

GESUND + LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

Das Gesundheits-
magazin des Landes
Niederösterreich.
04/12, 7. Jahrgang, € 2,40



Eine Publikation der Landeskliniken-Holding ^N

IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.



Extra: Kuren

Eine Auszeit bietet die Chance für einen gesünderen Lebensstil



Schlaganfall

Schnelle Versorgung ist entscheidend, die Stroke Units bieten sie



Claudia Stöckl

Ö3-Talklady verrät Jungjournalisten, was sie mit den Promis erlebt



Gesundheit für Frauen

Sexuell übertragbare Krankheiten, Krebs-Vorsorge, Verhütung, und Wechsel



NÖ LANDESKLINIKEN-HOLDING:

- eine der größten öffentlichen Gesundheitseinrichtungen Europas
- einer der wesentlichen Motoren der NÖ Wirtschaft
- 19.500 hervorragende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als höchstes Gut
- soziale Sicherheit für mehr als 100.000 Menschen
- österreichweit Vorreiter für medizinische Qualitätsstandards, -sicherung und Fortbildung

GESUNDHEIT IN NIEDERÖSTERREICH

IN KÜRZE



Beachvolleyball-Fest: 23.–27. Mai in Baden

Gute Nachrichten für Beachvolleyball-Fans: Beim „CEV Baden Masters & Satellite“ von 23. bis 27. Mai im Badener Strandbad werden alle österreichischen Top-Teams antreten. So werden neben den heimischen Schweiger-Sisters die Baden-Siegerinnen von 2010, Sara Montagnolli und Babsi Hansel, ebenso spielen wie das neu formierte Herren-Duo Clemens Doppler und Alex Horst und das Duo Xandi Huber und Robin Seidl, das im Vorjahr wie die Schweiger-Schwester im Finale stand.

Gratis-Tickets samt Tages-Eintritt ins Strandbad Baden für einen der vier Tage gibt's beim Autohaus Bierbaum Baden und als Spark7 Member in allen Erste Bank Filialen und Sparkassen.

+ **Informationen:** www.beachvolleyball-baden.at

DARMKREBSVORSORGE FÜR DIE GENERATION 50+

Eine der sinn- und wirkungsvollsten Vorsorgemaßnahmen ist die gegen Darmkrebs: Mit der mittlerweile schmerzfrei möglichen Koloskopie können Risikopolypen im Darm identifiziert und etwaige Darmkrebsvorstufen geortet werden. Eine Untersuchung, die lebensrettend sein kann: Bei frühzeitiger Erkennung ist diese Krebserkrankung zum Großteil heilbar. Die Darmspiegelung kann im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung ab dem 50. Lebensjahr in Anspruch genommen werden. Ab diesem Alter steigt das Erkrankungsrisiko stark an. Dickdarmkrebs ist neben Prostata- und Brustkrebs das häufigste Tumorleiden. Deshalb lädt die NÖGKK heuer wieder 142.000 Menschen ab 50 Jahren in NÖ zur Vorsorgeuntersuchung ein, ganz nach dem Motto „Länger und gesünder leben“.

+ **Informationen:** Mo. bis Fr. 08:00-18:00 Uhr unter der kostenlosen Serviceline 0800 501 522, www.noegkk.at im Bereich „Vorsorge“

ProMami 
HEBAMMEN FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Tag der offenen Tür bei den ProMami-Hebammen

Rund 14.000 Babys erblickten 2011 in NÖ das Licht der Welt. Neben einer umfassenden Versorgung in den Kliniken während der Geburt ist für Kinder und Eltern vor allem die Vor- und Nachsorge von entscheidender Bedeutung. An elf Standorten in ganz Niederösterreich bieten ProMami-Hebammen ein umfassendes Angebot unter den Aspekten der Unterstützung, Stärkung und Geborgenheit - vom Geburtsvorbereitungskurs über die Begleitung bei der Geburt und die Nachbetreuung im Wochenbett bis hin zur Betreuung des Neugeborenen.

Am 5. Mai laden zehn der elf Standorte zum Tag der offenen Tür, die jeweiligen Öffnungszeiten erfahren sie im Internet oder beim Verein ProMami NÖ, Präsidentin Beatrix Cmolik (Tel.: 0664/23839317): Amstetten, Groß Siegharts, Hollabrunn, Krems, Mistelbach, Wienerwald, Pulkau, St. Pölten, St. Valentin, Waidhofen/Ybbs
+ **Informationen:** www.promami.at

Landeskliniken-Holding 
IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.

Hilfe für künftige Medizin-Studenten

Das Land Niederösterreich unterstützt über die NÖ Landeskliniken-Holding Maturanten dabei, sich auf den Aufnahmetest für das Medizinstudium vorzubereiten: Die NÖ Landeskliniken-Holding organisiert zwei Vorbereitungskurse in den Landeskliniken Krems und Wiener Neustadt und trägt die Hälfte der Kurskosten. Anmelden noch bis 25. Mai.

Vorbereitungskurse:

- + Sonntag, 17. bis Freitag, 22. Juni 2012 im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt
- + Montag, 25. bis Samstag 30. Juni 2012 im Landeskrankenhaus Krems

Eine aufrechte Hauptwohnsitz-Meldung in Niederösterreich ist notwendig, um die Förderung zu erhalten.

+ **Informationen:** www.noe-studiert-medizin.at



**Landes-
hauptmann-
Stellvertreter
Mag. Wolfgang
Sobotka**

Naturnahes Gärtnern



Liebe Leserinnen und Leser!

Zwölf Jahre ist es bereits her, dass das Pflänzchen der Naturgarten-Idee in Niederösterreich zu keimen begann. Klein und zart - aber auch überzeugend und von Zuversicht gestärkt: 1999 wurde die Aktion „Natur im Garten“ des Landes NÖ ins Leben gerufen. Damals zeigten Studien, dass viele Gärten wenig an Lebensqualität und Vielfalt zu bieten hatten und dass die „chemische Keule“ gern und ausgiebig genutzt wurde.

Die Grundidee von „Natur im Garten“ ist unverändert aktuell: Gärtnern mit der Natur, ohne chemisch-synthetische Dünger, Pestizide und Torf, dafür mit standortgerechter Bepflanzung, Sortenvielfalt und einem Bewusstsein für die Kreisläufe der Natur. Wer die ökologischen Zusammenhänge im Garten erkennen und schätzen lernt, der entwickelt auch Verantwortung für die Umwelt im Großen - davon bin ich überzeugt.

Heute ist aus dem kleinen Pflänzchen ein großer, fest verwurzelter Baum geworden: „Natur im Garten“ steht den Niederösterreichern mit Rat und Tat zu allen Fragen des naturnahen Gärtnerns zur Seite. Dass die Angebote gerne angenommen werden, zeigen über 44.000 Anfragen jährlich am Gartentelefon, über 120.000 Abonnenten unseres Ratgebermagazins und beinahe 60 „Natur im Garten“-Fachbücher. 162 Partnerbetriebe und 140 Schaugärten zeigen praktische Beispiele für angewandtes naturnahes Gärtnern.

Was mich besonders freut: Über 10.000 Gärten wurden mit der NÖ Gartenplakette für die Einhaltung der Kriterien der Aktion ausgezeichnet und zeugen davon, dass sich unser Bundesland in den vergangenen zehn Jahren als DAS ökologische Gartenland in Mitteleuropa etabliert hat. Und das zu Recht, denn naturnahe Gärten motivieren zu einem sensiblen und nachhaltigen Umgang mit der Natur über den Gartenzaun hinaus. Auf in den Garten - damit es ein gutes und ergiebiges Jahr wird.



14 Frauengesundheit

KUREN-EXTRA

- 34 Ihre Kur - Ihre Chance** Moderne Kur- und Rehabilitationsprogramme sind ganz auf Ihr persönliches gesundheitliches Problem abgestimmt
- 38 Auszeit vom Alltag mit Langzeitwirkung** Drei Wochen dauert eine Kur im Durchschnitt - Zeit genug, um sich dem gesundheitlichen Problem konsequent zu widmen
- 42 Lebensfreude gewinnen nach Krebs** Für Krebspatienten gab es lange keine Möglichkeit, sich durch einen Kuraufenthalt zu regenerieren. Doch das neue Angebot bewährt sich

Treffpunkt Gesundheit

06



24

Diese Ausgabe von GESUND+LEBEN ging am 30.04.2012 in den Versand. Sollten Sie das Magazin nicht zeitgerecht im Briefkasten vorfinden, wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Postamt.



48 Los geht's!

FOTOS: FOTOLIA, FELICITAS MATERN

GESUND+LEBEN 04/12

GESUNDHEIT IN NÖ

- 03 **In Kürze**
- 06 **Treffpunkt Gesundheit + Termine Zahngesundheit**
- 08 **Berufsbild Portier** Vergessen Sie das Klischee vom Portier, der nichts zu tun hat - dieser Beruf ist sehr vielfältig und bunt
- 11 **Achtung, Wasserader!** Schlechter Schlaf kann ein Anzeichen dafür sein, dass man auf einer Wasserader liegt
- 12 **Danke sagen** Was Patienten und Angehörige nach einem Aufenthalt in einem NÖ Landesklinikum gerne sagen möchten

GESUND WERDEN + BLEIBEN

- 13 **In Kürze**
- 14 **Frauengesundheit** Die Medizin widmet sich heute stärker jenen Erkrankungen, die wir landläufig als „Tabu-Themen“ abtun
- 19 **Transplantierte & Dialysepatienten laden ein**
Zum 9. gemeinsamen Radwandertag
- 20 **Wieder strahlend schön** Höchste Zeit, um Ihre Haut wieder in Schwung zu bringen
- 24 **Schlaganfall** Die oberste Devise lautet, keine Zeit zu verlieren. Ein vorbildliches Stroke-Unit-System garantiert in NÖ die beste Versorgung
- 28 **Gesunde Mitarbeiter** Betriebliche Gesundheitsförderung ist für die NÖGKK Auftrag und Ziel. Deshalb unterstützt sie Betriebe dabei - und zeichnet sie aus

GESUND LEBEN + WOHL FÜHLEN

- 43 **In Kürze**
- 44 **Schule des Zuhörens** Der Autor und Märchenerzähler Folke Tegethoff tourt mit einem Erzählvortrag durch die »Gesunden Schulen« in NÖ
- 48 **Los geht's! Jeder Schritt tut gut** Lassen Sie sich zu mehr Bewegung motivieren - und genießen Sie ein bewegteres Leben
- 51 **Freude schicken** Angehörige und Freunde können digitale Grüße an ihre Lieben in den Kliniken schicken - eine kleine Erfolgsgeschichte
- 52 **Scharf - schärfer - Chili** Das „schärfste“ Feld des Mostviertels
- 55 **Impressum**

VOLL IM LEBEN

- 56 **Frühstück bei ihr** Ö3-Sonntags-Talkerin Claudia Stöckl im Interview
- 59 **Kreuzworträtsel**

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.

**Landes-
hauptmann
Dr. Erwin Pröll**



Pionierarbeit in NÖ

Liebe Leserinnen und Leser!

Wissen Sie, woran man einen Schlaganfall erkennt? Wir alle sollten es wissen, denn wenn wir einen Schlaganfall richtig erkennen und sofort reagieren, rettet das dem Betroffenen das Leben oder zumindest zahlreiche Gehirnzellen, und er kann sein Leben nach Behandlung und Rehabilitation mit geringeren Einschränkungen weiterleben, als wenn man zu lange zögert.

Für die Akutversorgung gibt es in unseren Landeskliniken sechs Stroke Units, spezialisierte Behandlungszentren, wo Betroffene nach dem neuesten Stand der Forschung versorgt werden. Bei Verdacht auf Schlaganfall bringen die Rettungsorganisationen Betroffene sofort in eines dieser über das ganze Land verteilte Zentren.

Gerade in der Forschung und Weiterentwicklung der Behandlungen sind unsere Spezialisten in Niederösterreich übrigens ziemlich gut, und einer, der Leiter der Neurologie am Landesklinikum Tulln, hat die Schlaganfall-Versorgung in Niederösterreich überhaupt erst aufgebaut und ist damit ein besonderer Pionier: Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Brainin.

Nachschaun, wie es den Menschen um uns herum geht, und helfen, wo sie es brauchen - das ist eines der wichtigsten Geheimnisse für die hohe Lebensqualität und Zufriedenheit in unserem Land. Brainin hat das im Bereich Schlaganfall getan. Zahlreiche andere Experten taten und tun es in anderen Bereichen, leisten unverzichtbare Pionierarbeit.

Hinschauen und zupacken - das tun bei uns aber auch Tag für Tag viele Tausende in den Vereinen und Organisationen: Freiwillige, die sich für die Mitmenschen und die Gemeinschaft einsetzen. In den Rettungsorganisationen und bei der Freiwilligen Feuerwehr ebenso wie im Sozialleben oder im Bereich der Kultur. Das macht unser Land reich und lebendig, und es ist wichtig, dass jeder von uns beiträgt, was er kann.

Dr. Erwin Pröll

Wissen aus erst



Mehr als 100 erfahrene Medizinerinnen und Mediziner des Landes informieren kostenlos seit mittlerweile fünf Jahren bei der beliebten Vortragsreihe „Treffpunkt Gesundheit“ in den NÖ Landeskliniken.



Heuer bereits das fünfte Jahr halten Mediziner Vorträge für Interessierte in den NÖ Landeskliniken. Herz, Diabetes, Wirbelsäule, Krebs, Antibiotika – diese und viele andere aktuelle Gesundheitsthemen diskutieren Experten vom Fach mit Ihnen – praxisnah und in verständlicher Sprache. Im Zent-

rum stehen Vorbeugen, Früherkennen, Diagnose und Therapie von Erkrankungen.

+ **Vortrag im jeweiligen Landesklinikum, Vortragssaal ist vor Ort ausgeschildert. Beginn je 18:30 Uhr, kostenlos, keine Voranmeldung. Einfach kommen, zuhören und fragen!**

Blutarmut - Ursachen, Folgen & Therapiemöglichkeiten

Wann spricht man von Blutarmut (Anämie)? Welche unterschiedlichen Formen gibt es und welche Erkrankungen können dahinterstecken? Wie erfolgt die genaue Diagnose und welche Parameter sind zur Abklärung relevant? Welche Möglichkeiten der Therapien gibt es? Was können die Folgen bei einer falschen Diagnose sein?



WEINVIERTEL

Hainburg	14.05.12	OA Dr. Wolfgang Leitner: Blutarmut - Ursachen, Folgen & Therapiemöglichkeiten
Hollabrunn	14.05.12	Prim. Dr. Franz Menschik: Arthrose - Vorbeugung & Behandlung
Korneuburg	14.05.12	OÄ Dr. Sabine Röckel: Vergessene Kinder - Kinder psychisch Kranker
Mistelbach	14.05.12	Prim. Dr. Wolfgang Hintringer: Nervenengpass-Syndrome an der Hand
Stockerau	15.05.12	Prim. Univ.-Prof. Dr. Csilla Neuchrist: Wie viel Lärm erträgt der Mensch?

Iss dich gesund! Schwerpunkt Ernährung & Krebs

Wie kann man durch Lebensmittel seine Gesundheit beeinflussen? Kann man Krankheiten vorbeugen? Welche Ernährungsformen unterstützen das Immunsystem? Was ist von einseitigen „Krebsdiäten“ zu halten? Der Vortrag gibt einen kurzen Überblick über die Grundbausteine der Ernährung und geht auf diese Fragen ein.

WALDVIERTEL

Allentsteig	16.05.12	OA Dr. Christian Zwettler: Beinerhalt statt Amputation
Gmünd	14.05.12	OÄ Dr. Ines Ghlubner: Wenn die Erinnerung uns verlässt - Demenzerkrankungen
Horn	14.05.12	OA Dr. Andreas Kretschmer: Iss dich gesund! Schwerpunkt Ernährung & Krebs
Waidhofen/Thaya	14.05.12	OA Dr. Klaus Richter: Erkrankungen der Afterregion - ungerechtfertigterweise ein Tabuthema
Zwettl	14.05.12	OA Dr. Thomas Nothnagl: Rheuma hat viele Gesichter

er Hand

MOSTVIERTEL

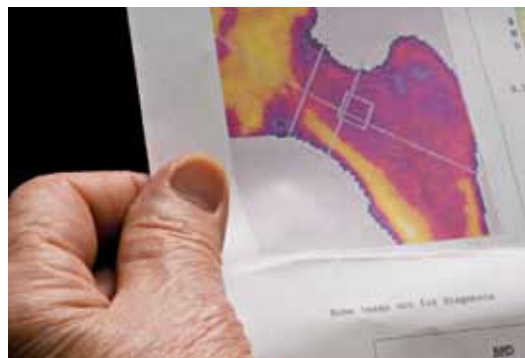
Melk	15.05.12	OÄ Dr. Desiree Margotti: Osteoporose & Sturzprävention
Waidhofen/Ybbs	14.05.12	OA Dr. Anton Palmeshofer: Schwangerschaftsdiabetes & die Folgen

NÖ MITTE

Krems	14.05.12	OA Dr. Bernhard Zeh: Moderne Diagnostik & Therapie bei Brustkrebs
Lilienfeld	14.05.12	OA Dr. Michael Klecka: Diabetes: Alarmstufe Rot - erfolgversprechende Behandlungsstrategien gegen Folgeerkrankungen
St. Pölten	16.05.12	OA Dr. Klaus Braun: Vom Besenreiser zum offenen Bein

Osteoporose & Sturzprävention

Durch die steigende Lebenserwartung und einen ungesunden Lebensstil wie falsche Ernährung und Bewegungsmangel wird die Zahl der Betroffenen in Zukunft dramatisch steigen. Eine der besten Methoden, gesunde Knochen aufzubauen und zu erhalten, ist Bewegung. Um einen möglichst großen Effekt auf die Knochendichte zu erreichen, muss die Bewegung jedoch gezielt durchgeführt werden, mit Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining.



Diabetes: Alarmstufe Rot

Der Vortrag erklärt die Epidemiologie und Ätiologie des Typ-2-Diabetes, insbesondere im Rahmen des metabolischen Syndroms, die Risiken dieser Stoffwechselkonstellation, Vorsorgeuntersuchungen, Zielwerte der Blutzucker-, Blutdruck- und Lipideinstellung, Sinnhaftigkeit diätetischer und bewegungstherapeutischer Maßnahmen und motiviert zur multiprofessionellen Behandlung.



Zahngesundheitsförderung von Anfang an!

Aus der Praxis ist bekannt, dass es sehr wichtig ist, bereits schwangere Frauen und werdende Väter über richtige Mundhygiene und Zähneputzen zu informieren. Nicht nur die eigenen Zähne wollen geputzt werden - auch die Bedeutung der Zahnpflege ab dem ersten Zahn muss werdenden Eltern bewusst gemacht werden. So wird die Zahngesundheitsförderung noch effizienter und zielführender, vor allem weil sich Mundhygienegewohnheiten von den Eltern auf die Kinder übertragen: Putzen Mama und Papa nicht, so sieht es bei den Kindern oft nicht anders aus. Babys können also auch ein Anstoß für das Überdenken des eigenen Putzverhaltens sein!

+ **Informationen:** www.gesundesnoe.at,
www.apollonia2020.at



Die *Terminkoordinatorinnen* der Initiative «Tut gut!» *Silke Temper* und *Tanja Ziegelwanger* beschäftigen sich bereits in der Schwangerschaft mit dem Thema Zahngesundheit.

BEZIRK Gemeinde	Lokalität	Termin Mütter- Eltern-Beratung	Termin der Zahngesundheits- erzieherin
AMSTETTEN			
St. Pantaleon	Musikheim	2. + 4. Mo. 13:00 Uhr	04.05.12
Wallsee	LPPH Wallsee	2. Do. 14:00 Uhr	10.05.12
HOLLABRUNN			
Göllersdorf	Gemeindeamt	2. Mi. 13:00 Uhr	09.05.12
KREMS			
Weißkirchen	Arzthaus, Bürgerspitalgasse 184	1. Do. 13:00-14:00 Uhr	03.05.12
MELK			
Petzenkirchen	Kindergarten	2. Di. 12:45 Uhr	08.05.12
Waidhofen/Thaya			
Gastern	Gemeindeamt	1. Do. 14:30 Uhr	03.05.12
WIENER NEUSTADT			
Katzelsdorf	Ordnation Dr. Bogdad	1. Mi. 09:00 Uhr	02.05.12



„Man muss die Menschen

Vergessen Sie das Klischee vom Portier, der nichts zu tun hat. Anita Hösl, die seit zwei Jahren den Dienst in der Portiersloge des Landeskrankenhauses Tulln versieht, beweist, wie vielfältig und bunt man diesen Beruf auch anlegen kann.

Mittwoch, 8 Uhr früh: Im Eingangsbereich des Landeskrankenhauses Tulln herrscht schon reges Kommen und Gehen. In der Portiersloge sitzt Anita Hösl an ihrem Pult, neben ihr die Telefonanlage. Kaum hat Hösl einem Anrufer Auskunft über die Besuchszeiten erteilt, schrillt das Telefon schon wieder, die nächste Anruferin will zu einem Angehörigen, der im Landeskrankenhaus stationär aufgenommen ist, verbunden werden. So geht es weiter, und dazwischen kommen im Minutentakt Besucher und Patienten mit ihren Anliegen zur Portiersloge.

Pausenlos beschäftigt

„Im Tagdienst geht das oft pausenlos so, und neben der Telefon- und persönlichen Auskunftstätigkeit habe ich auch noch so einige andere Aufgaben. Aber gerade das macht mir Spaß - ich mag es, wenn viel los ist und meine Arbeitszeit ausgefüllt ist“, erzählt die hübsche blonde Portierin, die seit 2005 im Landesklini-

kum Tulln arbeitet. Wie sie hier her kam? Sie musste als Patientin die Ambulanz des Krankenhauses in Anspruch nehmen, fand die Atmosphäre und das rege Treiben spannend und bewarb sich.

Zunächst begann sie in der Patientenaufnahme, für die sie auch nach wie vor tätig ist, seit Juli 2010 kam auch die Portierstätigkeit dazu, die ihr besonders gut gefällt. „Dieser Beruf ist so vielfältig und bunt. Man hat ständig mit Menschen und ihren unterschiedlichsten Anliegen und Bedürfnissen zu tun, mit der Zeit kennt man nicht nur viele Kollegen des Hauses, sondern auch so einige Patienten, die immer wieder kommen, und das macht das Ganze noch netter“, sagt Anita Hösl, die ihren Job sehr ernst nimmt und ihn gelassen und souverän ausführt.

Immer am Drücker

Darüber, dass viele Leute meinen, ein Portier habe so gut wie nichts zu tun, kann sie nur



en mögen“

lachen. Neben der klassischen Empfangstätigkeit hat sie auch einige administrative Aufgaben zu erfüllen und die Schrankenanlage für den Besucherparkplatz, die Störungszentrale für die Haustechnik sowie die Brandmeldezentrale zu bedienen. „Wenn mir etwas auffällt, muss ich rasch den Alarmknopf drücken, der unsere hausinterne Feuerwehr aufruft, die dann sofort kontrolliert und notfalls auch die Stadtfeuerwehr verständigt.“

Auch die Überwachungsmonitore müssen von der Portierin immer im Auge behalten werden, sodass sie im Notfall die im Haus 24 Stunden am Tag anwesende Security rufen kann. Anita Hösl erledigt auch die Patientenaufnahmeformalitäten - in jenen Zeiten, da die Aufnahme nicht besetzt ist.

Notfälle und Skurrilitäten

Natürlich ist die junge Frau auch zur Stelle, wenn sich ein Notfall in ihrem Sichtbereich ergibt, und das ist gar nicht so selten, denn hereinkommende Patienten können mitunter etwa einen Schwächeanfall erleiden, und dann ist Not am Mann. Not, die freilich mit der Herzalarmtaste rasch gelindert werden kann, denn dann kommt binnen kürzester Zeit ein Notarzt, der sich um den betroffenen Patienten kümmert.

Andere Patientenanliegen an Anita Hösl stellen sich mitunter erst auf den zweiten Blick als Notfälle heraus. „Einmal kam ein Mann, der sich mit einer Nagelmaschine einen Nagel ins Knie gejagt hatte. Ich bemerkte seine Verletzung erst gar nicht, weil er noch so unter Schock stand, dass er im Moment keine Schmerzen verspürte, aber ich habe ihn dann natürlich sofort an die Unfallambulanz verwiesen“, erzählt die Portierin. „Manchmal ist man natürlich schockiert über krasse Verletzungen oder verzweifelte Patienten, aber da muss man sich zurücknehmen und gelassen bleiben. Es nützt ja niemandem, wenn man selbst auch noch ‚ausflippt‘, und das kann und soll man sich als Krankenhausportierin auch nicht leisten.“

Arbeitsflaute unerwünscht

Nicht leisten darf sich die junge Frau auch den Nachtschlaf, wenn sie zwölf Stunden hindurch den Nachtdienst hinter ihrem Pult versieht, und das ist mitunter schwierig, denn zu diesen Zeiten gibt es immer wieder lange Flauten, in denen nichts passiert, niemand kommt und auch kein Telefon läutet. „Nachtdienst ist dann sehr anstrengend für mich, denn ich brauche es, dass sich immer etwas tut und ich auch immer selbst etwas tun kann.“

Dafür kommen zu anderen Zeiten wieder Fragen, die Anita Hösl wirklich nicht beantworten müsste, zum Beispiel, wann und wo denn der Zirkus in Tulln seine Zelte aufschlägt oder wann die nächste Messe in der Stadt stattfindet. Doch sie bemüht sich, über die Ereignisse in Tulln und Umgebung immer informiert zu sein. „Die Leute abwimmeln kommt nicht gut - man sollte als Portierin schon auch über den Tellerrand schauen und darauf achten, dass man auch über solche Dinge Auskunft geben kann.“

Gepflegter Umgang mit Beschwerden

Was im Job der jungen Frau noch gefragt ist, ist ein gepflegter Umgang mit Beschwerden, denn naturgemäß gibt es immer Patienten, die mit etwas nicht zufrieden sind und das rückmelden wollen - gerne auch beim Portier, doch auch dabei bleibt Anita Hösl gelassen und souverän.

Sie scheint ihren Job wirklich zu mögen: „Mir gehen meine Kollegen ab, wenn sie nicht da sind, und auch auf die Patienten gehe ich grundsätzlich immer offen und mit einer positiven Einstellung zu.“ Der intensive Kontakt mit bekannten und fremden Menschen gefällt der Portierin sehr und sie möchte ihn nicht missen: „Für diesen Job muss man die Menschen mögen, und ich tue es.“

GABRIELE VASAK ■

„Als Portierin sollte man auch über den Tellerrand schauen.“

Anita Hösl

Der Dirigent vom Klinikum

Auch in einem kleinen Klinikum ist der Empfang rund um die Uhr besetzt. Die Portiere im Landesklinikum Lilienfeld sind aber auch Haus-techniker und Brandschutz-experten.

Gerd Stritzl ist im Landesklinikum Lilienfeld einer von fünf Kollegen, die Montag bis Sonntag rund um die Uhr erste Ansprechpartner für Patienten und deren Angehörige sind. „Wir sind ein eingespieltes Team“, betont Stritzl. Das auch Haus-technik und Brandalarm überwacht. Das auch in der Nacht durchgehend wach ist, weil da auch administrative Tätigkeiten erledigt werden. Und das damit ein äußerst vielfältiges Aufgabengebiet hat.

