

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



Unerreichbar

Eine Woche ohne Handy
- für viele unvorstellbar

Tagesklinik

Morgens operiert,
abends zuhause

Bin ich satt?

Wie Sie lernen, wieder
auf Ihren Körper zu hören

Tischtennis ist ein
perfektes Training
für Jung und Alt

Pingpong

NÖN EDITION GESCHICHTE

Die neue Magazinreihe der NÖN



**Ab 13. März
um € 4,90***

**Jetzt vorbestellen:
02742/802-1400**

**Vorteilspreis für
NÖN-Abonnenten:
3,90 €***

Auf Spurensuche: Maria Theresia – eine der bedeutendsten Herrscherinnen Österreichs – hat Europa umgestaltet und deutliche Spuren hinterlassen, deren Auswirkungen heute noch sichtbar sind. Gerade in Niederösterreich erinnert sehr viel an die große Frau.

Bestellen Sie gleich die Erstausgabe der NÖN Edition Geschichte zu Maria Theresia!

**Vorbestellungen jetzt beim NÖN-LeserClub:
Tel. 02742/802-1400 oder auf *NÖN.at/leserclub***

***Versandkostenfreie Lieferung**

Freiwilliges Sozialjahr



Ein erstes Resümee des Freiwilligen Sozialjahres beim Roten Kreuz Niederösterreich fällt positiv aus: Im Jahr 2016 nahmen 97 junge Menschen die Ende 2015 neu geschaffene Möglichkeit wahr. Ein Freiwilliges Sozialjahr können Menschen ab 18 Jahren bei

anerkannten Trägern absolvieren. Nötig dafür sind die entsprechende physische und psychische Belastbarkeit sowie Interesse und Bereitschaft für ein soziales Engagement. Die nächste Möglichkeit startet am 1. April 2017. Eine Bewerbung ist vorher erforderlich. Es gibt 240 Euro Taschengeld pro Monat, man ist versichert und kann die Familienbeihilfe weiterbeziehen.

Informationen: www.help.gv.at,
www.rotekreuz.at/noef/sj

Tolle Schulhöfe

Schule ist auch ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche ihre Freizeit – ob in der Nachmittags- oder Ferienbetreuung – verbringen. Eine Begleitstudie zur NÖ Förderaktion „Schulhöfe und Spielplätze in Bewegung“ zeigt nun, wie essentiell gut gestaltete Schulhöfe sind, die den Bedürfnissen der Nutzerinnen und Nutzer entsprechen, und wie wichtig die Mitbeteiligung von Kindern und Erwachsenen an dem Projekt ist. Die Förderaktion ist eine Kooperation des Landes NÖ, der NÖ Familienland GmbH und der Aktion „Natur im Garten“, die bedürfnisgerechte, naturnah gestaltete Schulfreiräume fördert. Die ersten 30 Projekte, darunter 20 Schulhöfe, wurden bereits eröffnet. Die nächsten 30 Bewegungsräume werden bis zum Sommer fertig.

Informationen: NÖ Familienland GmbH, Karin Feldhofer, Tel.: 02742/9005-13484



Rehabilitation für Kinder

Im Frühjahr 2019 eröffnet in Bad Erlach ein Kinder-Reha-Zentrum mit 114 Betten, 67 Betten für orthopädische und 47 Betten für psychosoziale Rehabilitation. Damit gibt es in zwei Jahren die oft geforderten passenden Reha-Zentren für Kinder und Jugendliche. „Ich freue mich, dass wir es geschafft haben, den Standort für die gesamte Ostregion nach Niederösterreich zu holen. Mit der Kinder-Rehabilitation in Bad Erlach können wir Kinder aus ganz Österreich für die Zukunft bestmöglich versorgen“, betont NÖGUS-Vorsitzende LH-Stellvertreterin Mag. Johanna Mikl-Leitner. Niederösterreich leistet dafür freiwillig rund 1,2 Millionen Euro jährlich im Vollausbau. Für Antragstellung und Bewilligung wendet man sich an den jeweiligen Krankenversicherungsträger.

NÖ EXPERTISE

Beim Leitkongress für Notfallmanagement „EMS Today“ Ende Februar in Salt Lake City/USA standen Beiträge aus Niederösterreich am Programm: Christoph Redelsteiner, Dozent an der FH St. Pölten, sowie die 144-Notruf-NÖ-Experten Siegfried Weinert und Susanne Ottendorfer von der FH St. Pölten zeigten, wie sich die Kooperation der Notfallrettung zwischen den Republiken Tschechien und Österreich entwickelt hat – vom Staatsvertrag bis hin zur Ausarbeitung der notwendigen Verträge für die operative Durchführung eines Rettungseinsatzes außerhalb des eigenen Bundesgebiets. Ebenso präsentierten sie die Ausbildung an der FH St. Pölten, die Gesundheits- und Krankenpflege und Notfallrettung verbindet – eine wichtige Kombination in einem sich grundlegend verändernden Gesundheitswesen.



DI Roswitha Wolf (Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik), designierte Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner, Bildungs-Landesrätin Mag. Barbara Schwarz und Dr. Dorit Haubenhofer (Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik) mit Leonie, Ana Maria und Ryan von der NMS St. Pölten-Viehofen, die im Rahmen der Förderaktion auch an der Begleitstudie teilgenommen haben.

KURZ GEMELDET

Website für Menschen 60+: Für ältere Menschen in Niederösterreich bietet die Website www.mittendrin-im-Leben.at wertvolle Ratschläge, Servicestellen und Veranstaltungstipps.



16 Tagesklinik



46 Unerreichbar



38 Tischtennis

GESUND&LEBEN 01+02/17

Diese Ausgabe von GESUND&LEBEN ging am 28.02.2017 in den Versand. Sollten Sie das Magazin nicht zeitgerecht im Briefkasten vorfinden, wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Postamt.

Liebe Leserinnen und Leser!

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

Auf dem Cover angekündigte Themen sind mit einem ■ gekennzeichnet.

GESUNDHEIT IN NÖ

- 03 In Kürze**
- 06 Information & Hilfe**
ELGA-Ombudsstelle
- 07 Neues aus den NÖ Kliniken**
- 08 Wissen aus erster Hand**
- 10 Selbsthilfe & Zahngesundheit**

GESUND WERDEN & BLEIBEN

- 11 In Kürze**
- 12 Ein neues Leben**
Den Lebensstil verändern wollen viele. Mit dem Programm VORSORGEaktiv stehen die Chancen gut
- 16 ■ Auf die schnelle Tour**
Immer mehr Eingriffe werden tagesklinisch gemacht

- 20 Krebs präzise bekämpfen**
MedAustron bringt Medizin und Forschung auf Weltniveau - und Hoffnung für viele Krebs-Patientinnen und -Patienten

24 Danke-Briefe

- 25 Meine Luft zum Atmen**
Lungenerkrankungen sind leider am Vormarsch. Wir sollten gut für dieses Organ sorgen

- 32 Power für die Leber**
Was sie stärkt und wie man sie entgiften kann

35 Neues aus den NÖ Kliniken

GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN

37 In Kürze

- 38 ■ Pingpong für alle**
Tischtennis ist ein perfektes Training für Jung und Alt. Die Profis Doris Mader und Dominik Habesohn zeigen's vor



Richtig kommunizieren – und die Welt mitgestalten



Liebe Leserinnen und Leser!

Wir kommunizieren ständig und überall – und doch stellt sich immer mehr die Frage: Reden wir auch von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz?

Man schreibt der Kollegin, dem Kollegen im nächsten Raum eine E-Mail statt hinüberzugehen und persönlich zu reden. Natürlich haben E-Mails Vorteile: Das Gegenüber kann sie dann bearbeiten, wenn Zeit ist. Die E-Mail lässt sich dokumentieren, man hat also etwas in der Hand. Eine E-Mail kann an mehrere Empfänger gleichzeitig gehen, damit alle wissen, was man kommuniziert hat. Aber die Kommunikation von Mensch zu Mensch fehlt, dabei kommen doch bekanntlich beim Reden die Leut' z'sam.

„Man kann nicht nicht kommunizieren!“, sagte der österreichische Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut Paul Watzlawick. Wir reden heute öfter per Handy, als wir früher am Festnetz telefoniert haben. Wir schreiben SMS, chatten oder nutzen WhatsApp, Facebook und Co. Dabei erodiert die Sprache, Emoticons ersetzen Worte. Zweifelsohne ist diese Kommunikation sehr schnell. Aber ist sie auch gut? Gut für uns? Gut für die Gesellschaft?

Umso mehr und gerade jetzt brauchen wir Orte des Zusammenseins und des Austausches. Wir brauchen in unseren Gemeinden und Städten Plätze, wo man zusammenkommt, redet, diskutiert, also Raum für Gespräche findet. Wir brauchen gemeinsame Räume.

Und wir brauchen Orte, wo wir Ruhe finden. In der Natur, am Wasser, in unseren Kirchen. Zum Menschsein gehört, dass man sich selber spüren kann, sich selbst in Ruhe wahrnehmen, in sich hineinhören kann. Wer das kann und tut, hat Orientierung, Kraft und Wurzeln. Wer sich spürt, kann selbstbewusster in der Welt agieren. Wer sich seiner selbst bewusst ist, seiner Werte und seiner Herkunft, seiner Fähigkeiten und seiner Einmaligkeit, ist geerdet und steht mit beiden Beinen ganz im Leben. Und kann weltoffen nach vorne gehen.

Menschen, die das können, sind unendlich wertvoll für unsere Gesellschaft. Denn sie können auch offen und klug kommunizieren. Und damit unsere Welt gestalten.

Dr. Erwin Pröll
Landeshauptmann

42 ■ Bin ich schon satt?

Hören Sie auf Ihren Körper. Er sagt Ihnen genau, was er braucht. Seien Sie achtsam!

45 Hüttengaudi

Alternativen zu deftigem Hüttenessen
»tut gut«-Wintersportwoche

VOLL IM LEBEN

46 ■ Unerreichbar

Eine Woche ohne Handy. Für viele unvorstellbar. Eine Leserin schildert ihre Erfahrungen

50 Porträt

Altes Handwerk mit Zusatznutzen: Anneliese Juriatti hat sich ein eigenständiges Schaffensgebiet kreiert

51 Impressum

Information & Hilfe

Die elektronische Gesundheitsakte ELGA gibt es nun in den NÖ Kliniken. Für Fragen und bei Problemen hilft die ELGA-Ombudsstelle in der NÖ Patienten-anwaltschaft weiter.



Simone Schmidt ist Sachbearbeiterin in der NÖ ELGA-Ombudsstelle. Sie begleitet Klienten beim Einblick in die eigene ELGA, hilft bei Änderungen und druckt alle Dokumente aus, die man aus der Akte braucht.



NÖ Patienten-anwalt
Dr. Gerald Bachinger

Seit 10. Jänner 2017 läuft die elektronische Gesundheitsakte ELGA in den NÖ Landes- und Universitätskliniken. Und seither gibt es auch im Büro der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft in St. Pölten die ELGA-Ombudsstelle für Niederösterreich.

Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger hat sich seit vielen Jahren für ELGA eingesetzt und ist davon überzeugt, dass ELGA die Gesundheitsversorgung verbessert: „Für eine optimale Behandlung ist es gut, wenn Ärztinnen und Ärzte wissen, was schon geschehen ist, weil sie in frühere Befunde oder Arztbriefe schauen können.“ Bachinger sieht aber auch den sehr einfach möglichen Zugang der Patienten auf die eigenen Befunde als großen Vorteil. Denn über das Internet und die Bürgerkarte oder Handy-Signatur kann man jederzeit in die eigene Gesundheitsakte einsteigen. Wer kein Internet hat

Was ist ELGA?

Die elektronische Gesundheitsakte ELGA vernetzt Gesundheitsdaten der Patientinnen und Patienten, die verteilt im Gesundheitswesen entstehen. ELGA ist somit ein Informationssystem, es ermöglicht den Patienten den orts- und zeitunabhängigen Zugriff zu den eigenen Gesundheitsdaten – und ebenso den berechtigten ELGA-Gesundheitsdiensteanbietern, z. B. Ärztinnen und Ärzten, Apotheken, Spitalern und Pflegeeinrichtungen.

Was ist das Ziel von ELGA?

Patientinnen und Patienten können mit ELGA erstmals ihre eigenen Gesundheitsdaten einsehen und verwalten – wann und wo sie gerade sind. Behandelnde Ärzte bekommen während einer Behandlung rasch und unkompliziert Vorbefunde, Entlassungsberichte und die aktuelle Medikation seiner Patienten als unterstützende Entscheidungsgrundlage für weitere Diagnostik und Therapie. Somit kann ELGA in der medizinischen, pflegerischen und therapeutischen Behandlung und Betreuung durch einen besseren Informationsfluss unterstützen – vor allem dann, wenn mehrere Gesundheitseinrichtungen oder Berufsgruppen entlang einer Behandlungskette zusammenarbeiten.

oder sich nicht auskennt, dem hilft das Team der in der Patienten-anwaltschaft angesiedelten ELGA-Ombudsstelle.

Unbegründete Angst

Und mit welchen Fragen kommen Bürgerinnen und Bürger in die Ombudsstelle? „Mit ganz grundsätzlichen“, berichtet Patientenanwalt Gerald Bachinger:

- Wie bekommt man Zugang zu ELGA?
- Was sieht man in ELGA, welche Gesundheitsdaten sind enthalten?
- Was kann man in ELGA alles machen? (zum Beispiel Befunde sperren, Zugriffszeiten verlängern etc.)
- Wo und wie kann man Widerspruch einlegen?
- Welche Datensicherheitsmaßnahmen gibt es?

Bachinger und sein Team sind aber auch immer wieder mit Gerüchten und Ängsten konfrontiert. „Wir nehmen uns Zeit, fragen, gehen dann schrittweise durch, was in ELGA tatsächlich enthalten ist und wie es funktioniert. Bisher haben danach alle gesagt, dass sie sich jetzt auskennen und nicht von ELGA abmelden wollen, weil sie es gut finden.“ Wer Fragen hat, Dokumente ausgedruckt haben möchte, seine ELGA sehen will oder Zugriffe und Inhalte verändern will, ist also in der ELGA-Ombudsstelle in der NÖ Patienten-anwaltschaft bestens aufgehoben.

RIKI RITTER-BÖRNER ■

ELGA-OMBUDSSTELLE

Die ELGA-Ombudsstelle unterstützt ELGA-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer bei der Wahrnehmung und Durchsetzung ihrer Rechte im Zusammenhang mit ELGA sowie in Angelegenheiten des Datenschutzes. Zu den Aufgaben der ELGA-Ombudsstelle zählen Information, Beratung und Unterstützung in folgenden Angelegenheiten:

- Unterstützung bei vermuteten Datenschutzverletzungen im Zusammenhang mit ELGA
- Einsichtnahme in den ELGA-Teilnahmestatus, ELGA-Protokolle, ELGA-Gesundheitsdaten
- Eintragen von individuellen Zugriffsberechtigungen in Ihre ELGA

ELGA-Ombudsstelle Standort NÖ

Standortleitung: Dr. Gerald Bachinger

Erstansprechstelle: Simone Schmidt

Rennbahnstraße 29, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742/9005-15444

elga-ombudsstelle@noel.gv.at

Öffnungszeiten: Mo. bis Do. 08:00-15:00 Uhr, Fr. 08:00-12:00 Uhr. Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung



In der neuen Radiologie: (v.l.) Leitender Radiologietechnologe Gerfried Müller, Regionalmanager DI Jürgen Tiefenbacher, Ärztlicher Direktor Prim. Univ.-Doz. Dr. Otto Traindl, Landesrat Mag. Karl Wilfing sowie Ärztlicher Direktor-Stellvertreter Prim. Dr. Wolfgang Pichler, MAS (Leiter des Radiologie-Instituts)

Bauteile fertiggestellt

Das Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf wird zum modernsten Krankenhaus der Region aus- und umgebaut. Mit der Inbetriebnahme des Hauses B und der Radiologie sind nun alle für die Patientinnen und Patienten wichtigen Bauteile fertiggestellt. Im Haus B sind die HNO, die Augenabteilung, die Unfallchirurgie, Orthopädie, Urologie, die Interdisziplinäre Aufnahmestation sowie die Radiologie und auch die Notfallversorgung (Schockraum, Notfallvorfahrt) untergebracht. Insgesamt mehr als 220 Mio. Euro investiert das Land Niederösterreich in den Zu- und Umbau.



Ein Teil des Teams mit dem ersten RNS-Patienten Engelbert Leutner und seiner Schwiegertochter. (v.l.) Hinten stehend: Pflegehelferin Heidrun Deurezbacher, DGKP Sarah Berger, DGKP Monika Fallmann, OA Dr. Gerold Hartmann, MSc, DGKP Bettina Hörner, DGKP Waltraud Leichtfried, Pflegeleitung DGKP Friederike Röska, Bereichsleitung DGKP Alfred Kaltenbrunner



Baufortschritt in Waidhofen/Thaya: (v.l.) Regionalmanager Dr. Andreas Reifschneider, Kaufm. Direktor Mag. Franz Huber, Bundesrat Ing. Eduard Köck, Landesrat Mag. Karl Wilfing, Bürgermeister Robert Altschach, Pflegedirektor DGKP Robert Eberl, akad. gepr. PD, Äztl. Direktor Prim. Prof. Univ.-Doz. Dr. Manfred Weissinger, interim. Kaufm. Standortleiter Dipl. KH-BW Robert Zeindl, Äztl. Standortleiter Prim. Dr. Friedrich König, MSc, MBA

Baufortschritt im Waldviertel

Am Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya laufen die Umbauarbeiten für die interdisziplinär-chirurgische Tagesklinik, die noch heuer eröffnet wird. Bereits seit Jahren bieten die Abteilungen Chirurgie und Urologie tagesklinische Eingriffe. Die nun neu entstehende interdisziplinäre Tagesklinik soll die Patientenversorgung optimieren. In den Ausbau investiert das Land Niederösterreich 300.000 Euro. Zusätzlich entsteht eine Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit zehn Betreuungsplätzen. Psychische und entwicklungsbedingte Erkrankungen oder Störungen sowie Verhaltensauffälligkeiten sollen hier diagnostiziert und behandelt werden. Dafür entsteht nun ein Umsetzungskonzept.

Remobilisation in Scheibbs

Seit Jahresbeginn gibt es eine neue Station am Landeskrankenhaus Scheibbs: Das Departement für Remobilisation/Nachsorge (RNS) betreut jene Patientinnen und Patienten nach orthopädischen, unfallchirurgischen oder internistischen Erkrankungen, die über die durchschnittliche Verweildauer hinaus medizinische, pflegerische und therapeutische Behandlung benötigen. Die RNS ist damit Bindeglied zwischen Akutversorgung und Rehabilitation oder ambulanter Weiterbetreuung. Ziel ist, die selbstständige Lebensführung wieder zu ermöglichen. Die RNS wird als Departement geführt und ist fachlich der Internen Abteilung angegliedert. Das interdisziplinäre Team besteht aus Ärzten, Pflegepersonen, Physio- und Ergotherapeuten, Psychologinnen und Diätologinnen. Ab Mitte des Jahres soll der Vollbetrieb mit 24 Betten erreicht sein.

LEHRE IM LOGISTIKZENTRUM

Das Logistikzentrum am Universitätskrankenhaus St. Pölten ist die zentrale Drehscheibe der Materialversorgung für alle Kliniken des Mostviertels. Lehrlinge lernen hier, bei einem Sortiment von rund 90.000 Artikeln und einem durchschnittlichen Lagerstand von 5.000 Artikeln, den Lehrberuf des Betriebslogistikkaufmanns bzw. der Betriebslogistikkauffrau.

Wissen aus erste

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

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



Migräne und andere Kopfschmerzen

Der Vortrag behandelt die häufigeren Kopfschmerzen, speziell aus Sicht der Fachärztin/des Facharztes für Innere Medizin. Ausgehend von der Häufigkeit der diversen Kopfschmerzen und deren Konsequenzen im persönlichen und sozialen Bereich wird über Erscheinungsbild, mögliche Warnsymptome, Diagnostik sowie über Sofort- und Weiterbehandlung referiert.

WEINVIERTEL

| | | |
|------------|----------|---|
| Hainburg | 13.03.17 | Prim. Dr. Karl Bachmayer: Migräne und andere Kopfschmerzen |
| | 11.04.17 | Prim. Dr. Harald Rubey: Blutarmut im Alter - normal? |
| Hollabrunn | 13.03.17 | OA Dr. Georg Kossina: Moderne Versorgung von Hernien |
| | 10.04.17 | OA Dr. Udo Wolfsdorf: Schilddrüsenerkrankungen - Diagnostik und Therapie |
| Korneuburg | 13.03.17 | OÄ Dr. Birgit Wahl: Mesotherapie: kleine Stiche - große Wirkung |
| Mistelbach | 13.03.17 | Prim. Dr. Eva-Maria Uher: Kopfschmerzen - was kann die Physikalische Medizin zur Schmerzfremheit beitragen |
| | 10.04.17 | Prim. Priv.-Doz. Dr. Felix Stonek: Die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs - wer, wann, wo und warum? |
| Stockerau | 14.03.17 | Prim. Dr. Klaus Dittrich: Die moderne Laparoskopie in HD - das Operationsspektrum vom Blinddarm bis zur großen Bauchoperation |
| | 10.04.17 | Dr. Barbara Jelen: Die chirurgische Ambulanz - was steckt dahinter? |

NÖ MITTE

| | | |
|----------------|----------|---|
| Klosterneuburg | 13.03.17 | OA Dr. Herbert Huscsava: Osteoporose - wenn der Zahn der Zeit am Knochen nagt - Vorbeugung und Therapiekonzepte |
| Lilienfeld | 13.03.17 | Prim. Dr. Ingrid Geiss: Auffälliger PAP - Bedeutung von Krebsabstrich und HPV |
| Krems | 13.03.17 | Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Lechner: Die Schilddrüse, das unbekannte Wesen |
| | 10.04.17 | OA Dr. Sabin Handzhev: Wenn Atemaussetzer im Schlaf krank machen |
| St. Pölten | 13.03.17 | Prim. Priv.-Doz. Dr. Stefan Oberndorfer: Schlaganfall - Wettlauf mit der Zeit |
| | 10.04.17 | OA Dr. Raoul Eckhardt: Polyneuropathie - was bedeutet das, was kann ich tun? |
| Tulln | 22.03.17 | OA Dr. Gerald Humpel: Ungewollt steinreich - die Gallenblase als Ursache |
| | 10.04.17 | Prim. Assoc. Prov.-Priv. Doz. Dr. Martin Aigner: Chronischer Schmerz |

Die Schilddrüse, das unbekannte Wesen

Schilddrüsenhormone regeln die Stoffwechselforgänge in nahezu allen Geweben und Organen des menschlichen Körpers. Somit wirken sich Krankheiten der Schilddrüse und Störungen ihrer Funktion mannigfaltig aus. Die Symptome der Über- und Unterfunktion sind oft unspezifisch und werden häufig übersehen. Der Vortrag informiert über die häufigsten Zeichen der Funktionsstörungen, diagnostische Maßnahmen und gängigste Behandlungsverfahren.

r Hand



WALDVIERTEL

| | | |
|-----------------|----------|---|
| Allentsteig | 15.03.17 | Dr. Karin Hrnjak: Mikrobiom - nicht nur Darm mit Charme |
| | 12.04.17 | OÄ Dr. Renate Kirchmeyer: Harninkontinenz - was tun, wenn es zu gut läuft? |
| Gmünd | 15.03.17 | OA Dr. Dietmar Weixler: Die Palliativteams der NÖ Kliniken - was machen sie, welchen Nutzen könnte ich haben? |
| | 12.04.17 | OA Dr. Gerhard Pöll: Neue Trends beim Hüftgelenksersatz - eine Modeerscheinung? |
| Horn | 16.03.17 | OÄ Dr. Gabriele Fenzl: Was kann die Gefäßchirurgie heute? |
| | 12.04.17 | Dr. Stefan Heiligenbrunner: Grüner Star/Glaukom: Warum der Augendruck wichtig ist |
| Waidhofen/Thaya | 13.03.17 | OA Dr. Gerhard Pöll: Neue Trends beim Hüftgelenksersatz - eine Modeerscheinung? |
| | 10.04.17 | OA Dr. Dietmar Weixler: Die Palliativteams der NÖ Kliniken - was machen sie, welchen Nutzen könnte ich haben? |
| Zwettl | 14.03.17 | OA Dr. Andreas Hauer: Steinreich - Therapie der Gallensteine |

Steinreich – Therapie der Gallensteine

„Die Galle läuft über“ oder „Die Galle kommt hoch“ – die Gallenblase wird hauptsächlich mit negativen Emotionen in Verbindung gebracht. Dabei hat die Galle eine wichtige Funktion: Das Sekret sorgt für eine reibungslose Verdauung von Fetten. Doch was tun, wenn Steine zu Entzündung und Schmerzen führen? Wie geht man mit Erkrankungen um? Und wie lebt es sich nach Entfernung der Gallenblase?

