdem können Beratungsangebote, wie sie beispielsweise das NÖ Hilfswerk anbietet, hilfreich sein. „Jeder Berater nimmt es nur positiv wahr, wenn jemand deswegen kommt. Man braucht also keine Hemmungen haben!“, beruhigt Keplinger.

Raus aus der Situation!

Blankliegende Nerven, sich aufschaukelnde Konflikte mit Explosionspotential und lautstarke Streitigkeiten kennen die meisten Eltern in ihrem Erziehungsalltag. „Wir sind alle Menschen und immer wieder in Grenzsituationen“, sagt Barbara Keplinger. Die Anforderungen an Eltern seien heute groß, und gerade Alleinerziehende hätten eine immens große Last zu tragen. Keplingers Ratschlag für extreme Momente, in denen Eltern das Gefühl haben, jeden Augenblick die Kontrolle zu verlieren: „Raus aus der Situation und sie so entschärfen!“ Also selbst aus dem Raum gehen oder das Kind ins eigene Zimmer schicken, um tief durchzuatmen und Energie aufzubauen. Ist ein zweiter Erwachsener dabei, kann man sich noch leichter ausklinken und erst einmal an diesen alles übergeben. Das hat häufig auch für das Kind Signalwirkung. Und: „Man muss nicht alles sofort lösen“, findet Keplinger, „man kann dem Kind auch einfach ganz authentisch sagen, wie grantig man gerade ist.“

Die Verantwortung übernehmen

Mütter und Väter, die etwas getan haben, was sie nachher bereuen, sollen sich bei ihrem Kind entschuldigen. Eltern müssen nicht perfekt sein, sollen ihre Fehler aber eingestehen und ihr Kind um Verzeihung bitten. Gerade wenn Gewalt im Spiel war, ist es von großer Wichtigkeit, dass Eltern die Verantwortung dafür voll und ganz übernehmen, betont

Jesper Juul: „Abgesehen von regelrechten Kindesmisshandlungen ist dies eine der destruktivsten Formen von Gewalt an Kindern, weil sie dem Kind die Verantwortung in die Schuhe schiebt: Es ist deine Schuld, dass ich dich schlage.“ Dem Kind werde dadurch vermittelt, dass es „verkehrt“ und wertlos ist. Egal, was das Kind getan und wie sehr es seine Mutter oder seinen Vater provoziert hat, ist immer der Erwachsene, der die Verantwortung für die Gewalt übernehmen muss.

Folgen psychischer Gewalt

Körperliche Züchtigung ist nur eine Form von Gewalt. Demütigungen, Bloßstellen, Angstmachen oder Liebesentzug sind Formen psychischer Gewalt, die bei Kindern ebenfalls großen Schaden anrichten können. Die Studie des Familienministeriums stellt eine deutliche Gewaltverschiebung in den psychischen Bereich in den vergangenen Jahrzehnten fest. So wird von fast vierzig Prozent der Befragten als Erziehungsmittel befürwortet, längere Zeit nicht mit dem Kind zu reden. „Kinder erleben es als sehr schmerzhaft, wenn sie meinen, dass Mama oder Papa sie nicht mehr lieb haben“, sagt Keplinger. Werden sie häufig abgewertet und mit anderen verglichen, schlage sich das auf ihr Selbstwertgefühl. Ablehnung und Tadel durch die Eltern sollen also nur das betreffen, was das Kind getan hat, nicht aber das Kind selbst. „Das Kind muss immer spüren, dass es als Person geliebt wird.“

Wer provoziert, braucht Zuwendung

Das gelte auch für die Fälle, in denen die Fronten zwischen Eltern und Kind sehr verhärtet sind, sagt Keplinger. Eltern, die deswegen zu ihr in die Beratung kommen, macht sie darauf aufmerksam, dass das Kind, mit dem es am meisten Probleme gibt, auch am meisten Zuwendung braucht. Kinder, die ständig provozieren, würden zeigen, dass etwas in Schieflage geraten ist und dass es ihnen nicht gut geht. „Ich frage die Eltern dann: Was ist trotz der Schwierigkeiten lebenswert an Ihrem Kind? Wo gibt es etwas, das ich lieben kann? Man kann negatives Verhalten nicht nur mit Kritik und negativer Aufmerksamkeit bezwingen.“ Wenn Mutter und Vater dem Kind zeigen, dass sie es trotz allem lieben, entstehe eine positive Dynamik und so manche Pattstellung könne überwunden werden. SANDRA LOBNIG ■

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. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artdirektion: www.andrej.cc. Coverfoto: Fotolia. Redaktion: Markus Feigl, Mag. Jacqueline Kacetl, Mag. Sandra Lobnig, Mag. Barbara Schrattenholzer, Dr. Doris Simhofer, Mag. Gabriele Vasak. Lektorat: Markus Feigl, Mag. Karin Schrammel. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer 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

Die nächste Ausgabe von GESUND&LEBEN erscheint am 30.04.2015



**VERSTEHEN HEISST
GENAU ZUHÖREN!**
Ihr zertifizierter Wohnbauberater.

SPRECHEN WIR JETZT ÜBER DEN WICHTIGSTEN PLATZ AUF DER WELT. **IHR ZUHAUSE.**

Holen Sie sich den Schlüssel für die Zukunft Ihrer eigenen vier Wände. Sprechen wir im **HYPO NOE Zukunftsgespräch** über die beste Lösung für Ihr Zuhause. Vom Wohnungskauf über den Neubau bis zur Sanierung gehen Ihnen unsere Profis gerne zur Hand. Vereinbaren Sie gleich einen unverbindlichen Termin mit einem unserer zertifizierten Wohnbauberater in Niederösterreich und Wien.

HYPO NOE. Daheim, wo Sie es sind.