Dazu gehört etwa die Patientenadministration. Gerd Stritzl und seine Kollegen erfassen bei der Aufnahme die Daten der Patienten, und das kann durchaus in einer anderen Sprache als Deutsch sein. In Lilienfeld werden nämlich nicht selten Urlauber eingeliefert, die sich beim Schifahren oder Wandern verletzt haben. „Englisch ist bei uns Usus“, bestätigt der freundliche Mann hinterm Aufnahmecenter. Nicht nur das: „Ein Kollege kann sogar die Gebärdensprache.“



Gerd Stritzl, Portier im Landesklinikum Lilienfeld

Gerd Stritzl vermittelt auch die Patienten, sondiert und weist sie zu den richtigen Stationen. Und er ist auch Herr über das Telefon, verbindet Telefongespräche („Da sollte man sich schon ausdrücken können“), er informiert Patienten und Angehörige und er gibt Besuchern kompetent und freundlich Auskunft.

„Dazu sollte man natürlich alle Kollegen ausnahmslos kennen“, grinst der freundliche bärtige Riese: „Als Jugendlicher war das recht interessant ...“ Der Endvierziger Gerd Stritzl hat so seine Frau kennengelernt, ist zweifacher Vater, aber das ist sein anderes Leben, sein Privatleben, das es neben dem Dienst im Landesklinikum auch gibt. In diesem Leben ist Gerd Stritzl Musiker, spielt Waldhorn und komponiert, schreibt für eine

deutsche Musikzeitschrift und kommt daher manchmal nur wenige Stunden zum Schlafen.

Auch weil er seinen stressigen Job im Klinikum seit 27 Jahren mit Begeisterung ausfüllt: „Ich identifiziere mich mit dem Haus.“ Gerd Stritzl arbeitet gern mit Menschen zusammen, die Abwechslung macht ihm großen Spaß. „In einem Krankenhaus ist fix, dass nix fix ist.“

So kann es schon passieren, dass er ganz schnell für einen Kollegen einspringen muss, der erkrankt ist - und es nix wird mit dem freien Tag unter der Woche. Und er weiß, dass er selten zu Weihnachten zu Hause ist: „Meine Familie ist daran gewöhnt“, sagt Stritzl. Er hat auch am Leitbild mitgearbeitet und ist Mitglied des Patientenqualifikationsteams QSK.

Bis zu 64 Stunden in der Woche arbeitet Gerd Stritzl im Krankenhaus Lilienfeld, sitzt im Info-Center, darf diesen Platz nicht verlassen, wenn er alleine Dienst hat. Da kann's dann schon sein, dass er von 12 bis 16 Uhr an seinem Mittagessen kaut, weil grad besonders viel los ist. „Da steht ein Schwerverletzter vor mir, das Telefon läutet bis zum Exzess, im Hintergrund kommt der Notarzt mit einem Patienten - da muss ich schnell reagieren, Prioritäten setzen, funktionieren“, erklärt der stressbelastbare Mann, der meistens gut drauf ist, empathisch empfindet mit den Menschen, die ihm im Klinikum begegnen - und der schon manch heikle Situation gut gemeistert hat.

Da war zum Beispiel dieser Rossknecht aus dem Traisental, „ein aggressiver Typ“, der wurde von zwei Pflegern gehalten, weil er keine Spritze kriegen wollte - „der hat die beiden am Türstock regelrecht abgestellt“. Es kommen auch immer wieder Betrunkene, erzählt Gerd Stritzl, aggressive Randalierer, mit denen hat der 2-Meter-Mann aber weniger Probleme: „Ich hab ein respekteinflößendes Äußeres, meine laute Stimme hilft mir.“

Und auch sein Humor und eine gesunde Lebenseinstellung, mit der er auch belastende Ereignisse verkraftet: „Einmal hat einer nach dem Ultraschall-Raum gefragt, geht in die Richtung, es macht plumps - und er ist tot.“

Und einmal ist ein suizidgefährdeter dunkelhäutiger Mann aus einer Abteilung verschwunden. Er wurde rasch und unverseht gefunden. Sein dunkles Gesicht leuchtete aus dem Teich, in den er gestürzt war. „Es gibt so viele Ausnahmesituationen in einem Krankenhaus, skurrile, lustige, traurige, da sollte man ein Buch schreiben“, sagt Gerd Stritzl. Vielleicht kommt er ja einmal dazu, wie zu dem Tanzkurs, den er gern irgendwann besuchen möchte.

BEATE STEINER ■

FOTO: FELICITAS MATERN

Schlechter Schlaf kann ein Anzeichen dafür sein, dass man auf einer Wasserader liegt. Wünschelrutengeher können diese unterirdischen Störzonen finden. GESUND+LEBEN erklärt, was es damit auf sich hat und wie man Scharlatane entlarvt.

Achtung, Wasserader!

In der Vergangenheit war es durchaus üblich, die „Kunst“ der Radiästhesie intensiv zu nutzen (der Begriff „Radiästhesie“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Strahlenfähigkeit“). Man suchte Erzlager oder Brunnen mithilfe der Wünschelrute oder mutete den Bauplatz aus, bevor ein Haus gebaut wurde. In China war es sogar verboten, ein Haus zu bauen ohne vorherige Bauplatzuntersuchung. Zu genau wusste man Bescheid über die Wirkung von Standorten und Plätzen auf den Menschen.

Zusammenhang Mensch und Natur

Zwischen dem menschlichen Organismus und seinem Umfeld bestehen also enge Zusammenhänge. Seit Jahrtausenden gibt es Erfahrungen auf diesem Gebiet, auch interessante Untersuchungen, aber nur wenige wissenschaftliche Grundlagen. Seit über zehn Jahren forscht das Europäische Zentrum für Umweltmedizin - EZU (siehe Kasten) in diesem Bereich. In neuesten Studien wurde nun nachgewiesen, dass das Schlafen auf sogenannten geopathogenen Zonen, also Störzonen, eine Vielzahl an Beschwerden auslösen kann. Daten liefert ein Langzeitprojekt mit dem Untersuchungszeitraum 2004 bis 2011: Teil nahmen etwa 200 Personen, sämtliche Beschwerden wurden genauestens dokumentiert. Ein qualitätsgeprüfter Rutengeher untersuchte dann den Schlafplatz der Betroffenen, in vielen Fällen wurde eine Wasserader geortet. Stellten diese Menschen dann ihr Bett um - oft reichte schon ein halber Meter -, gingen die Beschwerden zurück oder verschwanden gänzlich. Erstmals wurden also gesundheitliche Veränderungen durch das Verle-

gen von radiästhetisch belasteten Schlafplätzen wissenschaftlich dokumentiert.

Seriöse Rutengeher

Sollten Sie Ihren Schlafplatz untersuchen lassen wollen, dann nur von einem erfahrenen, seriösen Rutengeher, sagt Dr. Engelbert Dechant vom Europäischen Zentrum für Umweltmedizin: „Manche Menschen besitzen die Fähigkeit, diese störenden Schwingungen mit der Wünschelrute wahrzunehmen. Doch leider gibt es auch viele Scharlatane, ein Zertifikat dafür gibt es leider nicht.“ Als Qualitätskriterium nennt er: „Seriöse Anbieter bieten nur ihre Leistung an, also das Aufspüren der Wasserader, und keine zusätzlichen Produkte wie beispielsweise Abschirmvorrichtungen, Entstörgeräte, Bodenakupunktur usw. Unseriös ist auch, wenn der Rutengeher zuerst die körperlichen Beschwerden wissen will, bevor er mit der Suche beginnt.“ Sollten Sie unsicher sein, wenden Sie sich an das EZU.

KARIN SCHRAMEL ■



Dr. Engelbert Dechant,
Europäisches Zentrum für
Umweltmedizin (EZU)

EUROPÄISCHES ZENTRUM FÜR UMWELTMEDIZIN

Das Europäische Zentrum für Umweltmedizin - EZU, beschäftigt sich mit der wissenschaftlichen Erforschung des Einflusses von natürlichen und künstlich erzeugten Feldern auf die Gesundheit des Menschen, derzeit noch ein Randgebiet der Medizin. Gegründet wurde das EZU im Jahre 1999 und geht unter anderem auf das Engagement von Hofrat Prof. Franz Rupp, dem ehemaligen Generaldirektor der NÖGKK, zurück.

+ **Informationen:** NÖ Landesakademie, Europäisches Zentrum für Umweltmedizin, Neue Herrengasse 17A, 3109 St. Pölten, Tel.: 02742/294-17450, www.ezu.at

Danke sagen

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

Zahlreiche berührende Briefe von Patienten und Angehörigen voll mit Dankbarkeit und dem Wunsch, diese auch auszudrücken, landen Tag für Tag in den NÖ Landeskliniken, in der NÖ Landeskliniken-Holding oder im Büro des politisch Verantwortlichen, Landes-

hauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka. Das Danke gilt dabei den zahlreichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Kliniken - und dieses Lob und Danke wollen wir gerne auch in GESUND+LEBEN publik machen.



Prim. Mag. Dr. Anja Bayerl, Abt. Strahlentherapie- Radioonkologie LK Krems

Ich war vor einer Woche im Landesklinikum Krems in der Strahlentherapie. Es ist mir ein Anliegen Ihnen zu sagen, dass das Personal in der Strahlentherapie und das Personal im Kellergeschoss, das die Strahlen verabreicht, erste Klasse sind. Wir hatten auch eine Weihnachtsfeier, es war alles so gut organisiert und so ein richtiger Zusammenhalt, zur Freude der Patienten.

Ich war sehr lange als Außendienstmitarbeiter in einem Betrieb beschäftigt und habe mich immer sehr für eine gute Zusammenarbeit mit unseren 136 Mitarbeitern eingesetzt. Aber ich

frage mich heute, wie ihr es geschafft habt, in dieser Abteilung so ein Personal zu bekommen.

Ich muss sagen, wenn es punkto Betreuung, Verlässlichkeit und Freundlichkeit einen Wettbewerb gäbe, würden Sie um einige Längen gewinnen. Es hat mich trotz meinen Depressionen immer wieder aufgebaut, wenn ich die freundlichen Gesichter gesehen habe - ich möchte mich bei allen sehr herzlich bedanken und verbleibe mit freundlichen Grüßen Ihr zufriedener Patient.

K. B., Vitis



Prim. Dr. Bernhard Bader, Abt. Orthopädie LK Gmünd

Ich war im Landesklinikum Gmünd, wo ich an der Orthopädie am Knie operiert wurde. Ich hatte eine äußerst kompetente und vor allem menschliche und herzliche Betreuung von Ärztinnen und Ärzten sowie dem hervorragenden Schwesternteam. Ich bitte Sie sehr herzlich, den Ärztinnen und Ärzten sowie den Schwestern der Orthopädie im Besonderen, aber auch dem Personal der Küche für die schmackhaften Gerichte, meinen Dank und meine Anerkennung auszusprechen. Herzlichen Dank.

Monika P., Wien



Prim. Dr. Friedrich Erhart, Abt. Innere Medizin LK Amstetten

Es ist mir ein Anliegen, Ihnen von meinem Spitalsaufenthalt im Landesklinikum Amstetten zu berichten. Über meine mich behandelnden Ärzte, an der Spitze Primarius Dr. Friedrich Erhart, kann ich nur das Beste sagen. Die Herren sind kompetent, umsichtig und auch äußerst freundlich im Umgang mit Patienten. Das Pflegepersonal steht dem nicht nach. Auch über diese Gruppe von Mitarbeitern kann ich nur das Beste sagen.

Mit einem aufrichtigen Danke zeichnet

P. P., Amstetten



OA Dr. Peter Gaidoschik und DGKS Renate Welleschitz vom Palliativteam LK Hainburg

Meine Mutter erhielt vor vier Monaten die Diagnose Brustkrebs im Endstadium. Ihr Wunsch war es, zu Hause zu sterben. In sehr bemühter Pflege hat ihr mein Vater diesen Wunsch erfüllt. Unterstützt wurden wir

vom Palliativteam Landesklinikum Hainburg unter der Leitung von Dr. Peter Gaidoschik. Schwester Rosi, Schwester Renate und Schwester Uschi haben uns in dieser schwersten Zeit unseres Lebens unglaublicher Weise geholfen und begleitet. Am Todestag hat uns das Palliativteam auf besondere Art und Weise zu verstehen gegeben, dass unsere Mutter bald sterben wird. Angst und Unsicherheit wurden uns genommen, wir hatten das Gefühl, nicht alleine zu sein. Danke, dass es so eine wunderbare Einrichtung des Landes NÖ gibt und danke für diese wunderbaren Menschen im Palliativteam. Sie leisten Unglaubliches. Ihr Verständnis, ihr Wissen und ihre Begleitung helfen dem Sterbenden und den Angehörigen zugleich.

A. W., Fischamend

GESUND WERDEN + BLEIBEN IN KÜRZE

Patientenzufriedenheit: Auszeichnung für die Besten

Seit sechs Jahren stellen die Patientinnen und Patienten den NÖ Landeskliniken ein sehr gutes Zeugnis aus. Bei der letzten Patientenbefragung 2011 wurden an 25 Standorten insgesamt 270 Stationen und 18 medizinische Fächer sehr positiv beurteilt. Deshalb zeichnete die NÖ Landeskliniken-Holding die am besten bewerteten Stationen und Landeskliniken in feierlichem Rahmen mit Urkunden aus. LH-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka: „Die laufenden Patientenbefragungen – ein wichtiges Werkzeug zur Qualitätssicherung – zeigen, dass in allen NÖ Landeskliniken ausgezeichnet gearbeitet wird und alle Standorte medizinische und pflegerische Leistungen auf höchstem Niveau erbringen.“

Durch die Anregungen aus der letzten Patientenbefragung gab es einige Änderungen wie:



Die Teams der zwei am besten bewerteten Sonderkrankenanstalten (Hohegg, Allentsteig), der drei am besten bewerteten Landeskliniken unter 300 Betten (Scheibbs, Lilienfeld, Gmünd), der drei am besten bewerteten Landeskliniken über 300 Betten (Horn, Amstetten, Krems)

- + Verbesserung des Aufnahmemanagements zur Verkürzung der Wartezeiten
- + Verkürzung der Wartezeiten vor der Entlassung
- + Verschiebung der Essensausgabezeiten
- + Wasserspender im Ambulanzbereich
- + Einführen fixer Zeiten für die Visiten

NÖGKK-Meereskuraktion für Kinder



„Ab in den Süden“ heißt es wieder in den Sommermonaten Juli und August für über 200 Kinder: Die NÖ Gebietskrankenkasse bietet in den Ferien einen kostenlosen heilklimatischen Erholungsaufenthalt in Pinarella di Cervia bei Rimini an der italienischen Adriaküste.

Teilnehmen können Kinder zwischen acht und zwölf Jahren,

die bei der NÖ Gebietskrankenkasse mitversichert sind; bevorzugt werden Kinder, die an Atemwegs- und Hauterkrankungen leiden. Anträge haben alle Kinder- und Lungenfachärzte, der vom Arzt gestellte und bis Ende Mai eingereichte Antrag muss von der NÖGKK bewilligt werden.

Insgesamt werden in den Sommerferien drei Turnusse abgehalten, wobei ein Aufenthalt drei Wochen dauert. Die Aufenthaltskosten sowie die Kosten für die Hin- und Rückreise übernimmt zur Gänze die NÖ Gebietskrankenkasse.

NÖGKK-Generaldirektor Mag. Jan Pazourek: „Diese Meereskuraktion ist eine freiwillige Leistung der Kasse, die bereits seit über 40 Jahren angeboten wird. Über 11.000 Kinder haben seit Beginn teilgenommen.“

+ **Informationen:** Tel.: 050899-5835, www.noegkk.at

Enge Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Die NÖ Landeskliniken Scheibbs, Mauer, Tulln, Neunkirchen, Hainburg, Lilienfeld und Mistelbach wurden 2008 erstmals als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet. Nach einer Selbstevaluierung und einer Befragung der lokalen Selbsthilfegruppen wurde die Qualität der Zusammenarbeit zwischen Landeskliniken und Selbsthilfegruppen bewertet – das Gütesiegel wurde wieder verliehen. Anlässlich der Überreichung der Urkunden dankte Dr. Griessner (medizinische GF NÖ LKH) den Selbsthilfepartnern für ihre engagierte Tätigkeit. „Die selbstfreundliche Haltung ist zur Selbstverständlichkeit geworden und soll weiter vertieft und ausgebaut werden“, betonte er weiters. Denn nicht nur die Patienten profitieren von der Zusammenarbeit – auch Ärzte, Pflegekräfte und therapeutische Mitarbeiter können dadurch ihr professionelles Handeln erweitern. Denn Selbsthilfegruppen verfügen über ein hohes Maß an Wissen und Erfahrungen zur jeweiligen Erkrankung und Behandlungsmethoden und sie fördern über ihre konkreten Aktivitäten auch die Patienten-Compliance.

(v.l.) Mag. Daniela Rojatz (Uni Wien, Soziologie), DGKS Maria Salzmann (LK Scheibbs), Simone Pitzl (LK Scheibbs), DGKS Karin Sommer (LK Tulln), Mag. Silvia Freynschlag-Futterknecht (NÖGUS), DGKS Luise Karner (LK Lilienfeld), DGKS Elisabeth Jeschke (LK Neunkirchen), Elfriede Schnabl (Obfrau DV-NÖSH), Dr. Robert Griessner (Medizinischer GF, NÖ Landeskliniken-Holding), Doris Fahrnberger, MSc (NÖ Landeskliniken-Holding), Dipl. KH-BW Rudolf Hochsteger (NÖGUS), Mag. Renate Gamsjäger (DV-NÖSH)





Sprich mit ihr

Frauen und ihre Körperlichkeit sind für viele (Männer) ein gut gehütetes Geheimnis. Während Menschen mit dem Y-Chromosom keine Scheu davor haben, schon bei 37 Grad Körpertemperatur zum Bettlägerigen zu mutieren, sprechen Frauen nicht gerne über ihre körperlichen Befindlichkeiten. Die Medizin widmet sich daher heute stärker jenen Erkrankungen, die wir landläufig als „Tabu-Themen“ abtun.

Jung, frech, gesund

„Das erste Mal“ - wie es wohl sein mag? Junge Frauen wollen das heute früher wissen als noch vor 30 Jahren. Statistisch betrachtet liegt das Durchschnittsalter laut Europa-Regionalbüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei 16,3 Jahren. Nicht immer bleibt dies ohne Folgen. Österreich liegt bei Teenagerschwangerschaften im europäischen Mittelfeld. Jugendliche sind im Allgemeinen gut informiert und wissen, dass der Klapperstorch auch beim romantischen „ersten Mal“ die Lebenspläne durchkreuzen kann.

Ein Informationsdefizit hingegen scheint es bei den sexuell übertragbaren Erkrankungen (STD) zu

geben. Die erste Assoziation dazu ist wohl bei vielen das Thema Aids. Allerdings schadet eine Reihe von scheinbar „harmlosen“ Erkrankungen der Gesundheit junger Frauen (und Männer). So etwa meldet das Europäische Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten, dass sich die Ansteckung mit Chlamydien in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdoppelt hat. Vor allem jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren sind davon betroffen. In Österreich haben sich die Syphilis-Fälle in den vergangenen 15 Jahren verdreifacht. 1993 wurden in Österreich 124 Fälle gemeldet, 2007 folgte mit 441 Fällen ein neuer Höhepunkt. Auch bei der Gonorrhoe nahmen die Fälle zwischen 1998 (379

Fälle) und 2002 (985 Fälle) rasant zu. In den letzten Jahren sind die Zahlen allerdings wieder leicht gesunken, trotzdem weit über dem Stand, den Österreich vor zehn Jahren hatte. Das Alarmierende daran: Just in jenen Ländern, in denen die Aufklärung sehr fortschrittlich ist, treten die häufigsten sexuell übertragbaren Erkrankungen auf.

Sexuell übertragbare Erkrankungen am Vormarsch

Was viele junge Frauen (und Männer) als lästige Warzen oder Bläschen an den Geschlechtsorganen abtun, kann Symptom einer ernsten Erkrankung sein: Jeder fünfte erwachsene Mitteleuropäer ist immer wieder von Herpes genitalis betroffen, jeder zehnte hat im Laufe seines Lebens Genitalwarzen (Kondylome). Mindestens fünf Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Mitteleuropa sind mit Chlamydien infiziert. Dies wird spätestens mit dem Kinderwunsch zum Thema: „Der Spätfolgen sind sich die meisten Jugendlichen gar nicht bewusst, und Kinderwunsch ist in diesem Alter kein Thema. In zehn oder fünfzehn Jahren, wenn sie sich ein Kind wünschen, ist es dann leider häufig zu spät“, so Univ.-Prof. Dr. Angelika Stary, Vorsitzende der Österreichischen Gesellschaft für STD und dermatologische Mikrobiologie.

Die österreichische Gesellschaft für Familienplanung hat bereits 2008 eine Studie vorgestellt, die zeigt, dass 60 Prozent der Mädchen Angst vor einer sexuell übertragbaren Erkrankung haben. Humane Papilloma-Viren verursachen im „harmlosesten“ Fall unangenehme Feigwarzen, denn diese treten am häufigsten bei Menschen bis Mitte 20 auf. Sie setzen sich bei Frauen in der Scheide an und selbst nach einer erfolgreichen Behandlung ist das Risiko hoch, dass Feigwarzen erneut auftreten. Das Virus selbst ist schlau und schnell und findet über die menschlichen Schleimhäute einen Zugang zum Körper und kann sich dort vermehren und neben Genitalwarzen auch Krebsvorstufen am Gebärmutterhals verursachen.

Krebsvorsorge von Anfang an

Der PAP-Test ist daher eine relativ sichere Methode, um eine Krebsvorstufe zu erkennen. Derzeit lassen jedoch nur 60 Prozent der Frauen in Österreich jährlich einen PAP-Test durchführen. Der vom griechischen Arzt George Papanicolaou entwickelte und 1943 veröffentlichte Test sieht einen Abstrich vom Muttermund der Frau vor. Im Labor wird die Probe mikroskopisch beurteilt, so kann die Morphologie von Zellen beurteilt und Krebsvorstufen erkannt werden. Es können aber auch Rückschlüsse auf den Hormonstatus und die Zyklusphase gezogen werden. Darüber hinaus gibt der Test auch Hinweise auf Infektionen, wie Herpes, Chlamydien, Candida oder HPV-Infektionen.

Ein PAP-Test wird üblicherweise im Rahmen der

jährlichen Routineuntersuchung beim Gynäkologen durchgeführt. Dabei entnimmt der Arzt mit einer Bürste oder einem Spatel Zellen von Muttermund und Gebärmutterhalskanal und beurteilt dieses betroffene Areal auch optisch. Die Zellen werden auf eine Glasplatte aufgetragen und fixiert, danach im Labor auf Veränderungen untersucht. Die Klassifizierung erfolgt in PAP I bis PAP V. PAP I und II sind normale bzw. unverdächtige Befunde. PAP III ist unklar, PAP IV-Testergebnisse erfordern eine histologische Abklärung, bei PAP V ist meist ein Verdacht auf eine bösartige Erkrankung gegeben. Der PAP-Test hat eine Sensitivität von 50 bis 70 Prozent, das heißt bei vielen Patientinnen können bestimmte Veränderungen nicht erkannt werden, da man aus oft nur wenigen Zellen eine Diagnose stellen muss.

Lebensplanung, Familie und Krebs-Vorsorge

Irgendwann im Leben fast jeder Frau regt sich der Wunsch nach Kindern. Etwa 14.000 Babys erblicken in Niederösterreich jährlich das Licht der Welt. Die erste soziale Aktion, die Mutter und Kind verbindet, ist vielfach das Stillen. Muttermilch ist praktisch,

Informationen:
www.frauenberatenfrauen.at/links.html

FLOREA®

Das Probiotikum, das den Darm in Form bringt.

- Stärkt den Darm **und** das Gleichgewicht der Scheidenflora.
- Ist wissenschaftlich geprüft.

Zum Einnehmen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Germania Gynäkologie

www.florea.at, www.gesundescheide.at
 Für Gratisproben SMS mit Namen und Adresse an:
0664/408 18 19 (solange der Vorrat reicht)



Frauen, die lange gestillt haben, haben ein geringeres Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken.

immer richtig temperiert und ständig mit dabei. Sie hat aber noch viele andere Vorzüge: Sie schützt das Baby vor Infektionen, kann Allergien vorbeugen und verringert das Risiko für plötzlichen Kindstod (SIDS). Die Zusammensetzung der Milch verändert sich, je nachdem, wie sich die Mutter ernährt. Dadurch kann sich auch eine gesunde Darmflora des Babys bilden, bei gestillten Babys kommt es nicht so häufig zu Darminfektionen. Neue Erkenntnisse zeigen, dass gestillte Babys später seltener an Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und Krebsleiden erkranken. Aber auch für die Mutter ist Stillen eine gute Methode, um die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt zu beschleunigen. Darüber hinaus haben Frauen, die lange gestillt haben, ein geringeres Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken. Eine Win-win-Situation für Mutter und Kind, denn gerade Brustkrebs ist die häufigste bösartige Krebserkrankung bei Frauen. Jährlich sind etwa 5.000 Frauen in Österreich von dieser Diagnose betroffen. Gegenwärtig muss also jede achte Frau in Österreich damit rechnen, an Brustkrebs zu erkranken.

Bessere Früherkennung bei Brustkrebs

Während dies vor 30 Jahren noch ein Todesurteil war, haben sich auch hier die Prognosen - dank medizinischer Fortschritte - drastisch verbessert. Die Sterblichkeitsrate liegt derzeit bei etwa 20 Prozent. Das wäre noch weiter zu verbessern, wenn Frauen ab 40, 45 Jahren tatsächlich eine regelmäßige Mammo-

grafie durchführen ließen. Derzeit gehen nur etwa 40 bis 50 Prozent der Frauen mit entsprechendem Risiko auch tatsächlich zu einer derartigen Untersuchung. Eine Früherkennung könnte bei fast drei Viertel aller Frauen Heilungschancen versprechen. Ab 2013 startet in Österreich das nationale Brustkrebs-Früherkennungs-Programm. Das Spezielle am heimischen Programm: Zusätzlich zum Mammografie-Screening ist anders als in anderen europäischen Ländern bei „dichter Brust“ eine Ultraschall-Untersuchung vorgesehen. Erkennt man das Karzinom in einem Frühstadium, ist auch die Chance auf Heilung deutlich besser.

Heilung in einem fortgeschrittenen Stadium können aber auch neue medizinische Methoden sichern. Prim. Univ.-Doz. Dr. Martin Imhof, Vorstand der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Landeskrankenhaus Korneuburg: „Es gibt heute eine spezielle Form der Tumorbehandlung über das Immunsystem, die auch für Brustkrebs gedacht ist, aber momentan am Eierstock getestet wird.“ Während früher eine Unterbrechung der Hormonproduktion (Entfernung der Eierstöcke) noch Standard war, stehen gegenwärtig auch medikamentöse Therapien zur Verfügung, die die Hormonproduktion blockieren. Durch Tabletteneinnahme oder monatliche Spritzen kann eine solche Blockade der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron - sie regen das Tumorzellenwachstum an - erzielt werden, vorausgesetzt die Tumorzellen besitzen Hormonrezeptoren. Eine monatliche Spritze mit GnRH Analoga (Gonadotropin-Releasing-Hormon) kann auf hormonellem Weg die Hormonproduktion in den Eierstöcken hemmen. Bei GnRH Analoga handelt es sich um künstlich hergestellte Eiweißmoleküle. Sie verhindern die Bildung von Östrogenen, indem sie die Ausschüttung der Hormone LH (luteinisierendes Hormon) und FSH (Follikel stimulierendes Hormon) aus der Hirnanhangdrüse hemmen. Diese Hormone sind für das Heranreifen der Eizellen in den Eierstöcken verantwortlich. GnRH Analoga wirken nur für die Dauer der Therapie - vor allem bei jungen Frauen ist die Fruchtbarkeit nach Absetzen des Präparates wieder hergestellt.