Arteriosklerose – Verkalkung der Gefäße

Krankheiten, die durch verkalkte Gefäße verursacht werden, zählen zu den häufigsten Todesursachen der westlichen Welt. Die Hauptrisikofaktoren sind erhöhte Blutfette (Cholesterin), hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit und Rauchen. Es kann unter anderem zu Angina pectoris, Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen. Der Vortrag informiert über therapeutische Möglichkeiten.

MOSTVIERTEL

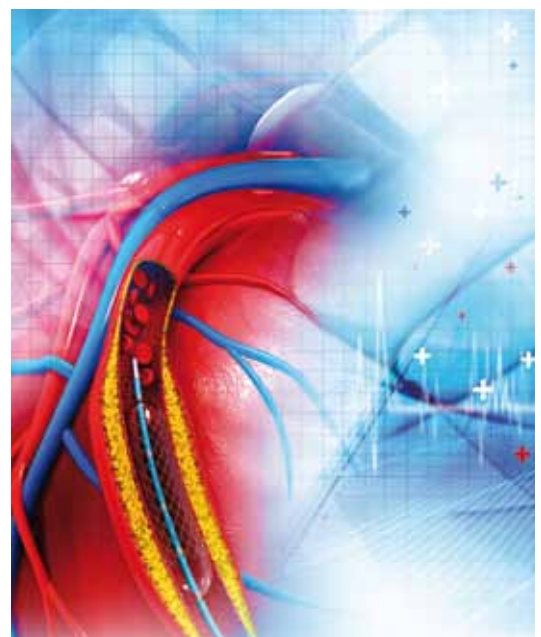
| | | |
|----------------|----------|--|
| Amstetten | 13.03.17 | OA Dr. Rudolf Paumann: Faszination Sport |
| | 10.04.17 | Univ.-Doz. Dr. Karl Höbarth: Blasenschwäche - eine verschwiegene Behinderung |
| Melk | 13.03.17 | Prim. Dr. Bernhard Bacher: Intensivmedizin - Fluch oder Segen? |
| | 10.04.17 | Prim. Dr. Hubert Rogenhofer: Selbstbestimmtes Leben - ich entscheide! Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht |
| Scheibbs | 13.03.17 | OA Univ.-Prof. Dr. Ronald Karnik: Arteriosklerose - Verkalkung der Gefäße: Ursachen, Symptome, Vorbeugung und Behandlung |
| | 10.04.17 | OA Dr. Rudolf Paumann: Faszination Sport |
| Waidhofen/Ybbs | 13.03.17 | Dr. Gabriele Popp: Tages- und Kurzzeitchirurgie - was ist heute möglich? |

Gefäßchirurgie – quo vadis?

Gefäßchirurgische Operationen haben sich in den letzten beiden Jahrzehnten entscheidend weiterentwickelt. Interventionelle Radiologinnen und Radiologen erarbeiten individuelle Therapiekonzepte mittels Dehnung (PTA), Stentimplantation (innere Schienung mit einem Metallgitter), Bypassoperation oder Kombinationen von beiden Methoden, Erweiterungen der Bauchschlagader (Aortenaneurysmen) oder Verschlussprozessen der Becken- und Beinarterien (periphere arterielle Verschlusskrankheit).

THERMENREGION

| | | |
|-----------------|----------|---|
| Baden | 06.03.17 | OA Dr. Stephan Seklehner: Die Prostata - wofür brauchen wir sie und was für Beschwerden können durch sie auftreten? |
| Mödling | 13.03.17 | Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Schenk: Wissenswertes über Erkrankungen der Lunge |
| | 10.04.17 | Prim. Univ.-Prof. DDr. Thomas Klestil: Minimal-invasive Techniken in Orthopädie und Traumatologie |
| Neunkirchen | 13.03.17 | OA Univ.-Doz. Dr. Herwig Pokorny: Gefäßchirurgie - quo vadis? |
| Wiener Neustadt | 10.04.17 | Prim. Priv. Doz. DDr. Hermann Brustmann: Brustkrebs: Diagnose und individuelle Therapien des Mammakarzinomes aus pathologischer Sicht |





Gesunde Zähne von Anfang an

Unter diesem Motto besuchen die Zahngesundheitserzieherinnen und -erzieher des Projekts „Apollonia 2020“ die niederösterreichischen Mutter-Eltern-Beratungsstellen. Seit dem Jahr 2008 erhalten hier die Eltern von Babys und Kleinkindern wichtige Informationen zum Thema Zahngesundheit und Mundhygiene. Die Zahnpflege beginnt mit dem ersten Milchzahn. Gemeinsam mit den Eltern wird auf das Ziel der WHO hingearbeitet: Im Jahr 2020 sollen 80 Prozent der sechsjährigen Kinder kariesfrei sein.

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



Selbsthilfegruppen bei Essstörungen

■ Adipositas Selbsthilfegruppen – Hilfe zur Selbsthilfe bei Fettleibigkeit

Kontakt: Elisabeth Jäger, Tel.: 0664/8240992, elisabeth-m.jaeger@a1.net, www.adipositas-shg.at
Gruppentreffen: siehe www.adipositas-shg.at

■ Hunger nach Liebe

Kontakt: DGKP Petra Hladovsky, Tel.: 0650/7068686, pe.hl@gmx.at
Gruppentreffen: Landesklinikum Mödling, Sr. M. Restituta-Gasse 12, nach telefonischer Vereinbarung

■ Overeaters Anonymous – Anonyme Esssüchtige

Kontakt: Tel.: 02742/22189, 0699/10710836, stpoelten@overeatersanonymous.at
Gruppentreffen: jeden Freitag von 18:00–19:00 Uhr, Raum „Verein Wohnen“, Erdgeschoß rechts, Daniel-Gran-Straße 41, St. Pölten

■ Verein Lichtblick – Essstörungsgruppe

Kontakt: Tel.: 02622/26222, office@verein-lichtblick.at, www.verein-lichtblick.at, www.kindernotruf.at
Gruppentreffen: nach telefonischer Vereinbarung, Promenade 1, Wiener Neustadt

Informationen:

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen, Tel.: 02742/22644, www.selbsthilfe.no.at



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

| BEZIRK Gemeinde | Adresse | Termin Mutter- Eltern- Beratung | Termin der Zahngesundheits- erzieherin |
|------------------------|--|---------------------------------------|--|
| AMSTETTEN | | | |
| Neuhofen/Ybbs | Kulturzentrum | 2. Mi. 10:00 Uhr | 08.03.2017 |
| St. Valentin | Pro Mami, Herzograd 15 | 2. Do. 15:00 Uhr | 16.03.2017 |
| Ulmerfeld-Hausmening | Hauptstraße 1 | 1. Di. 14:00 Uhr | 04.04.2017 |
| Winklarn | Gemeindeamt | 1. Di. 15:15 Uhr | 04.04.2017 |
| Wolfsbach | Kirchenstraße 17 | 2. Mi. 08:30 Uhr | 08.03.2017 |
| BADEN | | | |
| Baden | Kids&Co, Johannesgasse 14 | 4. Do. 15:30 Uhr | 23.03.2017 |
| GMÜND | | | |
| Gmünd | Ordination Dr. Andreas Helfert | 2. Mi. 10:00 Uhr | 08.03.2017 |
| Reingers | Gemeindeamt | 1. Fr. 09:30 Uhr | 03.03.2017 |
| GÄNSERNDORF | | | |
| Bad Pirawarth | Gemeindeamt | 1. Fr. 09:45 Uhr | 07.04.2017 |
| Groß-Schweinbarth | Gemeindeamt | 1. Fr. 11:00 Uhr | 07.04.2017 |
| Hohenruppersdorf | Gemeindeamt | 1. Fr. 08:30 Uhr | 07.04.2017 |
| Matzen | Gemeindeamt | 2. Fr. 11:00 Uhr | 10.03.2017 |
| Raggendorf | Gemeindeamt | 2. Fr. 10:00 Uhr | 10.03.2017 |
| Weikendorf | Volksschule | 2. Fr. 13:00 Uhr | 10.03.2017 |
| HOLLABRUNN | | | |
| Haugsdorf | Gemeindeamt | 1. Di. 08:45 Uhr | 07.03.2017 |
| Hollabrunn | Pro Mami, Färbergasse 2/5 | 2. Di. 13:00 Uhr | 14.03.2017 |
| Unterretzbach | Gemeindeamt | 1. Di. 10:45 Uhr | 07.03.2017 |
| KORNEUBURG | | | |
| Ernstbrunn | Rotes Kreuz | 2. Do. 10:45 Uhr | 09.03.2017 |
| Großrußbach | Gemeindeamt | 2. Do. 15:30 Uhr | 09.03.2017 |
| Langenzersdorf | Gemeindeamt | 2. Fr. 09:00 Uhr | 10.03.2017 |
| Leobendorf | Gemeindeamt | 2. Do. 08:30 Uhr | 09.03.2017 |
| Niederhollabrunn | Schulplatz 1 | 2. Do. 13:30 Uhr | 09.03.2017 |
| KREMS | | | |
| Langenlois | EKZ | 3. Mi. 14:00 Uhr | 19.04.2017 |
| LILIENFELD | | | |
| Hainfeld | Gemeindeamt | 3. Do. 11:00 Uhr | 16.03.2017 |
| Hohenberg | Gemeindeamt | 1. Mo. 09:00 Uhr | 06.03.2017 |
| Kaumberg | Gemeindeamt | 3. Do. 13:00 Uhr | 16.03.2017 St. |
| Aegydon/Neuwalde | Kirchenplatz 2 | 1. Mo. 10:30 Uhr | 06.03.2017 |
| Türnitz | Gemeindeamt | 1. Mo. 13:00 Uhr | 06.03.2017 |
| MELK | | | |
| Marbach/Donau | Gemeindeamt | 1. Di. 13:00 Uhr | 04.04.2017 |
| Maria Taferl | Gemeindeamt | 1. Mo. 13:15 Uhr | 03.04.2017 |
| Neukirchen | Kindergarten | 1. Mo. 11:15 Uhr | 03.04.2017 |
| Raxendorf | Gemeindeamt | 1. Mo. 08:00 Uhr | 03.04.2017 |
| MÖDLING | | | |
| Gumpoldskirchen | Gartengasse 29 | 2. Do. 17:00 Uhr | 09.03.2017 |
| NEUNKIRCHEN | | | |
| Würflach | Gemeindeamt | 2. Mi. 09:00 Uhr | 08.03.2017 |
| ST. PÖLTEN | | | |
| Herzogenburg | Fischergasse 6 | 2. Mi. 10:30 Uhr | 08.03.2017 |
| Inzersdorf-Getzersdorf | Volksschule | 2. Mi. 13:00 Uhr | 08.03.2017 |
| Loich | Gemeindeamt | 1. Do. 14:15 Uhr | 06.04.2017 |
| Schwarzenbach/P. | Volksschule | 1. Do. 13:00 Uhr | 06.04.2017 |
| Traismauer | EKZ | 2. Mi. 08:30 Uhr | 08.03.2017 |
| SCHEIBBS | | | |
| St. Anton/J. | Ordination Dr. Schwarzenberger | 1. Mo. 15:00 Uhr | 03.04.2017 |
| Wieselburg | Rathaus | 1. Mi. 13:00 Uhr | 05.04.2017 |
| Waidhofen/Thaya | | | |
| Ludweis-Aigen | Ordination Dr. Gradwohl | 2. Mi. 14:00 Uhr | 08.03.2017 |
| Raabs/Thaya | Ordination Dr. Schmidt | 2. Mi. 10:00 Uhr | 08.03.2017 |
| WIENER NEUSTADT | | | |
| Bad Schönau | Gemeindeamt | 2. Do. 11:00 Uhr | 09.03.2017 |
| WIEN-UMGEBUNG | | | |
| Fischamend | Ordination Dr. Mortiz | 1. Di. 15:00 Uhr | 04.04.2017 |
| Wienerwald | Pro Mami, Bachgasse 2a | 1. Di. 14:00 Uhr | 07.03.2017 |
| ZWETTL | | | |
| Bad Traunstein | Gemeindeamt | 2. Do. 11:00 Uhr | 09.03.2017 |
| Marbach am Walde | Volksschule | 3. Do. 13:00 Uhr | 20.04.2017 |
| Martinsberg | NÖ Kinderbetreuungseinrichtung, Markt 14 | 2. Do. 08:30 Uhr | 09.03.2017 |
| Schönbach | Kindergarten | 2. Do. 13:00 Uhr | 09.03.2017 |
| Zwettl | Hilfswerk | 1. Do. 13:30 Uhr | 06.04.2017 |

Universitätslehrgang für regionale Gesund- heitskoordination

Gesundheit ist eine unserer wichtigsten Ressourcen. Sie zu erhalten, zu schützen und zu fördern, ist ein wichtiges Ziel. Deshalb bemüht sich die Initiative »Tut gut!« darum, gesundheitsfördernde Lebensbedingungen zu unterstützen. Eine aktuelle Maßnahme dazu ist der neue Universitätslehrgang für „regionale Gesundheitskoordinatorinnen und Gesundheitskoordinatoren“, der den »Gesunden Gemeinden« ab September 2017 an der Donau-Universität Krems angeboten wird. Zielgruppe sind NÖ Gemeindebedienstete, die mit Unterstützung der Bürgermeisterin/des Bürgermeisters in ihrer Gemeinde die Gesundheitsförderung stärken und die Prävention forcieren. Die designierte Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner dazu: „Wir wollen die Zahl der gesunden Jahre und somit auch die Lebensqualität der Bevölkerung erhöhen. Mit diesem Lehrgang unterstützen wir die dafür notwendigen Schritte, denn die Gemeinden sind es, wo sich die Menschen zu Hause fühlen und ihr Leben gestalten.“

SCHMERZEN RICHTIG BEHANDELN

Etwa 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden an unterschiedlichen Formen von chronischen Schmerzen, 350.000 bis 400.000 an einer eigenständigen „Schmerzkrankheit“ mit massiven körperlichen, seelischen und sozialen Beeinträchtigungen. Die Österreichische Schmerzgesellschaft (ÖSG) bietet in einer neuen Patienteninformationsbroschüre Wissenswertes über die Behandlung von Schmerzen aller Art. Sie informiert über die Funktion von Schmerz, die verschiedenen Schmerzarten und wie sie richtig gemessen werden. Neben Wirkung und Nebenwirkungen der wichtigsten Medikamente geht es um nicht-medikamentöse Behandlungsoptionen wie psychologische Betreuung, physikalische Therapien oder komplementäre Verfahren wie Akupunktur, Kunst- und Musiktherapie oder Hypnose. Der Folder präsentiert auch zehn Regeln, wie Patienten selbst zum „wesentlichen Teil des Behandlungsteams“ werden und aktiv an ihrer Therapie mitwirken können. Die Broschüre „Schmerzen richtig behandeln“ liegt in vielen Arztpraxen auf und steht zum Download unter www.oesg.at zur Verfügung.

Mit Sport langsamer altern

Ältere Frauen, die aus beruflichen Gründen oder Bequemlichkeit ihre Tage vor allem sitzend verbracht haben, sind vorzeitig gealtert. Ihre Körperzellen sind biologisch acht Jahre älter als die von Frauen, die zumindest zwischendurch körperlich aktiv waren. Das ist das Ergebnis einer Studie mit 1.500 Frauen im Alter von 64 bis 95 Jahren der San Diego Schule für Medizin, University of California. Schon in jungen Jahren sollten Frauen daher auf pro Tag mindestens 30 Minuten körperlichen Ausgleich für sitzende Tätigkeiten achten – und dies auch im Alter beibehalten.



Werben für den neuen Lehrgang für die Gemeinden: (v.l.) LABg. Bgm. Mag. Alfred Riedl (Präsident NÖ Gemeindebund), Mag. Petra Leitner-Braun, MA (Leiterin Initiative »Tut gut!«), designierte Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner, Christa Rameder, MA (Initiative »Tut gut!«), Mag. Friedrich Faulhammer (Rektor Donau-Universität Krems)

Der Universitätslehrgang vermittelt interdisziplinäres Wissen aus der Gesundheitsförderung und Prävention und verknüpft es mit den regionalen Gegebenheiten in Gemeinden und Regionen. Die Teilnehmenden werden die erlernten Kenntnisse unter anderem im Zuge eines Praktikums in Gemeinden umsetzen.

Die Infoveranstaltung dazu findet am 14. März 2017, 12:30–14:30 Uhr, im Kloster Und in Krems statt. Anmeldung erforderlich.

Informationen: Christa Rameder, MA, Initiative »Tut gut!«, Tel.: 02742/9011-14400, christa.rameder@noetutgut.at

/gesundheit ifh///
st.pölten

Gesundheit studieren

Bachelor

- Diätologie
- Gesundheits- und Krankenpflege*
- Physiotherapie

Master

- Digital Healthcare (berufsbegleitend)

Weiterbildung

- Angewandte Ernährungstherapie

*ergänzender Lehrgang „Präklinische Versorgung und Pflege“ möglich

© Martin Lifka Photography

Jetzt
bewerben!
fhstp.ac.at/dge

Ein neues Leben

Den Lebensstil verändern wollen viele. Mit dem Programm VORSORGEaktiv stehen die Chancen gut. So wie bei Familie Lederle aus dem Weinviertel.



Erika Loichtl, Programmleitung VORSORGEaktiv, Tel.: 02742/9011-14500, erika.loichtl@noetutgut.at



Mag. Sonja Lugbauer, Programm-Mitarbeiterin VORSORGEaktiv, Tel.: 02742/9011-14515, sonja.lugbauer@noetutgut.at

Es ist ein kalter Wintertag in der kleinen niederösterreichischen Gemeinde Niederleis. Das Wetter ist so ungemütlich, dass man es sich am liebsten zu Hause auf dem Sofa bequem machen würde. Nicht so Helga und Emmerich Lederle, die dem Team von GESUND&LEBEN mit frischem Schwung die Tür zu ihrem Haus öffnen – einem Haus, das seit kurzem einen voll ausgestatteten Fitnessraum beherbergt, in dem die beiden nahezu täglich am Laufband, am Rudergerät, mit Gymnastikbällen, Therabändern, Jonglierbällen oder Faszienrollen trainieren. „Ein bisschen sportlich waren wir immer, doch seit wir im Vorjahr am Programm VORSORGEaktiv teilgenommen haben, wissen wir genau, was wir wie tun müssen, um fit und gesund

zu bleiben, unser Herz-Kreislauf-Risiko zu senken und dabei auch noch jede Menge Spaß zu haben“, sagt Emmerich Lederle, 56, der – genau wie seine Frau – schlank, durchtrainiert und lebensfroh wirkt.

Das war nicht immer so. Vor allem Helga Lederle, 52, kämpfte lange Jahre erfolglos gegen Übergewicht, Schlafstörungen und Depressionen, hatte einen Cholesterinwert von fast 350. „Heute wiege ich um zehn Kilo weniger, meine Cholesterinwerte sind auf etwa 230 gesunken, ich fühle mich wohl und fit. Das alles habe ich dem Anstoß durch VORSORGEaktiv zu verdanken“, sagt sie lachend. Und ihr Mann, der ebenfalls unter gesundheitlichen Problemen und großem Stress litt, kann Ähnliches für sich bestätigen.

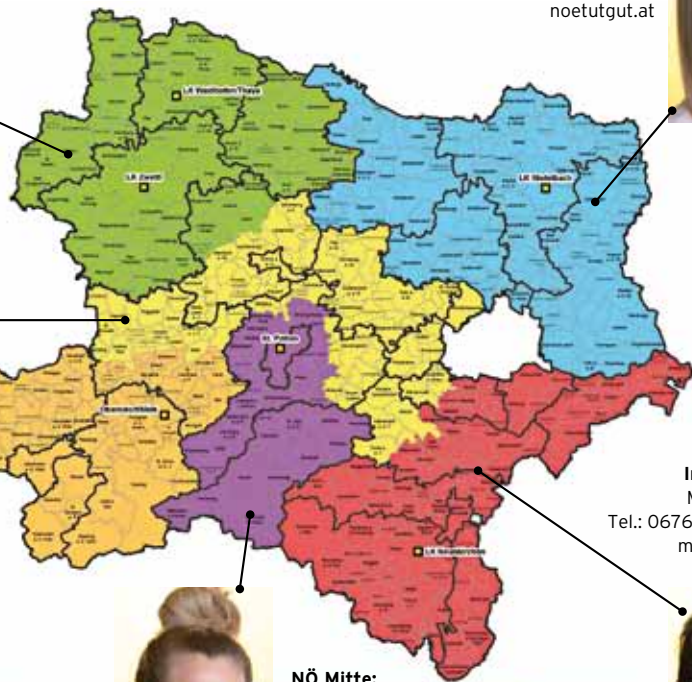
Ansprechpartner in Ihrer Region

Waldviertel:
Stefanie Mader-Wagner, BSc,
Tel.: 0676/858 723 4534,
stefanie.mader-wagner@noetutgut.at

NÖ Mitte:
Birgit Ott, BA,
Tel.: 0676/858 723 4537,
birgit.ott@noetutgut.at



Mostviertel:
Gerhard Rötzer,
Tel.: 0676/858 723 4533,
gerhard.roetzer@noetutgut.at



Weinviertel:
Elke Springer, MBA,
Tel.: 0676/858 723 4535,
elke.springer@noetutgut.at



Industrieviertel:
Monika Kronaus,
Tel.: 0676/858 723 4532,
monika.kronaus@noetutgut.at



NÖ Mitte:
Mag. (FH) Susanne
Vorstandlechner,
Tel.: 0676/858 723 4536,
susanne.vorstandlechner@noetutgut.at





Was ist VORSORGEaktiv?

Doch was ist VORSORGEaktiv genau? Elke Springer arbeitet bei der Initiative »Tut gut!« des Landes Niederösterreich im Bereich Vorsorge: „Mit diesem Programm unterstützen wir Menschen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Leben. Experten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Mentale Gesundheit begleiten Gruppen über einen Zeitraum von sechs bis neun Monaten und zeigen den Teilnehmenden, wie man seine Gesundheit verbessern kann – und zwar individuell und alltagstauglich“, erklärt Springer, die für die Planung und Umsetzung von VORSORGEaktiv im Weinviertel zuständig ist.

Wie wichtig das ist, wissen wir alle: Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Todesursachen, und da ist auch Österreich keine Ausnahme. Laut Statistik Austria verstarben im Jahr 2015 insgesamt 35.537 Menschen an Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems, 5.744 davon allein in Niederösterreich. „Jeder Euro, der in Gesundheitsförderung und Prävention investiert wird, bringt dem Einzelnen mehr gesunde Lebensjahre und spart der Gesellschaft künftige Ausgaben für die Reparaturmedizin“, umreißt Elke Springer den Hintergrund von VORSORGEaktiv, das sich an alle Niederösterreicher über 18 Jahre richtet: Hat man ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kann der Hausarzt eine Teilnahme an VORSORGEaktiv empfehlen. Mit 199 Euro (von

denen man 100 Euro bei mindestens 60 prozentiger Teilnahme pro Bereich wieder zurückbekommt) ist man dabei. Für teilnehmende Personen aus einer »Gesunden Gemeinde« gibt es zusätzlich noch eine Vergünstigung von 15 Euro. VORSORGEaktiv feiert im kommenden Jahr das zehnjährige Jubiläum. Das Programm wird ständig optimiert und weiterentwickelt, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Dabei sein heißt Theorie und Praxis von Bewegung, gesunder Ernährung und Mentaler Gesundheit von engagierten Experten vermittelt zu bekommen. Eine von ihnen ist die Diätologin Jennifer Kellner, die für den Bereich Ernährung zuständig ist: „Meine Aufgabe ist es, die Kleingruppe in Sachen Ernährung aufzuklären, zu leiten und bei der Umstellung des Lebensstils dort zu unterstützen, wo es an Motivation oder Wissen fehlt.“ Das

(v.l.) Diätologin Jennifer Kellner mit Emmerich und Helga Lederle

VORSORGEAKTIV - GESUNDHEIT FÜR MICH

Wer kann teilnehmen? Alle Niederösterreicher über 18 Jahre, bei denen bei der Vorsorgeuntersuchung ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt wird. Der Arzt kann diesen Patienten das Programm VORSORGEaktiv vorschlagen und so über die medikamentöse Behandlung hinaus die Risikofaktoren behandeln.

Ablauf: Die Teilnehmenden werden über einen Zeitraum von bis zu neun Monaten betreut. Sie absolvieren regelmäßig jeweils 24 Einheiten zu den Themen Ernährung, Bewegung und Mentale Gesundheit.

Anmeldung: Bei Ihrem Arzt oder VORSORGEaktiv-Regionalkoordinator (siehe Seite 15)

Informationen: Tel.: 02742/22655, www.noetutgut.at



Laufband, Rudergerät, Faszienrolle, Therapiebänder und Gymnastikbänder: Familie Lederle nutzt jede Bewegungsmöglichkeit.