WISSEN MACHT GESUND

Die Initiative der Study Nurses and Coordinators der Austrian Breast and Colorectal Cancer Study Group (ABCSCG) hilft Brustkrebs-Betroffenen mit der „Little Help“-Initiative“. Fragen wie „Was passiert jetzt? Wo muss ich hin? Wer ist wofür die beste Adresse? Was ist der nächste Schritt? Wie vereinbare ich das mit meinem Alltag? Was darf ich, was darf ich nicht?“ wurden im ersten Band der Broschüre abgehandelt. In der zweiten Ausgabe von „Little Help“ haben Experten das Wort und informieren über unterschiedliche Bereiche, wie internistische Onkologie, Strahlentherapie bis hin zu Psycho- und Physiotherapie.

+ Informationen: www.studynurses.at

Golden Agerinnen - die Sonnenseiten der Reife

Sie sprühen vor Lebenslust und Energie: Frauen Mitte 50. Die körperlichen Veränderungen sind zwar vorhanden, stürzen reife Ladies jedoch noch lange nicht in eine Sinnkrise. Ein Drittel der Frauen leidet unter Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen. Gegen Wechselbeschwerden gibt es mittlerweile eine Reihe von Strategien, die die hormonelle Umstellung erleichtern. Zwei Drittel leiden nicht an Wechselbeschwerden - eine wirklich gute Nachricht.

HEILSALZ lindert Frauenleiden

Unangenehme Leiden wie Jucken, Ausfluss und Pilzkrankungen sind weit verbreitet.

Verschriebene Salben und Tabletten helfen kurzzeitig, bekämpfen aber nicht die Ursache und den Herd der Erkrankung. Frauenleiden wie Regelschmerzen und verschiedenste Unterleibsbeschwerden können mit den Heilkräften der Natur oft nachhaltig gelindert werden.

Sitzbäder kennt man schon seit vielen Jahrhunderten und sie haben nichts von ihrer Wirksamkeit verloren. Unangenehme Probleme, wie Pilzkrankungen mit Juckreiz, Brennen und Ausfluss, lassen sich erfahrungsgemäß mit Sitzbädern als Ergänzung zur ärztlichen Therapie besonders erfolgreich behandeln.

Zu den beliebtesten Methoden gehören Anwendungen mit Kräutern und naturreinem Heilsalz. Das naturreine Speltenbacher HEILSALZ wirkt desinfizierend und entzündungshemmend und hat eine heilende Wirkung auf die Haut. Die Wirkung der Sitzbäder beruht auf dem Rundumkontakt mit dem HEILSALZ, der aufsteigenden Wärme und der Aufnahme über die Haut. Man erreicht mit Sitzbädern vor allem den äußeren Genitalbereich, wodurch kleine Verletzungen, genitale Ekzeme oder Herpes an den Schamlippen gelindert werden können. Sitzbäder mit HEILSALZ werden auch erfolgreich bei Regelkrämpfen, Eierstockentzündungen, Senkungsbeschwerden und quälenden Blasenleiden angewandt.

Für wohltuende Sitzbäder nehmen Sie eine Tasse HEILSALZ, für Vollbäder ca. 330 g und nach Belieben auch ein bis zwei Hand voll Heilkräuter. Gut geeignet sind zum Beispiel Frauenmantel, Taubnessel oder Schafgarbe, die Sie mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, mindestens 20 Minuten ziehen lassen und dann zum Badewasser geben. Solevollbäder oder Teilbäder sollten eine Temperatur zwischen 32° und 37° Celsius

haben und 20 min dauern. Nach dem Bad ist es gut, noch eine Weile warm zugedeckt zu ruhen.

Oft sind kalte Füße ein Auslöser unangenehmer Blasenkrankungen, da an den Fußsohle der Nierenmeridian entspringt, der bei kalten Füßen energetisch nicht ausreichend versorgt wird. Hier sind warme Fußbäder mit HEILSALZ, ansteigende Fußbäder und Wechselduschen zur Behandlung und Vorbeugung empfohlen.

Altbewährt und eine hervorragende Ergänzung zu den Bädern ist ein Blasentee aus Goldrute, Frauenmantel und Brennnessel, von dem täglich zwei bis drei Tassen getrunken werden sollten. Diese Kräuter reinigen Blut und Harnwege und beugen Blasenleiden vor.

Speltenbacher HEILSALZ, Österreichs einziges Heilsalz mit wissenschaftlich anerkannter Wirkung, wird aus dem stark salzhaltigen Thermalwasser der Speltenbacher Heilquelle in Altenmarkt bei Fürstenfeld gewonnen. Gutachten und eine Heilwasseranalyse der Universität Graz bestätigen die heilende und entzündungshemmende Wirkung des Salzes auch bei Neurodermitis, PSO und chronischen Hauterkrankungen sowie bei rheumatischen Erkrankungen und Muskel- und Gelenksbeschwerden. Speltenbacher HEILSALZ bietet die Möglichkeit einer anerkannten, wirksamen Balneotherapie mit einem naturreinen, österreichischen Produkt.

Eine Vielfalt an professionellen Behandlungen und Therapien mit Speltenbacher HEILSALZ bietet das Reiter's Allegria Hotel in Stegersbach. Genießen Sie die heilende Kraft des steirischen HEILSALZES für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Erhältlich in Apotheken als 330g oder 1.000g Dose.

www.heilsalz.at

WERBUNG





Buchtipp

Doris Bach, Franz Böhmer:
Intimität, Sexualität,
Tabuisierung im Alter.
336 Seiten,
ISBN: 978-3-205-78613-9,
35 Euro

Zu bestellen unter
www.gesundheitsbuch.at

Landesklinikum
WAIDHOFEN/YBBS
Ybbsitzerstraße 112
3340 Waidhofen/Ybbs
Tel.: 07442/9004-0
www.waidhofen-ybbs.lknoe.at

Ins Forschungsfeld der Medizin rückt jedoch ein komplexes Thema, das Frauen häufig große Probleme bereitet, über das peinlich berührt geschwiegen wird: Sexualität im Alter ist zwar für ältere Frauen genauso ein Bedürfnis wie für jüngere, doch dieses Thema wird nach wie vor tabuisiert. „Moderne Menschen haben nicht gelernt, das Alter zu lieben, sondern sie haben erfolgreich gelernt, bis ins höhere Alter jung zu bleiben“, bringt Dr. Doris Bach vom Institut für seelische Gesundheit „BrainCare“ das Problem auf den Punkt. Ein Tabu zu Unrecht, da sexuelle Bedürfnisse kein Privileg der Jugend sind.

Sex verändert sich, und wer mitten im Leben steht, weiß wohl, dass es in diesem Bereich unterschiedliche Spielarten gibt. Im selben Maße wie sich Hormonhaushalt und Körper verändern, verändert sich auch die Sexualität: Ältere Menschen brauchen mehr Zeit und mehr Geduld, um sich der Lust zu ergeben. Sie sind anfälliger für Störungen von außen; mangelnde Kommunikation oder ein falsches Wort zur falschen Zeit können aus der romantischsten Nacht ein Bruder-neben-Schwester-Arrangement herstellen.

Eine im „British Medical Journal“ veröffentlichte Studie hat überdies ergeben, dass ältere Männer noch wesentlich länger sexuell aktiv sind als reife Frauen. Demnach gaben 40 Prozent der Männer zwischen 75 und 95 Jahren an, noch sexuell aktiv zu sein. Bei Frauen lag der Anteil bei 17 Prozent. Eine Erklärung dafür mag wohl die höhere Lebenserwartung von Frauen sein, die vielfach nach dem Tod ihres Partners alleine bleiben. Für jene Frauen, die laut Umfrage sexuell aktiv sind, ist die Qualität der Körperlichkeit durchaus positiv.

Frauenthema Blase

Ständig muss man zur Toilette, beim Wasserlassen geht nicht viel und es brennt höllisch: Harnwegsinfekt! Bei einer Blasenentzündung entzündet sich jenes Gewebe, das die ableitenden Harnwege auskleidet, erklärt Univ.-Doz. Dr. Karl Höbarth, Urologe im Landesklinikum Waidhofen/Ybbs: „Der Harnwegsinfekt ist immer eine Selbstinfektion, also eine Infektion mit eigenen Bakterien. Diese Bakterien werden meist vom Darmausgang - wo sie natürlicherweise vorkommen - in die an sich keimfreien Harnwege verschleppt. Dort breiten sie sich aus und es kommt zu einer Entzündung.“

Von der lästigen, aber meist harmlosen Blasenentzündung sind vor allem Frauen betroffen: Die weibliche Harnröhre mündet nahe am Anus, Bakterien aus dieser Region gelangen daher rascher in die Harnwege. Und die weibliche Harnröhre ist relativ kurz. Dies erleichtert den Keimen den Aufstieg in die Harnblase, wo sie sich sehr gut vermehren können. Deshalb sollten sich Frauen und Mädchen immer von der Scheide in Richtung After abtrocknen - und nie in Gegenrichtung. Bei der sogenannten „Honeymoon-Zystitis“ vermutet man, dass die mechanische Reizung der Schleimhäute im Genitalbereich Bakterien den Weg in den Harntrakt erleichtert.

Mit reichlicher Flüssigkeit kann man diesen Harnwegsinfekt „vertrinken“, indem man sozusagen den Harn verdünnt: Wasser, Früchte- und Kräutertee eignen sich gut dafür. Kohlensäurehaltige Getränke und Nahrungsmittel, die sehr sauer oder scharf sind, sollte man meiden. Hilft Trinken nicht, so ist der Gang zum Arzt angesagt. Er wird den unkomplizierten Harnwegsinfekt kurzfristig mit Antibiotika behandeln. Studien zeigen, dass schon eine einmalige Dosis ausreichen kann, um die Krankheitserreger zuverlässig abzutöten. Bei Fieber, Schüttelfrost und Nierenschmerzen als Begleitsymptome eines Harnwegsinfekts ist unbedingt eine ärztliche Abklärung und Therapie nötig, denn dahinter verbirgt sich oft ein nicht mehr banaler „aufsteigender Harnwegsinfekt“. Aber auch komplizierte Harnwegsinfekte mit Beteiligung der Nieren führen bei fachgerechter Therapie nicht zu bleibenden Schäden.

DORIS SIMHOFER ■

FEUER IN DER BLASE

Die Interstitielle Cystitis zeichnet sich zu Beginn durch vermehrten Harnrang, häufige Toilettengänge und undefinierte Schmerzen im Uro-Genitaltrakt ab. Später nehmen die Schmerzen enorm zu und die schützende Schleimhautschicht im Innern der Blase bekommt Defekte. Unbehandelt sind die Schmerzen oft nur mit Medikamenten erträglich, die Blase schrumpft und im schlimmsten Fall muss sie entfernt werden.

Die Früherkennung ist von größter Wichtigkeit. Um den ganzen Symptomenkomplex besser zur Diagnose zu erfassen, wird die Krankheit seit 2007 als Painful Bladder Syndrom (PBS)/Interstitielle Cystitis (IC) bezeichnet.

Als wirksamste Therapie haben sich der Schutz und die Wiederherstellung der Blasenschleimhaut durch spezielle Medikamente erwiesen, sie werden möglichst noch im Anfangsstadium der Krankheit direkt an die betroffenen Schleimhäute gebracht. Sonst gibt es kaum zielführende Medikamente. Muss die Blase entfernt werden, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Rekonstruktion der Harnableitung, die sogar laparoskopisch durchgeführt werden können.

Patienten, die zur Gründung des Vereines ICA (Interstitielle Cystitis Austria) im Jahr 2000 schon einen längeren Leidensweg ohne Behandlung hinter sich hatten, leiden heute oft unter Begleiterkrankungen der IC, vor allem Autoimmunerkrankungen, und haben häufig Nierenfunktionsprobleme. Gänzlich heilbar ist IC noch nicht, aber die entsprechenden Therapien werden laufend verbessert. Selbsthilfegruppen bieten Hilfe an im Umgang mit der Krankheit und geben Tipps zur Verringerung der Schmerzen und zur Verbesserung der Lebensqualität.

Veranstaltungen für Betroffene mit Fachvorträgen von Experten gibt es jeweils am 3. Dienstag im ungeraden Monat (außer im Juli) um 18 Uhr im Landesklinikum St. Pölten, Vortragsraum 9. Stock; die nächsten am 15. Mai und am 18. September 2012.

- + **Kontaktpersonen für NÖ:** Barbara Will, Tel.: 02713/2919, familie.will@aon.at, Susanne Melchus, Tel.: 0676/9362765
- + **Zentraler Kontakt + Auskunft:** Tel.: 07246/8448, www.ica-austria.at

Transplantierte & Dialysepatienten laden ein

Ein neues Organ - eine Chance auf ein neues Leben - macht Menschen oft wieder leistungsfähig und sie können auch Sport betreiben. Um das auch zu beweisen, laden sie zum 9. gemeinsamen Radwandertag. Für viele Menschen auf den österreichischen Wartelisten zur Organ-Transplantation hat sich ihr Traum erfüllt: Sie haben ein neues Organ bekommen und wurden erfolgreich transplantiert. Ein neues Leben wurde ihnen geschenkt. Sie können jetzt wieder vieles tun, was ihnen vorher durch ihre Krankheit nicht mehr möglich war. Dazu gehörte auch, sich in der Natur zu bewegen oder Sport zu betreiben. Die Bandbreite ist je nach Interesse sehr groß, von einem Spaziergang mit der Familie, kleinen Wanderungen oder mit Freunden eine Radtour machen. Die größte Gruppe auf den Transplantations-Wartelisten sind Menschen, die auf eine Niere warten und auf die Dialyse angewiesen sind. In dieser schwierigen Situation ist Bewegung und Sport oft ein willkommener Ausgleich und hilft dabei, sich fit zu halten für die vielen anstrengenden Stunden, die sie jede Woche bei der Dialyse verbringen. Mit dem Österreichischen Radwandertag anlässlich des Internationalen Tages der Organspende wollen die Veranstalter in der Öffentlichkeit ein Zeichen setzen,

mit welcher Begeisterung Transplantierte und Dialysepatienten Sport betreiben. Der Österreichische Sportverband der Transplantierten (ATSF) will in der Öffentlichkeit eine positive Stimmung für die Organspende schaffen und allen, die beruflich oder privat mit Organspende und Transplantation bzw. mit Dialyse konfrontiert sind, Mut machen, nicht aufzugeben, und sie motivieren, sich zu bewegen und Sport zu betreiben. Beim Radwandertag in St. Pölten sind Gäste herzlich willkommen!

Mehr zum Thema Organtransplantation lesen Sie im nächsten GESUND+LEBEN.

9. Radwandertag der Transplantierten und Dialysepatienten

Am 1. und 2. Juni 2012 laden die Austrian Transplant Sports Federation, das Land NÖ und die NÖ Landeskliniken-Holding zum 9. Radwandertag der Transplantierten und Dialysepatienten nach St. Pölten. Das Programm:

Fr. 1. Juni, 19:00 Uhr, NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer-Hauptstraße 6/C, St. Pölten

Prim. Dr. Albert Reiter: „Von der Spendermeldung bis zur Organentnahme“, Univ.-Prof. Dr. Ferdinand Mühlbacher: „Transplantation - von der Listung bis zur Entlassung aus dem Krankenhaus“, Dr. Alexandra Lanz: „Tipps und Tricks zum Leben mit dem Spenderorgan“, Anschließend Buffet

Sa. 2. Juni, Rathausplatz St. Pölten

09:00-13:00 Uhr: Radwanderung

16:30 Uhr: Dankgottesdienst im Stift Göttweig, anschließend Agape

+ Informationen: www.atsf.at

Preisel-Caps Döderlein

Schützt die Blase sowie die Darm- und Vaginalflora

Blasenentzündung klassisch behandelt

Bakterien sind in den Harntrakt eingedrungen, heften sich an die Blasenwand und vermehren sich in „angenehmer“ Umgebung: Dauernd muß man aufs Klo, es brennt beim Urinieren, Unterbauchschmerzen und Fieber treten auf. Ein Antibiotikum, das klassische Mittel gegen Infektionen, kann allerdings nicht zwischen den Bakterien am Zielort der Behandlung und an dem natürlichen, für den Menschen gesunden Aufenthaltsort im Darm unterscheiden. So wird also die Darmflora auch in Mitleidenschaft gezogen, spürbar am Durchfall, und in weiterer Folge am Überhandnehmen von Candida-Pilzen, die sich aus dem Darm in die Vaginalregion verbreiten – am Juckreiz spürt die Frau die nächste Problemzone.

Begleitende und präventive Maßnahmen

Zur Begleitung einer Antibiotika-Behandlung und Prophylaxe eines Reinfektes sind Preisel-Caps Döderlein (aus der Apotheke) besonders geeignet, weil sie nicht nur Cranberry-Extrakt enthalten sondern auch vermehrungsfähige probiotische Bakte-

rien für den Schutz und Wiederaufbau der gesunden Darm- und Vaginalflora („Döderlein-Bakterien“).

Einnahme schon zur ersten Antibiotikum-Tablette

Bei Behandlung eines akuten Harnwegsinfekts mit einem Antibiotikum nehmen Sie mindestens 4 Wochen lang zugleich mit dem Start der Therapie 2x täglich 1 Kapsel (jeweils morgens und abends). Die gleiche Dosierung empfiehlt sich auch zur Vorbeugung bei einem erhöhten Risiko von (wiederholten) Blasenentzündungen.



Probieren Sie Preisel-Caps Döderlein und andere Produkte aus dem Preiselbeersortiment der Caesaro Med:

Ausführliche Informationen über die Anwendung oder persönliche Beratung sowie Gratisproben der PREISELSAN Tabletten oder Kapseln (Preisel-Caps mit Acerola und Magnesium oder Preisel-Caps Döderlein) erhalten Sie bei Caesaro Med, Paschingerstr. 111, 4060 Leonding
Tel. 0732 677164, E-Mail: info@caesaro-med.at, www.caesaro-med.at

WERBUNG

Wieder strahlend schön

Der Frühling - und somit die Zeit für Röcke, Shorts und T-Shirts - ist wieder da. Höchste Zeit, um Ihre Haut wieder in Schwung zu bringen.

Jedes Jahr das Gleiche: Es wird wärmer, doch die Haut steckt noch im Winterschlaf. Während der kalten Monate nimmt man es oft mit der Hautpflege nicht so genau, doch spätestens jetzt sollten Sie damit beginnen - mit der richtigen Pflege bringen Sie Ihre Haut wieder auf Vordermann.

Ein Reparaturprogramm der schnellen Art ist das Körperpeeling - es entfernt abgestorbene Hautschüppchen und macht die Haut wieder samtweich. Peelen Sie mit zum Herzen hin kreisenden Bewegungen, von den Füßen nach oben - das regt sanft die Durchblutung an. Cremen Sie sich nach dem Peeling von Kopf bis Fuß mit einer reichhaltigen Körper lotion ein. Vergessen Sie nicht auf die Füße.

Besonders die Ferse braucht nun mehr Pflege, da sie über die Wintermonate oft rau wird. Im Winter in warme Stiefel gepresst wollen Ihre Füße nun wieder vorzeigbar werden.

Die richtige Gesichtspflege

Besonders das Gesicht braucht nun die optimale Pflege. Für diese empfindlichste Körperregion ist Gesichtspflege mit den richtigen Kosmetikprodukten besonders wichtig. Die perfekte Pflege erfüllt mehrere Funktionen:

Zum einen schützt sie vor schädlichen Umwelteinflüssen und bewahrt vor dem Austrocknen, zum anderen stärkt sie die Abwehrkräfte in der Hautbarriere und gleicht Fehlfunktionen aus - dann können viele Haut-

störungen erst gar nicht entstehen. Greifen Sie nur zu Kosmetikprodukten für Ihren Hauttyp.

Eine schwere, reichhaltige Pflege ist in den Sommermonaten nicht nötig. Eine zu fettartige Tages- oder Nachtcreme mit schweren Ölen kann die Haut sogar überpflegen und unschöne Pusteln und Mitesser verursachen. Besser geeignet sind Hautpflegeprodukte, die vermehrt Feuchtigkeitskomponenten enthalten. Pflegeprodukte mit antioxidativen Substanzen schützen vor freien Radikalen und können so einer vorzeitigen Hautalterung entgegensteuern. Auch ein Lichtschutzfaktor kann in den Monaten mit starker Sonneneinstrahlung sinnvoll sein. Wenn Sie unsicher sind, welches Produkt für Sie optimal ist, fragen Sie bei Ihrem Hautarzt oder im Kosmetikfachhandel nach.

Wie Sie Ihre Haut reinigen

- + Verwenden Sie gut verträgliche, schonende Hautreinigungsmittel.
- + Verzichten Sie auf Hautreinigungsmittel mit desinfizierenden Reinigungszusätzen, z. B. Lotionen für den Intimbereich. Diese können die natürliche Bakterienflora verändern und zerstören.
- + Wenden Sie Hautreinigungsmittel sparsam an.
- + Verwenden Sie kein zu heißes Wasser. Duschen Sie nicht zu viel und nicht zu lange.
- + Baden Sie nicht zu heiß und nicht zu lange. Verwenden Sie möglichst rückfettende Bäder, z. B. Creme-Öl-Bäder.
- + Trocknen Sie sich gründlich ab, Hautfalten und Zehenzwischenräume nicht vergessen.

Die reife Haut ab 50

Mehr Zuwendung braucht die reifere Haut. Die Haut ab 50 ist auch in den Sommermonaten tendenziell eher trocken und bedarf einer individuellen, auf die Bedürfnisse abgestimmten Pflege. Um die Haut nicht unnötig zu reizen, sollte sie nicht im Übermaß dem prallen Sonnenlicht ausgesetzt werden. Auch dann nicht, wenn ein geeignetes Sonnenschutzmittel aufgetragen wurde. Zur Tages- und Nachtpflege eignen sich gut Wasser-in-Öl-Emulsionen - diese bringen der reifen Haut die nötige Feuchtigkeit zurück, ohne sie zu überpflegen. Inhaltsstoffe wie Mandelöl, Jojobaöl oder Sheabutter machen trockene Haut wieder geschmeidig.

KARIN SCHRAMMEL ■

FOTO: FOTOLIA



VERBESSERTE HYALURON-
WIRKSAMKEIT

NEU



Faltenauffüllung von innen – ohne Injektion

Neu: EUCERIN HYALURON-FILLER

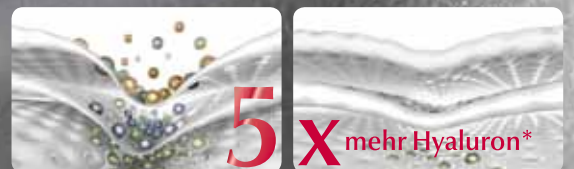
- 5x mehr Hyaluron für verbesserte Wirksamkeit
- enthält lang- und kurzkettige Hyaluronsäure
- dringt tiefer in die Haut ein – für einen faltenaufpolsternden Effekt

ERFAHREN SIE MEHR auf www.eucerin.at
oder fragen Sie Ihren Dermatologen.

Exklusiv in Apotheken.

Eucerin[®]

MEDIZINISCHE KOMPETENZ FÜR SCHÖNE HAUT



*im Vergleich zur früheren Eucerin Hyaluron-Filler Tagespflege

Tut einfach gut!



1 AUFATMEN für Allergiker: Der Enzymschutz reduziert das Eindringen von Pollenallergenen und stärkt die natürliche Schutzfunktion empfindlicher Haut. Besonders geeignet für Pollenallergiker. pH5 Lotion, Eucerin, 12,25 Euro



2 AUFWACHEN Mit diesem „Energy-Drink“ für die Haut ist Müdigkeit wie weggeblasen: Taurin und Vitamin C kurbeln die Zellgeneration an, beleben die Gesichtszüge und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Men Expert Hydra Energy X Feuchtigkeitsfluid, L'Oréal, 17,99 Euro



3 MATTIEREND Sonnenschutz und „Löschpapier-Effekt“ für fettige Mischhaut in einem: Talgabsorbierende Silicium-Mikro-Kapseln aus Kieselerde vermindern Glanz und mattieren das Hautbild. Die Fluid-Textur zieht schnell ein und verhindert ein klebriges Hautgefühl. Mattierendes Sonnen-Fluid Gesicht LSF 50, Vichy, 16,25 Euro

4 PERFEKTION Die „ideale Haut“ wünscht sich jeder: Der seltene Inhaltsstoff einer Gesichtsscreme Kombucha verspricht einen ebenmäßigen Teint, ein verfeinertes Hautbild und gemilderte Falten. Erhältlich in der Apotheke für normale und trockene Haut. Idéalia Gesichtsscreme, Vichy, 26,95 Euro



5 FRISCHEKICK für müde Augen: Wertvolle Inhaltsstoffe wie Augentrost, Fenchel und Schwarztee straffen und glätten die Augenpartie und wirken entstauend. Ätherisches Rosenöl beruhigt und lindert Ermüdungserscheinungen. Augenfrische, Dr.Hauschka, 16,70 Euro



6 DECKKRAFT Antibakteriell wirkendes Teebaumöl sowie Wundklee und Ringelblume fördern den abheilenden Prozess - Unreinheiten werden so nicht nur abgedeckt, sondern klingen auch schnell wieder ab. Pure Cover Stick, Dr.Hauschka, 11,50 Euro



7 GLATTE SACHE Der Dual-Aufsatz mit integrierter Gillette Venus Klinge sorgt für seidig-glatte Haut in nur einem Zug. Ein weiterer Aufsatz für empfindliche Stellen ermöglicht die Haar-entfernung auch in Gesicht oder Bikini-zone. Silk-épil 7 Dual Epilierer 7891 Wet & Dry, Braun, 169,99 Euro



FOTO: BILDAGENTUR WALDHÄUSL

ORF Niederösterreich zum Themenschwerpunkt „Abspecken“

Abnehmen beginnt im Kopf!

Von 5. bis 11. Mai stehen die Programme des ORF ganz im Zeichen eines Themenschwerpunktes, bei dem es ums Abnehmen geht. Auch Radio Niederösterreich gibt in zahlreichen Beiträgen Tipps, wie das „Abspecken“ nachhaltig und auf gesunde Weise gelingen kann.

Ein wichtiger Aspekt dabei, den Gesundheitsexpertin Natalia Ölsböck aus Königstetten bei Tulln (Montag, 7. Mai nach 10 Uhr auf Radio NÖ) in den Vordergrund stellt: Der Kopf muss mitspielen ... Und der Stress darf nicht die Oberhand gewinnen.

Stress ist mitentscheidend für die Umsetzung von Vorsätzen

Natalia Ölsböck: „Stress verhindert nicht nur jeden Abnehmversuch, sondern ist auch der Hauptgrund für Rückfälle. Alles, was eine starke Belastung für uns darstellt – vom Wohnungsrenovieren über Probleme am Arbeitsplatz bis zu Krankheiten in der Familie – kann dazu beitragen, dass wir rückfällig werden oder es gar nicht schaffen, uns auf einen gesunden Lebensstil umzustellen. Stress beginnt im Kopf, doch die Auswirkungen sind nicht nur psychologisch. Was da genau in unserem Körper passiert: Durch das Stresshormon Adrenalin verändert sich der Stoffwechsel. Der Körper fährt auf Sparflamme und gleichzeitig kommt es zu Heißhunger auf Fett und Süßes. Das heißt Dauerstress macht Dauerhunger – bei reduziertem Energieverbrauch!“

Stress in den Griff bekommen – wie gelingt das?