Mehrmals täglich kommen Obst und Gemüse auf den Tisch. Das meiste hat Familie Lederle selbst im Garten.

hat sie auch in der Gruppe von Helga und Emmerich Lederle getan, und sie berichtet von großem Interesse und echtem Ehrgeiz, Neues zu lernen. Kein Wunder, sind doch die Informationseinheiten auch von praktischen Übungen wie dem Kochen von gesunden Mahlzeiten, bewussten Einkaufstouren in Supermärkten oder Lebensmittelverkostungen begleitet. „Am Ende des Programms wird durch eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

eindeutig sichtbar, was sich bei jedem Teilnehmenden für seine Gesundheit verbessert hat. Sie gibt Auskunft über die genaue Körperzusammensetzung, die Muskelmasse, den Wasserhaushalt und die Fettmasse und -verteilung“, erklärt Jennifer Kellner die Messung, die sie zu Beginn und am Ende des Programms durchführt. „Die meisten verlieren Gewicht, was auch einen Verlust an Fettmasse bedeutet. Oft sehen wir auch einen Zuwachs

INTERVIEW

VORSORGEaktiv aus ärztlicher Sicht

Was bringt Lebensstiländerung in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen in direkter Beziehung zum Lebensstil. Selbst wenn das Alter oder die genetischen Faktoren für die Erkrankung bestimmend sind, gibt es einen Bezug zu veränderbaren physiologischen und biochemischen Parametern. Ein gesunder Lebensstil hat daher in der Vorbeugung große Bedeutung. So kann etwa das Risiko für Atherosklerose verhindert oder zumindest deren Entwicklung verzögert werden.

Was ist beim Ändern des Lebensstils zu beachten?

Von der Entscheidung, den Lebensstil gesünder zu gestalten, bis zur Umsetzung ist es erfahrungsgemäß ein weiter Weg. Gewohnheiten nachhaltig umzustellen gehört zu den schwierigsten Dingen des Lebens. Es zeigt sich immer wieder, dass eine sinnvolle, nachhaltige Lebensstilmodifikation durchzuführen umso schwieriger wird, je länger der gesundheitsabträgliche Lebensstil praktiziert wird. Aber: Man kann es schaffen!

Wie kann das Programm VORSORGEaktiv dazu beitragen?

Effektive Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedarf einer Veränderung des Lebensstils hinsichtlich der Faktoren Ernährung, Bewegung, Rauchen und Stress. Darauf fokussiert VORSORGEaktiv. Das Programm bietet mit der Betreuung durch ein interdisziplinäres Team über den Zeit-

Interview mit Dr. Oskar Kienast, Allgemeinmediziner in Mistelbach

raum von sechs bis neun Monaten eine gute Hilfestellung – besonders weil es direkt in den jeweiligen Gemeinden stattfindet; im Optimalfall können die Menschen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu den Einheiten kommen.

Wem würden Sie das Programm empfehlen?

Menschen mit Übergewicht und Adipositas sind eine wichtige Zielgruppe: Hier geht es grundsätzlich um Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie, vor deren Beginn eine ärztliche Untersuchung durchzuführen ist. Bei einer anhaltenden Verringerung des Übergewichts um zehn Kilo wird die Sterblichkeitsrate bedeutsam gesenkt, Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte bessern sich signifikant. Auch die koronare Herzerkrankung entsteht zu 90 Prozent als Folge von Risikofaktoren wie Rauchen, falscher Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Stress. Aber parallel zur medikamentösen Therapie hängt die Prognose dieser Patienten entscheidend von der Änderung des Lebensstils ab. Was Patienten betrifft, die bereits an Diabetes leiden, so sind zum Zeitpunkt der Diagnose die atherosklerotischen Gefäßveränderungen in der Regel so weit fortgeschritten, dass mit einer alleinigen Änderung des Lebensstils keine nachhaltige Verbesserung der Prognose zu erzielen ist. Trotzdem ist auch hier neben der konsequenten pharmakologischen Behandlung Lebensstilmodifikation, bei der ein ausreichendes Maß an gesundheitsfördernder Bewegung eine besonders große Rolle spielt, sehr wichtig.

Ein gesunder Lebensstil kann vielen Krankheiten vorbeugen.



an Muskelmasse.“ (Anmerkung: Die BIA ist noch nicht an allen Standorten verfügbar.) Bei Helga und Emmerich Lederle waren die Verbesserungen ganz besonders deutlich, und die beiden haben mit vollem Engagement und Begeisterung an dem Programm teilgenommen. „Wir haben unseren Lebensstil nachhaltig geändert und fühlen uns jetzt einfach viel wohler, leistungsfähiger und vitaler denn je“, sagt Helga Lederle. Jetzt im Winter trainiert sie mindestens dreimal die Woche zwei Stunden in ihrem gemütlichen Fitnessraum, im Sommer geht sie gemeinsam mit ihrem Mann ausgiebig Rad fahren oder walken, Helmut Lederle spielt auch noch regelmäßig Tennis, und täglich ist ein langer Spaziergang mit dem Retriever-Hund Lara angesagt. Doch das ist noch lange nicht alles. Was die Ernährung betrifft, hat sich Helga Lederle, selbst ausgebildete Köchin, enorm von VORSORGEaktiv inspirieren lassen. Täglich kocht sie frisch, ausgewogen, vollwertig und sehr abwechslungsreich. „Wir kaufen sogar das Getreide bei unserem Biobauern, mahlen es selbst und backen Brot, denn die meisten bioaktiven Substanzen sind in den Randschichten oder im Keimling enthalten, und die leiden bei der industriellen Fertigung. Mehrmals täglich kommen Obst und Gemüse auf den Tisch, und das meiste davon haben wir selbst im Garten – wir sind beinahe Selbstversorger“, sagt die 52-Jährige stolz. „Sogar im Winter gibt es wertvolle Vitamine in Form von Biosamen zum Keimen auf dem Küchenfensterbankerl. Egal welche Sprossen man selbst zieht, es macht Spaß und hält Körper, Geist und Seele gesund.“

Apropos Körper, Geist und Seele: VORSORGEaktiv verzahnt die Bereiche Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit, und Helmut Lederle weiß heute, dass es auch darum geht, den Kopf für positive Veränderungen frei zu machen. „Durch die mentalen Pro-

grammeinheiten, in denen es unter anderem um Ideen und Strategien zur Stressbewältigung und Entspannung, um das Dosieren von Nähe und Distanz und um das Erkennen von eigenen Bedürfnissen ging, habe ich erkannt, dass ich mindestens zwei Jahre lang beruflich unter enormem Stress stand. Ich habe gelernt, viel besser damit umzugehen.“ Und Helga Lederle, die jahrelang unter schweren Depressionen litt und bereits viele Jahre Psychotherapie hinter sich hatte, meint, dass VORSORGEaktiv entscheidend dazu beigetragen hat, dass es ihr nun wesentlich besser geht. „Die Schlafstörungen sind erträglicher geworden, die Lebensfreude ist wieder da – dank guter Medikation durch meine Neurologin und vor allem wegen unseres neuen Lebensstils. Ich fühle mich auch psychisch so wohl wie schon lange nicht mehr.“

Ein erfolgreiches Programm

Helga und Emmerich Lederle sind wohl wirklich so etwas wie ein Vorzeigepaar, was den Erfolg von VORSORGEaktiv betrifft. Das Programm, an dem bisher mehr als 6.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher teilgenommen haben, wurde auch von der Donau-Universität Krems evaluiert. Die Resultate zeigen generell deutliche Verbesserungen bei den meisten Zielparametern. „Insgesamt reduzierten 77 Prozent aller Teilnehmenden ihr Körpergewicht. Body-Mass-Index (BMI) und Gesamtcholesterin zeigten ebenfalls statistisch signifikante Verbesserungen der Werte. Besonders erfreulich ist jedoch ein deutlich besseres Gesundheitsempfinden: Der Anteil der Personen, die ihren allgemeinen Gesundheitszustand als ‚ausgezeichnet‘ oder ‚sehr gut‘ angaben, wurde mehr als verdoppelt“, freut sich VORSORGEaktiv-Koordinatorin Elke Springer. Sie berichtet auch von großer Zufriedenheit der Teilnehmenden mit dem Programm – und was Niederleis betrifft, von der großartigen Unterstützung seitens der Gemeinde.

Mehr als zufrieden sind auch Helga und Emmerich Lederle: „Gesunde Ernährung, ausreichend Sport und Relaxen, wie wir es bei VORSORGEaktiv gelernt haben, sind für uns beinahe lebensnotwendig geworden. Wir appellieren an alle: Nehmt an diesem Programm teil. Es lohnt sich wirklich!“

GABRIELE VASAK ■

DA IST MEHR FÜR MICH DRIN!



253 mg/l Calcium
58 mg/l Magnesium
1.600 mg/l Hydrogencarbonat

PRICKELND

Tolle Gewinnspiele, heiße Wohlfühl-tips und das beste Mittel gegen Kater entdecken:
juvina.at



Auf die schnelle Tour

Operation im sicheren Rahmen eines Klinikums und danach im eigenen Bett schlafen – immer mehr Eingriffe werden in Niederösterreich tagesklinisch gemacht, wie zum Beispiel im Landeskrankenhaus Klosterneuburg.

Herr Spitz sitzt im Bademantel am Rand seines Bettes. Es ist kurz nach neun Uhr morgens, gerade ist er von der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin in sein Zimmer gebracht worden, in spätestens einer Stunde wird er im Operationssaal sein. Auf der Station herrscht keine Hektik, kein Lärm. Herr Spitz ist heute wegen seiner Krampfadern hier. Seit einiger Zeit hat er Schmerzen im Bein, nachts wird er immer wieder durch Krämpfe wach. Heute nimmt er das Problem in Angriff: Die schmerzhafte Vene im Oberschenkel soll verödet werden, bei der Gelegenheit auch noch ein paar Krampfadern an der Wade. Ist er nervös? Herr Spitz zuckt nur mit den Schultern. Ein bisschen mulmig sei ihm natürlich schon. Umso besser, dass er nicht lange warten muss. Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, die ihn ins Zimmer beglei-

tet hat, kommt wieder und misst den Blutdruck. Einen venösen Zugang hat Herr Spitz schon. Über diesen bekommt er Flüssigkeit als Vorbereitung auf die Operation. Sonst heißt es nur noch warten, bis der erste Patient des Tages aus dem Operationssaal kommt, dann ist Herr Spitz an der Reihe. In der Ecke steht eine kleine Tasche mit Kleidung, sie ist ungeöffnet. Herr Spitz hat sie nur für alle Fälle mitgebracht, denn die Nacht will er im eigenen Bett verbringen. Kleinere chirurgische Eingriffe wie die Verödung von Krampfadern erfordern in der Regel keinen Krankenhausaufenthalt. In der Tagesklinik des Landeskrankenhaus Klosterneuburg werden die Patientinnen und Patienten vormittags operiert und können gegen Abend, wenn sie sich von der Narkose erholt haben, wieder nach Hause gehen.

**Landeskrankenhaus
Klosterneuburg**
Kreutzergasse 12-14
3400 Klosterneuburg
Tel.: 02243/9004-0
www.klosterneuburg.lknoe.at/



Erholung im eigenen Bett

Eingriffe wie Arthroskopien (minimalinvasiv in Gelenken) oder die Verödung von Krampfadern gehen in den meisten Fällen schnell und unkompliziert. Es ist nicht notwendig, danach lange im Krankenhaus zu liegen.

Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Daniela Giefing ist Stationsleitung der chirurgischen Tagesklinik Klosterneuburg. Sie ist überzeugt, dass ihre Patientinnen und Patienten sich zu Hause besser erholen können: „Wenn ich Patientin wäre, würde ich sicher lieber zuhause sein, wo ich mein eigenes Bett und mein eigenes Kissen habe. Und niemand Fremden, der neben mir schnarcht“, lächelt sie.

Wenn bei der Operation alles gut verlaufen ist, bestehe kein Grund, im Krankenhaus zu bleiben. Manche Patientinnen und Patienten gehen am frühen Nachmittag nach Hause. Manche bleiben länger und bekommen zwischen 16 und 17 Uhr die letzte intravenöse Schmerztherapie. Wer danach noch etwas gegen Schmerzen braucht, kann selbstständig Schmerztabletten einnehmen.

Natürlich muss niemand heimgehen, der das nicht kann oder will. Sollte eine Patientin oder ein Patient noch Schmerzen haben oder sich nicht in der Lage fühlen, zu Hause zurecht zu kommen, kann sie oder er über Nacht bleiben und wird in dieser Zeit betreut.

Gut vorbereitet

Herr Spitz ist zuversichtlich und freut sich darauf, am Abend das Krankenhaus wieder zu verlassen. Seine Frau wird ihn abholen, zu Hause wartet seine Hündin Darla schon auf ihn. Er ist froh, dass alles so schnell geht. Nicht einmal Untersuchungen gibt es heute, das hat er alles schon vor einer Woche erledigt. Herr Spitz hatte dafür einen Termin in der Präanästhesie-Ambulanz, wo er mit dem Anästhesisten Oberarzt Dr. Shahram Adel in Ruhe das für ihn am besten geeignete Narkoseverfahren ausgewählt und alles genau besprochen hat.

Die Chirurgin und Oberärztin Dr. Michaela Wildling hat ihn untersucht und ihm erklärt, was bei der Operation passiert, die sie selbst durchführen wird. Denn an der chirurgischen Tagesklinik in Klosterneuburg führt das Vorgespräch immer derjenige, der dann auch tatsächlich operieren wird: „Wir merken immer wieder, wie erleichtert die Menschen sind, wenn sie hören, dass derjenige, der beim Vorgespräch vor ihnen sitzt, sie auch operieren wird.“ Die persönliche Beziehung zur Operateurin, zum Operateur ist wichtig und trägt auch zur Genesung bei. „Man weiß inzwischen, dass es ganz große Auswirkungen auf den Heilungsprozess hat, ob der Patient gestresst ist oder ruhig“, weiß Wildling.

Bei der Voruntersuchung wird alles Notwendige erledigt; was dafür untersucht wird, hängt vom Alter und vom allgemeinen Gesundheitszustand

(links) OÄ Dr. Natascha Tykalsky inspiziert Herrn Kriebers Wunden. Alles ist gut verheilt und sie kann die Nähte entfernen.

(rechts) Auf die richtige Mischung zwischen Geschwindigkeit und Gründlichkeit kommt es an: (v.l.) Dr. Salman Arif, Dr. Angelika Wollmann, OA Dr. Eduard Pesina (Leiter der chirurgischen Tagesklinik), OA Dr. Heinz Spitz, OÄ Dr. Michaela Wildling, Stationsleitung DGKP Daniela Giefing

Niemand muss heimgehen, der nicht kann oder will.



OÄ Dr. Michaela Wildling und OA Dr. Heinz Spitz bereiten die Operation vor. Sie betreuen ihre Patienten von der Voruntersuchung bis zur Nachsorge.

des Patienten ab. Blutabnahme oder Röntgen werden nicht routinemäßig und nur gezielt dann gemacht, wenn dies erforderlich ist. Auch wenn es sich um ältere Patienten wie Herrn Spitz handelt. Am Operationstag selbst bereitet die Pflege die Patientin nur noch auf den Eingriff vor, alles andere ist schon erledigt. Das spart Zeit und vor allem Nerven.

Auf der Station läuft alles nach Plan, darauf ist Oberarzt Dr. Eduard Pesina, ärztlicher Leiter der Tagesklinik, stolz: „Weil alle OPs geplant sind und keine akuten Notfälle operiert werden, gibt es auch keine Verzögerungen. Alles läuft termingerecht und verlässlich.“

Eingriffe, die zur täglichen Routine auf der tagesklinischen Station gehören, sind unter anderem Arthroskopien, Operationen von Leisten- und Nabelbrüchen, laparoskopische Entfernung der Gallenblase, Krampfaderverödung und auch kleine handchirurgische Eingriffe.

Breites medizinisches Spektrum

Keine Stunde ist Herr Spitz nun im Landeskrankenhaus, da holt ihn schon eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, um ihn in den OP zu bringen. Etwa zehn bis 13 Patienten pro Tag werden hier versorgt. Neben den 20 Betten gibt es sechs Kinderbetten, wenn ein Kinderchirurg mit seinen kleinen Patienten in die Tagesklinik kommt, um dort zu operieren. Drei Operationssäle stehen im Landeskrankenhaus Klosterneuburg zur Verfügung, einer davon ist der Gynäkologie und Geburtshilfe zugeeignet. Das Team der Tagesklinik besteht aus vier Allgemein- und zwei Unfallchirurgen und, je nachdem wie viele Patienten erwartet werden, ein bis drei diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen.

Jetzt, wo die Patienten im OP sind, hat Daniela Giefing kurz Zeit, über ihren Arbeitsalltag zu erzählen: „Unser Dienst beginnt um 7 Uhr Früh. Wenn die Patienten zu uns kommen, bringen wir sie ins Zimmer und bereiten sie für die Operation vor. Dann wird noch einmal alles kontrolliert und die Operateurin oder der Operateur kommt und mar-

kiert die entsprechende Stelle.“ Am frühen Nachmittag kehren die Patienten aus dem Aufwachraum zurück und es geht wieder geschäftig zu auf der Station. Wie sich ihre Arbeit von der auf anderen Abteilungen unterscheidet? „Wir haben weniger klassisch pflegerische Arbeiten wie zum Beispiel auf einer Internen Station, dafür mehr Organisation. Das medizinische Spektrum ist hier auf der Tagesklinik viel breiter, man kann unheimlich viel lernen“, berichtet Daniela Giefing.

Seit über zehn Jahren werden tagesklinische Eingriffe angeboten. Als die Chirurgie vergangenen Herbst ganz auf den tagesklinischen Betrieb umgestellt wurde, waren viele Menschen skeptisch, erinnert sich Giefing. Manche konnten sich nicht vorstellen, nach einer Operation das Spital sofort wieder zu verlassen. Eine Operation, das ist für viele ein einschneidendes Erlebnis. Doch die hochmodernen und minimalinvasiven Techniken der Chirurgie ermöglichen das tagesklinische Arbeiten. „Bei uns in Österreich wollen die Menschen eher gerne im Krankenhaus bleiben“, schmunzelt sie. „Dabei ist es bei vielen Operationen absolut nicht nötig.“

Man müsse dabei auch den wirtschaftlichen Aspekt beachten, denn eine Nacht im Krankenhaus kann preislich mit einem Luxushotel durchaus mithalten. „Wer aus gesundheitlichen Gründen bleiben muss, kann natürlich bleiben, keine Frage. Aber Erholung nach einer Operation funktioniert sicher zuhause besser“, ist Daniela Giefing überzeugt. Für sie ist das Konzept der Tagesklinik das Modell der Zukunft. „Wir alle sind sehr darum bemüht, ein heimeliges Klima zu schaffen, damit sich niemand wie eine Nummer fühlt. Ich denke, das geht in diesem Rahmen sogar noch besser als anderswo. Wir kriegen immer wieder sehr gutes Feedback, unsere Patienten fühlen sich besser aufgehoben als auf größeren Stationen“, berichtet die Stationsleiterin.

Wie geplant

Inzwischen ist es nach 11 Uhr. Herr Spitz hat die Operation hinter sich. Alles ist wie geplant verlau-



DGKP Daniela Giefing hat die pflegerische Leitung inne und die tagesklinische Station voll im Griff.



fen, die Krampfadern werden ihm nun keine Probleme mehr machen. Er wird in den Aufwachraum gebracht, hier ist es ruhig, die Atmosphäre ist entspannt. In einem Bett erholt sich gerade ein Patient von seiner Leistenbruch-Operation. Während die Narkose ihre Wirkung verliert und er noch ein bisschen döst, werden seine Sauerstoffsättigung und sein Blutdruck überwacht. In einem anderen Bett liegt eine junge Frau mit ihrem Neugeborenen, das gerade durch Kaiserschnitt zur Welt gekommen ist. Das Kind quengelt leise, der frisch gebackene Vater sitzt neben seiner Frau, er strahlt vor Freude. Eine Pflegerin ist immer im Raum, sie achtet darauf, dass es allen gut geht.

Vertrauen zur Ärztin

Ein Stockwerk tiefer, in der Ambulanz, wartet gerade ein anderer Patient der Tagesklinik: Herr Kriebler war vor einer Woche hier, zur Behandlung eines Leistenbruchs durch Oberärztin Dr. Natascha Tykalsky. Er kennt sich aus im Landeskrankenhaus, zwei Mal wurde er schon operiert und seine beiden älteren Kinder kamen hier zur Welt. Er schätzt die persönliche Betreuung. „Die Atmosphäre ist fast ein bisschen familiär, ich fühle mich wohl hier“, erzählt der 55-Jährige. Gleich wird ihm seine Ärztin die Nähte entfernen. Herr Kriebler hat sich keine Sorgen gemacht, weder vor noch nach dem Eingriff: Wenige Stunden nach der Operation hat ihn seine Frau abgeholt. Er hat gewusst, er kann jederzeit ins Krankenhaus kommen, sollten Probleme auftauchen. Schmerzmittel hat er zwar mit nach Hause genommen, aber nicht gebraucht. „Wenn ich weiß, woher der Schmerz kommt und dass ich jederzeit Hilfe bekommen kann, ist dieser leicht zu ertragen“, findet Herr Kriebler. Das Vertrauensverhältnis zu seiner Ärztin spielt dabei eine große Rolle. „Wenn ich ihr vertraue, dann habe ich auch eine positive Einstellung zur Operation. Weil ich dann das Gefühl habe, es ist alles in Ordnung und es wird alles gut gehen. So war es dann auch“, berichtet Herr Kriebler.

Das Konzept Tagesklinik findet der hauptberufliche Feuerwehrmann sehr gut. Im Bett bleiben

und nichts tun liegt ihm gar nicht, das fällt ihm auch zuhause schwer. Aber dort habe er wenigstens genug Ablenkung, lacht er. Dann wird Herr Kriebler aufgerufen. Seine Ärztin entfernt die Nähte und inspiziert die Wunde. Alles sieht gut aus.

Ambulanzen

Neben der chirurgischen und unfallchirurgischen Fachambulanz, in der auch die Nachbetreuung nach Operationen erfolgt, gibt es noch die proktologische Ambulanz, die Venenambulanz und die Hernienambulanz. Zu den Ambulanzen gehört auch die Anästhesieambulanz, wo die Anästhesieaufklärung sowie die Narkosefreigabe durch einen Facharzt für Anästhesie erfolgen. Dabei handelt es sich um Terminambulanzen – für Notfälle ist die Interdisziplinäre Ambulanz rund um die Uhr geöffnet. Seit es keine chirurgische Bettenstation mehr im Landeskrankenhaus Klosterneuburg gibt, können die Ärztinnen und Ärzte Verletzungen außerhalb der Öffnungszeiten der chirurgischen Ambulanz zwar erstversorgen, zur weiteren Behandlung werden die Patienten aber ins nahe gelegene Universitätskrankenhaus Tulln gebracht. In der Tagesklinik ist man bereit für die Rückkehr der Patienten aus dem Aufwachraum. Herr Spitz wird sich auf seinem Zimmer noch in Ruhe erholen, etwas gegen die Schmerzen bekommen und gegen Abend, sofern er sich stark genug fühlt, von seiner Frau abgeholt werden. Zuhause erwarten ihn seine Hündin – und sein vertrautes Bett. JANA MEIXNER ■

(links) Eine individuelle Anästhesie-Vorbereitung ist Grundstein für die Sicherheit des Patienten bei der Operation: (v.l.) Primaria Dr. Eva Maria Redl-Wenzl und OA Dr. Otto Feest

(rechts) Volle Konzentration im OP: Das Veröden von Krampfadern gehört zu den chirurgischen Routinetätigkeiten.