- + Machen Sie sich bewusst, was Ihren Stress auslöst. Oft ist er hausgemacht durch Perfektionismus und Co. Das zeigt sich dann auch bei den Abnehmstrategien: Wer verbissen nach strikten Regeln hungert, setzt sich zu sehr unter Druck. Besser ist mit einfachen Regeln und statt „muss“ mit „soll“ und „will“.
- + Abnehmen beginnt im Kopf! Wer den ganzen Tag unter Druck steht oder sich abwertet („ich weiß eh, dass ich's wieder nicht schaffe“), braucht sich nicht zu wundern, wenn er dann tatsächlich auch schwach wird. Setzen Sie sich realistische Ziele und freuen Sie sich über jeden noch so kleinen

Erfolg. Jeder Schritt ist ein Fortschritt und bringt Sie Ihrem großen Ziel näher.

- + Agieren und reagieren Sie mit Gelassenheit! Gewöhnen Sie sich eine neutrale Bewertung an. Statt sich aufzuregen oder zu kränken, denken Sie sich „Das macht ja nichts!“. Üben Sie diesen Universalsatz mehrere Tage ganz bewusst, indem Sie auf alles, das auf sie zukommt, innerlich „Das macht ja nichts!“ sagen. Nehmen Sie das Leben leichter, dann werden auch Sie leichter!

Psycho-Tricks zum leichteren Abnehmen

- + Tricksen Sie alte Gewohnheiten aus: Nehmen Sie einen anderen als den gewohnten Sitzplatz, nehmen Sie etwas in den Mund (z. B. Wasser trinken oder zuckerfreien Kaugummi kauen) und beschäftigen Sie Ihre Hände (z. B. mit Handarbeit oder Stressball kneten).
- + Finden Sie heraus, welche Bewegungsform am besten zu Ihnen passt, setzen Sie sich fixe Termine, und richten Sie schon am Morgen Ihre Sportsachen her, sodass diese Sie am Abend dran erinnern. Schlüpfen Sie dann sofort in die Sportkleidung (ohne zu überlegen ob Sie Lust haben oder nicht, das tun wir beim Zähneputzen auch nicht) und sagen Sie laut und motivierend zu sich selbst: „Los geht's!“
- + Finden Sie heraus, wofür das Viel-Essen steht, fragen Sie sich: „Welches meiner Bedürfnisse ist nicht erfüllt? Bekomme ich z. B. zu wenig Zärtlichkeit oder Anerkennung?“ Es gibt auch „Süßes“, das absolut nicht dick macht, z. B. kuscheln, streicheln etc. Essen Sie nicht als Ersatzhandlung, sondern beginnen Sie Ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen!
- + Machen Sie aus Ihren Mahlzeiten Wohlfühlrituale: Zeit für Genuss mit gutem Gewissen! Richten Sie jede Mahlzeit bewusst auch fürs Auge an! Beenden Sie jede Mahlzeit mit dem Satz: „Danke, ich bin satt!“
- + Und das Wichtigste zuletzt: Denken Sie immer daran, wer im Mittelpunkt Ihrer Bemühungen steht: Sie tun es für sich!



Gesundheitsexpertin und Psychologin Mag. Natalia Ölsböck

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

noe.ORF.at/magazin/daheiminnoe/bewusstgesund/



Time is brain

Im Notfall Schlaganfall, hierzulande die dritthäufigste Todesursache, lautet die oberste Devise, keine Zeit zu verlieren. In Niederösterreich garantiert ein vorbildliches Stroke-Unit-System die bestmögliche Versorgung.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Brainin, Ärztlicher Leiter der Abteilung Neurologie am Landeskrankenhaus Tulln.

Jährlich erleiden rund 20.000 Österreicher einen Schlaganfall, das bedeutet ein Schlaganfall alle sechs Minuten! Und: Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache in Österreich. Bei dieser plötzlichen Durchblutungsstörung erhalten die Nervenzellen im Gehirn zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe und gehen zugrunde. Je nachdem, welcher Gehirnteil betroffen ist, bilden sich unterschiedliche Symptome aus, meist entstehen halbseitige Lähmungen, wobei der Mundwinkel der betroffenen Seite herabhängt und Sprach- und Gefühlsstörungen auftreten. Die Experten unterscheiden den Schlaganfall durch Gefäßverschluss, von dem rund 80 Prozent der Patienten betroffen sind, und den Schlaganfall durch Hirnblutung.

Warten auf den Hausarzt?

„Das Fatale am Schlaganfall ist, dass er nicht wehtut, und Herr und Frau Österreicher tendieren dazu, auch dann, wenn sich etwas Auffälliges zeigt, das aber nicht schmerzt, lieber zu warten, bis der Hausarzt Zeit hat. Doch bis das der Fall ist, sind in der Regel schon irreversible Schädigungen entstanden“, warnt Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Brainin, Ärztlicher Leiter der Abteilung Neurologie am Landeskrankenhaus Tulln. „In der Tat ist der Schlaganfall ein Notfall, und es geht darum, sofort – das heißt ohne den geringsten Zeitverlust – die Rettung zu rufen, die den Patienten ebenso umgehend an eine spezielle Schlaganfalleinheit bringt.“

„Time is brain“, wiederholt der engagierte Experte, denn tatsächlich müssen sofort die notwendigen medizinischen Untersuchungen durchgeführt werden und daran anschließend die Behandlung erfolgen. Diese kann je nach Blutungsstärke von einer neurologischen Überwachung in der Klinik bis hin zu einem operativen Eingriff reichen. Bei Schlaganfall ist auch eine rechtzeitige sogenannte Thrombolysebehandlung sinnvoll bzw. notwendig. Dabei wird das Blutgerinnsel medikamentös aufgelöst, der Gefäßverschluss beseitigt und damit die Durchblutung wieder hergestellt.

Neue Erkenntnisse

Bei dieser wie auch anderen medizinischen Behandlungsoptionen für den Schlaganfall gibt es neue wissenschaftliche Erkenntnisse: „Die Lysetherapie ist verlässlicher geworden. Auch das Zeitfenster, innerhalb dessen die Akutversorgung stattfinden muss, lässt sich heute etwas ausdehnen: von drei auf viereinhalb Stunden. Zudem können wir auch immer ältere Menschen – früher lag die Altersgrenze bei 80 Jahren – behandeln, und bei den großen Verschlüssen erzielen wir teilweise mit dem Einsatz von Katheterlysen gute Erfolge. Bei dieser neuen Therapie wird ähnlich wie beim Herzkatheter ein Hirnkatheter gelegt und der Gefäßverschluss lokal beseitigt“, berichtet Michael Brainin, „allerdings sind wir hier erst am Anfang und unser Zentrum in Tulln ist diesbezüglich schon funktional.“

Die Therapie perfekt zu managen, dafür sind die Profis auf einer speziellen Schlaganfalleinheit – auch Stroke Unit genannt – am besten in der Lage, und Studien zeigen auch eindeutig, dass die frühe Behandlung des Schlaganfalls auf einer solchen Stroke Unit für den Betroffenen zu einem eindeutig besseren Ergebnis führt als die Behandlung an einer allgemeinen Krankenstation.

In Österreich ist diese rasche und kompetente Versorgung von Schlaganfallpatienten wie kaum irgendwo anders auf der Welt gewährleistet. „Wir verfügen jetzt über 36 Stroke Units und ein Netzwerk, innerhalb dessen 90 Prozent aller Schlaganfallpatienten innerhalb von 45 Minuten zu einer solchen Schlaganfalleinheit transportiert werden können. In den meisten Fällen sind die Wegzeiten noch kürzer“, sagt Brainin, der bei der Einführung des Stroke-Unit-Systems in Österreich und Europa federführend beteiligt war. Die erste akute Stroke Unit wurde übrigens von ihm am Landeskrankenhaus Gugging (nunmehr übersiedelt ins Landeskrankenhaus Tulln) aufgebaut und in Betrieb genommen. In Anerkennung dieser Pionierleistung wurde er kürzlich zum Präsidenten der European Stroke Organisation gewählt.

Landeskrankenhaus
TULLN

Alter Ziegelweg 10
3430 Tulln
Tel.: 02272/601-0
www.tulln.lknoe.at



Woran erkennt man einen Schlaganfall?

- + Plötzliche Schwäche oder Lähmung einer Körperseite: Ein Bein und/oder Arm gehorchen nicht mehr und sind kraftlos. Auch das Gesicht kann betroffen sein. Der Mundwinkel hängt unnatürlich herab - oft ohne, dass es dem Betroffenen selbst auffallen muss.
- + Sprachstörung: Die Sprache des Betroffenen ist schwer verständlich oder unverständlich. Falsche Wörter werden verwendet oder sinnlose Sätze gebildet. Auch das Sprachverständnis kann in Mitleidenschaft gezogen sein, und der Betroffene kann beispielsweise einfachste Anweisungen nicht befolgen.
- + Sehstörungen: Eine Raumhälfte wird nicht mehr oder nur unzureichend wahrgenommen. Beim Lesen oder Fernsehen ist plötzlich eine Hälfte des Buches bzw. des Bildes verschwunden, man stößt immer wieder auf Hindernisse, die man nicht sieht.
- + Taubheitsgefühl einer Körperhälfte
SOFORT DIE RETTUNG RUFEN!





Beim Schlaganfall ist es besonders wichtig, dass die unterschiedlichen medizinischen Fachbereiche eng zusammenarbeiten.

Entscheidend: Frührehabilitation ...

Freilich ist der Schlaganfall nach wie vor die dritthäufigste Todesursache und häufigste Ursache einer schweren Behinderung in den industrialisierten Ländern, und Experten erwarten eine deutliche Zunahme der Fälle in den nächsten Jahren. Allerdings kann mit der entsprechenden Pflege und Frührehabilitation sehr viel Schaden begrenzt werden. „Im Zusammenspiel des multiprofessionellen Teams aus Fachärzten, diplomiertem Pflegepersonal, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, Neuropsychologen und Sozialarbeitern versucht die Pflege, die Patienten wieder für den Alltag ‚draußen‘ zu rehabilitieren“, sagt die Pflegedienstleiterin und diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester Christine Krumpek. Dabei geht man nach dem Pflegekonzept der US-amerikanischen Krankenschwester und Pflege-theoretikerin Dorothea Orem davon aus, dass jeder Mensch darauf bedacht ist, sich selbst pflegen zu können. Krumpek erklärt: „Wir versuchen daher, wenn möglich nur verbal anzuleiten; wenn das nicht möglich ist, geben wir Hilfestellung. Denn: Wir wollen die Betroffenen nicht ‚ins Bett hinpfelegen‘, sondern sie fördern und fordern.“

... für ein selbstbestimmtes Leben

Tatsächlich ist es Aufgabe der Rehabilitation, den

eingetretenen Gehirnschaden in all seinen Auswirkungen auf körperliche, geistige und seelische Funktionen, aber auch die verbliebenen Restfunktionen detailliert zu erfassen, zu beschreiben und ein darauf abgestimmtes Rehabilitationsprogramm zu erstellen. Denn Ziel aller Bemühungen ist „ein möglichst selbstbestimmtes Leben der Betroffenen“, so Krumpek. Wichtig ist den Experten auch zu betonen, dass die Neurorehabilitation heute nicht primär als Anschlussheilverfahren zu verstehen ist, sondern bereits unmittelbar mit der Akuttherapie und der nachfolgenden Versorgung Hand in Hand gehen soll. Denn heute weiß man, dass Rehabilitation beim Schlaganfall gar nicht früh genug einsetzen kann. Brainin dazu: „Was wir brauchen, ist eine kompetente Sofort-Rehab, denn die Reparaturprozesse, die im Gehirn ablaufen, setzen innerhalb von 72 Stunden ein. Daher ist es sehr wichtig, die Tätigkeiten der Akutbetreuung sehr rasch mit der Frührehabilitation zu verknüpfen.“

Einer der wichtigsten Aspekte der Rehabilitation ist laut einhelliger Expertenmeinung das Erarbeiten von Lebensqualität. Denn - und auch das gilt es zu beachten - etwa ein Drittel der Schlaganfallpatienten klagt über depressive Verstimmung - manche nur wenig, andere bis zur Selbstaufgabe. „Ein Schlaganfall reißt den Betroffenen mitten aus einem gewohnten Leben. ‚Alles geht so langsam‘, sagen die einen, und auch ‚Was bin ich als Behinderter überhaupt noch wert?‘, fragen sich etliche“, schildert Krumpek das Leid, das viele Schlaganfallpatienten trifft. Freunde ziehen sich häufig zurück oder reagieren mit übertriebener Hilfsbereitschaft. Vereinsamung ist dann oft ein Thema, und überdies können Schmerzen in der gelähmten Körperhälfte bzw. im gesamten Bewegungsapparat zu schaffen machen. Häufig sind auch die Angehörigen überfordert, rat- und mutlos und leiden selbst mit.

In dieser Situation sollte man sich nicht scheuen, ärztliche und psychologisch-psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, und auch in Selbsthil-



Unterstützende Hände

Wir sind ein österreichischer Anbieter von Kurz-, Mittel- und Langzeitpflegen, dabei unterstützen wir kranke, ältere oder rekonvaleszente Menschen in ihrer vertrauten Umgebung. Wir begleiten Sie bei Reha- oder Kuraufenthalten, pflegende Angehörige vertreten wir an Wochenenden bis hin zu längeren Urlaubsaufenthalten. Das Wohl von hilfsbedürftigen Menschen ist uns eine Herzensangelegenheit und dies spiegelt sich in unserer Betreuung wieder. Gerne informieren wir Sie über unsere umfangreiche Dienstleistung!

+ **Unterstützende Hände**
Hessenplatz 13, 4020 Linz
Tel.: 0732/77 04 30
office@daheimistdaheim.com
www.daheimistdaheim.com

WERBUNG



fegruppen kann man in Gesprächen mit Gleichbetroffenen Unterstützung und Rat finden.

Den Schlaganfall verhindern

Damit es aber gar nicht erst so weit kommt, raten Experten dazu, rechtzeitig ein Bewusstsein für die persönlichen Risikofaktoren zu entwickeln. „Wir wissen, dass die Risikofaktoren, die man im früheren und mittleren Lebensalter hat, die prägendsten für die spätere Entstehung eines Schlaganfalls darstellen“, sagt Neurologe Brainin dazu. „Es geht also darum, schon in dieser Zeit und nicht erst im höheren Lebensalter gesundheitsbewusst zu leben.“

Was also kann man selbst tun? Bluthochdruck stellt einen der wichtigsten Risikofaktoren für Schlaganfall dar. Ihn durch entsprechende Lebensstilmaßnahmen wie Gewichtsreduktion, Bewegung und richtige Ernährung bzw. auch medikamentös „im Griff“ zu behalten, ist eine sehr wichtige und wirkungsvolle Präventionsmaßnahme.

Nicht zu rauchen ist die zweite, und eine - in Österreich leider wenig beliebte - Maßnahme. Ferner kochsalzarme Ernährung, die gegen Bluthochdruck wirkt, die dritte. Die Experten empfehlen eine Kochsalzrestriktion auf fünf Gramm pro Tag. Brainin: „Das kann man gut erreichen, indem man nicht zusätzlich salzt bzw. vor allem das fertige Essen nicht nachsalzt. Die Geschmacksnerven gewöhnen sich schnell an diese Umstellung und belohnen uns dafür, indem sie uns bald feinste, vorher nicht wahrgenommene Nuancen des Essens erleben lassen.“

Zum Schluss sei noch auf eines verwiesen: Etwa 20 Prozent aller Schlaganfälle kündigen sich durch sogenannte transitorische bzw. vorübergehende ischämische Attacken (TIA) an. Diese äußern sich häufig in plötzlicher halbseitiger Schwäche, vorübergehendem Taubheitsgefühl im Gesicht oder Arm, jeweils halbseitig, das heißt eine Körperhälfte betreffend, oder Sprachstörungen, die oft nur wenige Minuten, selten auch einige Stunden andauern können - wegen der raschen Besserung wird dies fälschlich lie-

SCHLAGANFALL - DIE FAKTEN

Jährlich erleiden ungefähr 20.000 Österreicher einen Schlaganfall, das bedeutet ein Schlaganfall alle sechs Minuten! Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache in Österreich: Bei Frauen gehen rund 15 Prozent der Todesfälle auf einen Schlaganfall zurück, bei Männern sind es rund zehn Prozent. Die Sterblichkeit durch Schlaganfall hat in den letzten 30 Jahren drastisch abgenommen: Starben 1970 noch jährlich 258 von 100.000 Personen an den Folgen eines Schlaganfalles, so waren es 1998 nur mehr 158 Personen. Die Sterblichkeitsrate hat in diesem Zeitraum um 55,7 Prozent abgenommen, sie ist aber immer noch vier- bis fünfmal höher als in den USA, wo die Sterblichkeitsrate 1996 26,5 pro 100.000 Einwohner betrug. Auch im Vergleich zu den meisten anderen westeuropäischen Ländern hat die Sterblichkeit in Österreich geringer abgenommen.

Zwei Prozent der Männer und ein Prozent der Frauen im Alter zwischen 45 und 54 Jahren sind von Schlaganfall betroffen, im Altersbereich von 65 bis 74 Jahren sind es sechs Prozent, bei den über 75-Jährigen über zehn Prozent der Bevölkerung. Durch die Zunahme des Anteils älterer Personen an der Bevölkerungsstruktur ist mit einem Anstieg der Schlaganfallerkrankungshäufigkeit in den nächsten Jahren zu rechnen. Da die Sterblichkeit an Schlaganfall bei den höheren Altersgruppen um ein Vielfaches höher ist, werden besondere Anstrengungen nötig sein, um die Sterblichkeitsrate weiter zu senken.

Eine wissenschaftlich gut dokumentierte Strategie zur Senkung der Schlaganfallsterblichkeit stellt die Errichtung von Schlaganfallüberwachungseinheiten (Stroke Units) dar. Damit kann die Sterblichkeitsrate um weitere zehn Prozent gesenkt werden. Die Stroke Unit stellt damit das bisher effektivste Mittel zur Senkung der Schlaganfallmortalität dar.

QUELLE: ÖSTERREICHISCHE SCHLAGANFALLGESELLSCHAFT

bevoll „Schlager!“ genannt. Und: Viele tun derartige Symptome ab, denken an andere harmlosere Ursachen wie Migräne oder Kreislaufprobleme oder interpretieren die Beschwerden als altersbedingt. „In Wirklichkeit ist das so harmlos klingende ‚Schlager!‘ ein sehr ernstes Warnzeichen für einen drohenden Schlaganfall“, erklärt Experte Brainin. „Unbehandelt können die Betroffenen kurz darauf mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Schlaganfall mit bleibenden Ausfällen erleiden.“ Auch deshalb gilt: „Schlager!“ ebenso wie „Schlaganfall“ ist Notfall, wo sofort gehandelt werden muss. Nur umgehender ärztlicher Einsatz kann jetzt helfen. Niederösterreichs Landeskliniken sind dafür gerüstet.

GABRIELE VASAK ■

MODIS® (Mobilitätsdienste für Generationen) - Mittendrin im Leben

Blieben Sie länger mobil und erhöhen Sie Ihre Lebensqualität! Mit MODIS® kann Ihnen im Notfall schnell geholfen werden. Somit können Sie länger zu Hause selbständig bleiben. Individuelle Lösungen für Ihre Bedürfnisse!

+ TCA Navigationsdienste
K. Aichhorn, 0676/5211773
klausaichhorn@tca.at, www.modis.at

SICHERHEIT
HILFE AUF KNORPDRUCK
DAHEIM UND UNTERWEGS
BEI SUCHE UND RETTUNG
BEI PFLEGE UND BETREUUNG



WERBUNG



Gesunde Unternehmen m

Betriebliche Gesundheitsförderung ist für die NÖ Gebietskrankenkasse Auftrag und Ziel. Deshalb unterstützt sie Betriebe dabei - und zeichnet sie aus.



Wir verbringen einen großen Teil unserer Lebenszeit am Arbeitsplatz - umso wichtiger ist es, dass wir auch dort an unsere Gesundheit denken.

Das tut auch die NÖ Gebietskrankenkasse, um Arbeitgeber und Arbeitnehmer zu motivieren, etwas zum Gesundbleiben beizutragen. Das Werkzeug dazu heißt betriebliche Gesundheitsförderung, kurz BGF. „Bei diesem Programm gibt es nur Gewinner“, sagt NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter aus Überzeugung: „Die Firmenleitung verbessert mit einem motivierten Team den Unternehmenserfolg, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter machen gesünder und zufriedener ihre Arbeit, und das Gesundheitswesen spart durch die Gesundheitsförderung Krankheitskosten.“

Seit neun Jahren unterstützt und begleitet die NÖGKK große und kleine Firmen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung. „Die

NÖGKK steht uns jederzeit zu diesem Thema beratend zur Seite und hilft uns, verschiedene Maßnahmen umzusetzen“, bestätigt Andrea Schüssler, Personalleiterin beim Holzplattenerzeuger Fritz Egger in St. Pölten, wo gemeinsam mit der Krankenkasse zum Beispiel das Projekt „Aktiv und gesund im Betrieb - Rücken fit“ oder eine zahnärztliche Untersuchung beim Gesundheitstag realisiert wurden und dieses Jahr das Projekt „Schlank mit der NÖGKK“ angedacht ist.

Gesundheitsfördernde Maßnahmen in Betrieben reichen also von Ernährungs- und Fitnessprogrammen über bauliche Veränderungen am Arbeitsplatz bis zu Wohlfühlwochenenden und Workshops zu den Themen Stress und Burnout. Dafür haben heuer 24 niederösterreichische Unternehmen erstmals das BGF-Gütesiegel verliehen bekommen, bei drei Betrieben wurde das Gütesiegel wegen ihrer nachhaltigen gesundheitsfördernden Maßnahmen verlängert.



it gesunden Mitarbeitern

Gesunde Ernährung, Deutschkurse u.v.m.

Ein Vorzeigebetrieb dafür ist zum Beispiel das Restaurant „Rostiger Anker“ in Fischamend, verrät Claudia Knierer, zuständig für Gesundheitsförderung und Prävention bei der NÖGKK: „Mit nur neun Mitarbeitern hat es dieser Betrieb geschafft, vergangenes Jahr den Preis in der Kategorie bis 100 Mitarbeiter zu bekommen, das ist die höchste Auszeichnung.“ In diesem engagierten Kleinbetrieb wurden etwa die Arbeitsabläufe optimiert, ein Meditationsraum und ein Fitnessraum eingerichtet, wurden laufende Teambesprechungen und Mitarbeitergespräche eingeführt und Deutschkurse für Migranten angeboten.

Erfolgreich ist das Programm aber auch in weit aus größeren Betrieben; zum Beispiel bei der Caritas der Diözese St. Pölten so erfolgreich, dass sogar eine eigene Mitarbeiterin halbtags für die Koordination der betrieblichen Gesundheitsförderung abgestellt wird. „Das war eine klare Entscheidung der Caritas für die betriebliche Gesundheitsförderung“, bestätigt Projektleiterin Gerti Zeilinger. „Balance“ nennt sich das Projekt, bei dem rund 450 der etwa 2.000 Mitarbeiter der Caritas begeistert dabei waren. Zunächst bei den Gesund-

heitszirkeln, wo Gesundmacher und Krankmacher in der Arbeit auffindig gemacht wurden, und aus denen verschiedene Programmpunkte wie Rückenfit, Raucherentwöhnung, Mehrwert-Wochenenden und ein Ernährungsprogramm hervorgegangen sind. Symbol dafür ist kein „gesunder Apfel“, son-

BEISPIELE FÜR BGF-PROJEKTE

- + Adaptieren des Arbeitsplatzes durch bauliche Veränderungen, Anschaffen neuer Büromöbel, besserer Arbeitsgeräte, geeigneter Arbeitskleidung usw.
- + Gesünder-Leben-Programme: Rückentraining, Raucherentwöhnung, Ernährungsprogramme, Gemüsegärten zur Selbstentnahme, „gesunde“ Kochkurse, Alkohol- und Suchtprävention, Gesundheitstage usw.
- + Teambildungsmaßnahmen zur Verbesserung des Betriebsklimas: Führungskräftebildungen, Einführung regelmäßiger Besprechungen, Mentoringmodelle, Entwicklung transparenter Beurteilungssysteme für Lehrlinge, Feedbackgespräche von Lehrlingen für Ausbilder, Deutschkurse für Migranten, Selbstverteidigungskurse, Lach-Yoga, Wohlfühl-Wochenenden im Team, Feste feiern nach gemeinsamen Erfolgen usw.
- + Workshops zu den Themen Stress, Burnout, Einführung neuer Arbeitszeitmodelle, Einführung von Zukunftsgesprächen usw.



Der Ernährungsworkshop der Caritas war ein voller Erfolg, bestätigen Gabi Gössl und Sonja Gallee.

den eine Projektschokolade mit eigener Schleife, von Querdenker und Bio-Schokoladen-Pionier Franz Zotter, ein Symbol für den persönlichen Balanceakt jeder Mitarbeiterin und jedes Mitarbeiters zwischen beruflichem und privatem Wohlbefinden. „Schau auf dich, das ist unsere Kernaussage“, betont Gerti Zeilinger. (Eine Dokumentation über das Caritas-Projekt gibt es unter www.youtube.com/watch?v=gJBn-B7KWzE)

VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS GÜTESIEGEL

Das Gütesiegel zur betrieblichen Gesundheitsförderung wird an all jene Unternehmen vergeben, die BGF nach den Kriterien des Europäischen Netzwerkes BGF (ENWHP) realisiert haben oder nur einige der Kriterien erfüllen, aber dennoch durch besondere Innovativität hervorzuheben sind.

Qualitätskriterien

- + BGF wird als Führungsaufgabe wahrgenommen und in das bestehende Managementsystem integriert - dauerhafte Implementierung in die Unternehmenskultur.
- + Partizipation: Für den Erfolg betrieblicher Gesundheitsförderung ist ausschlaggebend, dass alle Mitarbeiter möglichst weitgehend an Planungen und Entscheidungen beteiligt werden.
- + Projektmanagement: BGF-Projekte werden systematisch geplant und umgesetzt. BGF ist dann erfolgreich, wenn sie auf einem klaren Konzept basiert, das fortlaufend überprüft, verbessert und allen Mitarbeitern bekannt gemacht wird.
- + Ganzheitliches Gesundheitsverständnis: BGF umfasst Maßnahmen zur gesundheitsgerechten Arbeitsgestaltung und Unterstützung gesundheitsgerechten Verhaltens. Erfolgreich ist sie dann, wenn diese Maßnahmen dauerhaft miteinander verknüpft sind und systematisch durchgeführt werden.

Die Voraussetzungen sind also ein abgeschlossenes BGF-Projekt inklusive Evaluierung - unter Einhaltung der Qualitätskriterien und die Einreichung des Gütesiegelantrages bei den Regional- und Servicestellen des Österreichischen Netzwerkes für BGF (für NÖ: die NÖGKK).