„Die Atmosphäre ist fast ein bisschen familiär.“

LEISTUNGSSPEKTRUM

Folgende Eingriffe werden an der chirurgischen Tagesklinik im Landeskrankenhaus Klosterneuburg durchgeführt:

- OP bei Krampfadern
- OP bei Leisten-, Narben- und Nabelbrüchen
- endoskopische Entfernung der Gallenblase
- OP bei Hämorrhoiden und andere Eingriffe am Enddarm
- handchirurgische Operationen, z. B. Karpaltunnel-Syndrom
- Kreuzband- und Meniskus-OP sowie Metallentfernung nach Knochenbrüchen
- arthroskopische Eingriffe an der Schulter
- Hallux- und Hammerzehen-Operation
- Operation beim Grauen Star und bei Schlupflidern



In einem riesigen Kreisbeschleuniger werden winzige geladene Teilchen generiert und auf 200.000 Kilometer pro Sekunde beschleunigt. Wenn sie schnell genug sind, werden sie zu einem Strahl gebündelt, mit dem dann auf den Tumor geschossen wird.



macht – wenn etwa die konventionelle Strahlentherapie nicht ausreicht oder keine anderen Therapien möglich sind, beispielsweise bei Rezidiven. Oder bei Kindern, denn bei ihnen kann eine konventionelle Strahlentherapie deutliche Nebenwirkungen haben. Mit der Ionentherapie wird dieses Risiko reduziert.“ Voraussetzung für die Behandlung ist, dass der Tumor lokalisiert ist, also noch nicht gestreut hat. Der Bedarf an der Ionentherapie ist groß, auch im internationalen Kontext, weiß Eugen B. Hug: „Das Zentrum ist offen für alle Patienten. Aber es wurde von Österreichern für Österreicher gebaut, darauf konzentrieren wir uns.“

Ambulante Behandlung

Die Behandlung findet ambulant statt. Über einen Zeitraum von etwa drei bis sieben Wochen, je nach Art des Tumors, kommt der Patient wochentags einmal täglich ins Zentrum, der Ablauf ist ähnlich wie bei der konventionellen Strahlentherapie. Bei einem Hirntumor wird eigens eine Maske hergestellt, die dafür sorgt, dass der Patient immer in derselben Position liegt. Insgesamt dauert die Behandlung circa 50 Minuten, angestrahlt wird der Tumor jedoch nur wenige Minuten. Viel Zeit wird darin investiert, dass der Patient in der richtigen Position liegt. Die Ionentherapie ist schmerzfrei und wird gut vertragen, weiß Prof. Eugen B. Hug: „Es gibt in der

MEDAUSTRON: DIE MEILENSTEINE

- 1989 bis 1994: Idee einer Neutronenspallationsanlage „Austron“, Machbarkeitsstudie
- 2000 bis 2004: MedAustron-Designstudie
- 31. Jänner 2005: Unterzeichnung der Grundvereinbarung zwischen der Republik Österreich, dem Land Niederösterreich und der Stadt Wiener Neustadt
- 21. April 2007: Die Errichtungs- und Betriebsgesellschaft MedAustron GmbH wird gegründet.
- 26. November 2007: Kooperation mit CERN (Nutzung des vorhandenen Know-hows im Bereich des Teilchenbeschleunigers für MedAustron)
- 9. Juli 2008: Kooperation mit CNAO und INFN (Überarbeitung des CNAO-Designs durch MedAustron und Nutzung des Know-hows für die Planung des Teilchenbeschleunigers)
- 21. Dezember 2010: MedAustron erhält positiven Umweltverträglichkeitsprüf-Bescheid.
- 16. März 2011: MedAustron-Grundsteinlegung
- August 2012: Fertigstellung des Gebäudes
- 2013: Aufbau des Teilchenbeschleunigers
- 13. November 2014: Teilchenstrahl erfolgreich im Behandlungsraum
- Jänner 2015: Zwei Professuren bereits besetzt: „Medizinische Strahlenphysik und Onkotechnologie“ in Kooperation mit der MedUni Wien und „Medizinische Strahlenphysik“ in Kooperation mit der TU Wien.
- 19. August 2016: Übergabe eines Bestrahlungsraumes an die Wissenschaft
- 16. August 2016: Positiver Bescheid der UVP-Behörde für MedAustron als Ambulatorium
- 13. Dezember 2016: Teilchenbeschleuniger erfolgreich als Medizinprodukt zertifiziert
- 14. Dezember 2016: erste Patientenbehandlung mit Protonen

WAS IST IONENTHERAPIE?

Die Therapiemethode basiert auf den besonderen physikalischen Eigenschaften von Ionen. Beim Eindringen von geladenen Teilchen in das menschliche Gewebe geben diese Energie ab. Je langsamer sie werden, desto höher ist der Energieverlust, der kurz vor dem annähernden Stillstand seinen Höhepunkt erreicht („Bragg-Peak“). Das macht sich die Ionentherapie zunutze: Dadurch kann die maximale Energieabgabe genau auf den Bereich der Tumorerkrankung fokussiert werden. Die freiwerdende Energie verursacht Schäden an der DNA der Krebszellen, was wegen der weitaus schlechteren Regenerationsfähigkeit von Krebszellen (im Vergleich zu gesunden Zellen) letztlich zur Zerstörung des Tumors führt. Man spricht dabei auch von der „biologischen Wirksamkeit“ von Ionen, wobei diese bei Kohlenstoffionen noch höher ist als bei Protonen. Das bedeutet, dass mit Kohlenstoffionen auch radioresistente Tumoren in ihrem Wachstum gestoppt bzw. vernichtet werden können. Die Ionentherapie kommt vor allem bei Tumoren zur Anwendung, die gegen traditionelle Strahlen resistent sind oder für jene in einer schwierig zu behandelnden anatomischen Lage.

Regel geringere Nebenwirkungen, die meisten Patienten können ihren Alltag weiterführen. Insgesamt können wir mit der Ionentherapie die Lebensqualität verbessern – mit der Chance auf Heilung. Versprechungen kann man keine machen, aber MedAustron gibt vielen Menschen wieder Hoffnung.“ Bei Redaktionsschluss offen waren noch Fragen zur Finanzierung der Behandlungen. Der Hauptverband der Sozialversicherungsträger leistet derzeit nur einen Kostenzuschuss. An einer Lösung im Sinne der Patientinnen und Patienten wird gearbeitet.

Eugen B. Hug ist ein international anerkannter Pionier der Partikeltherapie, hat über 20 Jahre Erfahrung als Kliniker und Forscher. Die Ionentherapie ist

für ihn ein revolutionärer nächster großer Schritt in der Strahlentherapie. Mehr als 140.000 Patienten wurden weltweit bereits damit behandelt. MedAustron möchte zur Weiterentwicklung der Therapie beitragen – in Zusammenarbeit mit anderen Partikeltherapiezentren und der konventionellen Strahlentherapie. Dazu wird künftig auch mit den NÖ Kliniken kooperiert (siehe Interview).

Neben der Behandlung ist Forschung ein zentraler Schwerpunkt von MedAustron. In den kommenden Jahren gilt es herauszuarbeiten, für welche Krebserkrankungen die Ionentherapie am besten geeignet ist, nicht zuletzt deshalb, weil sie nur begrenzt verfügbar ist und die traditionelle Strahlentherapie nicht ersetzen wird. Spannende Erkenntnisse erwartet sich Eugen B. Hug vor allem in der Therapie mit Kohlenstoffionen hinsichtlich ihrer biologischen Wirksamkeit, aber auch in der Frage nach der Kombination der Ionentherapie mit anderen Behandlungsmethoden. Die technische Anlage wird für ein breites Forschungsprogramm genutzt, bei dem sich die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Fragen aus der Strahlenbiologie und der Strahlenphysik widmen, die dann in klinischen Studien umgesetzt werden. Ihre Erkenntnisse können langfristig dazu beitragen, die Therapie weiterzuentwickeln.

Lange war es Vision, nun ist es Realität: MedAustron ist in Betrieb, eines der modernsten Zentren für Krebsbehandlung und Forschung in Europa, von dem viele Patientinnen und Patienten profitieren werden.

KARIN SCHRAMEL ■

Gemeinsam gegen Krebs

INTERVIEW

Wie ist die Versorgung von Krebs in Niederösterreich?

Niederösterreich bietet eine sehr gute Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen. An der Hämato-Onkologie in Wiener Neustadt liegt die Frequenz von ambulanten Kontakten zwischen 1.200 und 1.500 pro Monat, dazu kommen noch die stationären Aufnahmen. Die Krebspatienten in Niederösterreich werden nach dem letzten Stand der Wissenschaft behandelt, auch die Teilnahme an Studien mit den neuesten Substanzen ist möglich.

Wie lange muss man auf die Behandlung warten?

Wir versuchen die Wartezeiten so kurz wie möglich zu halten. Je nach (Verdachts-) Diagnose minimieren wir die Wartezeit auf ein Erstvorstellungsgespräch zwischen „sofort“ und zwei Wochen. Die Behandlung kann beginnen, sobald die Diagnose gesichert und die optimale Therapiestrategie durch Besprechung im Tumorboard festgesetzt ist.



Prim. Priv.-Doz. Dr. Birgit Grünberger, Leiterin der Abteilung für Onkologie im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt

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

Wie arbeiten die NÖ Kliniken im Kampf gegen Krebs zusammen?

Die niederösterreichischen Kliniken haben ein hervorragendes Onkologie-Informationssystem (OIS), das es sonst in keinem Bundesland flächendeckend gibt: Alle Krebsfälle und sämtliche Behandlungsschritte sollen damit strukturiert dokumentiert werden. Neudiagnostizierte Patienten werden im Tumorboard besprochen, eine Art Spezialistengremium, um die optimale Therapie bzw. alle möglichen Therapieoptionen zu definieren. Im Tumorboard sind Fachärzte aus dem Gebiet der internistischen Hämato-Onkologie, Pathologie, Radioonkologie, Radiologie sowie aus dem jeweiligen Organfach (Chirurgie, HNO, Dermatologie, Neurochirurgie, Gynäkologie) anwesend.

Inwieweit ergänzt MedAustron das Behandlungsspektrum?

MedAustron ist einzigartig in Österreich. Wir sind froh um die Erweiterung der Behandlungsmöglichkeiten. Noch haben wir wenig Erfahrung damit, aber wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit.



Umfangreiche Infos
über Myome, Spezi-
alisten in Ihrer Nähe,
Symptom-Check etc.:
www.myom-wissen.at

Gebärmutter-Myome:

Tabletten-Therapie statt Operation

Myome sind gutartige Tumore in oder an der Gebärmutter. Etwa jede zweite Frau entwickelt bis zum Beginn der Wechseljahre diese Wucherungen, die je nach Größe und Lage mitunter massive Beschwerden verursachen können. „Myome können sehr schmerzhafte, starke und unregelmäßige Blutungen zur Folge haben. Sie können auch auf Organe drücken und zusätzliche Schmerzen im Unterbauch, Verstopfung, Blähungen, vermehrten Harndrang bis hin zur Inkontinenz hervorrufen und sogar eine Schwangerschaft verhindern oder Früh- und Fehlgeburten auslösen“, so Frauenärztin Dr. Doris Linsberger.

SCHONENDE BEHANDLUNG

Oft ist ein chirurgischer Eingriff der Ausweg. Operation heißt aber in vielen Fällen Entfernung der Gebärmutter. Linsberger weiß: „Die meisten Patientinnen wünschen sich eine sanftere Behandlung und wollen ihre Gebärmutter behalten.“ Eine innovative Tabletten-Therapie lässt die Myome schrumpfen und bringt schmerzhafte Blutungen rasch unter Kontrolle. „Der enthaltene Wirkstoff Ulipristalacetat verwehrt dem Hormon Progesteron den Eintritt in die Myomzellen. Dadurch kann das Myom nicht weiterwachsen, sondern wird anhaltend verkleinert. Die schmerzhaften Blutungen werden in den meisten Fällen innerhalb weniger Tage gestoppt oder gelindert“, erklärt die Gynäkologin.

Die Therapie wird in Intervallen durchgeführt. Das

heißt, die Tablette wird einmal täglich drei Monate lang eingenommen. Danach folgt eine Therapiepause von mindestens zwei Monaten. Diese Behandlungszyklen können so lange wiederholt werden, bis die Myome so klein sind, dass sie keine Beschwerden mehr verursachen. Linsberger: „Mit Ulipristalacetat haben wir eine echte Alternative zur Operation.“

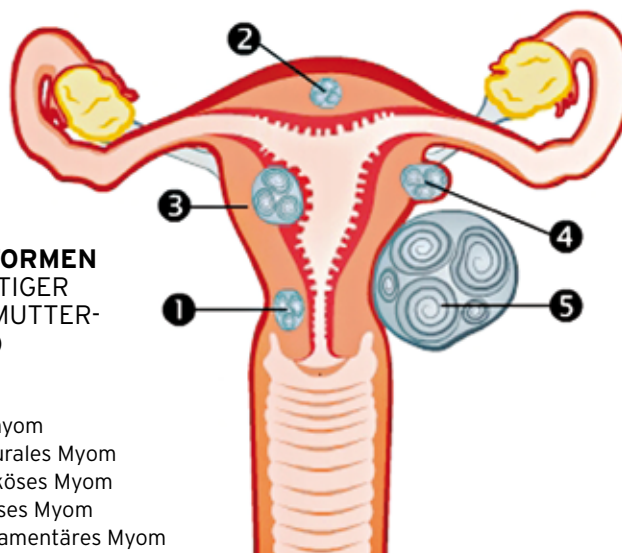
Die Tabletten-therapie ist rezeptpflichtig. Die Verschreibung erfolgt durch einen Facharzt /eine Fachärztin für Frauenheilkunde. ■



„Mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat haben wir eine echte Alternative zur Operation.“
Dr. Doris Linsberger,
Frauenärztin

MYOMFORMEN (GUTARTIGER GEBÄRMUTTER- TUMOR)

1. Zervixmyom
2. intramurales Myom
3. submuköses Myom
4. suberöses Myom
5. intraligamentäres Myom



Danke sagen

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



Ein Teil des Teams der Orthopädie 2 in Zwettl: (v.l.) DGKP Theresa Fletzer, DGKP Elisa Groß, DGKP Manuela Waldecker, OA Dr. Markus Jäger und Prim. Prof. Univ.-Doz. Dr. Manfred Weissinger

Ich war im Landeskrankenhaus Zwettl wegen einer Hüft-OP und möchte mich ganz herzlich für die menschliche und wertschätzende Betreuung bedanken. Jeder weiß, wie man sich fühlt, wenn eine OP ansteht. Wenn man dann freundlich aufgenommen wird, ist das schon eine Erleichterung. In Zwettl beginnt die Freundlichkeit nämlich schon beim Empfang und endet erst bei der Entlassung. Mein besonderer Dank gilt dem Team auf der Orthopädie 2. **R.M.P.**



OA Dr. Georg Bezard von der Klinischen Abteilung für Unfallchirurgie des Universitätsklinikums Tulln

Wegen eines Unfalls mit einer Kreissäge war ich im Universitätsklinikum Tulln in stationärer Behandlung. Ich wurde am linken Zeige- und Mittelfinger operiert und die Ärzte teilten mir mit, dass mir wahrscheinlich eine Amputation bevorsteht.

Dank der wirklich großen Bemühungen von OA Dr. Georg Bezard blieben vorerst beide Fingern erhalten – allerdings bin ich laut Aussagen der Ärzte noch nicht ganz über den Berg. Trotz

allem ist es mir ein aufrichtiges Anliegen, mich bei ihm für seinen Einsatz und die erbrachten Leistungen zu bedanken. Ein besonderes Dankeschön auch an das fürsorgliche und freundliche Pflege- und Ambulanz-Team der Unfallchirurgie. **R. K.**

Wenn auch Sie sich bedanken möchten:

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



Für die Behandlung der Patientin im Landeskrankenhaus Hohegg zuständig waren (v.l.) DGKP Michaela List, DGKP Verena Gruber, OA Dr. Martin Köppl und Nicole Katzgraber

Herzlichen und aufrichtigen Dank für die perfekte dreimonatige Versorgung und Intensivpflege meiner Gattin Elisabeth im Landeskrankenhaus Hohegg. Das ganze Team um Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Schnider, besonders OA Dr. Martin Köppl und die Therapeuten, haben Großartiges für meine Frau geleistet und waren auch mir ein guter Beistand. Ich bin guter Hoffnung, dass sich bald eine weitere Besserung bei meiner Frau einstellen wird. **R. F.**



Über das Lob freuen sich im Landeskrankenhaus Amstetten: (v.l.) stv. Stationsleitung DGKP Margit Raab, OÄ Dr. Awini Barwari, Prim. Univ.-Doz. DDr. Susanne Asenbaum-Nan, MBA, die Stationsleitungen DGKP Susanne Koppendorfer und DGKP Beatrix Huber

Wegen einer transitorischen globalen Amnesie war ich in der Neurologie des Landeskrankenhaus Amstetten. Pflegearbeit ist keine einfache Arbeit und nicht jeder kann diese Arbeit verrichten. Das Pflegepersonal von Station 32 und 33 kann das sehr gut. Alle, mit denen ich zu tun hatte, waren zu jeder Tag- und Nachtzeit bestrebt, alles zu tun, um es den Patienten leichter zu machen. Man spürt, dass sie das auch gerne machen. Deshalb möchte ich der Klinik zu diesem Personal gratulieren und dem Pflegepersonal für die freundliche und fürsorgliche Art danken. **E. R.**

Ich kann nicht in Worte fassen, was ich in den letzten eineinhalb Jahren erlebt habe. Jetzt weiß ich, wo ganz oben, aber auch ganz unten ist. Danke dafür, dass jeder in der Onkologie des Landeskrankenhaus Hollabrunn immer ein offenes Ohr für mich hat. Man sagt, Ärzte sind die Götter in Weiß, aber es wird oft darauf vergessen, dass die Krankenschwestern die dazu passenden Engel sind. Liebes Team der Onkologie: Vielen lieben Dank für alles, was Sie für mich tun! **E. F.**

Das Team der Onkologie des Landeskrankenhaus Hollabrunn



Meine Luft zum Atmen

Lungenerkrankungen sind leider am Vormarsch. Wir sollten gut für dieses Organ sorgen.

Keine Frage: Die Lunge ermöglicht uns Leben, denn als Atmungsorgan ist sie verantwortlich für die Sauerstoffaufnahme des Körpers. Auf dieses lebenswichtige Organ sollten wir also gut aufpassen. Doch leider sind gerade Erkrankungen der Lunge häufig, werden immer häufiger und können gefährlich sein. „Die Lungenentzündung etwa kann heutzutage noch immer eine lebensbedrohliche, mitunter sogar tödliche Erkrankung sein“, warnt der Lungenfacharzt Dr. Lukas Grafenauer aus Korneuburg. „Es handelt sich dabei um eine durch verschiedene Erreger hervorgerufene Entzündung des Lungengewebes. Am häufigsten werden sogenannte Pneumonien von bakteriellen Erregern verursacht. Pneumokokken zählen zu den Haupterregern, doch auch andere bakterielle Erreger wie Mycoplasmen, Chlamydien oder Legionellen sowie Viren und Pilze können eine Lungenentzündung auslösen.“

Achtung: Pneumokokken!

Zurück zu den gefährlichen Pneumokokken: Übertragen werden sie durch Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch, wobei die Bakterien beim gesunden Menschen meist keine Erkrankung hervorrufen. Das heißt aber andererseits, dass alle, die viel in Kontakt mit anderen Menschen sind, ein erhöhtes Risiko tragen, sich eine Pneumokokken-Infektion zuzuziehen. „Aber auch Patienten mit chronischen Atem-

wegserkrankungen wie Asthma, Patienten mit Erkrankungen, die zu einer Immunschwäche führen, etwa Diabetes, ältere Menschen ab 50 und Kinder in den ersten beiden Lebensjahren sind besonders gefährdet“, sagt Grafenauer.

Wichtig zu wissen ist, dass die Zeit von der Ansteckung mit den Bakterien bis zum Auftreten der ersten Symptome kurz ist und oft nur 24 bis 48 Stunden beträgt. Und: Schwere Pneumokokken-Infektionen können tödlich verlaufen, wenn nicht rechtzeitig eine entsprechende Antibiotikatherapie begonnen wird. Deshalb ist bei Schüttelfrost, hohem Fieber, Husten, eitrigem Auswurf, Schmerzen in der Brust, Kopfschmerzen, Nasennebenhöhlenbeschwerden und Ohrenschmerzen unbedingt ein Arztbesuch angezeigt. Bei älteren Menschen verursachen diese Infektionen schwerwiegende Atemwegserkrankungen und Lungenentzündungen. Und was Kinder betrifft: Je jünger sie sich mit Pneumokokken infizieren, desto komplizierter und gefährlicher verläuft die Erkrankung. Weltweit sterben jährlich etwa zwei Millionen Menschen an einer durch Pneumokokken verursachten Infektion.

Keine Zeit verlieren!

Wie gesagt können Pneumokokken eine Lungenentzündung, aber auch Stirn- und Nebenhöhlenentzündung sowie Meningitis verursachen. Was

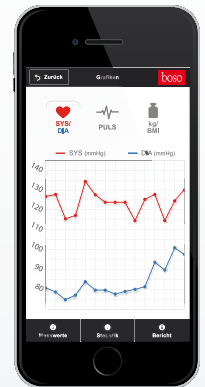
HERZENTHEMA LUNGE

Herz und Lunge liegen im Brustkorb dicht beisammen. Bei der Versorgung des Körpers mit dem zum Leben notwendigen Sauerstoff bilden sie eine funktionelle Einheit. Deshalb können Erkrankungen der Lunge zu lebensbedrohlichen Belastungen für Herz und Kreislauf werden. Und manche Herzerkrankungen können auch der Lunge zu schaffen machen.

Das verbrauchte und sauerstoffarme Blut aus der rechten Herzkammer kommt über den Lungenkreislauf direkt in die Lunge. Dort reichert es sich bei jedem Atemzug aufs Neue mit Sauerstoff an und fließt zurück in die linke Herzkammer, von wo aus es zur Versorgung der Organe durch den Körper gepumpt wird. Nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, können viele Lungenerkrankungen zu gefährlichen Veränderungen im Lungenkreislauf führen. Dabei verengen sich die Blutgefäße in der Lunge und der Blutfluss wird erschwert. Die Folgen: Der Blutdruck im Lungenkreislauf steigt und das Herz ist gezwungen, gegen den erhöhten Druck anzupumpen. Experten sprechen dann von Lungenhochdruck oder pulmonaler Hypertonie. Wegen der übermäßigen Belastung vergrößert sich die rechte Herzkammer. Atemnot, Herzklopfen und Müdigkeit machen den Betroffenen schon bei leichter Bewegung zu schaffen. Die dauerhaft gesteigerte Pumpleistung kann zu Herzversagen führen.

Ganz einfach mit system:

boso macht Ihr Smartphone zum Blutdruckcoach!

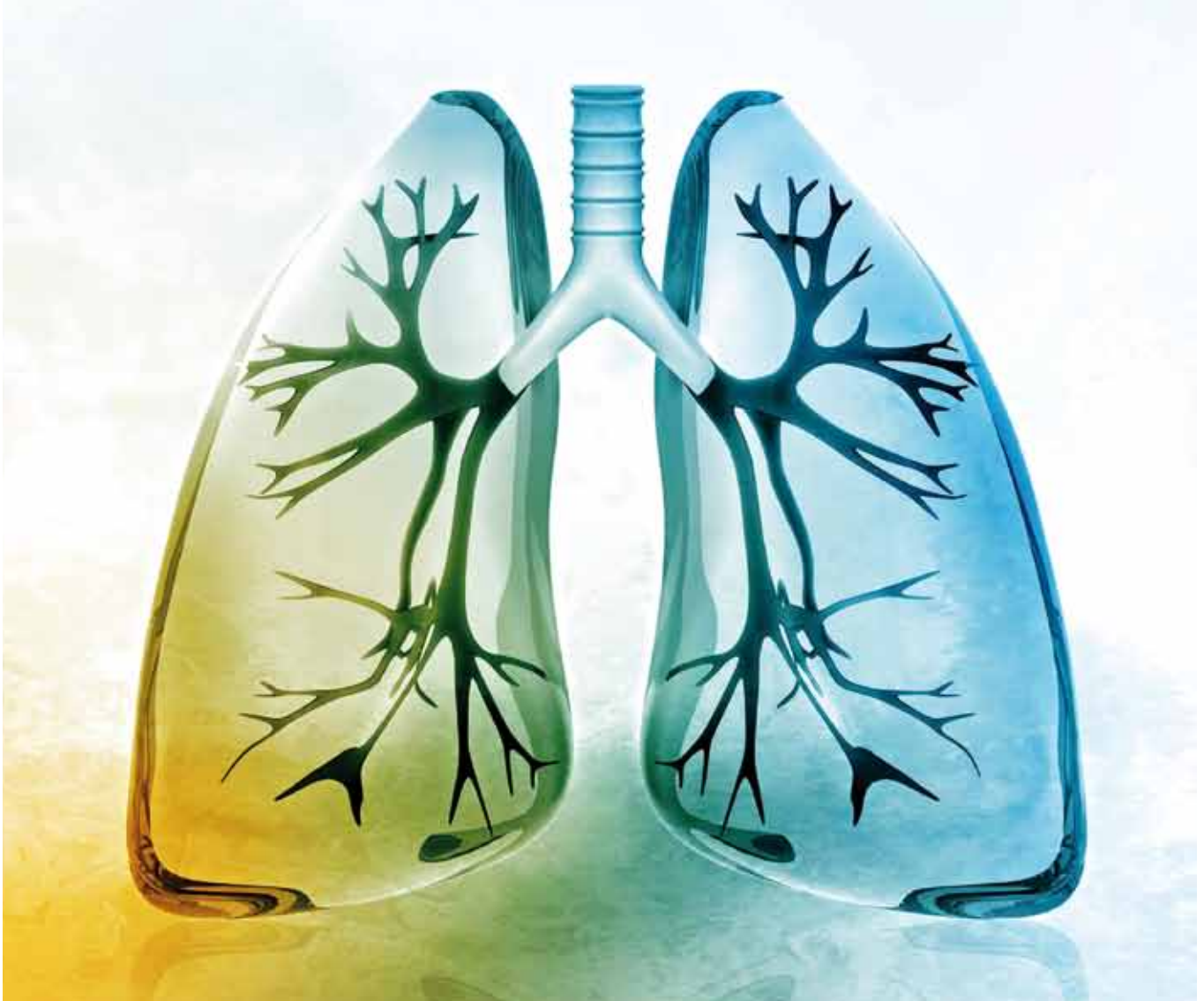


Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.



boso medicus system misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Und mit der **boso App** sind diese Werte im Handumdrehen auf Ihrem Smartphone. Ihre Blutdruckwerte, Ihr Puls und eventuelle Herzrhythmusstörungen (wie z. B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.) werden dort gespeichert und automatisch für Sie analysiert. Das macht eine professionelle Auswertung mit Langzeitprofilen ganz einfach. **Mit boso medicus system haben Sie alles im Blick.** In Ihrer Apotheke oder im Sanitätsfachhandel können Sie sich gerne überzeugen.

BOSCH + SOHN GMBH U. CO. KG
ZN ÖSTERREICH | Handelskai 94–96
1200 Wien | www.boso.at



die Lungenentzündung betrifft, so sind ihre häufigsten Anzeichen bei Kindern plötzliches hohes Fieber, Schüttelfrost, Trinkschwäche, Schnupfen, auffallende Blässe, schneller Puls, Husten, Atemnot und stechende Brustschmerzen. Bei älteren Patienten entwickelt sich die Lungenentzündung oft nach einem Infekt der oberen Atemwege. Wichtig ist die exakte Diagnose durch den erfahrenen Arzt, der zunächst Anamnese, klinische Untersuchung, Röntgen sowie einen Pneumokokken-Nachweis im Harn und eine Blutuntersuchung durchführen bzw. anordnen wird. „Was die Behandlung mit Antibiotika – in erster Linie Penicillin – betrifft, so ist keine Zeit zu verlieren“, betont Grafenauer. Die meisten Pneumonien können heute so behandelt werden, dass keine Folgeschäden entstehen.

WANN ZUM LUNGENFACHARTZ?

Erkrankungen der Atemorgane werden häufig chronisch und stehen in der Todesursachenstatistik heute bereits an dritter Stelle. Deshalb sollte man unbedingt zum Lungenfacharzt gehen, wenn man:

- länger als zwei Wochen unter Husten leidet
- chronischen Auswurf hat
- unter Atemnot oder Atembeschwerden leidet
- Schmerzen im Brustkorb verspürt
- raucht
- schnarcht
- nachts Atemaussetzer hat
- unter Allergien leidet

Beste Vorbeugung: Impfung

Besser als die Behandlung ist allerdings wie immer die Vorbeugung. Im Fall von Pneumokokken steht eine effiziente Impfung zur Verfügung, und sie wird den weiter oben genannten Risikogruppen dringend empfohlen.

„Die Pneumokokken-Impfung enthält nicht-vermehrungsfähige Bestandteile des Erregers, die für das Auslösen einer Immunantwort notwendig sind. Nach der Impfung produziert der menschliche Körper Abwehrstoffe gegen das Bakterium, und es kommt zu einer aktiven Immunisierung. Steckt sich ein Geimpfter durch Tröpfcheninfektion mit Pneumokokken an, so werden diese von den Antikörpern abgefangen. Dadurch wird ein Ausbruch der durch Pneumokokken verursachten Erkrankungen verhindert“, erklärt Grafenauer. Er weist darauf hin, dass in den letzten Jahren ein ausgezeichnete Impfstoff entwickelt wurde, der noch besser schützt.

In Österreich steht die Pneumokokken-Impfung im Rahmen des Gratis-Kinderimpfungsprogramms allen Säuglingen und Kleinkindern kostenlos zur Verfügung, und es wird empfohlen, die erste Impfung möglichst früh zu verabreichen – möglich ist dies ab dem zweiten Lebensmonat. Doch auch die anderen Risikogruppen sollten sich impfen lassen. Am besten bespricht man individuell mit dem Arzt des Vertrauens, welches Vorgehen sinnvoll ist.

Therapie von Asthma ...

Nicht immer ist aber, was Lungenerkrankungen betrifft, Vorbeugung so einfach. Asthma bronchiale etwa, das in Österreich rund 500.000 Menschen betrifft und das die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter darstellt, wird zwar oft durch äußere, manchmal vermeidbare Faktoren ausgelöst oder verstärkt, hat aber häufig auch eine genetische Komponente. Behandelt wird diese entzündliche Erkrankung der Atemwege immer in einer Stufentherapie. Das bedeutet zunächst, wann immer möglich die Auslöser (z. B. Allergene wie Hausstaub) meiden. „Reicht das nicht aus, so kommen bei Bedarf bronchierweiternde Medikamente zum Einsatz. In der nächsten Stufe werden niedrig dosierte inhalative Kortikoide gegeben, und wenn das immer noch nicht ausreichend ist, so gibt man zusätzlich einen lang wirksamen Bronchierweiterer, sodass der Patient nachts durchschlafen kann und auch tagsüber keine quälenden Beschwerden hat“, erklärt Grafenauer. Und: „Je früher die Krankheit diagnostiziert und je rechtzeitig mit der Therapie begonnen wird, desto besser sind die Aussichten, die Lungenfunktion wieder deutlich zu verbessern.“

... COPD & Lungenkrebs

Frühzeitige Erkennung als „Prognose-Verbesserer“ ist auch ein Stichwort für die immer häufiger diagnostizierte COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung, früher „Raucherlunge“), die – anders als Asthma – nicht anfallsartig auftritt, sondern sich schleichend entwickelt. Oft beginnt es scheinbar harmlos mit morgendlichem schleimigen Husten, in weiterer Folge kommt es zu Atembeschwerden bei höherer, später auch bei leichter körperlicher Belastung, und am Ende kann es sein, dass man sogar beim Sprechen und bei ganz einfachen Alltagstätigkeiten Atemnot hat und rund um die Uhr Sauerstoff braucht. „Mehr als 800.000 Menschen in Öster- ▶



Dr. Lukas Grafenauer,
Lungenfacharzt in
Korneuburg

RISIKOGRUPPEN

Wer sich gegen Pneumokokken impfen lassen sollte:

- alle, die viel in Kontakt mit anderen Menschen sind
- Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD
- Patienten mit Erkrankungen, die zu einer Immunschwäche führen, wie etwa bei Diabetes,
- Menschen ab 50
- Kinder in den ersten beiden Lebensjahren

Lungenentzündung durch Pneumokokken – die unterschätzte Gefahr

Wussten Sie, dass eine Lungenentzündung durch Pneumokokken die am häufigsten vorkommende Lungenentzündung in Europa ist? Dass sie jeden treffen kann, chronisch kranke und ältere Menschen aber ein höheres Risiko haben? Und dass es eine Impfung zur Vorbeugung gibt?

ACHTUNG, ANSTECKUNGSGEFAHR!

„Pneumokokken sind Bakterien, die durch Tröpfcheninfektion übertragen werden, z. B. durch Husten oder Niesen. Sie siedeln sich im Nasen-Rachen-Raum an und bleiben meist ohne Symptome“, sagt Mag. Dr. Christiane Körner, Präsidentin des Vereins zur Förderung der Impfaufklärung (VFI). „Allerdings können sie schwere Erkrankungen wie Lungenentzündung, Blutvergiftung oder Gehirnhautentzündung, bei Kindern auch lokale Erkrankungen wie Mittelohrentzündung verursachen.“ So sind Pneumokokken für etwa ein Drittel aller Fälle von Lungenentzündungen in Europa verantwortlich, die außerhalb des Krankenhauses erworben wurden. Die typischen Symptome sind Fieber, Husten, Schüttelfrost, Brustschmerzen oder Atembeschwerden, die Folgen können oft dramatisch sein. Mag. Dr. Körner: „Neben Krankenstand und Krankenhausaufenthalt kann eine durch Pneumokokken hervorgerufene Erkrankung auch

zu Komplikationen wie Atemstillstand oder zu einem Schock führen.“

WIE KÖNNEN SIE SICH SCHÜTZEN?

Da Pneumokokken permanent in der Bevölkerung vorhanden und weit verbreitet sind, können Sie sich vor dem Kontakt nicht schützen. „Aber es gibt eine vorbeugende Impfung, die im österreichischen Impfplan empfohlen wird“, so Mag. Dr. Körner.

Konkret wird die Impfung für **Personen ab 50 Jahren** sowie für Risikogruppen empfohlen. Dazu zählen Personen, die an chronischen Erkrankungen wie z. B. **Diabetes, COPD** oder **Asthma**, an einer **Herz-Kreislauf-Erkrankung** oder **Immunschwäche** leiden (siehe www.bmgf.gv.at/home/Impfplan, abgerufen am 01.02.2017). „Diese Personengruppen sollten ihren Arzt nach der Pneumokokken-Impfung fragen“, rät Mag. Dr. Körner. Darüber hinaus wird die Impfung auch für Kleinkinder empfohlen, die sie im Rahmen des kostenfreien Kinderimpfprogramms erhalten.



Mag. Dr. Christiane
Körner, Präsidentin
des VFI

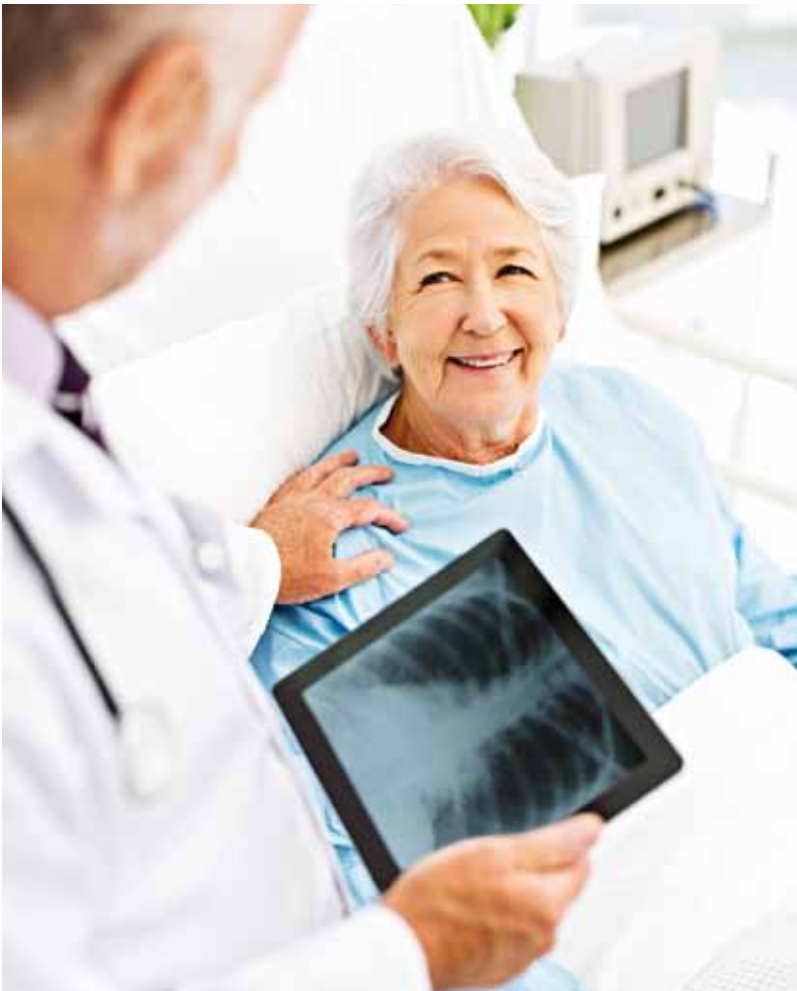
Informationen:

www.lungenentzuendung.at

Eine Initiative des Vereins zur Förderung der Impfaufklärung mit freundlicher Unterstützung der Pfizer Corporation Austria GmbH Wien.



WERBUNG



Ältere Menschen haben ein höheres Risiko, sich eine Pneumokokken-Infektion zuzuziehen.

reich sind von COPD betroffen, und sie alle wären gut beraten, als Erstes das Rauchen aufzugeben“, sagt der Lungenfacharzt. Auch bei COPD kommen bronchienerweiternde Medikamente zum Einsatz – zunächst bei Bedarf, wenn dies nicht ausreichend ist, gibt man einen

REIZEND ODER REINIGEND

Nicht jeder Husten ist gefährlich – im Gegenteil: In den allermeisten Fällen ist es nur die übliche Begleiterscheinung der Erkältungszeit. Beim gängigen „Erkältungshusten“ unterscheiden Mediziner zwei Arten: den trockenen Reizhusten und den verschleimten Husten.

Der anfangs trockene, „unproduktive“ Reizhusten entsteht wegen einer Infektion der oberen Atemwege oder des Rachenraumes. Er wird durch einen Reflex im Hustenreizzentrum ausgelöst, um die Bronchien zu reinigen. Anhaltender Reizhusten belastet den Körper, weil er die Luft mit hoher Geschwindigkeit durch das Zwerchfell aus der Lunge schleudert. Dadurch können die Bronchien verletzt werden.

Als „produktiv“ bezeichnen Mediziner den nach drei bis vier Tagen folgenden verschleimten Husten. Er befreit die Bronchien von Schleim und Keimen und reinigt sie so.

Husten ist also nicht gleich Husten: Wesentlich ist, je nach Stadium der Erkrankung das entsprechende Medikament zu wählen. Greifen Sie zunächst nur zu hustenreizdämpfenden Medikamenten. Geht der Husten in einen „produktiven Husten“ über, dann nehmen Sie auswurfördernde Substanzen.

lang wirksamen Bronchienerweiterer oder eine Kombination aus zwei unterschiedlichen lang wirksamen Bronchienerweiterern, in schweren Fällen oder wenn sich die Krankheit immer weiter verschlechtert und der Patient immer wieder ins Krankenhaus muss, inhalatives bzw. kurzfristig auch systemisches Kortison. Und wenn „gar nichts mehr geht“ (Stadium 4 der Erkrankung) Sauerstoff, der entsprechend dosiert werden muss. Außerdem gibt es ab Stadium 3 auch einen Wirkstoff, der manchmal helfen kann, akuten Verschlechterungen vorzubeugen.

Medizinische Neuerungen gibt es auch, was die Diagnose Lungenkrebs betrifft. „Hier haben sich die Prognosen in den letzten Jahren, vor allem wegen der Immuntherapie in Ergänzung zu Chemo- und Strahlentherapie, deutlich gebessert. In vielen Fällen gewinnen die Patienten dadurch nicht nur Überlebensdauer, sondern auch eindeutig bessere Lebensqualität“, sagt Lungenfacharzt Grafenauer.

Wann zum Lungenfacharzt?

Insgesamt nehmen Erkrankungen der Atemorgane weltweit zu, und sie werden häufig chronisch oder sind sogar lebensbedrohend. Lungenerkrankungen stehen in der Todesursachenstatistik heute bereits an dritter Stelle. Man ist also gut beraten, auf dieses Organ zu achten, und für viele sollte auch der Besuch beim Lungenfacharzt Priorität haben. „Wer länger als zwei Wochen unter Husten leidet, wer chronischen Auswurf hat, wer unter Atemnot oder Atembeschwerden leidet, wer Schmerzen im Brustkorb verspürt, wer raucht, schnarcht oder nachts Atemaussetzer hat, und wer unter Allergien leidet, sollte unbedingt den Lungenfacharzt aufsuchen“, sagt Grafenauer. „Oft geht es darum, rechtzeitig abzuklären, was jeweils dahinter steckt, denn nur dann kann der Arzt eine effiziente Therapie einleiten.“

Pneumologische Rehabilitation

Übrigens: Heutzutage gibt es auch schon pneumologische Rehabilitation. Das bedeutet nichts anderes als die Rehabilitation der Lunge, die Therapie wird auf den jeweiligen Patienten zugeschnitten, erklärt Grafenauer: „Dabei werden unter anderem der Verlauf und Schweregrad der Erkrankung und die körperliche Leistungsfähigkeit berücksichtigt.“ In der pneumologischen Rehabilitation erfolgt eine ganzheitliche Behandlung, die maßgeblichen Einfluss auf den gesamten Körper hat, und das zentrale Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit von Lungenpatienten zu steigern und ihre Atemnot zu verringern. Damit Sie wieder freier atmen können.

GABRIELE VASAK ■

FOTO: ISTOCKPHOTO/NEUSTOCKIMAGES



WELEDA

Seit 1921

Mein Tipp
bei Husten:
Hustensaft Weleda
und sich einfach
Ruhe gönnen.

Melanie ist Sportlehrerin und Mutter von zwei Kindern.



Hustensaft Weleda

Beruhigt den Hustenreiz und löst zähen Schleim.

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.at

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



Gesundheit lernen

Schwerpunkt des diesjährigen Programms „Gesundheitsförderung & Prävention“ ist das Thema Bewegung. Ebenso geht es um die gesunde Gestaltung des Lebensumfeldes in Betrieben, Schulen und Gemeinden.

Die NÖ Gebietskrankenkasse steht den Bürgerinnen und Bürgern beim Gesundbleiben und -werden zur Seite. Starten Sie in den Frühling mit viel positivem Input und Wissen, das Spaß macht. In diesem Jahr widmet sich die NÖGKK dem Schwerpunkt Bewegung. Folgende Vortrags- und Schnupperkursreihen finden im Frühjahr 2017 statt.

Vortrag „Ernährung im Freizeitsport“

Wer Bewegung macht, tut viel Gutes für die Gesundheit. Wer sich dabei auch richtig ernährt, schlägt gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. In diesem Sinne lädt die NÖGKK zu einem kostenlosen Vortrag zum Thema „Ernährung im Freizeitsport“.

Diätologin Daniela Pfeiffer räumt mit Ernährungsirrtümern im Zusammenhang mit Bewegung auf und gibt Tipps, welche Lebensmittel vor, während und nach einer Sporteinheit gut tun. Wie sich Nahrungsergänzungsmittel im

Breitensport auswirken, ist ebenfalls Thema beim Vortrag.

Vortrag „Alltagsbewegungen für mehr Lebensqualität“

Übergewicht, Probleme mit dem Rücken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen – diese typischen Zivilisationskrankheiten sind Folge von zu wenig Bewegung. Dabei könnten viele Einschränkungen und Schmerzen durch tägliche Bewegungshäppchen vermieden werden. Bei diesem Vortrag erklärt der diplomierte Sportlehrer Helmut Brunner-Plosky, wie viel Bewegung empfehlenswert ist und wie man Bewegung einfach in den Alltag einbaut. Mit einfachen Übungen, die man überall durchführen kann, hat man das Rüstzeug zur Kräftigung des gesamten Körpers und somit für mehr Lebensqualität.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- theoretische Erklärung
- „Mäßig, aber regelmäßig“ ist das Grundprinzip des Alltagssportlers

- Bewusstmachen und Verstehen einer optimalen Körperhaltung
- Dehnung und Kräftigung der weitgehend inaktiven Muskulatur
- korrigierendes Einwirken auf die Gewohnheitshaltung
- Ausführung von Bewegungen für den gesamten Bewegungsapparat
- Schulung der Koordinationsfähigkeit (auch spielerische Form)
- gezieltes Herz-Kreislauf-Training
- Training des Gleichgewichtsystems

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gibt es nach dem Kurs einen Geburtstagskalender mit Übungen für zwischendurch zum Mitnehmen.

Schnupperkurs „Bewegungsideen für zwischendurch“

Ob im Büro, zu Hause vor dem Computer oder Fernseher – die meisten verbringen viel zu viel Zeit im Sitzen. Bewegung bleibt oft auf der Strecke. Die NÖGKK widmet sich verstärkt diesem Thema und lädt zum kostenlosen Schnupperkurs „Bewegungsideen für zwischendurch“.

Wie man persönlich seinen Leistungszustand überprüft und welche Übungen leicht zwischendurch im Alltag eingebaut werden können, zeigt Sportwissenschaftler Mag. Christian Michal vor.

Außerdem erfährt man, wie viel Training gesund ist, worauf bei der Atmung zu achten ist und wie man Fehlhaltungen vermeiden kann.

Bewegung unterstützt uns dabei, in unsere Mitte zu kommen bzw. wieder dorthin zurückzufinden. Mit einfachen Bewegungsübungen für zwischendurch wird das Wohlbefinden gesteigert. Regelmäßige Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Gesundheit.

Schnupperkurs „Achtsamkeitsspaziergang“

Viele Menschen kennen das: Man hetzt von einem Termin zum nächsten und hat das Gefühl, das Leben zieht vorbei. Die Gedanken sind entweder bei der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber kaum in der Gegenwart. Dabei sollte man im Hier und Jetzt leben, jeden Augenblick intensiv wahrnehmen.

Expertin Mag. Sabine Schuster sorgt durch sanfte Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, achtsame Dialoge, Reflexion und Austausch für Entschleunigung. Bei Schlechtwetter findet der Schnupperkurs im Seminarraum statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bitte im jeweiligen NÖGKK-Service-Center. ■



Barbara Fischer-Perko, MA, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention der NÖGKK

DIE NÖGKK-VORTRAGSREIHEN UND SCHNUPPERKURSE FÜR IHRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM FRÜHJAHR

| Anmeldung in Ihrem NÖGKK-Service-Center (dort erfahren Sie auch den genauen Veranstaltungsort) | Vorträge „Alltagsbewegungen für mehr Lebensqualität“ Start jeweils 18:30 Uhr | Vorträge „Ernährung im Freizeitsport“ Start jeweils 18:30 Uhr | Schnupperkurse „Bewegungsideen für zwischendurch“ Start jeweils 16:30 bzw. 18:30 Uhr | Schnupperkurse „Achtsamkeitsspaziergang“ Start jeweils 16:30 bzw. 18:30 Uhr |
|--|---|--|---|--|
| Amstetten: 050 899-0154 | | | 30.03., Amstetten | 27.04., Amstetten |
| Baden: 050 899-0254 | 08.03., Baden | | 21.03., Baden | 16.05., Baden |
| Bruck/Leitha: 050 899-0354 | 06.03., Bruck/Leitha | | 26.04., Bruck/Leitha | 04.04., Bruck/Leitha |
| Gänserndorf: 050 899-0554 | | 09.03., Gänserndorf | 20.04., Gänserndorf | 06.04., Gänserndorf |
| Gmünd: 050 899-0654 | 02.03., Gmünd | 20.03., Waidhofen/Th. | | 24.05., Schrems |
| Hollabrunn: 050 899-0754 | | 13.03., Ziersdorf | 24.04., Hollabrunn | 29.05., Pulkau |
| Horn: 050 899-0854 | | 23.03., Brunn a.d. Wild | | 31.05., Horn, |
| Klosterneuburg: 050 899-1654 | 09.03., Klosterneuburg | | 05.04., Klosterneuburg | 09.05., Klosterneuburg |
| Korneuburg: 050 899-0954 | 16.03., Korneuburg | | 25.04., Stockerau | 11.05., Stockerau |
| Krems: 050 899-1054 | 27.03., Rohrendorf | 15.03., Rohrendorf | 06.04., Rohrendorf | 04.05., Krems |
| Lilienfeld: 050 899-1154 | 07.03., Traisen | | 23.03., Kaumberg | 25.04., St. Aegydt |
| Mistelbach: 050 899-1354 | | 07.03., Mistelbach | 04.04., Mistelbach | 02.05., Mistelbach |
| Mödling: 050 899-1454 | | 21.03., Achau | 21.04., Achau | 30.05., Mödling |
| Neunkirchen: 050 899-1554 | | | 07.03., Wimpassing | 20.04., Neunkirchen |
| Pöchlarn: 050 899-1254 | 15.03., Pöchlarn | | | 23.05., Mank |
| Scheibbs: 050 899-1954 | | | 03.04., Wieselburg | 08.06., Gresten |
| Schwechat: 050 899-2354 | 23.03., Schwechat | | 27.04., Schwechat | 01.06., Schwechat |
| St. Pölten: 050 899-1854 | | 27.03., St. Pölten | 20.03., Karlstetten | 26.04., Ober-Grafendorf |
| Tulln: 050 899-2054 | 22.03., Tulln | | 19.04., Tulln | 03.05., Tulln |
| Wr. Neustadt: 050 899-2254 | | 16.03., Wiener Neustadt | | 18.05., Wiener Neustadt |
| Zwettl: 050 899-2454 | | 29.03., Allentsteig | 04.05., Zwettl | 22.06., Groß Gerungs |



Power für die Leber

Was sie stärkt und wie man sie entgiften kann

BUCHTIPP



„Leber und Galle entgiften und natürlich stärken“ von Dr. Nicole Schaezler
 ■ ISBN: 978-3-833856471

Sie ist das größte Organ des Körpers und vollbringt wahre Wunder. Die Leber ist rund 1,5 Kilogramm schwer und wird besonders gut durchblutet. Geschätzte zweitausend Liter Blut strömen täglich durch sie hindurch und bewirken ihre rotbraune Färbung. Für den Stoffwechsel und die Entgiftung spielt die Leber eine zentrale Rolle. Die im Magen-Darm-Trakt zerkleinerten Nahrungsbestandteile gelangen über das Blut zuerst in die Leber. In ihr erfolgt die Umwandlung und Speicherung von wertvollen Nährstoffen. Schädliche Substanzen wie Alkohol, Medikamente oder Umweltschadstoffe, aber auch körpereigene giftige Stoffwechselprodukte werden in verträgliche Stoffe umgewandelt und aus dem Körper ausgeschieden.