Mitarbeitermotivation „läuft“ bestens

Auch beim St. Pöltner Holzwerkstoffherzeuger Fritz Egger sind die Gesundheitszirkel sehr gut angenommen worden, sie haben die Kommunikation unter den Kollegen innerhalb der Abteilungen gefördert, erzählt Personalleiterin Schüssler: „Bei unserem Projekt ‚EGGER läuft‘, das nun schon das dritte Jahr läuft, haben sich die Mitarbeiter gegenseitig motiviert. So konnten wir die gelaufenen Kilometer von 2010 im Jahr 2011 verdreifachen und 52 Mitarbeiter zum Mitlaufen bewegen.“

Und das Projekt läuft auch heuer sehr gut. Bei Egger können Angehörige der Mitarbeiter bei Gesundheitsprojekten mitmachen, sind etwa beim Familien- und Gesundheitstag sehr gerne dabei. Andrea Schüssler: „Wir bemühen uns, die Mitarbeiter immer mehr einzubeziehen, um zu erfahren, was sie am Arbeitsplatz belastet. Das sehen wir auch als Wertschätzung gegenüber unseren Mitarbeitern.“

Werner Pitzl, Geschäftsführer von „Trans-job“, dem Verein für Wirtschafts- und Beschäftigungsinitiativen in Amstetten, sieht das ähnlich. Nicht nur Angestellte, sondern auch Transitarbeiter und Quamut-Jugendliche (Quamut ist ein Qualifizierungsprojekt für Jugendliche, die bei der Jobsuche unterstützt werden) kommen in den Genuss der gesundheitsfördernden Maßnahmen, und das nicht nur im Betrieb: „Wir haben die most.VITAL-Karte eingeführt, mit der alle Transitarbeitskräfte, Lehrlinge und Quamut-Jugendliche Vergünstigungen in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen bekommen, etwa in Fitnesscentern oder Freibädern“, erklärt Werner Pitzl: „Damit wollen wir sie motivieren, auch in der Freizeit Sport und Bewegung zu machen.“

Mitbestimmen, was gut tut

Dass betriebliche Gesundheitsförderung auch in kleineren Unternehmen ernst genommen wird, zeigt Markus Putz. Seine Allianz Versicherungsagentur in Aspang hat auch heuer das Gütesiegel bekommen, mittlerweile sind gesundheitsfördernde Maßnahmen wie kostenloses Joghurt und Obst für alle Mitarbeiter, eine gesunde Jause bei Besprechungen und ein von einer Ergotherapeutin optimal eingestellter Arbeitsplatz selbstverständlich. „Unsere Mitarbeiter hatten die Möglichkeit, in einem eigenen Workshop die gesundheitsförderlichen und -belastenden Faktoren im Arbeitsalltag zu analysieren und Verbesserungs- und Lösungsvorschläge zu formulieren“, erklärt Markus Putz. Seine Mitarbeiter freuten sich nicht nur darüber, dass das Thema Gesundheit in der Firma ernst genommen wird, sondern auch über Mitarbeitergesprä-



Gesundheitsminister Alois Stöger überreichte gemeinsam mit NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter (2.v.r.) an Prokuristen Günther Denk und Mag. Lucia Hobl stellvertretend für die Sparkasse Niederösterreich in der Region Melk/Ybbs das Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung.

che mit anerkennendem Erfahrungsaustausch und eine verbesserte Kommunikation zwischen Führungskräften und Mitarbeitern. Noch einen Tipp gibt Markus Putz allen Interessierten: „Bewusstes Feiern von Erfolgen stärkt den Teamgeist.“

Der Weg zum gesunden Unternehmen

Die Grundprinzipien, die den Erfolg eines BGF-Projektes sichern helfen, sind:

- + **Partizipation:** aktive Einbeziehung der gesamten Belegschaft in alle Projektphasen und offene Kommunikation.
- + **Integration:** Betriebliche Gesundheitsförderung wird bei wichtigen Betriebsentscheidungen berücksichtigt und ist Teil der Unternehmenskultur.
- + **Ganzheitlichkeit:** Es werden Maßnahmen geplant, die sowohl auf ein gesundes Verhalten der Mitarbeiter abzielen, aber auch betriebliche Rahmenbedingungen gestaltet.
- + **Strukturiertes Vorgehen:** Alle Maßnahmen und Aktivitäten werden systematisch geplant und durchgeführt.
- + **Evaluation:** Die Ergebnisse werden bewertet und können so zur Verbesserung und Weiterentwicklung von BGF beitragen.

Gesundheit im Unternehmensleitbild

Diese Grundprinzipien haben bereits in vielen Betrieben Einzug gehalten. Das Gütesiegel wird ihnen dann für drei Jahre verliehen, danach können sie wieder darum ansuchen. Sie bekommen

das Siegel wieder verliehen, wenn die Gesundheitsorientierung des Unternehmens positiv geprüft wurde, wie etwa bei der Salzer Papier GmbH in St. Pölten: „Der Gesundheitszirkel gehört bei uns zum Unternehmensleitbild“, sagt Sabine Tiefenbacher von Human Resource und Gesundheitsmanagement des St. Pöltner Papiererzeugers.

Bereits 2006 hat die Salzer Papier GmbH das Thema betriebliche Gesundheitsförderung mit dem Projekt „Sicher & G’sund bei Salzer“ gestartet. „Das Thema Sicherheit und Gesundheit ist im Unternehmen in allen Bereichen verankert und steht in den jährlichen Zielfestlegungen sowie in vielen Besprechungen auf der Tagesordnung. Alle Mitarbeiter können ihre Ideen einbringen und somit ihren Arbeitsplatz mitgestalten. Dies alles steigert die Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeiter“, bestätigt Sabine Tiefenbacher aus langjähriger Erfahrung.

Die Salzer Papier GmbH ist einer von aktuell 48 Betrieben mit Gütesiegel. Am längsten, seit 2007, hat das Gütesiegel die Firma Constantia Teich GmbH in Weinburg. Und es werden immer mehr. „Wir können sagen, dass wir von Jahr zu Jahr mehr Anfragen für BGF-Projekte bekommen“, freut sich NÖGKK-Verantwortliche Claudia Knierer „Neben der Mundpropaganda, dass die NÖGKK diese Projekte qualitativ hochwertig und kostenlos begleitet und den Unternehmen bei der Umsetzung behilflich ist, zeigt auch unser Internetauftritt für Dienstgeber immer mehr Wirkung.“

BEATE STEINER ■

Die Ausgezeichneten 2012

Folgende niederösterreichische Unternehmen erhielten 2012 das BGF-Gütesiegel zum ersten Mal:

- + Stadtgemeinde Amstetten
- + Keller-, Karosserie-, Lack- und Fahrzeugbautechnik GmbH
- + Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband NÖ
- + Fritz EGGER GmbH & Co. OG Holzwerkstoffe
- + Verein LIMA Frauenprojekt
- + Verein Jugend ohne Beschäftigung - J.O.B
- + TRANSJOB - Verein für Wirtschafts- und Beschäftigungsinitiativen
- + Verein UNIDA Services
- + A. Weber GmbH
- + Sparkasse NÖ Mitte West AG
- + Kotányi GmbH
- + NÖ Gebietskrankenkasse
- + Caritas der Diözese St. Pölten
- + AMS NÖ
- + Kandra Bernhard SPA-Manhattan
- + Markus Putz Versicherungsagentur
- + Eisenhuber GmbH & Co KG
- + Hanno-Werk GmbH & Co KG
- + Salvator Apotheke
- + IEW Induktive Erwärmanlagen GmbH
- + Vermessung Schmid ZT-GmbH
- + ZuklinBus GmbH
- + V & C Kathodischer Korrosionsschutz GmbH
- + TIB Technische Industriebürsten Ingrisch GmbH

Die Verlängerung des Gütesiegels erhielten dank der Nachhaltigkeit der Maßnahmen für weitere drei Jahre:

- + Verein Soziale Initiative Gmünd
- + Bundesministerium für Finanzen, Steuer- und Zollkoordination Region Ost
- + Salzer Papier GmbH

Informationen:

www.noebgf.at



Medikamente richtig anwenden und kombinieren

Mag. Ulrike Diernegger-Gradwohl von der Land-schaftsapotheke in Melk

In der Apotheke erfahren Sie genau, wie Sie ein Medikament richtig einnehmen und ob es sich mit anderen Mitteln verträgt.

Tagsüber noch gesund und fit, plötzlich abends ein rauer Hals und – wie der Volksmund so schön sagt – ein bisschen grippig. Der erste Blick in die Hausapotheke: Einige angebrochene Medikamente vom letzten grippalen Infekt sind noch da, aber passen die auch? „Handelt es sich um vom Arzt verordnete Medikamente, dann dürfen diese nicht an andere Personen weitergegeben werden, auch wenn es sich um scheinbar triviale Beschwerden handelt!“, erklärt Mag. Ulrike Diernegger-Gradwohl von der Landschaftsapotheke in Melk. Oft handelt es sich um ein Antibiotikum, das individuell verordnet wurde.

Bei rezeptfreien Medikamenten hilft der Beipacktext, Punkt 2: „Was Sie vor der Einnahme beachten müssen“. Hier finden sich wichtige Hinweise, die für den Laien verständlich sind. Sollten dann noch Fragen offen sein, ist es am besten, in der Apotheke nachzufragen. Vorsichtig sollten Patienten sein, die wegen einer chronischen Erkrankung ständig Medikamente einnehmen müssen: Wechselwirkungen mit dem aktuellen Präparat müssen abgeklärt werden. Diernegger-Gradwohl warnt vor sogenannten Doppelleinnahmen: „Der Patient nimmt beispielsweise ein Mittel gegen Gelenkentzündungen und möchte zusätzlich ein Mittel gegen Fieber einnehmen. Das kann in Kombination zu Magenproblemen bis hin zur Magenblutung führen, da sich die Wirkstoffe unter Umständen gegenseitig verstärken!“ Nimmt man die eigenen Medikamente in die Apotheke mit, berät Sie der Experte, um solche Probleme zu vermeiden. Ebenso ist es wichtig,

auf Allergien, Asthma Herzprobleme oder etwa Epilepsie hinzuweisen.

Rezeptfreie Medikamente

Rezeptfreie Medikamente sind grundlegend meist sehr gut verträglich und zeigen bei den meisten Menschen keine unerwünschten Wirkungen, solange sie nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Allerdings gilt es auch hier zu klären, ob sie sich mit anderen Medikamenten, die man nehmen muss, vertragen und nicht negativ beeinflussen. Bei schmerzstillenden Arzneien ist allerdings immer eine gewisse Vorsicht anzuraten, sagt Apothekerin Diernegger-Gradwohl, und rät dringend zum Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker des Vertrauens. Als besonders arm an Nebenwirkungen gelten pflanzliche Zubereitungen, die meist gut vertragen werden.

Alkohol und Arzneimittel

Ein besonderes Anliegen ist der Apothekerin das Thema Alkohol und Medikamente: Alkohol verändert in vielen Fällen die Wirkung und Stärke von Arzneien, aber auch ihre Nebenwirkungen. Hier ist generell Vorsicht geboten. Bekannt sind die Verstärkung von Beruhigungsmitteln, die Abschwächung von Antibiotika und die verstärkte leberschädigende Wirkung von manchen Schmerzmitteln. „Bei der Einnahme von Medikamenten sollte man am besten ganz auf Alkohol verzichten – was generell die Genesung von der Krankheit positiv beeinflusst!“, rät die Apothekerin. ■



Aktiv für Ihre Gesundheit!
Ihre niederösterreichischen
Apothekerinnen und
Apotheker

GESUND + LEBEN

KUREN-EXTRA



Kur = Chance

Wappnen Sie sich mit einem Neustart gegen ungesunde Alltagssünden



Für Sie allein

Eine Kur ist viel mehr als eine Ansammlung von Therapien



Kraft nach Krebs

Eine Kur kann die Rückkehr in den Alltag erleichtern

Medizinische Kuren
schenken Kraft und
Zuversicht

Kuren

Auszeit für Körper & Seele

Ihre Kur – Ihre Chance

Moderne Kur- und Rehabilitationsprogramme sind ganz auf Ihr persönliches gesundheitliches Problem abgestimmt und bieten - wenn Sie sie wahrnehmen - eine echte Chance auf einen Neustart mit einem gesünderen Lebensstil.



„Noch im Mai war es Wetter, wie sonst im März. Endlich erbarmte sich der Himmel, und am letzten Tage des Wonnemonats siedelte ich nach dem bekannten Schwefelbade Langenbrücken zwischen Heidelberg und Karlsruhe über. Fast fünf Wochen lang gebrauchte ich diese Kur, trank jeden Morgen 3-4 Glas Schwefelwasser, dessen eigentümlicher Geschmack sich allmählig für die Zunge verliert. Täglich

saß ich in dem dichtgeschlossenen Inhalations- saale und athmete der Vorschrift gemäß trockenes Gas und Gas mit Wasserstaub ein. Interessant war es zu schauen, wie die Kurgäste rings um ein großes Becken oder Bassin saßen und das an einer Glasplatte zerstäubte Schwefelgas mit Gier in langsamen Zügen einathmeten, dann wieder in den schön angelegten Lindenpromenaden frische Luft schöpften, um nach einer Viertel- oder halben Stunde das Werk von Neuem zu beginnen. Einen schrecklich komischen Anblick machten die Herren und Frauen, die mit weitgeöffnetem Munde ihre kranken Halstheile dem zerspritzten Schwefelwasser darboten oder zur Heilung ihrer Flechten und Kupfernasen das edle Haupt benetzen ließen. Man kann Vieles thun, wenn es hilft und es hat Manchen geholfen.“

Kuren damals ...

Diesen bunten Ausschnitt über seine „Erlebnisse in Kurorten und auf Reisen“ schrieb ein gewisser Wilhelm Ziebold in der Wochenschrift „Volksblatt“ im Jahr 1878, und er liefert uns damit einen interessanten Einblick in das heute etwas seltsam anmutende Kurwesen des 19. Jahrhunderts. Tatsächlich lässt sich die Geschichte der Kur aber schon bis in die Antike hinein zurückverfolgen. Schon damals war etwa das Baden in Thermalquellen eine verbreitete Methode zur Linderung von Schmerzen und zur Behandlung verschiedener Erkrankungen. Auch die gesundheitsfördernde Wirkung von Massagen und körperlicher Bewegung ist in vielen Kulturkreisen seit mehreren tausend Jahren bekannt.

KUR-INFOS AUS ERSTER HAND

Wohin auf Kur? Umfassende Informationen über das gesamte Angebot hat der Österreichische Heilbäder- und Kurorteverband.

Die Vielfalt an heimischen Kurzentren deckt ein breites Spektrum an Angeboten ab - aber woher weiß man, welche Einrichtung den eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen am besten entspricht?

Beratung und Information bietet der Österreichische Heilbäder- und Kurorteverband, die wichtigste Informationsstelle für heimische Heilbäder, Kurbetriebe, Kurorte und Kneippkurreinrichtungen. Für Kur-Interessierte gibt es auch die Broschüre „Kur, Therme, Kneipp in Österreich“, die detailliert Auskunft über alle Kureinrichtungen gibt. Sie enthält außerdem alle Kontaktdaten, das Behandlungs- und Therapieangebot sowie die jeweiligen natürlichen Heilvorkommen.

Österreichischer Heilbäder- und Kurorteverband, Wiedner Hauptstr. 120-124/4/444, 1050 Wien, Tel.: 01/5121904, info@oehkv.at, www.oehkv.at



... und heute

Heute ist der Anspruch auf kurmedizinische Maßnahmen gesetzlich geregelt und nahezu unabhängig vom finanziellen und gesellschaftlichen Status einer Person. Dennoch: Auch in unseren Tagen beruhen wesentliche Elemente moderner kurmedizinischer Anwendungen auf sehr alten Überlieferungen, aber dieses alte Wissen wird auch entscheidend durch die Erkenntnisse der modernen Medizin ergänzt.

Ein Kuraufenthalt bietet heute nicht nur die Möglichkeit, dem individuellen gesundheitlichen Problem effektiv zu begegnen, sondern auch sich, seinem Körper und Geist langfristig etwas wirklich Gutes zu tun. „Eine Kur bietet auch die Chance, mit schlechten Angewohnheiten, die der Gesundheit schaden, zu brechen“, betont der Präsident des Verbandes der Österreichischen Kurärzte, Dr. Wolfgang Foisner.

Mit Alltagssünden brechen

Tatsächlich ist die Liste der Alltagssünden, die wir alle immer wieder begehen, lang. Rauchen, Bewegungsmangel und einseitige Ernährung stehen dabei wohl an oberster Stelle. Und: Diese Faktoren stellen ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Co dar. Wie auch die Weltgesundheitsorganisation WHO festhält, gehen 60 Prozent der Todesfälle auf chronische Leiden wie Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und Atemwegserkrankungen zurück. Das Stichwort lautet daher „Lebensstiländerung“, und sie hat nachhaltig positive Folgen: „Je weniger gesundheitsschädliche Verhaltensmuster Ihren Alltag prägen, desto geringer ist die Gefahr chronischer Erkrankungen“, sagt der Experte Foisner. Er plädiert ausdrücklich dafür, Kuraufenthalte ganz bewusst dafür zu nutzen, den eigenen Lebensstil kritisch zu analysieren und dort, wo es Probleme gibt, anzusetzen. „Wenn man drei Wochen lang Zeit hat, in denen man ganz von der Alltagsroutine abschalten kann, so ist dies eine optimale Gelegenheit für langfristige und nachhaltige Veränderungen.“

Gesundsein erlernen

Dies alles hat wenig mit dem alten Bild von Kuren zu tun, wie auch Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter des Gesundheits- und Rehabilitationszentrums Moorheilbad Haarbach und des Lebens. Resort Ottenschlag im Waldviertel, betont. „Früher verband man mit dem Begriff der Kur ein paar Anwendungen, Entspannung und Erholung. Natürlich ist letzteres auch heute noch immer in einer Kur mit inbegriffen, doch geboten werden auch hoch effektive Therapien und zeitgemäße Präventionsangebote, die helfen, Krankheiten vorzubeugen und eine gesunde Lebensweise zu erlernen, die man auch im Alltag gut beibehalten kann.“ Die drei neuralgischen Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung haben dabei hohe Priorität, und sie werden ganzheitlich betrachtet, denn eine Kur ist kein „Reparaturprogramm“ mit rein biologischen



Gut aufgehoben

DER SONN- BERG HOF

ONKOLOGISCHE REHABILITATION

Erholen, Kraft tanken, Ziele setzen.

In Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien haben wir ein medizinisches und therapeutisches Angebot entwickelt, das den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit einer onkologischen Erkrankung entspricht. Die architektonische Gestaltung und Inneneinrichtung des Hauses trägt dieses ganzheitliche Konzept, das besonderen Wert auf ein Ambiente der Ruhe und Geborgenheit legt. In der angeschlossenen Heiltherme Bad Sauerbrunn findet sich auch in der therapiefreien Zeit Raum zur Entspannung und Regeneration.

Unser hochqualifiziertes Team aus Ärzten, Diplomkrankenschwestern, Psychotherapeuten, Psychoonkologen, Physio- und Ergotherapeuten, Masseurinnen, Diätologen und Sozialarbeitern arbeitet mit Ihnen für eine bestmögliche Wiedereingliederung ins tägliche Leben. Eine 24 Stunden ärztliche und pflegerische Betreuung bietet dabei alle medizinische Sicherheit.

Der Sonnberghof ist Vertragspartner verschiedener Sozialversicherungsträgern. Derzeitige Vertragspartner:

- die Pensionsversicherungsanstalt,
- die Versicherungsanstalt für Eisenbahn und Bergbau,
- die Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien sowie die Städte Steyr & Wels,
- Betriebskrankenkasse Mondl,
- Burgenländische Gebietskrankenkasse.

Weitere Informationen zur Antragstellung, dem bestmöglichen Zeitpunkt für eine Rehabilitation und zu den Therapieinhalten erhalten Sie auf unserer Homepage unter www.dersonnberghof.at/patient-service, per eMail unter info@dersonnberghof.at oder persönlich unter der Rufnummer 02625/300 8500.

Ein Unternehmen der



VAMED

Der Sonnberghof
7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4



Dr. Wolfgang Foisner,
Präsident des Verbands
Österreichischer Kurärzte

Parametern, sondern es geht darum, Körper, Geist und Seele in ihrer Einheit und ihrem Zusammenwirken zu sehen, zu stabilisieren und so den Gesamtzustand zu verbessern. Püspök: „Drei Wochen sind eine gute Zeitspanne, um sich neu zu programmieren. Zahlreiche - aktive wie passive - Behandlungen und Programme können dabei helfen.“ Helfen können auch Ärzte und Therapeuten, die sich intensiv um das Wohl der ihnen anvertrauten Patienten kümmern.

Reha und Lebensverlängerung

So etwa bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei denen allerdings oft auch eine echte Rehabilitation erforderlich ist. Geboten wird Derartiges etwa im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, dessen Ärztlicher Leiter, Prim. Dr. Elmar Wiesinger, Folgendes betont: „Grundsätzlich muss man davon ausgehen, dass die akutmedizinischen Maßnah-

men, die zum Beispiel nach einem Herzinfarkt gesetzt werden und gesetzt werden müssen, nur bei einem sehr kleinen Prozentsatz der betroffenen Patienten auch zu einer Lebensverlängerung führen. Die Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten fünf Jahre an einem neuerlichen Infarkt zu sterben, liegt bei 30 Prozent. Aber: Eine umfassende Rehabilitation kann diese Möglichkeit wirksam reduzieren.“ Denn es geht um die Beachtung der Risikofaktoren, und der wichtigste Punkt betrifft dabei die Bereitschaft des Patienten, aktiv an seiner Genesung mitzuarbeiten.

„Akutversorgung ist die Akutlösung. Wenn Sie auch länger leben und Ihre Performance erhalten wollen, so sollten Sie unbedingt qualifizierte Reha-Maßnahmen in Anspruch nehmen“, sagt der Experte, und er bringt dazu ein sprechendes Beispiel: „Auch bei einer Waschmaschine macht es keinen Sinn, immer wieder den Heizstab auszutauschen, sondern man muss regelmäßig einen Entkalker verwenden und auch das Basisservice wie vorgeschrieben durchführen lassen.“

Die ganzheitliche Sicht des Menschen

Der wichtigste Schritt bei jeder Prävention und Rehabilitation ist eben die Bereitschaft und der Wille, neu zu beginnen. In Groß Gerungs gibt es ein breites Spektrum an therapeutischen Angeboten, sodass jeder seinen richtigen Weg für diesen Neubeginn finden kann. An oberster Stelle stehen dabei für Herz-Kreislauf-Patienten Bewegungstherapien. Prim. Wiesinger: „Es ist auch wissenschaftlich eindeutig belegt, dass es durch die richtigen Rehabilitationsmaßnahmen einerseits zu einer Verbesserung der Befindlichkeit, andererseits eben auch zu einer Lebensverlängerung kommt.“ Was die Verbesserung der Befindlichkeit betrifft, so kümmert man sich im Herz-Kreislauf-Zentrum auch um die psychische Komponente. Ein Team von Psychologen bietet Beratung, Begleitung und Behandlung an - das Spektrum reicht



Prim. Dr. Johannes Püspök,
Ärztlicher Leiter des
Gesundheits- und Rehabilitationszentrums Moorheilbad Harbach und des Lebens.Resort Ottenschlag im Waldviertel



Prim. Dr. Elmar Wiesinger,
Ärztlicher Leiter des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs

von Angeboten für Patienten, die eine erstmalige Bewältigungskrise erleben, bis hin zu Betroffenen mit einer schweren chronischen Depression. Dabei wird immer individuell mit dem Patienten gearbeitet, da generell in der Rehabilitation wie auch in der Kur stets individuelle Lösungen erforderlich sind. Wiesinger: „Wir brauchen eine ganzheitliche Sicht, die es erlaubt, alle physischen und psychischen Aspekte zu berücksichtigen und alle medizinischen, therapeutischen und sozialen Komponenten mit einzubeziehen. Dabei kann man naturgemäß nicht alles über einen Kamm scheren.“

Es gibt kein Pauschalrezept

Pauschalrezepte für einen gesünderen Lebensstil kann in der Tat weder die Rehabilitation noch die Kur bieten. „Es ist sehr wichtig, auf die individuellen Lebensumstände und Bedürfnisse einzugehen“, betont auch der Präsident des Verbandes der Österreichischen Kurärzte, Foisner. „Es geht darum, die jeweiligen Probleme genau zu durchleuchten, ihren Schweregrad zu analysieren und die Möglichkeiten, eine Verbesserung der Situation herbeizuführen, auszuloten.“ Entscheidend ist dabei auch, sich realistische Ziele zu stecken. „Wer sich auf Kur drei Wochen lang kasteit und zu Hause erst recht wieder in die alten, ungesunden Verhaltensmuster zurückfällt, hat am Ende nur das Gefühl, versagt zu haben.“

... ohne den Beigeschmack des Verzichts

Lebensstiländerung heißt in der Tat auch langfristige Verankerung der neuen gesünderen Verhaltensweisen in den Alltag, denn die besten Vorsätze sind wertlos, wenn man gar keine realistische Möglichkeit hat, sie zu Hause auch umzusetzen. „Drei Wochen Fasten sind vielleicht eine gesunde Einzelmaßnahme, aber noch keine nachhaltige Lebensstiländerung“, so Foisner, der dazu rät, sich einzelnen Lebensbereichen wie etwa dem Ernährungsverhalten kritisch anzunähern und es so zu verändern zu versuchen, dass nicht gleich der bittere Beigeschmack von Verzicht aufkommt. „Auf einer Kur hat man genug Zeit, die guten Vorsätze zu trainieren und zu verinnerlichen. Im Idealfall ist der neue Lebensstil schon gelebte Normalität, wenn man wieder nach Hause fährt.“

Nutzen Sie die Chance!

Kuren sind tatsächlich ein ideales Präventionswerkzeug, denn - zumindest für einen gewissen Zeitraum - bringen sie den allermeisten eine gute Motivation, das Erlernte auch beizubehalten. Ein gutes Beispiel dafür liefert der Vorsorgemediziner Püspök: „Auf einer Kur kann man etwa eine Bewegungsform erlernen, die einem Spaß macht, und weil sie Spaß macht, ist es auch ein Leichteres, sie weiterzuerfolgen. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen wirklich zusagt, dann bleiben Sie auch dran. Und nützen Sie die Chance: Denn eine Kur kann Ihr Leben zum Positiven wenden.“

GABRIELE VASAK ■



Beste Gesundheit-Betriebe konsequent kompetent

Fünf führende Gesundheitsbetriebe in NÖ sorgen für Ihr Wohlbefinden.

Der Name „Beste Gesundheit“ ist hier zugleich auch Programm. Die fünf Beste Gesundheit-Betriebe sind auf **Kur- und Rehabilitationsaufenthalte** in vielfältigen Indikationsbereichen spezialisiert und **garantieren allerhöchste medizinische Kompetenz**.



programme sind: gesunder Lebensstil mit viel Bewegung, ausgewogene und bewusste Ernährung mit regionalen und biologischen Produkten sowie die Förderung der mentalen Gesundheit.

Und das alles in angenehmer Hotelatmosphäre mit umfangreichen Freizeitangeboten.

Rundum beste Betreuung

Kooperationen mit führenden Ärzten, Krankenhäusern und Universitäten sowie der rege Erfahrungsaustausch untereinander unterstreichen die Professionalität dieser Partnerschaft. Dadurch wird gewährleistet, dass den Gästen und Patienten maßgeschneiderte Vorsorge- und Therapieprogramme geboten werden, welche auf den neuesten medizinischen Erkenntnissen beruhen. Die zentralen Inhalte der Gesundheits-

„Ausgezeichnete“ Qualität in allen Bereichen

Alle fünf Häuser tragen das **Austria Gütezeichen Gesundheitstourismus – Best Health Austria**. Mit diesem Zertifikat prämierte Betriebe unterliegen strengen Qualitätskriterien, die jährlich durch eine unabhängige Prüfstelle kontrolliert werden. Für ihre gesunde und genussreiche Küche sind die einzelnen Betriebe mit der **Grünen Haube** ausgezeichnet. Damit zählen die Häuser der Beste Gesundheit-Partnerschaft österreichweit zu den herausragendsten Gesundheitsbetrieben.