Neben Entgiftung und Ausscheidung hat die Leber noch weitere Aufgaben: Aus der Nahrung produziert sie körpereigene Eiweiße und Cholesterin, das aus dem Gallensaft hergestellt wird. Die Gallensäuren sorgen für die Verdauung von Nahrungsfetten.

Wenn die Leber leidet

Erkrankungen der Leber können heimtückisch sein: Denn eine überlastete Leber macht sich durch unspezifische Symptome wie ständige Müdigkeit

und Erschöpfung bemerkbar. Aber auch Appetitverlust, Konzentrationsstörungen und Übelkeit können ein Hinweis sein, dass mit der Leber etwas nicht stimmt. Leberschäden können den gesamten Organismus aus dem Gleichgewicht bringen und sogar andere Organe in Mitleidenschaft ziehen.

In der Folge kann es zu Verdauungsproblemen, Veränderungen des Blutbildes und einer Abnahme der Knochendichte kommen. Negative Auswirkungen sind auch auf die Schilddrüse, die Nebennierenrinde, die Gelenke und die Haut möglich.

Erkrankungen der Leber werden oft zu spät erkannt, weil keine Schmerzen auftreten. Zur Diagnose von Funktionsstörungen empfiehlt sich eine Blutuntersuchung. Sind erhöhte Leberwerte erkennbar, ist das in der Regel ein Alarmsignal. Denn erhöhte Werte können auf Gallensteine, eine Pilzvergiftung, leberschädigende Medikamente, Alkoholmissbrauch oder eine Leberentzündung hindeuten.

Entlastende Maßnahmen

Der Grund für erhöhte Werte kann aber auch eine Fettleber – eine der häufigsten Lebererkrankungen – sein. Von Medizinern wird sie bereits als Volkskrankheit eingestuft. Der Anteil der Österreicher,

„Der größte Feind ist Alkohol“



Dr. Lothar Fiedler,
Facharzt für Innere
Medizin in St. Pölten

**Die Leber ist
das zentrale
Organ des
menschlichen
Stoffwechsels.**

Welche Ernährungsgewohnheiten belasten die Leber am meisten?

Alkohol- und Drogenkonsum sowie überkalorische Ernährung und Fettsucht. Die Leber ist das zentrale Organ des menschlichen Stoffwechsels. Sämtliche Stoffe, die im Verdauungstrakt aufgenommen werden, gelangen auf dem Blutweg in die Leber zur weiteren Verwertung und Entgiftung. Dazu produziert die Leber zahlreiche wichtige Substanzen wie Blutgerinnungsfaktoren und Abwehrstoffe.

Welche Substanzen sollte man vermeiden?

Der größte Feind ist sicher der Alkohol, weil er zu oft in hohen Dosen genossen wird, natürlich auch Drogen. Ebenfalls schädlich für die Leber können bestimmte Medikamente sein, die in hohen Dosen eingenommen werden. Daher ist eine ärztliche Rückfrage immer notwendig. Ein Risiko sind Viruserkrankungen: Hepatitisviren können eine

Leberentzündung hervorrufen. Man sollte daher keinesfalls auf die Impfung vergessen.

Welche Symptome deuten darauf hin, dass die Leber überlastet ist?

Die Leber verfügt über eine enorme Regenerationsfähigkeit. Als bedeutendes Entgiftungsorgan ist sie aber auch vielen schädigenden Einflüssen ausgesetzt. Da sie zudem kaum Schmerzsignale aussendet, machen sich Schäden oft erst spät bemerkbar. Frühe Symptome lassen sich eigentlich nur bei laborchemischen Untersuchungen feststellen. Dabei ist es wichtig, zu wissen: Die Leber ist bei Frauen im Regelfall empfindlicher – schon allein wegen ihrer geringeren Größe. Mein Tipp: Einmal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung gehen.

Wie kann man der Leber Gutes tun?

Durch gemischte Kost bei der Ernährung und maßvollen Genuss ohne Übermaß, um Übergewicht zu vermeiden.

die an einer Fettleber leiden, wird auf rund ein Drittel geschätzt. Die Ursachen sind in einem ungesunden Lebensstil zu suchen: Alkoholkonsum, fett- und kohlenhydratreiche Speisen wie Wiener Schnitzel und mangelnde Bewegung führen zu Übergewicht und sind daher Gift für die Leber. Bleibt die Fettleber unentdeckt, kann das zu einer Leberentzündung (Hepatitis) bis hin zur Leberzirrhose führen.

Bei dieser Erkrankung schrumpft die Leber, verhärtet sich und ist in ihren Funktionen eingeschränkt. Eine Fettleber kann jedoch auch von Zuckerkrankheit (Diabetes) herrühren oder eine Folge von Mangelernährung – wie etwa Magersucht – sein.

Eine alkoholische Fettleber wird durch chronischen Alkoholmissbrauch hervorgerufen. Weil die Leber dann ständig mit dem Abbau von Alkohol beschäftigt ist, wird die Fettverdauung vernachlässigt. Die Folge: Fett lagert sich vermehrt in den Leberzellen an.

Die beste Methode, damit sich eine Fettleber regenerieren kann, ist eine Änderung des Lebensstils. Dazu zählt: mit dem Rauchen aufhören, Alkohol nur in Maßen trinken und moderaten Ausdauersport wie Joggen oder Schwimmen betreiben. Übergewicht sollte aber nur langsam abgebaut werden, um die Leber nicht zu überfordern. Statt fetten Fleisch- und Fischprodukten, Fertiggerichten, Weißbrot und Wein sollte man dann auf fettarme Kost mit viel Obst und Gemüse umsteigen.

Alternativmediziner sagen im Körper abgelagerten Giften mit der Kraft der Natur den Kampf an. Sie

SCHINDELE'S
MINERALIEN®

Feinst vermahlene Mineralien vulkanischen Ursprungs, welche den Organismus mit lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen auf natürliche Art versorgen. Reich an Eisen und Kieselsäure.

ROBERT SCHINDELE GESMBH
3122 GANSBACH-KICKING · TEL. 02753-289 · WWW.MINERALIEN.CO.AT

3 stärkende Heiltees

1 Leber-Galle-Tee: 20 g Löwenzahnwurzel und -kraut, 20 g Mariendistelfrüchte, 20 g Boldoblätter, 20 g Pfefferminzblätter, 20 g Javanische Gelbwurz

Zubereitung (für eine Person): Überbrühen Sie zwei Teelöffel der Leber-Galle-Teemischung mit 150 Milliliter kochend heißem Wasser. Lassen Sie den Tee zehn Minuten lang zugedeckt ziehen und seihen Sie ihn dann ab. Trinken Sie für eine kurmäßige Anwendung vier Wochen lang (nach Absprache mit dem Arzt zu therapeutischen Zwecken auch länger) zweimal täglich, zum Beispiel morgens und abends, je eine Tasse Tee.

2 Bei Leberfunktionsstörungen: 20 g Kamillenblüten, 20 g Pfefferminzblätter, 10 g Rosmarinblätter, 2 g Schöllkraut, 10 g Artischockenkraut, 10 g Erdrauchkraut, 10 g Löwenzahnkraut und -wurzel, 18 g Kornblumenblüten

Zubereitung (für eine Person): Überbrühen Sie einen Teelöffel der Mischung mit 150 Milliliter siedend heißem Wasser. Lassen Sie den Sud zehn Minuten lang ziehen und seihen Sie ihn dann ab. Trinken Sie eine bis mehrere Tassen täglich.

3 Zur Vorbeugung von Leberleiden: 40 g Mariendistelfrüchte, 20 g Löwenzahnwurzel und -kraut, 20 g Pfefferminzblätter, 20 g Brennnesselblätter, 10 g Birkenblätter

Zubereitung (für eine Person): Übergießen Sie zwei Esslöffel der Teemischung mit 150 Milliliter kaltem Wasser und bringen Sie das Ganze langsam zum Sieden. Lassen Sie den Tee eine Minute lang kochen; danach nehmen Sie den Topf vom Herd, lassen den Tee noch zehn Minuten ziehen und seihen ihn dann ab. Trinken Sie dreimal täglich morgens, mittags und abends je eine Tasse.

QUELLE: DR. NICOLE SCHAEZLER, „LEBER UND GALLE ENTGIFTEN UND NATÜRLICH STÄRKEN“

versprechen, die schädlichen Stoffe durch Entgiftung bzw. Entschlackung zur Ausscheidung zu bringen. Für die Entgiftung der Leber kommen Heilpflanzen wie die Mariendistel, die Artischocke oder der Löwenzahn zum Einsatz. Von der Schulmedizin werden solche Methoden zwar nicht für schädlich gehalten, aber mit Skepsis betrachtet.

Im eben erschienenen Buch „Leber und Galle entgiften und natürlich stärken“ beschäftigt sich Dr. Nicole Schaezler mit naturheilkundlichen Methoden und der Anwendung von Heilpflanzen. Vorgestellt wird eine vierwöchige Leberschutz-Kur mit Ernährungs- und Bewegungsvorschlägen, Heiltee-Rezepten (siehe Infokasten), Leberwickeln und Schüssler-Salzen. Von der Entgiftung soll der ganze Organismus profitieren: Gewichtsprobleme, erhöhte Blutfettwerte, eine beginnende Insulinresistenz, die Neigung zu Infekten, chronische Verdauungsbeschwerden und sogar depressive Verstimmungen bessern sich laut Schaezler. Durch die Entlastung der Leber verschwindet auch die Müdigkeit und der Schlaf wird erholsamer.

Eine Heilkräuterbehandlung sollte jedoch immer mit dem Arzt abgesprochen werden, räumt die Autorin ein. Und betont: Bei schweren Lebererkrankungen sollte diese keinesfalls angewendet werden. Vorbeugung ist natürlich die beste Methode, um die Leber gesund zu halten. Der weitgehende Verzicht auf Alkohol und Zigaretten, dazu regelmäßige Bewegung und eine ausgeglichene Ernährung sind der beste Schutz vor Leberschäden.

JACQUELINE KACETL ■



1

Gesunde Tipps

1 ZUFRIEDENE HÄNDE Die neue Eucerin® AtopiControl Hand Intensiv-Creme regeneriert die Hautbarriere, mindert Rötungen, Trockenheit, Juckreiz und kleine Einrisse und macht die Hände belastbarer – auch bei häufigem Händewaschen. Bei zu Handekzemen neigender Haut hilft die Intensiv-Creme in der akuten Phase, Anzeichen von Rötungen und Juckreiz zu mindern. Gleichzeitig kann sie auch als Basis-Pflege in der schubfreien Zeit angewendet werden. In Ihrer Apotheke, www.eucerin.at

2 STARKE NERVEN Neurodoron Tabletten helfen bei stressbedingter Erschöpfung und Unruhe. Die arzneiliche Komposition aus potenziertem Gold, Kalium phosphoricum und Ferrum-Quarz stärkt die Nerven bei Erschöpfung und harmonisiert das bei Stress gestörte Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Ebenen im Organismus. Dabei macht es nicht müde oder beeinträchtigt die Konzentration. Es sorgt für innere Ruhe. In Ihrer Apotheke, www.weleda.at



2

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

3 ENERGIEREICH Die Reparatur bzw. der Erhalt der Mitochondrien ist die Voraussetzung, den Körper wieder in einen gesunden, also energiereichen Zustand zu versetzen. Und dabei hilft Regulatpro® Metabolic, da es die Mitochondrien-Funktion nachweislich stärkt. Regulatpro® Metabolic ist ein Vitalstoff-Konzentrat, hergestellt aus sonnengereiften, mehrfach fermentierten Früchten, Nüssen und Gemüse, welches aufgeschlossene Enzyme, essenzielle Aminosäuren, Vitamine, Mineralien und über 50.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Erhältlich in Reformhäusern und Apotheken.



3

4 GUTER SCHLAF Etwa jeder vierte Österreicher leidet an Schlafstörungen. Als neue Option dagegen präsentiert sich das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan®. Baldrian gilt als die am besten untersuchte schlafanstoßend wirkende Heilpflanze und wird seit langer Zeit in vielen Kulturen bei Schlafstörungen eingesetzt. Baldriparan® fördert das natürliche Schlafbedürfnis, anstatt den Schlaf zu erzwingen. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. In der Apotheke, www.baldriparan.at



4



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter präsentierten die neue Dienstkleidung im Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf. Am Bild mit Landesrat Mag. Karl Wilfing (Mitte), dem Ärztlichen Direktor Prim. Univ.-Doz. Dr. Otto Traindl (9.v.l.), Kaufmännischen Direktor Dipl. KH-BW Josef Kober (10.v.l.), Pflegedirektor-Stv. DGKP Gabriele Rudorfer (5.v.r.), akad. PD, und Regionalmanager DI Jürgen Tiefenbacher (7.v.l.)

Neue Dienstkleidung

Funktionell, strapazierfähig und fesch – mit diesen Worten lässt sich die neue Dienstkleidung beschreiben, die seit zwei Jahren Schritt für Schritt in den NÖ Landes- und Universitätskliniken eingeführt wird. Das Besondere daran: Bei der Auswahl waren Mitarbeitende aus allen Bereichen beteiligt. Bei einer „Modeschau“ mit Mitarbeitenden aus den verschiedenen Berufsgruppen wurde sie nun auch im Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf präsentiert.



Das Palliativteam des Uniklinikums Krems unter der Leitung von Oberärztin Priv.-Doz. Dr. Gudrun Kreye (rechts sitzend) und DGKP Gabriele Pachschröll (links sitzend)

Exzellente Versorgung

Die Europäische Gesellschaft für Medizinische Onkologie (European Society for Medical Oncology = ESMO) bietet seit 2004 ein Programm an, das onkologischen Zentren, die Palliativmedizin integrieren, ermöglicht, sich für das Prädikat „ESMO designated center of integrated oncology and palliative care“ zu bewerben. Bereits zum zweiten Mal erhielt die Palliativabteilung des Uniklinikums Krems diese Auszeichnung. Der Palliativbereich Krems mit all seinen Angeboten gehört somit zu insgesamt vier Zentren in Österreich, die diese Auszeichnung bekommen haben. Oberärztin Priv.-Doz. Dr. Gudrun Kreye, Ärztliche Leiterin des Palliativteams, nahm sie beim Kongress der Europäischen Gesellschaft medizinischer Onkologen in Kopenhagen entgegen.

NEUER OBMANN BEIM DACHVERBAND DER NÖ SELBSTHILFEGRUPPEN



Dipl. KH-BW Ronald Söllner ist neuer Obmann des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen. Der Dachverband dient den rund 360 Selbsthilfegruppen in Niederösterreich als Servicestelle. Die Gruppen haben insgesamt rund 39.000 Mitglieder

zu rund 90 verschiedenen Krankheitsbildern – von Adipositas, Diabetes, Herzerkrankungen, Krebs bis hin zu psychischen Erkrankungen und Zöliakie. „Mein Ziel als Obmann ist es, Selbsthilfegruppen als Ergänzung zur medizinischen Behandlung nachhaltig zu verankern. Mittels Vernetzung, Erfahrungsaustausch, Schulungen und Zusammenarbeit mit Experten und Medizinerinnen werden wir die Qualität in der Selbsthilfe in Niederösterreich weiter steigern“, erklärt Söllner. Die NÖ Kliniken bemühen sich um gute Unterstützung der Selbsthilfegruppen.

Informationen: Tel.: 02742/22644, www.selbsthilfenoe.at

Schulunterricht

Bereits 19 Jahre gibt es die Heilstättenklasse in der Kinder- und Jugendstation im Landeskrankenhaus Amstetten. In einem Schuljahr werden rund 350 Kinder und Jugendliche unterrichtet. Manche sind nur für ein paar Tage Schüler im Krankenhaus, andere bleiben mehrere Wochen. Das Klassenzimmer sieht anders aus als in der Regelschule; ein kleiner heimeliger Raum mit rundem Tisch und bunten Sesseln. Von Anfang an dabei ist Dipl.-Päd. Gabriele Blab: „Erst nach Absprache mit den Ärzten und dem Pflegepersonal betreue ich schulpflichtige Kinder und Jugendliche. Die medizinische Versorgung steht im Vordergrund!“

(v.l.) Magdalena Hofbauer, Stationsleitung DKKP Beatrix Sacher, Elena Danner, DKKP Heidi Klammer, Oliver Scattolin, DKKP Christa Sonnleitner, Dipl.-Päd. Gabriele Blab



Krankheiten können durch Impfungen ausgerottet werden. Aber nur, wenn sich möglichst viele impfen lassen.



Ein Akt der Solidarität



Mag. Heinz Haberfeld, Apotheker in Baden und Präsident der niederösterreichischen Apothekerkammer

Impfungen haben ihre eigene Logik: „Menschen, die eigentlich gesund sind, bekommen ein Arzneimittel gegen eine potentielle Erkrankung.“ Mag. Heinz Haberfeld, Apotheker in Baden und Präsident der niederösterreichischen Apothekerkammer, sieht darin einen der Gründe für Impfmüdigkeit in der österreichischen Bevölkerung. Dass manch einer impfmüde oder -skeptisch ist, habe auch einen anderen – eigentlich erfreulichen – Grund: Viele Krankheiten haben ihren Schrecken verloren, weil sie selten auftreten und damit in der Öffentlichkeit nicht mehr wahrgenommen werden. „Würden wir tausende Poliogelähmte auf der Straße sehen, würde sich jeder impfen lassen“, sagt Haberfeld, der Impfen auch als solidarischen Akt und sogar als gesellschaftliche Verpflichtung sieht. „Wenn viele Menschen geimpft sind, kommt es zur Herdenimmunität, und die Krankheit verbreitet sich nicht mehr.“ Menschen, die sich aus gesundheitlichen Gründen nicht impfen lassen können, sind so dennoch geschützt.

Krankheiten können durch Impfungen sogar völlig ausgerottet werden. Gelungen ist das bei den Pocken, die es offiziell seit 1980 nicht mehr gibt. Das erklärte Ziel der Weltgesundheitsorganisation ist es, auch Masern und Kinderlähmung völlig einzudämmen. Trotz Gratisimpfung kommt

es in Österreich und anderen europäischen Ländern allerdings immer wieder zu Masernfällen. „Die Durchimpfungsrate liegt nur bei 90 Prozent, für den Herdenschutz bräuchte es 95 Prozent“, erklärt Haberfeld.

An Auffrischungen denken

Welche Impfungen in das Gratisimpfprogramm aufgenommen werden, hänge von der Schwere und der Bedeutung einer Krankheit und nicht zuletzt vom Budget des Gesundheitsministeriums ab.

„Die bewährten und klassischen Impfungen sind kostenlos“, sagt Haberfeld. Bei Säuglingen sind das beispielsweise die sechsfach Kombi-Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, Hepatitis B, Keuchhusten und Haemophilus influenza, die Immunisierung gegen Masern, Mumps und Röteln oder gegen Pneumokokken. Zuletzt wurde die Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV), die Gebärmutterhalskrebs hervorrufen, in das kostenlose Impfprogramm aufgenommen. Die Impfung wird sowohl für Mädchen als auch Buben, die Überträger des Virus sein können, ab der vierten Klasse Volksschule empfohlen.

An Erwachsene appelliert Haberfeld, ihren Impfschutz regelmäßig zu überprüfen. „Auffrischungen sind je nach Impfung alle drei, fünf oder zehn Jahre nötig. Wichtig ist, dass keine Lücken entstehen.“ Bei der Auffrischung des Impfschutzes, auch „Boostering“ genannt, erkennt das immunologische Gedächtnis den schon einmal verabreichten Erreger wieder, und der Körper weiß, wie er ihn abwehren kann.

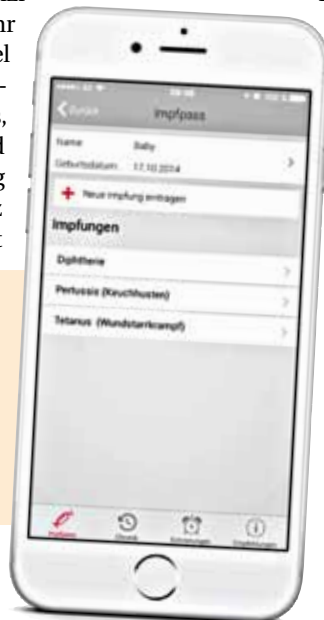
Eine Hilfe, die eigenen Impfungen und die der Familienmitglieder im Blick zu haben, ist die kostenlose Apo-App. Dort können elektronische Impfpässe inklusive Erinnerungen für mehrere Personen eingegeben und die offiziellen Empfehlungen des Gesundheitsministeriums abgerufen werden.



Aktiv für Ihre Gesundheit! Ihre niederösterreichischen Apothekerinnen und Apotheker

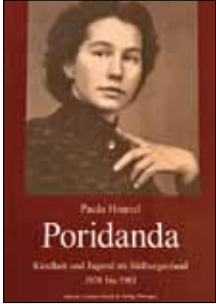
IHR ELEKTRONISCHER IMPFPASS

Die kostenlose Apo-App fürs Smartphone bietet mit dem Modul „Meine Impfungen“ einen elektronischen Impfpass für Sie und Ihre Familie. Mit Auffrischungserinnerungen und den aktuellen Empfehlungen des Gesundheitsministeriums.



BUCHTIPP

Poridanda – Paula Hoanzl



In den 1930er Jahren war vieles anders im Südburgenland. Kinder sprachen die Großmutter noch im Plural an: „Könnt Ihr bitte herkommen, Großmama?“ Befestigte Straßen waren rar gesät. Ein öffentliches Stromnetz gab es nicht. In diese Zeit

wurde Paula Hoanzl, eine Bauerntochter, hineingeboren. Sie hatte eine unbeschwertere Kindheit, bis der Vater als Soldat eingezogen wurde. Bis plötzlich die Russen das Haus stürmten. Bis sie mit ansehen musste, wie die Mutter vergewaltigt wurde. In ihrer nun veröffentlichten Biografie schildert sie die kindliche Sicht auf diese dunkle Epoche. Erzählt mit kindlicher Begeisterung von ihrer ersten Busfahrt. Schreibt in einer ermunternd österreichischen Sprache über Keuschen, Guckerln und Riedeln. Und beschreibt als eine der letzten Zeitzeuginnen die berührende Geschichte ihres Lebens.

■ ISBN 978-3-946774006

MILDEN RASIERSCHAUM SELBER MACHEN

Rasierschaum aus der (Alu)Dose ist wenig umweltfreundlich und oft mit problematischen Inhaltsstoffen versetzt. Dabei kann man für Bart und Beine ganz leicht selbst Rasierschaum herstellen:

- 50 g Seife ohne Duft wie Kernseife, Olivenölseife oder handgemachte Seife
- 50 g Bio-Kokosfett
- 100 ml Wasser

Seife fein raspeln und mit dem Wasser in einem Topf erhitzen. Umrühren, bis die Seife vollständig geschmolzen ist. Kokosfett zugeben und gut verrühren. In ein mit Wasser ausgekochtes Schraubglas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Für feinen Schaum:

- die Seifenschale in heißem Wasser anwärmen
- nun 1 TL warmes Wasser in der Schale lassen
- eine Messerspitze der Rasierseife in die Seifenschale geben
- Seife und Wasser mit einem Rasierpinsel mindestens 30 Sekunden aufschlagen, bis fester Schaum entsteht.

QUELLE: WWW.UMWELTBERATUNG.AT



Präsentieren das neue Angebot für »Gesunde Gemeinden« und »Gesunde Schulen«: (v.l.) Wetter-Expertin Dr. Christa Kummer, designierte Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner, Mag. Petra Leitner-Braun, MA (Leiterin Initiative »Tut gut!«), Mag. Irene Burian (Expertin Mentale Gesundheit der Initiative »Tut gut!«)

Durchatmen & Energie aufladen

Wie lade ich meine Batterien wieder auf? Wie achte ich besser auf meine inneren Sensoren? Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt das neue Angebot der Initiative »Tut gut!« mit dem Titel »EnergieReich! Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen«. Es zeigt, wie man im Alltag vor allem darauf schaut, was gesund hält und stärkt, wie zum Beispiel kleine Ruhepausen einbauen, hinterfragen, wie man seine Batterien am besten wieder auflädt (Sport, mit anderen reden usw.) bzw. wie man besser mit seiner Energie haushalten kann. „Wirklich gesund fühlen wir uns nur, wenn wir auch seelisch im Gleichgewicht sind. Deshalb ist Mentale Gesundheit ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheitsförderung und Prävention“, betont die designierte Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner. »Gesunde Gemeinden« und »Gesunde Schulen« können zu »EnergieReich!« eine zweiteilige Themenwerkstatt buchen.

Informationen: www.noetutgut.at unter „Aktuelles“

STARTEN IM GARTEN

Nun erwacht die Natur, und mit ihr die Gärten. Wer sich Wissen fürs Gartln aneignen möchte, kann dies zum Beispiel bei einem der zahlreichen Kurse, Seminare und Vorträge tun, die die Initiative „Natur im Garten“ anbietet - ob Obstbaumschnitt oder Gemüseanzucht, ob Hochbeet oder Nützlingshotel bauen.

Informationen: www.naturimgarten.at

Gartenpreis 2017

Der European Award for Ecological Gardening 2017, ausgelobt von der Aktion „Natur im Garten“, will herausragende ökologische gärtnerische Leistungen vor den Vorhang holen. Die Kriterien:

- Respekt vor Natur und Biodiversität
- Optimierung von ökologischen Prozessen und Methoden in der Gartenwirtschaft
- optimale ökologische Pflege und Pflanzenwahl entsprechend dem jeweiligen Standort
- Umsetzung innovativer und nachhaltiger Ideen
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für ökologisches Gärtnern

Einreichen bis 15. Mai 2017 in den drei Kategorien Gärtnern ohne Garten, Gärten für Besucherinnen & Besucher und Gemeinschaftsgärten.

Details & Ausschreibungsunterlagen: www.naturimgarten.at/award



Auf Bewerbungen für den European Award for Ecological Gardening 2017 freuen sich Christian Rädler (Obmann des Vereins „Natur im Garten“), Christa Ringkamp (Präsidentin European Garden Association - „Natur im Garten“ International) und Korneuburgs Bürgermeister Christian Gepp (Obmann-Stellvertreter „Natur im Garten“)

KURZ GEMELDET

Ist das Leben ohne Fleisch gesünder? Schützen ungesättigte Fettsäuren das Herz?

Was stimmt – und was nicht – finden Sie auf www.medizin-transparent.at



Pingpong für alle

Tischtennis ist äußerst abwechslungsreich und ein perfektes Training für Jung und Alt. GESUND&LEBEN bringt es Ihnen gemeinsam mit den Profis Doris Mader und Dominik Habesohn in Theorie und Praxis näher.

Informationen:
 NÖ Tischtennisverband,
www.noettv.org
 Dort finden Sie alles rund
 um Schul-, Breitensport-,
 Senioren und Leistungs-
 tischtennis in NÖ und
 Kontakte zu den Vereinen.

Tischtennis ist zweifelsohne eine der beliebtesten Ballsportarten der Welt. Dabei tut man aber auch seiner Gesundheit Gutes und es gibt kaum Einschränkungen, was das Alter oder den Gesundheitszustand betrifft. Hier können Jung und Alt sowie Anfänger und Fortgeschrittene problemlos miteinander spielen und gemeinsam Spaß an der Bewegung haben. Zudem ist es ein äußerst vielseitiges Training, das Beweglichkeit, Konzentration und Koordination gleichermaßen schult. Bei Kindern fördert es die Hand-Augen-Koordination sowie die Fähigkeit für räumliches Denken. Im höheren Alter kann Tischtennis der Demenz vorbeugen, da man trotz der körperlichen Anstrengung immer konzentriert bleiben muss. Und ein weiterer Vorteil: Im Prinzip reicht ein Netz, das man am Esstisch festschraubt. Wer mehr Platz und Budget hat, stellt sich die Tischtennisplatte in den Keller oder unter

ein Vordach. Und Schläger und Bälle gibt es für wenige Euro.

Den Sport lieben und leben

Die Tischtennisprofis Doris Mader und Dominik Habesohn kennen den Sport von klein auf und sind damit aufgewachsen, erzählt Habesohn: „Da meine zwei älteren Brüder auch Tischtennis gespielt haben und unsere Mutter das extrem unterstützt hat, bin auch ich zum Tischtennis gekommen – daraus wurde quasi ein ‚Familienunternehmen‘. Ich war bereits als Baby im Maxi-Cosi in der Halle, richtig zu spielen habe ich dann mit sieben Jahren angefangen.“ Der mittlerweile 28-Jährige rät allen Kindern zu einer multisportiven Ausbildung, da durch die unterschiedlichen Sportarten koordinative Fähigkeiten viel besser ausgeprägt werden. Diese machen sich dann später beim Sport, aber auch im Leben, bezahlt.





Die Tischtennisprofis Doris Mader und Dominik Habesohn kennen den Sport von klein auf und sind damit aufgewachsen.

„Ich habe wirklich viele Sportarten ausprobiert, diese waren mir aber meist zu monoton. Deshalb fiel die Entscheidung auf Tischtennis, denn für mich ist es komplex und spektakulär“, erklärt Habesohn.

Beste Therapie

Auch Doris Mader begann bereits im Alter von sechs Jahren mit Tischtennis und wurde von ihrem Vater Gerhard trainiert. Im Alter von 26 Jahren landete die Gänserndorferin mit einer Querschnittslähmung im Rollstuhl und lernte den Sport von einer ganz anderen Seite kennen. In der Reha ist Tischtennis generell ein fixer Bestandteil, denn es ist eine sehr gute Therapieform. „Durch Tischtennis geht es mir jetzt gut, denn ich habe dadurch gelernt zu kämpfen und mich auf neue Situationen einzustellen. Außerdem legt man die Angst ab, aus dem Rollstuhl zu fallen“, sagt Doris Mader, die gleich ergänzt: „Rollstuhl-Tischtennis und stehendes Tischtennis sind komplett andere Sportarten. Da man sitzt und eine stabile Position einnimmt, muss man alles mit der Hand ausgleichen, was man früher mit den Füßen gemacht hat. Auch von der Taktik kann man es nicht vergleichen, da man hier die Behinderung des Gegners ausnützen muss.“

Neue Strukturen schaffen

Sowohl Doris Mader als auch Dominik Habesohn wollen sich in Zukunft stärker für den Tischtennisport in Niederösterreich einsetzen und machen deshalb die Trainerausbildung. Die Arbeit mit Kindern liegt den beiden Profis sehr am



Balancieren mit Ball

Einen Tischtennisball auf den Schläger legen und damit durch den Raum gehen, dabei versuchen, dass der Ball während des Gehens nicht hinunterfällt.

Ein bisschen schwieriger: Hindernissen ausweichen (wo drübersteigen, unter einem Tisch durch). Wer keinen Tischtennisschläger hat, kann das auch mit einem alternativen Gerät wie etwa einer Schuhsohle machen.



Tischroller

Den Ball mit dem Schläger über den Küchentisch schieben. Bei kurzen Distanzen benötigt man mehr Gefühl, was einem dann auch am großen Tisch zugutekommt.

Päppeln des Balles

Am Stand den Ball am Schläger dribbeln, anschließend in der Bewegung. Als Steigerung kann man Vor- und Rückhand bei jedem Dribbling ändern – also den Schläger umdrehen.

Herzen. „Es ist schön, wenn Kinder Freude am Sport haben, ihren Körper neu entdecken und bei jedem Training neue Sachen lernen. Der Spaß muss beim Nachwuchs natürlich im Vordergrund stehen und somit wird das Training auch spielerisch gestaltet“, weiß Doris Mader.

Dominik Habesohn nimmt zudem seit rund einem halben Jahr eine ganz neue Rolle ein, jene als Sportdirektor beim NÖ Tischtennisverband. „Mein großer Vorteil ist, dass ich als Profi den Sport in- und auswendig kenne und weiß, wie alles funktioniert. Ich bin damit aufgewachsen und habe den Sport immer gelebt, was mir auch in dieser Position hilft“, ist Habesohn überzeugt, in seiner neuen Funktion viel bewirken zu

können. „Mein Fokus liegt nun vor allem darin, eine Struktur zu schaffen, damit unser Sport endlich den Sprung vom Breitensport in den Spitzensport schafft. Um diesen Plan umsetzen zu können, braucht es einiges an Veränderung. Der Sport hat der Familie Habesohn schon so viel gegeben, deswegen sehe ich es als meine Aufgabe, dem Tischtennis mein Bestes zurückzugeben“, umfasst Dominik Habesohn seine Ziele als Sportdirektor.

Doris Mader und Dominik Habesohn präsentieren exklusiv für GESUND&LEBEN ein paar einfache Übungen für Anfänger, die Ball- und Distanzgefühl sowie den Umgang mit dem Schläger trainieren.

WERNER SCHRITTWIESER ■



DORIS MADER

Alter: 41

Wohnort: Gänserndorf

Hobbys: Garten, kochen, wandern

Größte Erfolge: 2012 Paralympics London 2. Platz, letzter großer Erfolg war im Dezember 2016 US-Para-Open 1. Platz

Ziele: Platzierung bei EM in Lasko (Slowenien) 2017

Nächstes großer Einsatz: im Herbst EM in Lasko



DOMINIK HABESOHN

Alter: 28

Wohnort: Wien

Hobbys: Reisen, Gartenarbeiten, Sport

Größte Erfolge: 1. Platz Team-Europameisterschaft 2015

5. Platz Team-Weltmeisterschaft 2016, 2014

1. Platz ETTU-Cup 2016

1. Platz Bulgarien-Open-Doppel 2009

5. Platz Suisse-Open-Einzel 5. Platz 2014

2 x 1. Platz ÖM-Herren-Doppel 2011, 2012

5 x 1. Platz ÖM-Mannschaft 2011, 2012, 2013, 2015, 2016

2 x 2. Platz ÖM-Herren-Einzel 2013, 2014

1. Platz ETTU-Cup 2016

Goldenes NÖ Sportehrenzeichen 2016

Ziele: „Meine Ziele teilen sich in zwei Arten - in sportliche und jene im Funktionsbereich. Mit meinem Verein UTTC Oberwart habe ich mir das Ziel gesetzt, in die Play Offs der 1. Bundesliga zu kommen und im Inter Cup in das Final Four aufzusteigen.“

Termine:

■ 04.03.+05.03.2017: Österreichische Meisterschaften in Rif

■ 18.03.2017: 1. Bundesliga gegen Baden AC im EO Einkaufszentrum Oberwart

■ 01.04.2017: 1. Bundesliga gegen Turnerschaft Innsbruck in Innsbruck

■ 08.04.2017: 1. Bundesliga gegen Walter Wels in Oberwart

■ 01.05.2017: 1. Bundesliga gegen Glaswiesbauer Mauthausen in Oberwart



Alternative zum Schläger

Wer keinen Tischtennisschläger hat, kann die Übungen auch mit einem alternativen Gerät wie Schuhsohle, Brett machen.



Ball gegen die Wand

Den Ball mit dem Schläger gegen eine glatte Wand spielen und anschließend den Ball entweder gleich wieder direkt spielen oder einmal aufspringen lassen.



Zielschießen

Um das Distanzgefühl zu trainieren, stellt man einen Behälter auf, in den man den Ball mit dem Schläger hinbefördern muss. Die Distanz zum Behälter kann man entsprechend variieren.



Vor- und Rückhand sitzend

Zu zweit am Boden sitzend den Ball hin- und herschieben, abwechselnd mit der Vor- und Rückhand. Die Rückhand vor dem Körper zwischen den Beinen (V-Stellung) halten, anschließend die Beine schließen, den Körper zur Seite drehen und die Vorhand neben dem Körper.

Päppeln für Fortgeschrittene

Wer das Dribbeln des Balles bereits gut beherrscht, kann diese Übung auch auf der Schlägerkante oder dem Griff machen.



SPORT.LAND.

Zeig uns deine liebsten Plätze zum Sporteln mit dem Hashtag **#NoeMoving**

Unsere Sponsoring-Partner im Spitzensport:

Raiffeisen Meine Bank

Die Niederösterreichische Versicherung



Folge uns auf Instagram





Bin ich schon satt?

Hören Sie auf Ihren Körper – er sagt Ihnen genau, was er braucht. Doch viele haben das Gefühl dafür verloren. Seien Sie achtsam und kommen Sie Ihren Bedürfnissen auf die Schliche.



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

Essen liefert den Brennstoff für unsere Zellen. Ist dieser aufgebraucht, bekommen wir Hunger – dann wollen wir Nahrung aufnehmen, um wieder neue Energie zu produzieren. Unser Körper sagt uns ganz genau, wann es an der Zeit ist, etwas zu essen, und wie viel. Doch strenge Essensregeln, vorbestimmte Zeiten, optische Reize und Gerüche und das ständig verfügbare Überangebot machen es schwierig, das eigene Hungergefühl wahrzunehmen und richtig einzuordnen. Viele haben verlernt, auf den eigenen Körper zu hören.

Achtsamkeit kann helfen, die Signale wieder richtig zu deuten, weiß die Diätologin Christa Rameder, MA, von der Initiative »Tut gut!«: „Achtsamkeit bedeutet, gedanklich im Hier und Jetzt zu sein. Ein erster wichtiger Schritt, um die Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen. Je öfter Sie sich beim ersten Magenknurren fragen, was Sie gerade brauchen oder worauf Sie wirklich Gusto haben, desto besser lernen Sie das Hungergefühl einzuschätzen. Und haben Sie wirklich Hunger oder brauchen Sie einfach eine Pause? Je öfter Sie in sich hineinhören, desto besser kommen Sie Ihren tatsächlichen Bedürfnissen auf die Schliche.“

Kauen, schmecken & genießen

Ist und isst man achtsam, merkt man rasch, wenn man satt ist. Doch hektische Mittagspausen, zu schnelles Essen und Ablenkung durch Fernsehen, Handy oder Computer tragen dazu bei, dass das Sättigungsgefühl gar nicht oder verspätet eintritt, sagt Christa Rameder: „Oft sind wir zerstreut, haben zu viele Dinge im Kopf. Das führt zu unbewussten Handlungen und ungesunden Ernährungsmustern. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Setzen Sie sich hin, kauen, schmecken und genießen Sie in Ruhe – entschleunigen Sie den Essvorgang, sodass Sie das natürliche Sättigungsgefühl wieder spüren.“ Auch alte Leitsätze wie „Wenn du nicht aufisst, gibt es morgen schlechtes Wetter“ haben dazu beigetragen, dass wir häufig über das Sättigungsgefühl hinaus essen. Oft versuchen wir außerdem, Emotionen zu kompensieren, essen aus Stress oder Frust, um uns zu entspannen oder zu belohnen. Kleine Tricks können helfen, dem Zuvielessen entgegenzuwirken. Oft reicht es schon, kurz einmal innezuhalten und sich zu fragen: „Bin ich schon satt?“ Christa Rameder hat noch weitere Achtsamkeits-Tipps parat.

**LEBENSMITTEL
SIND KOSTBAR**

Lebensmittel sind kostbar - trotzdem landen täglich erhebliche Mengen Brot, Gemüse, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte und vieles mehr im Müll. Oft sogar noch originalverpackt und unverdorben. „Lebensmittel sind kostbar!“ ist eine Initiative des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, die sich das Ziel gesetzt hat, Lebensmittelabfälle nachhaltig zu vermeiden und zu verringern. In enger Kooperation mit der Wirtschaft, den Konsumentinnen und Konsumenten, Gemeinden und sozialen Einrichtungen.

Informationen: www.lebensmittel-sind-kostbar.at

BUCHTIPP

Achtsam essen



„Vergiss alle Diäten und entdecke die Weisheit deines Körpers“, meint die Ärztin und Meditationslehrerin Jan Chozen Bays und verweist auf die uralte Praxis der Achtsamkeit als Mittel gegen Essstörungen, Übergewicht, aber auch gegen den allgegenwärtigen Diätwahn und die zwanghafte Kontrolle unserer Ernährung.

■ ISBN 978-3-86781-003-6

Tipps zum achtsamen Essen

- Achtsam zu essen fällt leichter, wenn Sie allein sind. Doch auch in Gesellschaft können Sie es, wenn Sie sich darauf konzentrieren und alle Sinne bewusst wahrnehmen.
- Schauen Sie zuerst an, was Sie essen möchten. Wie sieht es aus? Woher kommt es?
- Wie riecht Ihre Speise? Welcher Duft steigt Ihnen in die Nase?
- Fühlen Sie das Essen in Ihrem Mund. Kauen Sie langsam und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Geschmack des Essens und auf seine Beschaffenheit. Je länger Sie kauen, desto besser nehmen Sie den Geschmack wahr.
- Bleiben Sie beim Kauen im gegenwärtigen Moment, anstatt schnell zum nächsten Bissen zu gehen. Versuchen Sie, jeden Bissen in der gleichen Art und Weise zu sich zu nehmen und zu genießen.
- Sie können Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, wie viel und wie schnell Sie essen, wie sich Ihr Körper während und nach der Mahlzeit anfühlt. Oder ob Sie als Reaktion auf bestimmte Ereignisse in Ihrem Leben essen, beispielsweise Emotionen mit Essen kompensieren wollen.

Warum esse ich wirklich?

Oft geht es beim Essen um mehr als um Nährstoffaufnahme und um satt zu werden. Denn warum essen wir weiter, wenn der Bauch gleich platzt, weil er voll ist? Oder warum essen wir nach einem stressigen Tag, obwohl wir gar nicht hungrig sind? Jan Chozen Bays unterscheidet in ihrem Buch „Achtsam essen“ unterschiedliche Hungerarten (siehe Buchtipp und Infokasten auf dieser Seite). Den Augen-, Nasen- und Mund-Hunger beschreibt sie so: Obwohl wir keinen Hunger haben, macht uns der Geruch von Waffeln oder Pizza Lust auf Essen. Anstatt dem nachzugeben, können wir unsere Sinne alternativ durch duftende Blumen oder

einen aromatischen Tee befriedigen. Herz hunger kennen viele Menschen nach einem stressigen Tag: Wir möchten uns belohnen und versprechen uns von unserem Lieblingsessen Zuspruch und Anerkennung. Dabei würde uns ein Gespräch das geben, was wir wirklich brauchen: Liebe und Nähe. Wir können den Hungerarten auf die Spur kommen, wenn wir fragen: Warum esse ich gerade wirklich?

Achtsames Essen ist demnach eine spezielle Art der Aufmerksamkeit und des bewussten Essens. Es hat weder mit Kalorienzählen noch mit Kontrolle des Essens zu tun. Vielmehr geht es darum, sich selbst beim Essen zu beobachten und wahrzunehmen. Es geht um das Wie des Essens. „Achtsames Essen wirkt“, sagt Christa Rameder und zählt die Vorteile auf:

- Wenn Sie bewusst in sich hineinhören, können Sie den Unterschied zwischen Gusto und Hunger besser wahrnehmen.
- Die Hellhörigkeit für die Signale des Körpers nimmt zu.
- Es wird deutlich, dass gewisse Essmuster in enger Verbindung mit Stress und Gefühlen stehen.
- Der Genuss rückt in den Vordergrund. Wir nehmen uns mehr Zeit fürs Essen und nehmen uns automatisch auch mehr Zeit für uns selbst.
- Der eigene Körper wird mehr geachtet. Wir gehen mitfühlender mit uns selbst um.
- Achtsames Essen bedeutet ruhiges, langsames Essen. Jeder Bissen wird gut gekaut. Dadurch erkennen Sie deutlicher, wie viel Nahrung Ihr Körper braucht.

Klug einkaufen

Achtsamkeit sollte nicht erst beim Essen beginnen, sondern schon eine Stufe davor, bei der Auswahl der Lebensmittel, sagt Christa Rameder: „Bevorzugen Sie Lebensmittel aus der Region und solche, die gerade Saison haben. Achten Sie bei Fleisch darauf, ob die Tiere aus einer artgerechten Haltung stammen. Und leider wandern viele genießbare Lebensmittel in den Müll. Versuchen Sie also den Speiseplan so zu gestalten, dass Sie Reste aufbrauchen und möglichst wenig wegwerfen. Bedenken Sie die Vorbildwirkung für Ihre Kinder und thematisieren Sie den achtsamen Umgang. Auch Kinder sollen Lebensmittel zu schätzen wissen, trotz Überangebot.“

Seien Sie also achtsam, vertrauen Sie Ihrem Körper und Ihrem Bauchgefühl. Es lohnt sich, ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken, denn Ihr Körper weiß, wann es Zeit ist zu essen – und wieder damit aufzuhören. Er wird Sie mit mehr Wohlfühlgefühl belohnen, wenn er das bekommt, was er tatsächlich braucht – und ab und zu kann das auch ein Stück Schokolade sein.

KARIN SCHRAMMEL ■

WELCHEN HUNGER HABEN SIE?

| Hungerart | Beispiele | Wird gestillt durch |
|-------------|--|---|
| Augenhunger | Dieses Dessert sieht so gut aus, das passt noch rein | Schönheit |
| Nasenhunger | Der Duft von frischem Kuchen | Gerüche, Duft |
| Mundhunger | Der zarte Schmelz der Schokolade oder der Geschmack von feurigen Chips im Mund | Empfindungen, Konsistenz |
| Magenhunger | Knurrender Magen | Richtige Menge und Art der Nahrung |
| Zellhunger | Das starke Verlangen von Ausdauersportlern nach Kohlenhydraten | Nährstoffe, Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien |
| Geisthunger | Die Suche nach der neuesten Diät | Abwechslung von Informationen und Ruhe |
| Herzhunger | Trostessen, Frustessen, Belohnungessen | Nähe |

IN ANLEHNUNG AN JAN CHOZEN BAYS, „ACHTSAM ESSEN“

Hüttengaudi

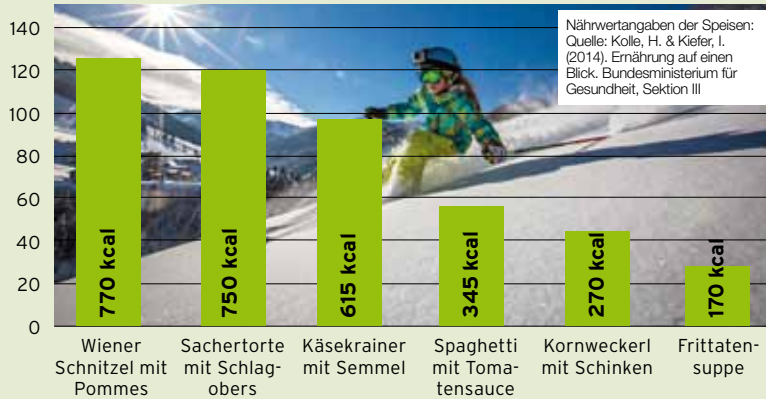
Das Essen in Skihütten ist oft deftig und fett. Doch es gibt Alternativen.

Skifahren ist gesund. Man verbrennt pro Stunde – je nach Intensität – 300 bis 600 Kalorien. Beim Langlaufen sind es sogar noch mehr. Gerechnet wird nur die reine Fahrzeit und nicht die Zeit, die man am Sessellift, beim Anstellen oder in der Gondel verbringt. Der Sport an der frischen Luft macht aber auch hungrig – nach einem Vormittag auf der Piste knurrt der Magen und man bekommt Appetit. Mag. Christian Paumann, MSc, BSc, Sportwissenschaftler bei der Initiative »Tut gut!«, empfiehlt für den Einkehrschwung: „Wählen Sie Speisen, die reich an hochwertigen Kohlenhydraten sind und wenig Fett enthalten. Käsekrainer mit Semmel enthalten zum Beispiel 615 kcal. Dafür ist Skifahren bei geringer Intensität von etwa 100 Minuten nötig. Im Vergleich: Für ein Kornweckerl mit Schinken reichen circa 40 Minuten. Bei Getränken gilt: Enthalten diese Zucker oder Alkohol, so steigt auch der Energiegehalt. Um die Energie eines halben Liters Bier oder Limonade zu verbrauchen, sind beispielsweise über 30 Minuten Ski fahren nötig. Für einen halben Liter Kakao gar 54 Minuten.“ Paumann hat noch weitere Tipps, um gewichtige Überraschungen nach dem Winterurlaub zu vermeiden:

- Frühstücken Sie ausreichend, um Energie für den Skitag zu tanken.

SO LANGE MUSS ICH SKI FAHREN FÜR EINE PORTION ...

Reine Bewegungszeit in Minuten



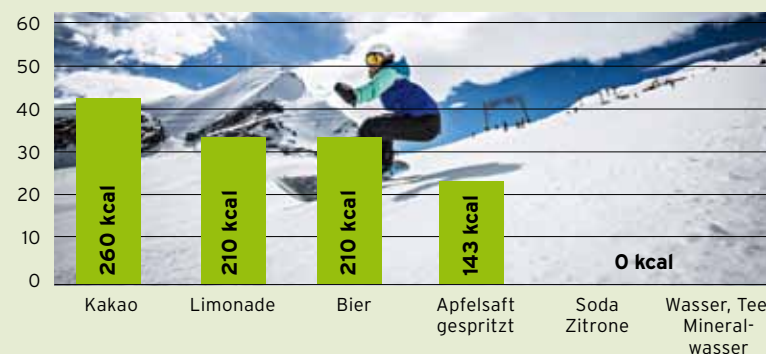
- Alternativen zu deftigen Speisen: Bohnen- oder Linseneintopf, Nudelgerichte (z. B. Spaghetti), Frittatensuppe
- Bereiten Sie das Lunchpaket für die Piste selbst zu: Vollkornbrot oder -weckerl, Gemüse (Karotten/Paprika/Gurke/Salatblatt), Käse (fettarm), Schinken (fettarm), Obst (Apfel, Birne), Fruchtriegel, isotonisches Getränk (z. B. Apfelsaft gespritzt).



Mag. Christian Paumann, MSc, BSc, Sportwissenschaftler bei der Initiative »Tut gut!«

SO LANGE MUSS ICH SKI FAHREN FÜR 1/2 LITER ...