Medizinische Schwerpunkte

- + Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates (Gelenke und Wirbelsäule)
- + Stoffwechselerkrankungen (Diabetes)
- + Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- + Orthopädische und sportorthopädische Rehabilitation
- + Gefäßerkrankungen und Durchblutungsstörungen
- + Störungen der psychosozialen Gesundheit
- + Burnout-Prävention

Die Beste Gesundheit-Partnerbetriebe bieten Gästen vielfältige, individuelle Gesundheitsprogramme und sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

Beste Gesundheit- Partnerbetriebe

Moorheilbad Harbach
3970 Moorbad Harbach
Tel.: 02858/5255-1620
info@moorheilbad-harbach.at
www.moorheilbad-harbach.at

**Herz-Kreislauf-Zentrum
Groß Gerungs**
Kreuzberg 310
3920 Groß Gerungs
Tel.: 02812/8681-0
info@herz-kreislauf.at
www.herz-kreislauf.at

**Gesundheitsresort
Königsberg Bad Schönau**
Am Kurpark 1
2853 Bad Schönau
Tel.: 02646/8251-0
info@koenigsberg-
bad-schoenau.at
www.koenigsberg-
bad-schoenau.at

**Gesundheits-
Kurhotel Badener Hof**
Pelzgasse 30
2500 Baden
Tel.: 02252/48580-0
info@badenerhof.at
www.badenerhof.at

**Lebens.Resort
Ottenschlag**
Xundheitsstraße 1
3631 Ottenschlag
Tel.: 02872/20 0 20
info@lebensresort.at
www.lebensresort.at

www.beste-gesundheit.at

BESTE GESUNDHEIT-WOCHE

Die Beste Gesundheit-Woche ist in jedem der fünf Beste Gesundheit-Partnerbetriebe buchbar.

+ **Hotelleistungen:** 7 Übernachtungen mit Vollpension, freie Nutzung der hotelspezifischen Freizeiteinrichtungen

+ **Medizinische und therapeutische Leistungen** sind in den einzelnen Partnerbetrieben individuell entsprechend der medizinischen Schwerpunkte zusammengestellt. Das detaillierte Programm in den einzelnen Häusern finden Sie unter www.beste-gesundheit.at

+ **Pauschalpreis** pro Person im Doppelzimmer: ab Euro 696,-
Preis gültig bis 31. Dezember 2012



Auszeit vom Alltag mit Langzeitwirkung

Drei Wochen dauert eine Kur im Durchschnitt - Zeit genug, um sich dem gesundheitlichen Problem konsequent zu widmen und für einen gestärkten, schmerzfreien Körper vorzusorgen.

Warum ein Kuraufenthalt, man kann doch auch von zu Hause aus zur Therapie fahren und dann wieder heim? Gerade für Frauen, die neben Beruf auch Familie und Haushalt versorgen, ist der erste Gedanke an einen mehrwöchigen Aufenthalt in einem fernen Kurort mit vielen Fragen verbunden, die eigentlich sehr wenig mit der Kur selbst zu tun haben. Groß ist da die Versuchung, die Therapien ambulant zu absolvieren, so schnell mal zwischendurch. Oder aber es

ist der Job, die Firma, wo doch alles nur funktioniert, wenn man da ist - drei Wochen berufliche Pause, wie soll das gehen? Da fährt man doch lieber schnell nach der Arbeit zur Therapie und sonst geht alles seinen gewohnten Weg. Doch gerade das „so nebenbei etwas für die Gesundheit tun“ ist es vielfach, was den Erfolg schmälert. „Der Effekt einer Kuranwendung ist wesentlich höher, wenn sie regelmäßig und ohne Zeitdruck vor und nach der Therapie durchge-

FOTO: FOTOLIA



**SCHLOSS
HOTEL
STROBL**

ALPENMOORBAD
IHR KURHOTEL IM SALZKAMMERGUT

ALPENMOORBAD • SCHLOSSHOTEL STROBL
A-5350 Strobl am Wolfgangsee
T +43 (0) 6137 / 73 10, F +43 (0) 6137 / 56 91
E alpenmoorbad.strobl@aon.at

www.alpenmoorbad-strobl.at

Ihr kompetenter Partner für eine medizinische Kur.



Unsere Vertragspartner:

Pensionsversicherungsanstalt (PV)
Versicherungsanstalt öffentlicher Bedienstete (BVA)
Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA)

führt wird! Sonst kommt der Patient oft schon gestresst zur Therapie und stützt sich danach wieder in die Arbeit“, erklärt Dr. Monika Winter-Steinhofer vom Kurzentrum Ludwigstorff in Bad Deutsch-Altenburg. Die Therapie wird zum lästigen Muss, das sich irgendwo seinen Platz im Tagesplan erkämpfen muss.



Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl, Ludwig-Boltzmann-Institut im Kurzentrum Bad Tatzmannsdorf

Auch beschränkt sich ein Kuraufenthalt nicht nur auf die Anwendung der unterschiedlichsten Kurmittel. Im Teamwork behandeln die unterschiedlichen Therapeuten und der Kurarzt das aktuelle Krankheitsbild. Sie versuchen, das ideale Umfeld und die richtige Einstellung für den Alltag zu Hause zu schaffen, um eine Verschlechterung oder Rückkehr der Beschwerden zu vermeiden. Denn was nützen die verlorenen Kilos und die aufgebauten Muskeln, wenn man nach dem Kuraufenthalt nicht weiter am gesunden Lebensstil arbeitet?

Im Durchschnitt drei Wochen

Drei Wochen dauert eine Kur durchschnittlich. Meist an einem Nachmittag erfolgt die Anreise. Dieser Tag gilt dem „Ankommen“ in der Kur, dem ersten Zur-Ruhe-Kommen. Am zweiten Tag stehen die Untersuchungen durch den Kurarzt auf dem Programm. Die Krankengeschichte wird aufgenommen, die Befunde gesichtet und die bisherigen Medikamente notiert. Eine internistische Grunduntersuchung wird speziell auf die Symptomatik abgestimmt, mit Bewegungsstatus oder Lungenfunktionstest ergänzt. So kann der Arzt einschätzen, wie stark der Patient durch die Kur gefordert werden kann und welche Heilmittel am besten zu ihm passen. Nun erstellt er einen Behandlungsplan.

Durchschnittlich erhält ein Patient vier Therapien pro Tag. Je nach Therapieart werden sie optimal über den Tag verteilt und mit Ruhezeiten kombiniert. Meist ist es ein Mix aus aktiven Maßnahmen wie Heilgymnastik und passiven Maßnahmen wie Massagen oder Wärmebehandlungen. Gleichzeitig starten die begleitenden Maßnahmen, um die Ursachen für die Beschwerden zu finden und zu vermeiden. Übergewicht, Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährung – als ersten Schritt gilt es, sie als Grundproblem zu erkennen, um dann gezielt an neuen Strategien zu arbeiten.

Während der Kur kann der Patient bei einer Zwischenuntersuchung oder nach Bedarf, wenn etwa eine Therapie nicht so gut vertragen wird wie erwartet, mit dem Arzt in Kontakt treten. Die Abschlussuntersuchung am Ende der Kur dient dem

GESUNDHEIT PUR - KUR, GENESUNG, REHABILITATION

9.000 Kur-, Genesungs- und Rehabilitationsanträge landen pro Jahr bei der NÖ Gebietskrankenkasse. Eine Kur soll – meist chronische – Krankheiten wie Rheuma, Diabetes, Asthma oder Wirbelsäulen-Beschwerden heilen bzw. lindern. Genesung wird nach schweren Operationen, Chemo- und Strahlentherapien gewährt. Rehabilitation gibt es im Anschluss an eine Krankenbehandlung – mit dem Zweck, dass die Patienten wieder ein eigenständiges Leben führen können (z. B. nach einer Hüftgelenkoperation). Ein Kur- bzw. Genesungsaufenthalt dauert drei Wochen, ein Rehabilitationsaufenthalt grundsätzlich drei bis vier Wochen, diese finden in Sonderkrankenanstalten statt.

Jeder, der sozialversichert ist, kann einen Antrag auf Kur, Genesung oder Rehabilitation stellen; ein Rechtsanspruch besteht aber nicht. Die NÖ Gebietskrankenkasse ist bei Genesungsaufenthalten für alle Versicherten, bei Kur und Rehabilitation nur für Angehörige, freiwillig Versicherte und Kriegshinterbliebene zuständig; für Erwerbstätige und Pensionisten ist hier die Pensionsversicherungsanstalt – bzw. bei Arbeitsunfällen die Unfallversicherungsanstalt – der richtige Ansprechpartner. Kontakt: Tel.: 050303, www.pensionsversicherung.at Auf www.noegkk.at gibt es alle Informationen auf einen Klick. Telefonische Auskünfte gibt es unter 050899-6100.

Therme Carnuntum: Stärkste Jod-Schwefelquelle in Ö



Schwefelbad

Nordic Walking

Bad Deutsch-Altenburg

Hotel, Therapie- und Freizeitzentrum
(Hallenbad, Sauna, Salzgrotte, Solarium, Fitness)
Restaurant Kaiserbad, Thermencafé,
Nordic Walking Center, Kneipp-Parcour,
nur 50 km (45 min) von Wien (A4, B9), öffentlich
erreichbar (S7), nur 20 km (20 min) von Bratislava,
direkt an der Donau, im Nationalpark Donau-Auen,
im Archäologischen Park CARNUNTUM

Kassenverträge (für ambulante Therapien
oder stationäre Kuraufenthalte)

Kurzentrum Ludwigstorff,
2405 Bad Deutsch-Altenburg,
Tel 02165/62617, Fax 02165/62617 522,
eMail reception@therme-carnuntum.at,
www.therme-carnuntum.at

Kurzentrum
Ludwigstorff

Therme Carnuntum





Dr. Monika Winter-Steinhofer, Kurärztin und Ärztliche Leiterin des Kurzentrums Ludwigstorf in Bad Deutsch-Altenburg

Feststellen des Kurerfolges, bietet dem Arzt auch die Möglichkeit, letzte Tipps mit auf den Weg zu geben und alles Wichtige für die Zeit danach zu besprechen. Eines muss aber bereits im Lauf der vergangenen Wochen gewachsen sein: die Motivation, die neue LebensEinstellung mit nach Hause zu nehmen!

Hauterkrankungen brauchen Zeit

Bei Hautproblemen dauern Kuraufenthalte oft vier Wochen: Meist äußerlich sichtbar, sind sie für die Betroffenen auch eine schwere psychische Belastung. Oft werden Menschen mit Psoriasis oder Neurodermitis schief angesehen, die unbegründete Angst vor Ansteckung ist noch immer tief verankert. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten die Beschwerden zu lindern, von Schwefelbädern über den Aufenthalt in der Salzgrotte bis hin zu Tee-wickeln. „Die Haut braucht Zeit, um auf die Therapien zu reagieren, und die Patienten viel Geduld!“, weiß Winter-Steinhofer. Gleichzeitig mit dem Abklingen der Hautreaktionen fühlen sich viele Patienten auch wieder wohler in ihrer Haut, was sich wiederum förderlich auf die Haut auswirkt – ein positiver Kreislauf setzt sich in Gang.



Dr. Herbert Melchart, Ärztlicher Leiter Kurzentrum Bad Tatzmannsdorf

Selbstverständlich wie das Zähneputzen

Drei Wochen Heilanderwendungen, Therapien und viele Informationen zu einem gesunden Lebensstil, Umstellungen in der Ernährung, Gewichtsreduktion,

Bewegung und Gymnastikübungen: Während der Kur ist das alles fest in den Tagesplan eingeplant, aber dann zu Hause? „Die neuen Verhaltensmuster, ob Turnen oder gesunde Ernährung, müssen in den Alltag integriert sein, als fixer Bestandteil des Ablaufes, ideal und individuell eingeplant. Nur dann hat der neue Lebensstil eine langfristige Chance!“, betont Dr. Herbert Melchart vom Kurzentrum Bad Tatzmannsdorf. Und nennt das Beispiel Zähneputzen: Keiner denkt nach, wann und wo er seine Zähne putzt, es hat einfach seinen fixen Zeitpunkt und Ort. So sollte es auch bei den neuen Verhaltensmustern sein. Wer immer erst überlegen muss, wann er seine Gymnastikübungen macht und wo er die Matte dafür hinlegt, der wird es bald als zu mühsam empfinden und nach einiger Zeit damit aufhören.

Bereits während der Kur finden die Therapeuten gemeinsam mit den Patienten den individuell besten Zeitpunkt. Ob morgens nach dem Aufstehen, in der Mittagspause oder abends vor dem Schlafengehen – es muss zum Tagesplan passen und sollte nach einiger Zeit genauso dazugehören wie das Zähneputzen.

Dasselbe gilt für die tägliche Bewegung, das Walken oder Spaziergehen – ob als Morgenrunde vor der Arbeit zum Munterwerden und Krafttanken oder abends als Chance, den Tag noch einmal zu betrachten und abzuschalten. Wichtig ist, sich nicht von schlechtem Wetter oder sonstigen „Gründen“ abhalten zu lassen. Der innere Schweinehund lauert, gerade in der Anfangszeit, wenn nach der Auszeit während der Kur das normale Leben mit Zeitdruck und vielen Aufgaben und Mühen auf den Patienten hereinbricht.

Bei der Umstellung der Essgewohnheiten ist es wichtig, gleich im Anschluss an die Kur mit der gesunden Ernährung weiterzumachen und Nahrungsmittel und Kochen an das neu Gelernte anzupassen. Das reduzierte Gewicht kann nur gehalten werden, wenn man zu Hause weiter daran arbeitet. Während des gesamten Kuraufenthaltes steht das Verinnerlichen der Umstellung in Gruppen oder Einzelgesprächen im Mittelpunkt des Rahmenprogrammes, damit zum Zeitpunkt des Abschlusses der Kur bereits möglichst viel vom neuen Lebensstil schon gelebte Normalität ist und man mit einem realistischen Ziel im Gepäck in den Alltag startet. Wichtig ist dabei, möglichst viel Freude aus dem veränderten Verhalten zu gewinnen, eine positive Einstellung zu finden. Nur dann hat das Neue auch eine Chance, zum Normalen zu werden.

Für die zu Hause gebliebenen Familienmitglieder ist es wichtig, informiert zu werden, zu verstehen und zu unterstützen. Die frisch geweckte Bewegungslust macht doch zu zweit oder mit der ganzen Familie gleich noch mehr Spaß, und auch der neue Geschmack auf den Tellern sollte statt mit Skepsis mit Neugierde gekostet werden. So kann aus der Kur eines Familienmitglieds eine positive Veränderung für die ganze Familie wachsen!

SONJA LECHNER ■

ERFOLG DURCH REGELMÄSSIGKEIT DER BEHANDLUNG

Bereits seit 1986 leitete Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl das Ludwig-Boltzmann-Institut zur Erforschung physiologischer Rhythmen im Kurzentrum Bad Tatzmannsdorf. Seither forscht er auf dem Gebiet der Langzeitwirkung von Kurbehandlungen und konnte diesen Effekt mit kontinuierlichen Studien objektiv wissenschaftlich bestätigen. „Die regelmäßige Anwendung der Heilmittel über einen bestimmten Zeitraum von mindestens drei Wochen zeigt einen anhaltenden Kureffekt von mehreren Monaten bis hin zu einem Jahr!“, entkräftet Marktl die Befürchtungen vieler Patienten, dass der Kureffekt den Aufenthalt nicht wirklich lange überdauert. Der Mechanismus dahinter ist leicht erklärbar: Die wiederholten Anwendungen bewirken eine Umstellung im Organismus, vergleichbar mit der Anpassung des Körpers bei einem längeren Aufenthalt im Hochgebirge. Auch der Aufbau von Muskulatur und Ausdauer beim Training beruht auf einem ähnlichen Prozess. Das Kurmittel setzt einen Reiz auf den Organismus, auf den dieser „antwortet“ – das ist der positive Kureffekt. Ein Beispiel für die Vielfalt einer Anwendung sind die Heilwässer. Sie haben durch ihre unterschiedliche Zusammensetzung auch verschiedene Wirkungen. Enthält ein Heilwasser etwa Kohlensäure, so wirkt diese erweiternd auf die Blutgefäße. Das senkt den Blutdruck. Diese positive Auswirkung lässt sich auch Monate nach der Kur noch nachweisen. Radon wird über die Haut beim Baden aufgenommen und soll die körpereigenen Reparaturmechanismen anregen. Schwefelhaltiges Wasser ist sehr reizstark, hilft bei Schmerzen und hat eine starke Wirkung bei Gelenkerkrankungen. „Wichtig ist, dass ein kompetenter Arzt das richtige Kurmittel auswählt. Ohne ärztliche Verordnung, quer durch das große Angebot möglichst viel an einem Tag zu versuchen – davon ist wirklich abzuraten. Es kann mehr schaden als nützen“, warnt Marktl.



Heilmoor lindert Schmerzen – Bad Tatzmannsdorf

Vor mehr als 120 Jahren begann man im damaligen Tarcsafürdő, heute Bad Tatzmannsdorf, das Moor als Heilmittel zu verwenden. Mit der Rückbesinnung auf natürliche Heilmethoden erlebt die Moorthherapie eine berechtigte Renaissance.

Die Wissenschaft bestätigt ...

... was zufriedene Kurgäste seit Jahrzehnten spüren: Das Bad Tatzmannsdorfer Moor lindert Schmerzen. Unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl hat das Forschungsteam des örtlichen Ludwig-Boltzmann-Instituts eine Studie bei 900 Schmerzpatienten durchgeführt. Die meisten Teilnehmer litten am Kurbeginn an starken Kreuz- oder Knieschmerzen.

Beeindruckendes Studienergebnis

Es konnte nachgewiesen werden, dass ein Kuraufenthalt in Bad Tatzmannsdorf vor allem bei

chronischen Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates zu einer deutlichen Milderung der Schmerzen führt. Auch die Langzeitwirkung wurde bestätigt – bei einem Großteil der Kurpatienten hielt die Schmerzminderung ein Jahr lang an und nahm erst danach leicht ab. Die Bad Tatzmannsdorfer Kur, die ortsgebundenes Heilmoor mit ergänzenden Therapien kombiniert, ist eine natürliche Alternative und Ergänzung zur medikamentösen Schmerztherapie. Sie ermöglicht eine Schmerzreduktion ohne Nebenwirkungen. Dies führt zu einer neuen und höheren Lebensqualität.

Wie Heilmoor wirkt

Dieses Moor wirkt durch die milde, aber intensive Erwärmung der Gelenke, Sehnen und Muskeln schmerzlindernd und entspannend. Ebenso wirksam sind auch seine entzündungshemmenden Inhaltsstoffe. Die positiven Effekte betreffen sowohl die Schmerzintensität als auch die Beeinträchtigung durch chronische Schmerzen.

3x bessere Wärmehaltung

Das Bad Tatzmannsdorfer Heilmoor hat ein 3x besseres Wärmehaltungsvermögen als vergleichbare Heilmittel wie Fango oder Schlamm. Daher können die Mooranwendungen in Bad Tatzmannsdorf mit höheren Temperaturen durchgeführt werden, ohne eine temperaturbedingte Rötung der Haut hervorzurufen. ■



Täglich frisch gestochen, wird das Heilmoor in Form von Packungen und Bädern angewendet.

KENNELNERN-ANGEBOT

„Champagnerbad & schwarzes Gold - 7 Tage“

ist die ideale Möglichkeit, um die Heilkraft der Natur erstmals zu erspüren!

Leistungspaket - 7 Tage:

- + 7 Nächtlungen mit Frühstück oder HP
 - + 1 kurärztliche Untersuchung
 - + 5 Anwendungen mit Heilmoor oder Kohlensäure
 - + 3 Heil- oder Spezialmassagen
 - + Badeleintuch pro Nassbehandlung
- Ganzjährig buchbar in allen Kategorien ab
NF Euro 400,- p.P.
HP Euro 510,- p.P.

Nähere Informationen:

Gästeinformation
Joseph Haydn-Platz 3
7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel.: 03353/7015, Fax DW 14
info@bad.tatzmannsdorf.at
www.bad.tatzmannsdorf.at



Lebensfreude gewinnen nach Krebs

Für Krebspatienten gab es lange keine Möglichkeit, sich durch einen Kuraufenthalt zu regenerieren. Doch das neue Angebot bewährt sich: Kuren erleichtern immer mehr Menschen die Rückkehr in den Alltag.



7.000 Menschen pro Jahr erhalten in Niederösterreich die Diagnose Krebs. Dank verbesserter Früherkennung und wirksameren Behandlungen ist für immer mehr Erkrankte die Lebenserwartung deutlich höher als noch vor einiger Zeit. Doch während Patienten nach anderen Erkrankungen bei einem Kuraufenthalt neue Kraft tanken können, waren Krebspatienten von Kuren mehr oder weniger ausgeschlossen.

Zusammenarbeit notwendig

Dr. Wolfgang Foisner, Präsident des Verbands österreichischer Kurärzte, nennt Vorurteile als Grund dafür: „Lange hieß es, dass eine Kur Krebspatienten nicht gut tue, dass sich der Verlauf der Krankheit sogar verschlechtern könnte. Das ist Unsinn. Gerade Krebspatienten könnten bei einer Kur wieder Kraft tanken und sich gut auf den Alltag vorbereiten.“ Ist eine Kur für



Univ.-Prof. Dr. Christoph Wiltzsche, MedUni Wien und Ärztlicher Leiter des Onko-Reha-Zentrums Der Sonnberghof

jeden Krebspatienten geeignet? Prof. Dr. Christoph Wiltzsche, Onkologe an der MedUni Wien, erklärt: „Prinzipiell ja, jedoch mit Einschränkungen. Wenn gerade eine Krebs-Behandlung stattfindet, kurz nach einer OP oder wenn die Haut durch Bestrahlungen offene Stellen hat, sind Kuren nicht zielführend.“ Kurarzt Foisner ergänzt: „Jeder Fall ist individuell zu betrachten. Kurärzte und Onkologen müssen zusammenarbeiten, um die passende Kurbehandlung zu finden.“

Kur oder Rehabilitation

Die onkologische Rehabilitation richtet sich an Patienten, die ihre primäre Krebsbehandlung, z. B. Operationen, Strahlen- und Chemotherapien, abgeschlossen haben und deren Gesundheitszustand wieder verbessert werden soll. Durch verschiedene Maßnahmen soll die Rückkehr in den Alltag erleichtert werden.

Krebs-Experte Wiltzsche konkretisiert: „Alle Therapien zielen darauf ab, körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen der Betroffenen weitestgehend zu reduzieren und ihnen zu helfen, die Erkrankung und ihre Folgen zu bewältigen. Die Folgen von Krebstherapien wie Muskelabbau, Narbenschmerzen, Neuropathien, Thrombosen oder tumorbedingte Beeinträchtigungen werden behandelt.“

Angebot erweitern

Im Unterschied zur Rehabilitation bei anderen Krankheiten wird bei Krebspatienten die psychische Komponente stärker berücksichtigt, weiß Wiltzsche: „Psychoonkologie spielt bei den Therapien eine große Rolle, denn viele Patienten haben einen langen qualvollen Weg hinter sich - davon bleiben weder Körper noch Psyche verschont. Besonders wichtig ist auch die Behandlung von Angststörungen und Depressionen, die durch die Erkrankung ausgelöst wurden.“

Derartige Angebote gibt es noch nicht flächendeckend, doch es tut sich momentan viel in diese Richtung, erläutern Foisner und Wiltzsche: „Das Ziel ist, das Angebot auszuweiten. Es gibt momentan einige Initiativen.“ Also nur mehr eine Frage der Zeit - denn der Bedarf dafür ist auf jeden Fall gegeben.

KARIN SCHRAMEL ■

FOTO: FOTOLIA

GESUND LEBEN + WOHL FÜHLEN IN KÜRZE

»Gesunde Schulen«: Direktoren engagieren sich

Die »Gesunden Schulen« leisten durch ihr umfassendes Konzept und die eigenständige Arbeit gemeinsam mit Eltern und Kindern einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheits- und Bewegungserziehung und -vorsorge (siehe S. 44). Beim „DirektorInnentag 2012“ der Initiative »Tut gut!« ging es nach dem Motto für das heurige Schuljahr vor allem um Bewegung als integraler Bestandteil des Lebens und Lernens. In den diversen Workshops lernten und erlebten die Direktoren, wie gut zum Beispiel kleine Bewegungspausen zwischen den Lerneinheiten tun.

+ **Informationen:** www.noetutgut.at



AMEISEN IM HAUS: STRASSENREINIGUNG HILFT

Um Ameisen erst gar nicht anzulocken, ist es wichtig, Essensreste rasch wegzuräumen und Lebensmittel gut verschlossen aufzubewahren. Halten die Ameisen dennoch Einzug, dann heißt es rasch die Ritzen und Spalten ausfindig machen, durch die sie reinkommen. Das Verschließen mit Silikon, Kitt oder Gips versperrt ihnen den Weg.

Da Ameisen ihre Straßen mit Geruch markieren, hilft das Reinigen der Ameisenstraße mit Essigwasser oder Seifenlösung. Der Geruch ätherischer Öle verwirrt die Ameisen bei der Orientierung. Hilfreich ist auch Diatomeen-Erde (ein Algenpulver, auch bekannt als „Kieselgur“ oder „Siliziumdioxid“ SiO₂) aus der Drogerie. Dieses ungiftige Pulver verletzt Ameisen (und andere unerwünschte Krabbeltiere), was zu Austrocknung und Tod führt. Damit errichtete Barrieren verhindern ein Eindringen bei Türen, Fenstern oder Ritzen und gefährden weder Menschen noch Haustiere.

Die Broschüre „Ameisen, Motten & Co“ und das Infoblatt „Ameisen“ bietet „die umweltberatung“ gratis zum Downloaden an: www.umweltberatung.at, oder bestellen per Tel.: 02742/71829



Alles rund um den Garten

Die Aktion „Natur im Garten“ bietet in Kooperation mit den NÖ Lagerhäusern ein Paket für Gartenneulinge an, das am 5. Mai 2012 in ausgewählten NÖ Lagerhäusern ausgegeben wird - mit Broschüren wie beispielsweise „Die 100 besten Gartentipps“, Schaugarten- und Partnerbetriebskarte und dem Samensackerl „Blütenraum - Gourmet-Paket für Nützlinge“.

Das NÖ Gartentelefon ist bewährte Anlaufstelle für alle Gartenfragen, „Natur im Garten“-Berater helfen vor Ort. Broschüren, Informationsblätter, das Ratgebermagazin „Natur im Garten“ oder Fachbücher runden das Angebot ab. Lernen, erleben und begreifen Sie mit der „Natur im Garten“-Akademie die ökologischen Zusammenhänge im Garten.

Gartenerlebnis: Naturgartenfeste der Aktion „Natur im Garten“ am 16. und 17. Juni 2012 in Schloss Laxenburg und am 15. August 2012 beim „Abenteuerfest für Gartenkids“ auf der Garten Tulln - Gartenerlebnis und Gartenspaß pur.

Mit dem „Gartensommer Niederösterreich 2012“ laden von Anfang Juni bis Anfang September 2012 wieder rund 50 Schau-, Stifts- und Schlossgärten zum Besuch und Aufenthalt ein. Motto: „Das Paradies so nah!“

+ **Informationen:** NÖ Gartentelefon 02742/74333, www.naturimgarten.at, www.diegartentulln.at, www.gartensommer.info, www.youtube.com/naturimgarten

Datum	Veranstaltung	Ort	Homepage
05.+06.05.2012	Naturgartenfest Schallaburg	Schloss Schallaburg	www.schallaburg.at
04.-06.05.2012	Messe Gartenfreuden 2012	Burg Perchtoldsdorf	www.gartenfreuden.at
12.+13.05.2012	Muttertags-Wochenende	Garten Tulln	www.diegartentulln.at
17.-20.05.2012	Gartentage Schloss Hof	Schloss Hof	www.schlosshof.at



Zuhören ist eine Kunst,

„Jede Rede ist umsonst, wenn niemand zuhört.“ Das ist die Quintessenz des Erzählvortrags von Folke Tegetthoff, mit dem er durch die »Gesunden Schulen« in Niederösterreich tour.

Mit weit geöffneten Augen und neugierigem Blick sitzen die Schüler und hören zu. Im Raum ist es mucksmäuschenstill, gebannt blicken sie nach vorn. Vor ihnen steht Folke Tegetthoff und erzählt. Er ist mit seinem Vortrag, der „Schule des Zuhörens“, heute zu Gast in der Hauptschule Sieghartskirchen. Es geht nur darum: Einer erzählt, und ein anderer hört zu. Klingt nach wenig, und ist doch so viel. „Es gibt keine größere Sehnsucht, als jemanden zu finden, der einem zuhört“, erläutert er gleich zu Beginn, wie wichtig das Zuhören ist. Denn Zuhören bedeutet so unendlich viel: einander Zeit, Achtung und Respekt schenken.



Bewusst zuhören

In seinem Vortrag verknüpft Folke Tegetthoff Theorie und Praxis: Er berichtet von verblüffenden Tatsachen über das Ohr – dass das Innenohr beispielsweise das erste Organ ist, das bereits im Mutterleib voll ausgeprägt ist. Oder dass das

Ungeborene bereits im 7. Schwangerschaftsmonat die Stimme der Mutter erkennen kann. Zwischendurch entführt er mit kurzweiligen spannenden Geschichten gleichzeitig in die wunderbare Welt des Hörens. In nur 90 Minuten begeistert er die Schüler für das Zuhören, das in unserer lauten und hektischen Welt immer mehr in Vergessenheit gerät. Der begnadete Märchen- und Geschichtenerzähler schafft etwas, worum ihn wohl viele Lehrer beneiden: Schüler spitzen die Ohren und hören über eine Stunde fasziniert seinen Worten zu, ohne die Konzentration zu verlieren.

Tradition des Erzählens

Seit vielen Jahren tourt Folke Tegetthoff durch Schulen in ganz Österreich und hält so die Tradition des Erzählens aufrecht. Die Hauptschule Sieghartskirchen ist die 288. Schule in Niederösterreich, die er im Rahmen der „Schule des Zuhörens“ besucht. Klingt ungewöhnlich, dem



die man lernen kann

Zuhören einen ganzen Vortrag zu widmen. Wie und wann kam ihm die Idee dazu? Er kann noch ganz genau den Tag nennen: „Es war am 16. Juni 2005. Ich hielt gerade einen Vortrag vor Studenten an einer kalifornischen Universität, schaute in deren Gesichter, und dachte mir plötzlich: ‚Hier stimmt was nicht. Nicht ich bin hier der Wichtige, sondern die Menschen im Publikum‘. Denn wenn sie nicht zuhören, dann ist mein ganzer Vortrag umsonst. Ich kann nur wichtig sein, wenn da jemand ist, der zuhört.“ Fortan beschäftigte er sich intensiv dem Thema Zuhören, die „Schule des Zuhörens“ entstand - sein Anspruch war, etwas zu erzählen, das jeder versteht. Mittlerweile haben ihm in vielen Ländern Tausende Menschen erfolgreich zugehört.

Programm »Gesunde Schule«

Im März und April war Folke Tegetthoff mit der „Schule des Zuhörens“ auf Tour durch Niederösterreich und gastierte in insgesamt 20 »Gesunden Schulen«, ein Programm zur körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit der Initiative »Tut gut!« (siehe Kasten S. 47). Bewegung, Ernährung, mentale und psychosoziale Gesundheit - diese Schlagworte stehen im Mittelpunkt aller »Gesunden Schulen«. Die Projektleiterin

Mag. (FH) Melanie Wageneder erklärt: „Gemäß WHO bedeutet ‚Gesunde Schule‘ jedoch nicht, dass es sich um die ‚gesündesten‘ Schulen in der Region handelt, sondern es sind diejenigen Schulen, die bereit sind, sich auf einen Prozess in Richtung Gesundheit einzulassen.“

Mit seinem Erzählvortrag „Schule des Zuhörens“ zieht Folke Tegetthoff die Schüler in seinen Bann.

SCHULE DES ZUHÖRENS

Die „Schule des Zuhörens“ ist ein Erzählvortrag von Folke Tegetthoff. In nur 90 Minuten schafft er es, Menschen für etwas zu begeistern, das in unserer lauten und hektischen Welt immer mehr in Vergessenheit gerät: für das Zuhören.

Das Programm eignet sich insbesondere für:

- + Schülerinnen und Schüler aller Altersgruppen und Schultypen
- + Lehrende aller pädagogischen Einrichtungen sowie Auszubildende
- + Studierende und Lehrpersonal an Universitäten
- + Betriebe aus dem Pflege- und Gesundheitswesen sowie dem Tourismus
- + privatwirtschaftliche Unternehmen und alle Hierarchieebenen
- + Vereine, Organisationen und Institutionen jeglicher Art

Die Schule des Zuhörens wurde als internationales Programm entwickelt und bereits in Indien, Thailand, Singapur, Malaysia, Irland, Griechenland, Bosnien, Slowenien, Österreich und den USA präsentiert. Weltweit haben bereits etwa 35.000 Menschen erfolgreich zugehört.

+ **Informationen:** www.tegetthoff.at



(v.l.) Die „Schule des Zuhörens“ zu Gast in der HS Sieghartskirchen: (v.l.) »Tut gut!«-Projektleiterin Mag. (FH) Melanie Wageneder, Dipl.-Päd. Elisabeth Breitenegger, Folke Tegetthoff, Direktorin Mag. (FH) Helga Diensthuber und Dipl.-Päd. Irene Keiblinger

Im Schulalltag verankert

In der Hauptschule Sieghartskirchen kam für Direktorin Mag. (FH) Helga Diensthuber das Angebot, »Gesunde Schule« zu werden, gerade recht – als neue Direktorin im Jahr 2009 hatte sie mit ihrem Team zahlreiche gute Ideen. Experten der Initiative »Tut gut!« unterstützten das Schulteam beim Ausarbeiten eines klaren Konzepts. Viel ist geschehen seitdem: Angefangen beim Suchtpräventionsprojekt, über den Generationen-Wandertag, Gesundheitstage, den sinnvollen Umgang mit Medien und vielem mehr. Die Liste der Projekte ist lang, erklärt Dipl.-Päd. Irene Keiblinger, »Gesunde Schule«-Beauftragte: „„Gesunde Schule“ ist bei uns gelebter Alltag, es wird nicht als einmaliges und zusätzli-

ches Projekt gesehen, sondern fließt ständig in den Unterricht ein. Auch mit kleinen Schritten kann man große Ziele erreichen.“

Und punkto Zuhören ergänzt die Deutsch-Lehrerin Dipl.-Päd. Elisabeth Breitenegger: „Dieses Zuhörenkönnen ist für Kinder irrsinnig wichtig. Oft sind sie geistig nicht da.“ Mit Humor und kleinen Geschichten lockert sie ihren Unterricht auf, um die Kinder zum Zuhören zu bringen.

Zugehört und verstanden

Und was haben sich die Schüler gemerkt von Folke Tegetthoffs Erzählvortrag? GESUND+LEBEN fragt nach. „Dass man jemanden braucht, der einem zuhört“, „Augenkontakt ist wichtig“, „wie man selber ist, so wird man auch behandelt“, „man soll ein offenes Herz haben“, „der Hund und die tausend Spiegel“, „dass ein Baby schon im Mutterleib hören kann“, rufen Jakob, Flo, Petar, Philipp und die anderen Schüler aufgeregt durcheinander. Klingt für den Außenstehenden wirr, doch die Schüler haben alles verstanden und gut zugehört – und darum ging es schließlich.

KARIN SCHRAMMEL ■

FOTO: ROLAND VORBERGER

www.gesundundleben.at



- + Aktuelle News aus den NÖ Landeskliniken
- + Wissenswertes für Ihre Gesundheit
- + Die besten Tipps für Freizeit & Wohlbefinden
- + NEU: Jetzt mit Video-Streams

»GESUNDE SCHULE« IN NÖ



Das Programm »Gesunde Schule« in Niederösterreich ist ein Programm zur körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit für die Sekundarstufe 1 (10- bis 14-Jährige) der Initiative »Tut gut!«. In erster Linie bezieht sich die »Gesunde Schule« auf die Stärkung gesundheitsfördernder Faktoren für das System Schule mit deren Schülern, Leitungs- und Lehrpersonen - um in weiterer Folge auch die Eltern miteinzubeziehen. Spezielles Augenmerk liegt dabei auf der Implementierung bzw. Stärkung einer schulinternen Organisationsstruktur zur Gesundheitsförderung.

Das Programm »Gesunde Schule« unterstützt die einzelnen Schulen vor Ort dabei, eine Steuerungsgruppe zu installieren, die spezifisch für den Schulstandort Aktivitäten zur Gesundheitsförderung und -vorsorge plant, steuert und koordiniert.

Diese Aktivitäten werden durch einen schulexternen Experten von der Initiative »Tut gut!« begleitend moderiert. Inhaltlich unterstützt das Programm die Schulen zusätzlich mit praktischen Modulen zur Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung, die in die Bereiche Ernährung, Bewegung, Psychosoziales, Gesundheitsvorsorge, schulische Umwelt und Ökologie gegliedert sind. Programmstart war im Schuljahr 2007/2008 an zehn Standorten, derzeit nehmen 87 Schulen teil.

Zertifizierungskriterien »Gesunde Schule«
Kriterien, um die »Gesunde Schule«-Plakette verliehen zu bekommen, sind unter anderem:

- + Die »Gesunde Schule« ist als Profilmerkmal im Leitbild und im Schulprogramm ausgewiesen.
- + Die Schule hat einen »Gesunde Schule«-Beauftragten.
- + Die Steuerungsgruppe tagt mindestens zweimal pro Schuljahr, der externe Moderator ist einmal pro Semester vor Ort.
- + Mindestens eine gesundheitsfördernde Maßnahme wird pro Schuljahr umgesetzt.

+ **Informationen + Projektbeschreibungen der »Gesunden Schulen«:**
www.noetutgut.at



Jetzt sind sie da: der neue KIA Ceed & MAZDA CX 5

Präsentation 11. und 12. Mai 2012



Herwig und Roland Schallgruber,
Geschäftsführer

Autohaus
SCHALLGRUBER GmbH
Josef-Jessernigg-Straße 10
2000 Stockerau
Tel.: 02266/622 21
Fax: 02266/622 21-21
office@schallgruber.at
www.schallgruber.at

Öffnungszeiten Verkauf:
Mo.-Fr. 07:30-12:00 und
13:00-18:00 Uhr
Sa. 09:00-12:00 Uhr
Öffnungszeiten Werkstätte:
Mo.-Do. 07:30-16:15 Uhr
Fr. 07:30-14:45 Uhr
Öffnungszeiten Ersatzteile:
Mo.-Fr 07:30-16:15 Uhr
Fr. 07:30-14:45 Uhr
Unsere Serviceleistungen:
24h-Notdienst/Abschlepp-
dienst 0676/510 41 65

Das Autohaus Schallgruber gilt weit über die Grenzen von Stockerau hinaus als eines der freundlichsten und zuverlässigsten Autohäuser Niederösterreichs. Als traditionell geführtes Familienunternehmen engagieren sich Roland und Herwig Schallgruber regelmäßig für soziale Projekte. Für die Aktion „Licht ins Dunkel“ beispielsweise wurden von den beiden Geschäftsführern 2 Kia Venga für die Dauer von mehr als einem Jahr gratis zur Verfügung gestellt. Und auch für Kinder haben die beiden ein großes Herz. Eine entzückende Kinderspielecke ermöglicht es den Auto interessierten Eltern sich in aller Ruhe von kompetenten Mitarbeitern des Autohauses beraten zu lassen.



Aus Meisterhand: Topwerkstatt & Service

Mit unserem bestens geschulten Werkstätten- und Serviceteam führen wir für alle Automarken die gewünschten Servicearbeiten, Reparaturen, Lackier- und Spenglereiarbeiten gewissenhaft und mit Meisterhand durch. Wir übernehmen für Sie gerne auch die Abwicklung von der Versicherung bis hin zur Finanzierung ihres Fahrzeuges. Das Team vom Autohaus Schallgruber freut sich auf Ihren Besuch!

WERBUNG



Los geht's!

JEDER SCHRITT TUT GUT

Bewegung ist ein wichtiger Faktor fürs Gesundbleiben. Lassen Sie sich zu mehr Bewegung motivieren - und genießen Sie ein bewegteres Leben!

Weitere Informationen sowie aktuelle Neuigkeiten zur Kampagne „Los geht's! Jeder Schritt tut gut“ finden Sie auf www.noetutgut.at

Los geht's! Jeder Schritt tut gut - dieses Motto motiviert seit dem Start der Kampagne der Initiative »Tut gut!« vor einem Jahr tausende Menschen dazu, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Klares Ziel: gesünder bleiben durch ausreichend Bewegung. Ideales Werkzeug: Ein Schrittzähler, mit dem man jeden Tag schauen kann, ob man im grünen Bereich ist in punkto Bewegung.

Denn ein durchschnittlicher Büro-Angestellter schafft gerade einmal 3.000 Schritte täglich. Damit der Körper gesund bleiben kann, sind jedoch mindestens drei Mal so viele Schritte notwendig! Zu wenig Bewegung hat weitreichende Folgen, wie Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Initiator der Kampagne, Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka, der den Schrittzähler immer trägt: „Die tägliche Bewegung gehört wie ausgewogene Ernährung und gezielte Entspannung dazu, um

neben der Lebenserwartung auch die Gesundheitserwartung zu steigern.“

Heuer gibt's noch mehr Motivation

Im Alltag geht es darum, Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen und auch zu nützen. Beim »tut gut«-Aktivtag auf der Garten Tulln mit Bewegungsstationen, Bühnenshow und großem Gewinnspiel gab Sobotka nun den Startschuss zu Phase 2 der Kampagne „Los geht's! Jeder Schritt tut gut“. Das Neue daran: Dank einer auf dem metabolischen Äquivalent beruhenden Bewegungsdrehschreibe wird ermöglicht, nicht nur schrittgebundene Bewegungsformen zum täglichen Schrittekonto hinzuzufügen, sondern auch sämtliche Formen von Alltagsbewegung (Aktivitäten des täglichen Lebens wie Gehen, Sitzen, Autofahren, Tätigkeiten im Haushalt und Garten) sowie Bewegung im Alltag (kräftigende,

FOTOS: BILDAGENTUR WALDHÄUSL

Steigern Sie Ihre Schritte-Bilanz!

Die Umrechnung erfolgt auf Basis des metabolischen Äquivalents.



1 Minute Tennis:
212 Schritte



1 Minute Tanzen:
125 Schritte



1 Minute Volleyball:
121 Schritte



1 Minute Basketball spielen:
242 Schritte



koordinative und dehnende Bewegungsreize) in Schritte umzurechnen und somit das tägliche Ziel - 10.000 Schritte - abwechslungsreich und zielführend zu erreichen. Nutzen Sie sämtliche Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und fahren Sie beispielsweise mit dem Rad zum Einkaufen - dafür gibt's pro Minute Fahrzeit 121 Schritte. Eine halbe Stunde Shopping bringt 210 Schritte. Jede Minute Stiegen steigen sichert satte 200 Schritte fürs Tages-Konto, Rasen mähen und Unkraut jäten zählen pro Minute so viel wie 152 Schritte.

Viele Infos und Materialien

Die Initiative »Tut gut!« unterstützt Sie zudem mit Informationen und Materialien wie Schritte-

tagebüchern in Printform, Bewegungstipps, Hinweisschildern und Plakaten. Viele »Gesunde Gemeinden« haben bereits Schritte-Wege installiert. Auf der Homepage www.noetutgut.at können Sie sich kostenlos registrieren und Ihre tägliche Schritte-Bilanz im Online-Schrittagbuch eintragen und so Ihr persönliches Bewegungsverhalten optimal beobachten. Tipps und Tricks zum Thema „Alltagsbewegung“ finden Sie auf www.noetutgut.at - und gibt es zudem montags und freitags um 9:20 Uhr auf Radio NÖ zu hören. Bewegung zählt zu den besten Schutzfaktoren für unsere Gesundheit. Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, sich gesund und fit zu fühlen - in diesem Sinne: Los geht's!

Die neue Bewegungs-Drehscheibe der Initiative »Tut gut!« zeigt Ihnen, wie Sie durch Alltagsbewegung, Bewegungspausen und Sport Ihr Schrittekonto füllen können. Sie ist bei »Tut gut!«-Ständen auf verschiedenen Veranstaltungen gratis erhältlich.



1 Minute Funktionsgymnastik: 167 Schritte



1 Minute Fußball: 212 Schritte



1 Minute leichte Gartenarbeit wie gießen und rechen: 121 Schritte



1 Minute Gartenarbeit mittel wie Rasen mähen, Unkraut jäten: 152 Schritte



1 Minute großer Hausputz: 100 Schritte



1 Minute mit den Kindern spielen (laufen): 136 Schritte



1 Minute Shopping: 70 Schritte



1 Minute Alltagsradeln: 121 Schritte



1 Minute schwimmen: 182 Schritte



1 Minute Inlineskateln: 212 Schritte

Sammeln Sie mit viel Bewegung Schritte!

Versuchen Sie, täglich 10.000 Schritte zu erreichen, und wählen Sie aus den drei, auf der Bewegungsdrehscheibe genau erläuterten, Bereichen Alltagsbewegung, Bewegungsprogramm und Bewegungspausen.

Alltagsbewegung

Im Alltag geht es darum, Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen und auch zu nützen. Alltagsbewegung ist wenig anstrengend und kostet kaum Zeit - und das mit einem Riesengewinn für Ihre Gesundheit.

Jeder Schritt braucht Energie, sei es beim Stiegensteigen, Radfahren oder beim Spielen mit Kindern. Weitere alltägliche Bewegungschancen wären: das Auto weiter weg zu parken oder eine Bus- oder Straßenbahnstation früher auszusteigen.

Empfehlung: Täglich 30 Minuten Bewegung in den Alltag integrieren. Jede Minute mehr ist ein Gewinn. Denn 10 Minuten gehen entspricht etwa 1.000 Schritten. Los geht's!

Bewegungsprogramm

Auf der breiten Basis der Alltagsbewegung aufbauend folgen Aktivitäten, die Ihren Puls steigern und Sie ins Schwitzen bringen. Es handelt sich um Sportarten, die das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur trainieren, die Koordination und Geschicklichkeit verbessern, wie walken, schwimmen Rad fahren, joggen oder inlineskateln und vieles mehr.

Empfehlung: Drei- bis fünfmal pro Woche Ausdauersport, mindestens 20 Minuten lang. Zwei- bis dreimal pro Woche Kraftsport, mindestens 10 Minuten lang.

Bewegungspausen/Bewegungschancen

Bewegungspausen bedeutet, Pause machen und sich bewegen: Machen Sie es sich zur Gewohnheit, einseitige Belastungen wie Sitzen, Stehen, das Heben schwerer Lasten etc. mehrmals am Tag für einige Minuten zu unterbrechen.

Spüren Sie nach, was Ihr Körper in der aktuellen Situation braucht, sei es Aktivierung, Entspannung oder koordinative Übungen. Wenn Sie sich angespannt fühlen, entspannen Sie sich mit Strecken und einigen kurzen Dehnungsübungen. Fühlen Sie, wie Ihre Konzentration oder Kreativität nachlässt? Dann machen Sie einige koordinative Übungen.

Empfehlung: Sitzende Freizeit auf maximal zwei Stunden täglich beschränken.

TUESDAY NIGHTSKATING 2012

Mit den Inlineskates durch die Stadt brausen, dort, wo sonst die Autos den glatten Asphalt für sich beanspruchen - das können Sie ab Mai wieder jeden 2. Dienstag in St. Pölten und Wiener Neustadt: Die Exekutive hält die jeweiligen Straßenabschnitte autofrei, professionelle Rolling Guards sichern Nebenstraßen ab, haben ein Auge auf die Teilnehmer und helfen, wo es nötig ist. Ein Führungsfahrzeug liefert peppige Musik, und ab geht es durch die warme Sommernacht - am besten mit Freunden. Im Vorjahr waren insgesamt 8.000 Skater dabei - keine Angst, trotzdem hat jeder genug Platz.

Treffpunkt: jeweils um 19 Uhr, Start um 19:30 Uhr

St. Pölten: Start- und Endpunkt ist der Klangturm im Regierungsviertel, es gibt drei verschiedene Routen. Die Termine: 22. Mai, 5. Juni, 19. Juni, 3. Juli, 17. Juli, 31. Juli, 14. August, 28. August

Wiener Neustadt: Ausgangs- und Endpunkt ist die Arena Nova, es gibt zwei Streckenvarianten. Die Termine: 15. Mai, 29. Mai, 12. Juni, 26. Juni, 10. Juli, 24. Juli, 7. August, 21. August, 4. September

Gratis Skatesverleih der Firma „Rollerblades“, solange der Vorrat reicht. Die Teilnahme ist auch 2012 gratis.

+ **Informationen:** www.sportlandnoe.at

FOTOS: BILDAGENTUR WALDHÄUSL



Freude schicken

Über die Homepage der NÖ Landeskliniken können Angehörige und Freunde digitale Grüße an ihre Lieben in den Kliniken schicken - eine kleine Erfolgsgeschichte.

Seit einigen Wochen kann man über die Website der NÖ Landeskliniken-Holding www.lknoe.at und über die Homepages der einzelnen Landeskliniken digitale Grußkarten an Patienten in den Kliniken versenden - ein Angebot, das Angehörige und Freunde gerne annehmen. Denn es ist einfach schön, Post von lieben Menschen zu bekommen, wenn man im Krankenhaus ist. Die Genesungs- und Glückwünsche verteilen die Hauspost-Mitarbeiter oder das Stationspersonal - und diese Menschen tun das mit großer Freude, wie man auf den Fotos aus den Kliniken sehen kann.



Auch im Landeskrankenhaus Zwettl freuen sich die Patienten über die Grußkarten per Internet, wie hier Daniela Lechner, die ihre Glückwünsche auf der Geburtsstation von Stationsleitung Evelyn Wandl und der leitenden Hebamme Gabriele Dastl überreicht bekommt.



Christa Auer, Patientin der Unfallchirurgie am Landeskrankenhaus Korneuburg, erholt sich nach ihrer Hüft-Operation. Die Freude ist groß, als Gabriele Praschinger sie mit einer Grußkarte überrascht, noch dazu mit ihrem Lieblingsmotiv, einem Teddybären: bärenstarke Genesungswünsche eines Kollegen und seiner Familie. Frau Praschinger, Assistentin der Kaufmännischen Standortleitung in Korneuburg, überbringt die Internet-Grußkarten gerne an die stationären Patienten: „Es macht einfach Freude, ein Lächeln auf den Gesichtern unserer Patienten zu sehen.“

Im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt freuen sich Heinz Czerny vom Patientenmanagement, Qualitätsmanagerin DGKS Ginny Weber, MAS, der Kaufmännische Direktor Mag. Andreas Gamlich und die Pflegedirektorin Dr. Evelyn Fürtinger, MAS, darüber, dass die Grußkarten-Funktion so gut angenommen wird - und laden ein, den Service für die Patienten fleißig in Anspruch zu nehmen. Fürtinger: „Zum Gesundwerden muss man sich wohlfühlen - und das ist einfach leichter, wenn man weiß, dass einen liebe Menschen in Gedanken begleiten.“



Im Landeskrankenhaus Hollabrunn nimmt der Portier die elektronischen Grußkarten in Empfang, hier eine für Patientin Claudia Bachl. Er druckt sie aus, steckt sie ins Kuvert und schaut nach, auf welcher Station und in welchem Zimmer der Empfänger untergebracht ist. Eine Mitarbeiterin des Hol- und Bringdienstes, wie Gabriele Logar, bringt die Grußkarte dann ans Bett - und damit in diesem Fall eine Portion Freude für Patientin Claudia Bachl.

*Chilis in all ihrer Vielfalt,
so weit das Auge reicht -
Richard Fohringer inmitten
seiner scharfen Lieblinge.*

Die Familie der Paprika, Peperoni und Chili

Die große Gattung der Paprika (Capsicum) gehört zur Familie der Nachtschattengewächse und umfasst die süßen bis milden Paprika, die würzig milden bis scharfen, länglichen Peperoni und die vorrangig kleinen, aber umso schärferen Chilis. Unterschiede gibt es in Farbe, Größe und Schärfe. Die meisten der vielseitigen Pflanzen enthalten den für die Schärfe verantwortlichen Stoff Capsaicin, allerdings in unterschiedlicher Stärke. Oftmals werden die Früchte irrtümlich als Schoten bezeichnet. Botanisch gesehen werden sie aber wie der Kürbis zu den Beerenfrüchten gezählt.

Scharf, schärfer, Chili

Stolze Vierkanthöfe, schmale Straßen gesäumt von Mostbirnbäumen, sanfte Hügel und sattes Grün. Am Ende von St. Leonhard am Forst geht es einen Feldweg steil und eng hinauf, und da ist es, das „schärfste“ Feld des Mostviertels. Hier wachsen sie - die Chilis.

Informationen: www.chilifarm.at



Buchtipp

Chili, Paprika und Peperoni,
von Melanie Grabner
80 Seiten, 2011, ISBN: 978-
384048102-4, 10,95 Euro
Zu bestellen unter
www.gartenbuch.at

Am Anfang stand die Unzufriedenheit von Chilibauern Richi Fohringer mit den fertigen Chili-Produkten am Markt: zu wenig Paprikageschmack, zu viel Essig, schlichtweg „unrund und fad“. Würde sich so mancher nun ein leises „Schade“ denken und mit der besten der schlechten Saucen mehr oder weniger zufrieden sein, nicht so Fohringer. Für ihn war diese Erkenntnis der Beginn eines Versuches, der sich bald als Erfolgsweg herausstellte.

Von sechs Chili-Pflanzen ...

Sechs Chili-Pflanzen waren es, die er bei einem Besuch der Arche Noah in Schilfarn kaufte. Gespannt war die ganze Familie - der noch etwas kritische Schwiegervater, der innovative Onkel



CHILI IM HAUSGARTEN ODER AUF DEM BALKON

Ein warmes und geschütztes Plätzchen ist die Grundvoraussetzung für eine reiche Chili-Ernte. Geschmackssache hingegen ist es, ob man Jungpflanzen kauft oder selbst welche aus Samen zieht. Beides bieten Gartenfachgeschäft, Versand oder aber auch Nutzpflanzen-Erhaltungsorganisationen an.

Aussaat und Pflege

Die Aussaat ist ab Mitte Februar möglich, als Keimtemperatur muss 20 bis 25° C möglichst konstant gegeben sein. Ideale Bodenwärme und Lichtverhältnisse finden die Samen auf der Fensterbank über der Heizung. Die Erde sollte frei von Torf und eventuell mit Sand gemischt sein. Die Keimung erfolgt nach zwei bis sechs Wochen. Haben die Pflänzchen mindestens zwei vollgrüne Blattpaare, werden sie vereinzelt (pikiert).

Ab Mitte April dürfen Jungpflanzen an warmen Tagen ins Freie, ausgepflanzt wird aber nur an frostfreien Standorten wie im Gewächshaus. Erst nach den Eisheiligen dürfen dann alle Chilipflanzen ins Freie. Generell lohnt es sich, so lange zu warten, bis der Boden bereits gut erwärmt ist, da die Pflanzen dann zügig weitergedeihen. Chilis lieben warme, windgeschützte Standorte und gedeihen auch wunderbar in Töpfen auf dem Balkon oder der Terrasse. Wichtig ist regelmäßiges Gießen - im Topf bei sommerlichem Wetter täglich, im Beet alle zwei bis drei Tage. Stress durch seltenes Gießen oder durch zu viel Wasser hat Auswirkungen auf die Schärfe - sie wird stärker!

Zierde für den Garten

Neben dem Geschmack haben Chilis aber noch einen Vorteil: Sie sind dank ihres kompakten Wuchses und ihrer bunten Früchte eine Zierde des Gartens und setzen gerade dann, wenn viele Sommerblumen bereits verblüht sind, bunte Akzente. Wenn nun die ersten Früchte kräftig aus dem satten Grün herausleuchten, gilt es dennoch ein wenig Geduld zu haben, denn das intensivste Aroma haben vollreife Früchte. Möchte man für das kommende Jahr Saatgut gewinnen, dann sollte man die Samen rund zwei Wochen gut trocknen lassen, in Papiertüten lagern und beschriften.

Wichtig: Nach der Verarbeitung von Chili, aber auch schon nach dem Berühren immer gut die Hände waschen! Die Pflanzensäfte bleiben sonst lange Zeit an den Fingern haften und die Berührungen von Schleimhaut, besonders aber der Kontakt mit den Augen ist sehr schmerzhaft. Auch bei Lagerung auf eine Trennung vom normalen Paprika achten, damit kleine Kinder nicht versehentlich die hübschen Chilis angreifen oder essen.

und natürlich er selbst und seine Frau Martina. Würde das raue Klima des Mostviertels mild genug sein, der Boden passen und sich auch genug ernten lassen, um eine Sauce herzustellen, die den kritischen Gaumen des Qualitätsmanagers zufrieden stellt? Bei der Ernte im Herbst konnten bereits die ersten drei Fragen mit einem kräftigen „Ja“ beantwortet werden, und die letzte Zustimmung gab es kurz darauf beim Verkosten der ersten Sauce.

... zu 140 Chilisorten

Eines tat dem Chilibauern aber bei der Ernte in der Seele leid: „Da schmeißt man die vielen kleinen Körner in der Mitte, den Samen einfach weg - ewig schade!“ Seither werden die Samen hauptsächlich selbst gewonnen. Mittlerweile sind es rund 140 Chilisorten in den Schärfegraden von mild-süß-sauer über scharf-fruchtig bis hin zu höllisch scharf, die Fohringer auf 3.000 Quadratmetern anbaut. Als Ein-Personen-Betrieb ist er für Anbau, Ernte, Herstellung und Vermarktung zuständig, kann sich aber auf Mithilfe seiner Familie verlassen.

Natürlich arbeiten

Eines ist dem Chilibauern besonders wichtig: natürlich zu arbeiten. Nützlinge und Jauchen helfen beim Gesundbleiben der Pflanzen, Farb- und Konservierungsstoffe gibt es keine. Was es dafür gibt, ist eine bunte Auswahl an verschiedenen Saucen. Für jeden Schärfegrad und mit einem Tipp zur Verwendung.

Eine Einschränkung gibt es aber: „Meine Saucen gibt es nicht immer und nicht überall!“ So sucht sich Fohringer die Vertriebspartner genau aus, es muss für ihn stimmig sein. Pro Region gibt es nur einen Vermarkter. Der Webshop ist ein Zusatzangebot. Wenn die Saucen für

FOTOS: GERALD LECHNER



Nicht der schärfste, aber von besonders interessantem Geschmack: der knallgelbe Lemon Drop.



heuer dann aus sind, heißt es warten. Im vergangenen Jahr war mit Jänner alles ausverkauft. Bei den Kunden bewirkte das kein Davonlaufen, kein „Dann halt nicht“-Denken. Nein, sie warteten und freuten sich auf den Sommer und die neuen feurigen Saucen. Das ist auch Teil seiner Philosophie: Weg vom allzeit verfügbaren Durchschnitt hin zu Spezialitäten, die sich durch hohe Qualität auszeichnen.

Gesunde, scharfe Früchtchen

Chili-Neueinsteigern rät er zu einem langsamen Herantasten an die Schärfe. Da geht es nicht um ein „Starker-Mann-Spielen“ und dann umkippen, wie er sagt. Sein persönlicher Liebling ist nicht der Schärfste, den er hat, sondern Lemon Drop. Ein leuchtend gelber Chili mit einem ausgeprägten Zitronenaroma.

Eines ist aber allen Paprika-Gewächsen gemeinsam: die positive Wirkung auf die Gesundheit. So haben sie, bezogen auf ihr Gewicht, rund dreimal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte. Besonders rote Früchte sind reich an Beta-Carotin. Ebenso ist das für den Eiweißstoffwechsel wichtige Vitamin B6 enthalten und die Vitamine B2 und B12. Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Zink lassen sich nachweisen. Eine wahre Vitaminbombe, die kleinen scharfen Früchtchen.

Leicht zu züchten

Und pflegeleicht dazu - ein warmes Plätzchen, und schon kann es losgehen mit der privaten Chilizucht. Frische Früchte oder Pflanzen bietet Richi Fohringer nicht an, obwohl er immer wieder darum gebeten wird. Er ist spezialisiert auf seine Saucen, die helfen die chililose Zeit scharf zu überbrücken. Für frischen Nachschub aus dem Garten oder vom Balkon kann dann der Hobbygärtner selbst sorgen!

SONJA LECHNER ■

Schärfegrade bei Paprika und Chili

Schärfe-grad	Scoville*-Einheit	Geschmacks-empfindung	Sortenbeispiele
0	0-10	mild, süß	Gemüsepaprika, Tomatenpaprika
1	10-500	mild, pikant	Apfelpaprika, milde Peperoni
2	500-1.000	pikant	viele ungarische Paprika, Anaheim
3	1.000-1.500	pikant, mittelscharf	milde Jalapenos, milder Glockenpaprika
4	1.500-2.500	mittelscharf	Sigaretta, Espelette
5	2.500-5.000	mittelscharf bis scharf	Lemon Drop, Kirschchili gelb, milder Cayenne
6	5.000-15.000	scharf	scharfer Glockenpaprika
7	15.000-30.000	scharf	Serrano, Joe Long
8	30.000-50.000	sehr scharf	Cayenne, Vietnam
9	50.000-100.000	übermäßig scharf	Tabasco, Pequin
10	100.000-500.000	extrem scharf	Red Savina, Habanero Red
+10	> 1.000.000	schmerzhaft scharf	Fatali, Bhut Jolokia
	> 2.000.000	schmerzhaft scharf	Pfefferabwehrsprays
	16.000.000	schmerzhaft scharf	reines Capsaicin

* Skala zur Abschätzung der Schärfe von Früchten der Paprikapflanze, entwickelt 1912 vom Pharmakologen Wilbur L. Scoville. Der Wert ist abhängig vom Anteil des in der getrockneten Frucht enthaltenen Capsaicins, das die Schmerzrezeptoren der Schleimhäute reizt und somit die Schärfempfindung auslöst.

IMPRESSUM HERAUSGEBER: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten
VERLEGER, MEDIENINHABER: ÄrzteVerlag GmbH, 2371 Hinterbrühl, Hochstraße 4
GESCHÄFTSFÜHRUNG: KR Axel C. Moser **CHEFREDAKTION:** Mag. Riki Ritter-Börner
CHEF VOM DIENST & LEKTORAT: Mag. Karin Schrammel **ANZEIGENLEITUNG:** Karin Kaan
REDAKTION: Sonja Lechner, Susanne Lehrner, Bakk., Mag. (FH) Sandra Sagmeister, Dr. Doris Simhofer, Beate Steiner, Mag. Gabriele Vasak **REDAKTIONSADRESSE:** NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten, info@noetutgut.at, Fax: 02742/22655-99
ARTDIREKTION: www.andrej.cc **COVERFOTO:** Bildagentur Waldhäusl **REDAKTION, VERWALTUNG:** 1010 Wien, Stoß im Himmel 1, Tel: 01/532 25 40-0, Fax: 01/5322540-20, office@aerztverlag.at **PRODUKTION:** Andrea Lukas **ABO-SERVICE:** info@noetutgut.at oder 02742/22655 **EINZELPREIS:** Euro 2,40 **ABO-PREIS:** Euro 12,-/Jahr; G+L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ 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.

MA
Reichweite: 12,6 %

ÖAK
Auflagenkontrolle
140.050 Exemplare/Monat



Die nächste Ausgabe von **GESUND+LEBEN** erscheint am **01.06.2012**

Frühstück bei ihr

Ö3-Sonntags-Talkerin **Claudia Stöckl** im Interview mit Jungjournalisten der Medienakademie NÖ über ihren Beruf, ihre Leidenschaft, ihr Glück, ihre Kraftquellen und ihre letzten Worte ...

Ganz im Zeichen des Interviews steht das heurige Jahr der Medienakademie NÖ, Sparte journalistisches Schreiben. Nachdem die Jungjournalisten in den Seminaren alles Wissenswerte über das Thema gelernt hatten, holten sie sich praktische Tipps bei der wohl bekanntesten sonntäglichen Interviewerin des Landes, bei Claudia Stöckl. Wie? Indem sie die Journalistin zum Interview baten - beim „Frühstück bei ihr“.

Es war zwar kein wirkliches Frühstück, was uns da im Besprechungsraum von Ö3 an der Heiligenstädterlände in Wien von einer sehr gut gelaunten und sehr netten Claudia Stöckl persönlich serviert wurde. Aber auch bei der Ö3-Lady selbst ist es, wie sie erzählt, nicht immer ein Frühstück am Morgen, sondern bei manchem Interview eben auch nur eine Tasse Tee oder Kaffee am Nachmittag oder Abend.

G+L: Die erste Frage, die Sie oft Ihren Interviewpartnern stellen, lautet: „Was beschäftigt Sie gerade?“ Wir wollen wissen: Was schwirrt Ihnen gerade durch den Kopf?

Stöckl: Ich finde tatsächlich, dass man mit dieser Frage den Status quo einer Person erfragen kann. Wo steht sie? Was beschäftigt sie? Was sind ihre wahren Prioritäten im Moment? Ich selbst bin gerade sehr mit meinem Hilfsprojekt ZUKI in Kalkutta beschäftigt und mit der Frage, wie ich 250 Paar Schuhe, die wir gerade von Superfit gespendet bekommen haben, von Graz nach Wien und von Wien nach Kalkutta transportieren können. Ich versuche, eine Leiterin einer Spedition, die ich beim Internationalen Frauentag in der Steiermark auf der Bühne kennengelernt habe, dafür zu gewinnen.

G+L: Sie sind prominent und irgendwie waren wir schon aufgeregt, Sie zu treffen und interviewen zu dürfen. Gibt es das bei Ihnen auch noch - Menschen, die Sie „verunsichern“?

Stöckl: Ich muss ganz ehrlich sagen: Es gibt solche Menschen, die mir Respekt einflößen. André Heller ist das beste Beispiel. Er hat so eine herrschaftliche Aura um sich aufgebaut, lebt in so einem bombastischen Palais, da geht man durch die Kunst und hat das Gefühl, man darf ja nichts anrühren und umwerfen. Auf der anderen Seite kenne ich ihn dann wie-

der auch und weiß, dass er mich schätzt. Da spielt halt auch die Erfahrung eine große Rolle, und vor allem muss man den Menschen auch freundlich begegnen.

G+L: Also keine Angst vor prominenten Gästen?

Stöckl: Ich glaube, dass nur ein Gespräch auf Augenhöhe ein gutes Gespräch sein kann. Ich darf kein Fan sein. Es bringt nichts, wenn ich sozusagen in meiner Bewunderung, wie zum Beispiel vor Herbert Grönemeyer, erstarre. Für dieses Gespräch sind wir gleichwertig. Ich bin die Fragende und versuche den Menschen kennenzulernen, das ist ja auch eine Art von Respekt-Erbietung. Es geht im Interview auch um die gute Distanz zum Interviewten.

G+L: Wir haben uns gefragt, warum Sie fast immer nur prominente Menschen interviewen. Es gibt so viele unbekannte Menschen, die beeindruckend sind. Wäre es nicht eine gute Idee beispielsweise an einem Muttertag eine ganz „normale“ Mutter vors Mikrofon zu bitten?

Stöckl: Wir haben ein ganz klares Format für „Frühstück bei mir“: Entweder ist der Name groß oder das Thema ist groß. Als die Atomkatastrophe von Fukushima passierte, habe ich den Risikoforscher Wolfgang Kromp eingeladen, der jetzt nicht so bekannt ist - aber Fukushima war eben so ein bombastischer Anlass.

G+L: Ist es leicht, Gäste für Ihre Sendung zu bekommen?

Stöckl: Es gibt zwei Modelle: Manchmal laden wir Menschen aufgrund der Aktualität sehr kurzfristig ein - wie zum Beispiel Marcel Hirscher. Und wir haben eine Langfristliste von Menschen, die wir einladen wollen. Ich weiß, dass sehr bekannte Manager oder große Stars oft zwei, drei, vier Monate Vorlaufzeit haben. Manche gelingen auch gar nicht. Eine Michelle Hunziker habe ich unzählige Male angefragt. Einen Thomas Gottschalk auch. Es gibt viele, gerade deutsche Stars, die Radio nicht wichtig finden und die eine ganz klare Prioritätenliste haben, und die fangen nicht bei einer Million Hörer an, die „Frühstück bei mir“ hat und die für Österreich ganz fantastisch ist, sondern die sind halt Talkshows gewöhnt

Kreativ-akademie NÖ

Ein Angebot der NÖ Landesakademie

Mach was aus deinem Talent!
Teilnahmealter
12 bis 19 Jahre

Informationen:
<http://kreativakademienoe.at/de.php/journalistenakademien>

Anmeldung unter:
Julia.schweighofer@noe-lak.at oder
Tel.: 02742/294-17466



Die Jung-Journalistinnen trafen Claudia Stöckl zum „Interview bei ihr“. (v.l.) Johanna Einsiedler, Claudia Stöckl, Anna-Maria Riegler, Gina Christof, Lena Heimberger und Ines Kocevar

und dass sie zehn Millionen Seher haben. Wir leben in einer sehr professionellen Medienwelt, in der sehr genau abgeschätzt wird: Was bringt mir das?

G+L: Gibt es umgekehrt Anfragen von Leuten, die kommen wollen?

Stöckl: Ja, das ist auch ein Teil meiner Arbeit, die ganzen Anfragen zu beantworten. Ich bringe alle mit in die Redaktionssitzung, auch wenn ich weiß: Der kommt nicht infrage, der Name ist zu unbekannt. Aber man muss immer eine Antwort haben.

G+L: Wie bereiten Sie sich vor?

Stöckl: Ich bereite mich sehr intensiv vor. Es ist wichtig, dass man viel weiß, dass man Zeitungsartikel liest, Bücher von oder über diesen Menschen, oder wenn man jemanden kennt und diesen anruft und sich vorher informiert. Da kommen so viele Beobachtungen dazu.

G+L: Hat Ihnen schon einmal eine Frage leidgetan?

Stöckl: Eher umgekehrt. Es hat mir leidgetan, dass ich eine Frage nicht gestellt habe. Es gibt auch Situationen, wo ich eine Frage bewusst nicht gestellt habe, weil ich mir gedacht habe, da könnte die Situation kippen. Da ist es wichtig, ein Gespür für Grenzen zu haben. Wie zum Beispiel beim Interview mit Hans-Peter Haselsteiner, als wir über sein uneheliches Kind gesprochen haben und seine Frau daneben saß. Ich habe mir gedacht, wenn ich jetzt noch die Geschichte über seine Geliebte ausbreite, dann

ist das der Frau gegenüber nicht fair und das tut sicher sehr weh, auch wenn sie gelassen tut. Und ich muss auch sagen, dass manche Fragen einfach unnötig sind - bei Krankheiten oder bei gewissen Entscheidungen, die nicht so relevant sind und wo es nur darum geht, mit dem Finger auf jemanden zu zeigen.

G+L: Gibt es in Interviews auch „Grenz-Situationen“ für Sie persönlich?

Stöckl: Es gibt schon Momente, wo man sich denkt, wie beim Interview mit Ben Becker, muss ich mir das gefallen lassen? Beim Interview mit Karl Wlaschek tut es mir leid, dass ich nicht viel schärfer reagiert habe, als er in seiner privaten Kosten-Nutzen-Rechnung sagte: „Eine junge frisst so viel wie eine alte. Also nimm ich mir lieber eine junge Frau“. Einen größeren Machospruch gibt es gar nicht und da war ich viel zu freundlich, da hätte ich in Wahrheit viel schärfer reagieren müssen und das haben mir auch viele Frauen übel genommen.

G+L: Haben Sie ein Ziel im Interview?

Stöckl: Das kommt auf den jeweiligen Gast an. Bei dem ehemaligen Fußball-Bundestrainer Josef Hickersberger - da haben wir uns vorher schon gedacht, dass er nach der EURO eigentlich rücktrittsreif war. Es hat dann schon geheißen: Schau, dass du ihn soweit bringst, dass er sagt: „Ich will nicht mehr“. Im Interview bin ich dann immer wieder darum herum gekreist, bis er gesagt hat: „Mir reicht es“.

Auflösung Ausgabe 03/12

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

Feriencamp 2012

Abenteuer gemeinsam erleben – Anmeldungen zum Feriencamp des NÖ Hilfswerks sind ab sofort möglich.



Es wird wieder spannend, lehrreich und aktiv. Im Sommer geht zum fünften Mal das Feriencamp des NÖ Hilfswerks über die Bühne. Bei dieser actionreichen Ferienbetreuung für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren stehen Abenteuer, Bewegung und gemeinsame Erlebnisse in freier Natur im Mittelpunkt.

Beim umfangreichen Freizeitangebot gibt es jede Menge Spaß und Action, bei dem die Kinder auch Freunde finden können. Vor Ort kümmern sich pädagogisch ausgebildete Betreuerinnen und Betreuer um die Kinder.

Auch für die Eltern hat das Feriencamp einen großen Vorteil. Besonders in den Sommerferien entsteht ein großer Betreuungsbedarf: Die Schulen haben geschlossen. In der Regel können berufstätige Eltern neun Wochen Ferienzeit nicht mit fünf Wochen Urlaub abdecken. Zusätzlich zum Feriencamp bietet das NÖ Hilfswerk noch Ferienbetreuung durch Tageseltern und Kinderbetreuungseinrichtungen.

Termine:

15. bis 21. Juli 2012
22. bis 28. Juli 2012
29. Juli bis 4. August 2012
5. bis 11. August 2012

Ort: JUFA Gästehaus Weinviertel in Seefeld-Kadolz, www.jufa.at

Dauer: 1 Woche buchbar (6 Nächte). Die Anreise ist am Sonntag ab 16 Uhr, die Abreise am darauffolgenden Samstag nach dem Frühstück bis 10 Uhr. Die An- und Abreise erfolgt selbstständig.

Elternbeitrag: 390 Euro für eine Woche

Pauschalangebot: Der Preis inkludiert Unfallversicherung für Ihr/e Kind/er, Vollpension in Buffetform, pädagogische Betreuung und sämtliche Ausrüstung für das Aktivprogramm.

Wir informieren Sie gerne!

Für weitere Informationen betreffend Anmeldung und Zahlungsmodalitäten wenden Sie sich an
Tel.: 02742/249-0,
feriencamp@noe.hilfswerk.at



G+L: Und welche Ziele haben Sie für die Hörer?

Stöckl: Also weg vom reinen Journalismus ist es schon so, dass die Sendung für die Hörer eine Bereicherung sein soll. Dass man, wenn man um 11 Uhr abdreht, etwas klüger geworden ist, dass man berührt ist – dass das Interview nicht vorbeizieht, als wäre nichts gewesen.

G+L: Wie sehr stresst Ihr Beruf?

Stöckl: Ich habe eine antizyklische Woche und arbeite von Mittwoch bis Sonntag – in der Theorie. In der Praxis ist es so, dass ich auch an meinem freien Tag oft arbeite. Manchmal bleibt es nicht bei der Nachbearbeitung mit Podcast oder Backseller, oft mache ich für den Ö3-Wecker am Montag noch Geschichten über das Frühstück oder wir „ziehen“ etwas weiter. Es gibt körperliche Grenzen. Ich muss auch viel in der Nacht arbeiten, oft ist es so, dass ich die Interviews erst in der Nacht zum Sonntag schneiden kann. Ich mache meine Arbeit gerne und es macht mir eigentlich nichts aus, aber es zehrt schon. Am Montag bin ich oft recht müde.

G+L: Es ist unüberseh- und hörbar – trotz Stress lieben Sie Ihren Beruf. Warum?

Stöckl: Ich glaube, das hat viel mit Begeisterung zu tun. Ich kann so viel verändern und bewegen durch meine Sendungen. Es gibt Feedback. Ich merke, ich sende für viele Menschen, denen das was bedeutet. Ich habe deshalb auch ein Buch geschrieben, damit man sich noch mehr vertiefen kann. Und es ist ganz toll, was sich oft durch Sendungen tut.

G+L: Was hilft Ihnen, mit diesem Stress umzugehen?

Stöckl: Meine Kraftquelle ist meine Familie, meine Freunde. Ich bin viel in der Natur, mache Joga – und meine Aufgabe als Ehrenamtliche von ZUKI gibt mir sehr viel.

G+L: Was ist der Antrieb für ZUKI?

Stöckl: Ich habe so viel Leid gesehen auf dieser Welt. Wir halten hier bei uns so vieles für so selbstverständlich. Ich war in Burkina Faso und bin sehr krank geworden. Ich hatte aber ein Antibiotikum und konnte mir helfen – so viele haben das nicht. In Kalkutta war das anfangs nur so eine spontane Hilfeleistung – heute haben wir dort 90 Angestellte, von Betreuern angefangen, über Psychologen bis hin zum Koch und Gärtner. Jeder von uns kann so viel bewirken.

G+L: Sie fragen das immer wieder Ihre Gäste – daher nun diese Frage zum Abschluss an Sie: Was wären Ihre letzten Worte?

Stöckl: Ich würde schon Danke sagen. Ich habe ein so abwechslungsreiches, spannendes und erfüllendes Leben. Senta Berger sagte, dass für sie Glück sei, wenn man seinen Talenten gemäß eingesetzt wird. Das stimmt auch für mich.

JOURNALISTINNEN DER NÖ MEDIENAKADEMIE, SPARTE
JOURNALISTISCHES SCHREIBEN, LEITUNG: SONJA PLANITZER ■

WERBUNG

Rätseln & entspannen

Gewinnen Sie eines von 40 Pflege-Sets

bestehend aus Eucerin AQUAporin ACTIVE Gesichtscreme, feuchtigkeitsspendender Augenpflege, Körperlotion und erfrischender Dusche



Eucerin AQUAporin ACTIVE-Hautpflege inspiriert von einer Nobelpreis-Entdeckung!

Eucerin AQUAporin ACTIVE aktiviert das haut-eigene Feuchtigkeitsnetzwerk, in dem es die Bildung neuer Aquaporine (Wasserkanäle) fördert, die die Feuchtigkeitsversorgung der Hautzellen regulieren. Das Ergebnis: Die Feuchtigkeit kann optimal in die Haut gelangen, sogar in die tieferen Schichten der Epidermis. AQUAporin ACTIVE versorgt die Haut intensiv und langanhaltend mit Feuchtigkeit und verteilt die Feuchtigkeit optimal in der Haut, selbst in den tieferen Schichten der Epidermis. Die Haut fühlt sich sofort und langanhaltend glatt, geschmeidig und frisch an. Die Produkte der innovativen Feuchtigkeitspflege-Serie Eucerin AQUAporin ACTIVE versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und sind optimal auf die individuellen Hautbedürfnisse abgestimmt. Die Serie besteht aus 6 Produkten:

- + AQUAporin ACTIVE Leicht für normale Haut bis Mischhaut
- + AQUAporin ACTIVE Reichhaltig für trockene und empfindliche Haut
- + AQUAporin ACTIVE LSF 15 + UVA-Schutz
- + AQUAporin ACTIVE Feuchtigkeitsspendende Augenpflege - speziell für die besonders empfindliche Augenpartie
- + AQUAporin ACTIVE Körperlotion
- + Jetzt neu auch zum Duschen: AQUAporin ACTIVE Erfrischende DUSCHE

Alle Produkte sind an empfindlicher Haut getestet! Exklusiv in Apotheken

www.eucerin.at

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Geben Sie das Lösungswort unter www.gesundundleben.at unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer bzw. E-Mail-Adresse ein oder schicken Sie es an: GESUND+LEBEN, Kennwort: Gewinnspiel, 1010 Wien, Stoß im Himmel 1. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Ablöse der Gewinne in bar ist nicht möglich. **Einsendeschluss: 31.05.2012**

Kosmetik	organische Verbindungen	Stase	Gestade zu analysierende Entnahmen	chem. Zeichen für Lanthan	Diskretion erforderlich	auf Vorrat verabreichtes Arzneimittel
flüssiges Arzneimittel	1	Gegend, Gelände		4	Abk. f. "Polyethylen" dt. Wörterbuch	5
hautbräunende Bestrahlung	2	Abk. für "Universitätsbibliothek"	plötzlich auftretend Augenblick	Vorbild fort, weg		"Bahn der Atemluft im Körper"
6	Kuhantilope	3	Experiment, Probe, Versuch		tropfen, spärlich fließen	
Triebhaftes ein Umlaut Religion in Japan	7	Epilation			8	
Courage					gar nicht	
Abk. für "Rhesusfaktor"					10 mm	
Abk. für "Rhesusfaktor"	7				Abk. für "Kilowatt"	
englisch für "essen"			Zeichen für Technetium Halbtön über h	Polizei-dienst-stelle	14	Abk. für "Vakuum-extraktion"
Schmerzen im Wochenbett	10				Abk. für "Rechnung" zeitlos	
Dermografie	latein. für "Luft"	Abk. f. "im Auftrag" Domäne für Togo		Freuden-ruf	Ribonuklein-säure	9
räumlich begrenzt Einheit der Energie	15		Bedürfnis nach Aufnahme v. Nahrung	11		alte Stadt in den Abruzzern
		Standard-beilage der chines. Küche				guter Geist
						13
						Keimzelle



Die Auflösung finden Sie in der nächsten Ausgabe von GESUND+LEBEN.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15			

Die neue Welt des Wohnens



www.zenker-hausbau.at/aktion31

Erleben Sie die **neue Welt des Wohnens**
mit den **aktuellen Häusern von Zenker.**

Denn bei Ihrem Haus sollten Sie **keine Kompromisse** machen.
Wir stehen für das **Besondere** seit **über 40 Jahren.**