Reine Bewegungszeit in Minuten



»tut gut«-Wintersportwoche – ein leistbares Vergnügen



(v.l.) Mag. Johann Heuras (amtsführender Präsident des NÖ Landesschulrats), Simon Mischling, designierte Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner, Paul Bauer, Mag. Petra Leitner-Braun (Leiterin der Initiative »Tut gut!«)

Die »tut gut«-Wintersportwoche will möglichst vielen Schülerinnen und Schülern die Teilnahme an Schulsportwochen im Winter ermöglichen. Gerade der Skisport ist eine teure Angelegenheit und soll für die Eltern so leistbar werden. Eine Wintersportwoche ist ein Beitrag zum Wohlbefinden der Kinder und eine pädagogische Chance, das Miteinander in den Schulklassen zu stärken, erklärt die designierte Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner. Die »tut gut«-Wintersportwoche der Initiative »Tut gut!« in Kooperation mit der niederösterreichischen Bergbahnen-Beteiligungsgesellschaft mbH bringt Schulen gratis Liftkarten, wenn mindestens drei aufeinanderfolgende Übernachtungen in einem niederösterreichischen Beherbergungsbetrieb gebucht werden, und zwar in einem der NÖ Skigebiete Hochkar, Lackenhof am Ötscher, Annaberg Lift – im Kartenverbund mit der Mariazeller Bürgeralpe, Gemeindealpe Mitterbach – im Kartenverbund mit der Mariazeller Bürgeralpe, Skischaukel Mönichkirchen-Mariensee, Zauberberg Semmering (Hirschenkogel) – im Kartenverbund mit Stuhleck. Die Anmeldefrist für die nächste Wintersaison läuft jetzt: Schulen können sich bei Interesse unter www.noetutgut.at anmelden. Schnell sein zahlt sich aus, da das Kontingent für die Unterstützung begrenzt ist.

Informationen: www.noetutgut.at

Unerreichbar

Eine Woche ohne Handy. Für viele unvorstellbar. GESUND&LEBEN wollte es genau wissen und suchte jemanden, der sieben Tage lang auf sein Smartphone verzichten wollte. Viktoria Rappold aus Großweikersdorf nahm die Herausforderung an – hier ihre Erfahrungen.



Vor allem in der Küche nutzt Viktoria Rappold das Smartphone, um neue Rezepte zu finden oder sich die Zeit mit Spielen oder Lesen von Zeitungsartikeln zu vertreiben.

Das Smartphone gehört zu meinem Leben wie meine Brille, die ich den ganzen Tag mit mir trage. Ich verwende es als Kommunikationsmittel, zum Internetsurfen, Nachrichtenlesen, Fotografieren, als Kalender und zum Spielen. Sogar meinen Wecker und meine Uhr hat es ersetzt. Als ich den Artikel über Computer- und Handysucht in GESUND&LEBEN (Ausgabe 10/2016) las, musste ich mir selbst eingestehen, dass mir ein Leben ohne Handy ziemlich schwerfallen würde. Allerdings habe ich schon vor der Lektüre des Artikels bemerkt, dass vor allem Soziale Medien ein echter Zeitfresser sind, weshalb ich nach sieben Jahren Mitgliedschaft mein Facebook-Profil deaktiviert habe. Ein befreiendes Gefühl. Dadurch motiviert, folgte ich dem Aufruf sofort und bot an, mein geliebtes Smartphone für eine Woche wegzugeben. Wie würde ich mich dabei fühlen? Was würde sich verändern? Konnte ich das überhaupt?

Alleine die Vorbereitung auf diese handyfreie Woche ist schon aufwändig. Ich muss der Familie, allen Freunden und Arbeitskollegen mitteilen, dass sie mich nicht erreichen werden. Auch die Mailboxansage muss geändert werden. Und vollkommen offline zu sein, also überhaupt kein Internet zu benutzen, ist gar nicht möglich. Da ich mit Studienkollegen an einem Projekt arbeite und auch meine Tätigkeit beim Roten Kreuz weiterführe,

beschließe ich, während der Woche einmal täglich meinen Computer kurz zu benutzen, um E-Mails zu beantworten. Dann geht es los.

Montag

Nachdem der GESUND&LEBEN-Redakteur mein Smartphone mitgenommen hat, vermisste ich es sofort. Regelrecht unvollständig komme ich mir vor. Ich habe an diesem Tag mindestens 20 Mal das Bedürfnis, mein Handy zu benutzen. Um ein Kochrezept nachzuschlagen, etwas über eine Kinderkrankheit nachzulesen oder eine Runde zu spielen. Außerdem machen sich Entzugserscheinungen bemerkbar. Ich fühle eine Art Leere in mir, am Abend bereits eine innere Unruhe. Ich reagiere schnippisch, bin nervös und gereizt. Werbeprospekte sind plötzlich interessanter als zuvor und auch das Festnetz-Telefon, das ich sonst nie benutze, erfüllt zwei Mal seine Daseinsberechtigung. Ein besonders beklemmendes Gefühl war, alleine einkaufen zu fahren. Was, wenn ich einen Unfall oder eine Panne hätte? Dann würde ich ohne Handy in der Pampa stehen. Doch es ist nicht alles schlecht. Ich verbringe definitiv mehr aktive Zeit mit meiner Familie als sonst und erledige Aufgaben effizienter, da Unterbrechungen durch das Handy völlig wegfallen.

Dienstag

Das Gefühl der Unvollständigkeit wird stärker. Nach dem Aufwachen will ich Nachrichten lesen, doch das Handy liegt nicht auf dem Nachtkästchen. Will spielen, doch es geht nicht. Will nach einem Rezept suchen, bin dann aber gezwungen, zu improvisieren. Und trotzdem schmeckt es. Auch Online-Banking ist nicht möglich und im Wartezimmer meines Arztes kann ich nicht spielen, um mir die Zeit zu vertreiben. Also lese ich eines der Magazine dort und finde ein Gewinnspiel darin. Ich will mitmachen, greife nach meinem Handy, um mir die Telefonnummer einzuspeichern und ... finde es nicht. Immer mehr habe ich das Gefühl, etwas zu verpassen. Teilweise zurecht. Denn eine Firma, die mir ein Päckchen hätte liefern sollen, hat

„Mir wird klar, dass ich eine Sucht nach meinem Handy entwickelt habe.“



mich an diesem Tag bereits zwei Mal erfolglos angerufen, wie ich später erfahre.

Sehr erschreckend finde ich, dass ich neidisch auf meinen Lebensgefährten Bernhard bin, der sein Handy zur freien Verfügung hat. In siebeneinhalb Jahren Beziehung ist es das erste Mal, dass ich Neid ihm gegenüber verspüre. Ich schäme mich dafür. Außerdem bin ich schockiert, wie oft mein Sohn Maximilian nach meinem Handy fragt. Immer wieder will er, dass ich Fotos von ihm mache oder ihm ein Video zeige. Das Smartphone war für ihn offenbar die ganze Zeit so präsent wie für mich. Ohne Handy kann ich die Zeit mit meinen Kindern allerdings befreiter erleben, denn so werfe ich nicht immer wieder einen kurzen Blick darauf, um auch ja nichts zu verpassen. Dennoch muss ich zugeben, dass ich meinen Vorsatz gebrochen und den Computer heute drei Mal benutzt habe.

Mittwoch

Ich habe meinen Tiefpunkt erreicht: Der Alltag ohne Mobiltelefon ist für mich um einiges schwerer als gestern. Mein Lebensgefährte merkt mir das an und nimmt Rücksicht auf mich, indem er seinen Handykonsum in meiner Gegenwart deutlich einschränkt und mich umarmt, wenn ich Dampf ablassen muss. Als ich meine Kollegen vom Roten Kreuz treffe, fragen mich alle, wie es mir ohne Handy geht. „Schlecht“, sage ich immer. Ich kann

heute meine Schwester nicht erreichen, weil ich ihre Nummer nur in meinem Handy eingespeichert habe, und kann auch keinen neuen Termin mit meinen Kollegen vereinbaren, da sich mein Kalender auf dem Smartphone befindet. Ständig muss ich Leuten erklären, warum ich kein Handy habe.

Wenn ich an Montag denke, den Tag, an dem mir der GESUND&LEBEN-Redakteur endlich wieder mein geliebtes iPhone aushändigen wird, empfinde ich nicht nur Freude, sondern auch Angst. Wie viele Anrufe in Abwesenheit werden mir angezeigt? Wie viele ungelesene Nachrichten werde ich haben? Und wie lange wird es dauern, sie alle zu beantworten? Immer noch fühlt es sich an, als würde ich wichtige Geschehnisse in meinem Freundeskreis oder auf der Welt verpassen.

Donnerstag

Ich fühle mich kränklich und verbringe den Tag im Bett, weshalb ich Zeit zum Nachdenken habe. Mir

Für die Teilnahme an der Handy-Challenge bekamen Viktoria Rappold und ihr Lebensgefährte Bernhard einen Gutschein für drei Nächte mit Halbpension und einer Wellnessbehandlung pro Person im Hotel Post in Lermoos in Tirol. Tochter Margo und Sohn Maximilian, der den Gutschein für das Foto halten durfte, freuen sich indes über mehr ungestörte Zeit mit der Mama.

ZUR PERSON

Viktoria Rappold, BA (32), studiert Pflegewissenschaft und arbeitete vor ihrer Karenzzeit als Pflegeberaterin. Nun sorgt sie für die beiden Kinder Maximilian (zwei Jahre) und Margo (acht Monate). Lebensgefährte Bernhard unterstützt sie bei der Kindererziehung, sodass sie sich ihrer ehrenamtlichen Mitarbeit als Notfallsanitäterin beim Roten Kreuz widmen kann.



wird klar, dass ich eine Sucht nach meinem Handy entwickelt habe und mein Leben ändern muss. Und auch meine Kinder sollten geschützt werden. Bernhard und ich beschließen, dass sie erst spät ein eigenes Smartphone oder Tablet bekommen sollen und die Nutzung zeitlich eingeschränkt werden muss.

Langsam finde ich mich mit meiner handyfreien Situation ab. Ich vermisse es zwar immer noch und will öfter danach greifen, aber seltener aus Gewohnheit als aus praktischen Gründen – weil ich ein Rezept suchen oder etwas in meinem Kalender nachschauen will. Auch das Gefühl, etwas zu verpassen, nimmt ab. Andere Menschen dabei zu beobachten, wie sie ihr Smartphone nutzen, ist für mich besonders interessant. Ich beäuge sie immer kritischer.

Freitag

Ich zähle die Tage. Mehr als die Hälfte der Zeit meines Experiments ist bereits um. Glücklicherweise bin ich mit dem Weihnachtsputz und den Einkäufen für das morgige Weihnachtsmenü beschäftigt und abgelenkt. Immer noch habe ich das Gefühl, mich mit der Situation abgefunden zu haben. Nur in der Küche vermisse ich mein iPhone. Allerdings hat das den positiven Nebeneffekt, dass meine Kochbücher von Deko-Objekten wieder zu Gebrauchsgegenständen mutieren.

Entzugerscheinungen spüre ich nun nicht mehr. Im Gegenteil: Ich bin gut gelaunt und fühle eine Zufriedenheit wie seit langem nicht mehr. Ich verbringe die Zeit mit meinen Liebsten nun viel intensiver und vermisse das Handy kaum noch. Nur die Fotofunktion geht mir ab, da ich schöne Momente mit den Kindern gerne festgehalten hätte. Dafür kann ich sie nun unbeschwerter genießen. Mittlerweile habe ich auch keine Angst mehr vor Montag und kann mir sogar vorstellen, einen achten Tag auf das Handy zu verzichten.

Samstag

Weihnachten. Da die ganze Familie zu Besuch ist, habe ich keine Zeit, an mein Handy zu denken. Nur einmal, als es um das Fotografieren bei der Bescherung geht, vermisse ich es wieder. Der Tag läuft ohne Störungen viel besinnlicher ab als sonst. An Tagen wie Weihnachten ist es wirklich von Vorteil, nicht für jeden erreichbar zu sein. Deshalb ist der Samstag für mich der einfachste Tag des ganzen Experiments.

Sonntag

Die Zeit mit meiner Familie kann ich frei vom Handy viel bewusster, aktiver und unbeschwerter

gestalten als sonst. Auch in anderen Bereichen bin ich viel produktiver. Zum Beispiel, wenn es um mein Studium geht. Ich nehme das Experiment nun sehr positiv wahr, habe keine Entzugerscheinungen mehr und kaum mehr das Gefühl, etwas zu versäumen. Selbst den Computer schalte ich, wie vorgenommen, nur einmal am Abend ein.

Der Kontakt zu Freunden und Familienmitgliedern ist ohne Handy definitiv schwieriger. Das Festnetz wird für mich nicht zum Handyersatz, was mir zeigt, dass meine Kommunikation mit anderen öfter schriftlich als mündlich stattgefunden hat. Das war mir vorher nicht bewusst. Wenn ich am Montag mein Handy zurückbekomme, werde ich zuerst die Mailbox abhören und neu besprechen sowie die Whatsapp-Nachrichten lesen. Allerdings nehme ich mir vor, das nicht gleich zu tun. Möglicherweise auch erst nach einem oder zwei Tagen. Einen Arbeitsalltag ohne Mobiltelefon stelle ich mir zwar immer noch schwierig vor, komme aber immer mehr zur Erkenntnis, dass es mit der richtigen Vorbereitung durchaus machbar wäre.

Nach dem Experiment

Mein Fazit nach diesen sieben Tagen lautet: Eine Woche ohne Handy ist machbar, aber nicht einfach. Seit sieben Tagen habe ich es nun wieder und kann voller Stolz behaupten, dass sich einiges geändert hat. Das Handy hat für mich nun nicht mehr so einen hohen Stellenwert wie früher. Oft lasse ich es ganz bewusst stundenlang irgendwo liegen, ohne auch nur einmal auf das Display zu schauen. Ich achte außerdem sehr darauf, das Handy nicht im Kinderzimmer zu benutzen und nehme es deswegen auch gar nicht mit hinein. Sämtliche Spiele habe ich gelöscht. Manchmal möchte ich spontan eine Runde spielen, dieser Impuls wird aber von Tag zu Tag schwächer und dadurch habe ich mehr Zeit für andere Dinge.

Mein Smartphone nutze ich nun viel bewusster und bin gespannt, ob das auch in Zukunft so bleiben wird. Die Handy-Challenge war auf jeden Fall eine schwierige, aber überaus wertvolle Erfahrung für mich. Wahrscheinlich hätte ich ohne dieses spannende Experiment meinen Handykonsum länger nicht kritisch hinterfragt und würde weiterhin viel zu viel Zeit mit dem iPhone verbringen, anstatt mich um wichtigere Dinge zu kümmern. Die Leserinnen und Leser von GESUND&LEBEN möchte ich ermutigen, einen handyfreien Tag (oder für die Mutigen: sogar ein ganzes Wochenende) auszuprobieren. Sie werden erstaunt sein, wie sich ein Tag ohne Handy anfühlt. Ich bin überzeugt davon, dass auch sie den Luxus, nicht jederzeit erreichbar zu sein, schätzen lernen.

ARRANGIERT VON MARKUS FEIGL ■



Wir gratulieren!

Die ersten 20 Einsenderinnen und Einsender zur Handy-Challenge (siehe GESUND&LEBEN 10/16, Seite 28) bekommen ein Gesundheitspaket der Initiative »Tut gut!« bestehend aus:

Rucksack gefüllt mit Wanderwegsbroschüre, Regenponcho, Kappe, Schlauchtuch, Igelball, Springschnur, gefüllter Trinkbecher, Kräuterbad, Tee, Standkalender:

Andreas Altmann
Familie Bointner
Brigitte Brunthaler
Karl Gerlich
Waltraud Haselsteiner
Barbara Keiblinger
Horst Klaus
Helmut Kraus
Jacqueline Lechner
Christian Paar
Bettina Pachovsky
Gabi Püchl-Ratsch
Susanne Reijnders
Elisabeth Richter
Christine Schenner
Tamara Schödl
Eva Stibl
Corina Strohmayer
Marianne Tod
Familie Tremetzberger

ORF. WIE WIR.

NIEDERÖSTERREICH HEUTE IN HD

TÄGLICH UM 19.00 UHR IN ORF 2 N

RADIO NIEDERÖSTERREICH

DIE MUSIK MEINES LEBENS

NOE.ORF.AT

ONLINE RUND UM DIE UHR

ORF Niederösterreich • Radioplatz 1, 3109 St. Pölten

Tel. 02742/22 10-0 • Fax 02742/22 10-23891

Publikumsservice: Tel. 02742/233 30



ORF NÖ DA BIN ICH DAHEIM



Traum & Wirklichkeit

Altes Handwerk mit Zusatznutzen: Mit der Berufskombination aus Buchbinderei und Lebensberatung hat sich Anneliese Juriatti ein ganz eigenständiges Schaffensgebiet kreiert.



Schriftkästen und besonderes Papier gehören zur Ausstattung der Buchbindewerkstatt.

Eigentlich war es nicht ihr Traum, Buchbinderin zu werden, aber – wie das Leben so spielt – hat es sich für Anneliese Juriatti ergeben, dass sie dieses alte Handwerk erlernen konnte. Im Kleinbetrieb ihrer Schwiegereltern, die seit 1947 eine Buchbinderei mit angeschlossenem Papiergeschäft führten und die froh waren, dass sich Anneliese 1995 dazu entschloss, die wunderschöne Werkstatt samt Papeterie im Herzen von Krems weiterzuführen. „Zunächst ging es mir eigentlich hauptsächlich darum, nach langen Jahren der Nicht-Berufstätigkeit wieder selbständig zu werden, das Gewerbe selbst war mir nicht so wichtig; doch mit der Zeit habe ich eine große Liebe zu diesem Handwerk entwickelt, zu schönen, alten und neuen Büchern und den Menschen, die mir ihre oft sehr persönlichen Schriftstücke anvertrauen“, sagt die attraktive 50-Jährige, die beileibe nicht den Eindruck einer verstaubten Buchbinderin vermittelt. Selbstbewusst und hübsch steht sie neben den teils uralten Maschinen, die auf sie nicht so romantisch und idyllisch wirken wie auf den staunenden außenstehenden Betrachter.

„Die Buchbinderei ist oft harte, mühselige

Arbeit, und es erfordert viel Zeit und Disziplin, ein altes Buch fachgerecht zu restaurieren oder ein neues, wirklich schönes herzustellen“, sagt sie, die wenig daran denkt, welchen Schatz sie mit den alten Buchstabensetzkästen, den Prägemaschinen und all den weiteren Helfern hat. „Oft kommt mir das erst zu Bewusstsein, wenn Kunden kommen, die die Werkstatt schon lange kennen und die heute noch immer begeistert sind vom Flair, das hier herrscht.“ Flair hat die Werkstatt tatsächlich – der alte, knarrende Holzboden, die traditionellen Werkzeuge, der traumhafte Ausblick auf die vor den Fenstern vorbeifließende Krems und die liebevollen, kreativen Arrangements, die Anneliese Juriatti an vielen Plätzen der Werkstatt anordnet. „Manchmal merke ich über die Geschichten, die die Leute mir erzählen, wie viele Emotionen mit diesem Ort verbunden sind. Es ist, als hätte die Werkstatt die Kraft, Menschen in eine andere Welt zu versetzen.“

Eine neue Perspektive

Eine andere Welt als die uns heute geläufige ist jene der Buchbinderei allemal. In der Werkstatt



ich mich für essenzielle Lebensfragen, Psychologie und Spiritualität immer schon interessiert hatte, habe ich eine Ausbildung zur Lebensberaterin absolviert, um mich weiterzuentwickeln und vielleicht auch andere ein Stück am Lebensweg begleiten zu können.“

Eine ideale Kombination

Bald fand sie heraus, dass sie die beiden Berufe miteinander kombinieren könnte: „Ich stelle in meiner Werkstatt unter anderem sogenannte Lebensregiebücher her. Das sind schön gebundene Bücher, in denen man seine eigenen Lebensthemen in Form von Sätzen oder auch Collagen auf Papier bringen und dann mit ihnen in Kontakt treten kann, wobei ich ihn oder sie unterstütze.“ Anneliese Juriatti bietet dazu Workshops an, die „die Sehnsucht nach Veränderungen mit Kreativität und Freude am Gestalten verbinden, und das weckt Kräfte, die Veränderungsprozesse positiv unterstützen können.“ Bald wird man sich mit ihrer Hilfe ihr eigenes Lebensbuch binden und gestalten können.

Juriatti hat sich ein sehr persönliches Paket zurechtgelegt, in dem viel von ihr selbst mitzwingt. Unter anderem eben ihre Liebe zu Büchern und zum Schreiben, die im Lauf der Zeit immer größer geworden ist. „Ich habe gelernt, dass Schreiben ein Genuss sein kann. Mit einer schönen Füllfeder Gedanken, Empfindungen und Inspirationen in ein schönes Buch zu schreiben bedeutet auch, der Seele ein Stück Entfaltungsraum zu schenken.“

Wert & Sinn

Das Handwerk des Buchbindens, das sie eine Zeitlang an die Grenzen ihrer Kraft brachte, möchte sie heute nicht mehr aufgeben. „Ich weiß, wie wertvoll so ein selbst gefertigtes Stück gegenüber einem Massenprodukt ist, und es gibt zum Glück genug Menschen, die das auch schätzen – Menschen mit Liebe zu Papier und dem gedruckten Buch, Menschen, denen Handschrift wichtig ist und die das Schreiben als Wohltat des persönlichen Ausdrucks empfinden, Menschen, die ihre Bücher erhalten und pflegen wollen.“ Anneliese Juriatti möchte eben nicht nur Bücher, sondern auch das Leben so gestalten, dass es persönlichen Wert und Sinn ergibt. Das scheint ihr – als Regisseurin ihres eigenen Lebens – jedenfalls zu gelingen. GABRIELE VASAK ■

Juriatti werden Bücher repariert, es entstehen Neubindungen, Sonderanfertigungen wie Einbände aus Leder oder feinem Stoff sowie dem traditionellen Wachauer Kalmuck, Alben, Gästebücher und Passepartouts, handgemachte Billets aus Büttenpapier und vieles mehr; das angeschlossene Geschäft bietet hochwertige Schreibwaren, Tinten, Papierspezialitäten und Kunstdrucke an. Ist das alles noch zeitgemäß? „Die Buchbinderei und der klassische Papierhandel sind aussterbende Branchen. Der Lauf der Zeit ist nicht aufzuhalten. Es gibt aber nach wie vor Kunden, die den persönlichen Kontakt suchen, kleine Geschäfte, individuelle Beratung und hochwertige Produkte schätzen“, sagt Anneliese Juriatti. Die Aufträge werden durch die Digitalisierung stetig weniger, und es wird zunehmend schwerer, Fachkräfte für dieses Handwerk zu finden, berichtet die Buchbinderin. Hatte sie anfangs noch vier Mitarbeiter, so ist es heute nur mehr eine einzige fixe, die derzeit nicht regelmäßig kommen kann.

Anneliese Juriatti kommt trotzdem gut zurecht. „Im Kontakt mit den Kunden bemerkte ich, dass ich offenbar ein gewisses Talent habe, das Vertrauen der Menschen zu gewinnen. Viele erzählten mir ihre (Lebens)Geschichten, und da

Anneliese Juriatti arbeitet in ihrer Werkstatt auch mit Präge- und Schneidemaschinen.

„Zum Glück gibt es noch Menschen mit Liebe zum gedruckten Buch.“

IMPRESSUM Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding. Verleger: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser. Redaktionsleitung: NÖ Landeskliniken-Holding, Abteilung Unternehmenskommunikation. Chefredaktion: Mag. Riki Ritter-Börner. Chef vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artredaktion: www.andrej.cc. Coverfoto: iStockphoto/jaroon. Redaktion: Markus Feigl, BA, Mag. Jacqueline Kaceti, Mag. Sandra Lobnig, Dr. Jana Meixner, Werner Schrittwieser, Mag. Gabriele Vasak. Lektorat: Daniela Rittmannsberger, Mag. Karin Schrammel. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Aboservice: info@gesundesnoe.at oder 02742/22655. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 12,-/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen.

Die nächste Ausgabe von GESUND&LEBEN erscheint am 31.03.2017



**BESTE KONDITION.
BESTE BERATUNG.**

Details in der HYPO NOE Filiale
oder unter www.hyponoe.at

Machen Sie jetzt aus Ihrem WOHN(T)RAUM WIRKLICHKEIT!

Wir machen Wohn(t)räume wahr. Seit über 5 Generationen, im ganzen Land.

Egal, was Sie planen - planen Sie zuvor einen Besuch in Ihrer Landesbank ein.

Rechnen Sie mit erfahrenen Finanzierungsspezialisten und zählen Sie auf Berater, die ganz genau wissen, wie **leistbares Wohnen** funktioniert.

Diese Marketingmitteilung wurde von der HYPO NOE Landesbank AG, Hypogasse 1, 3100 St. Pölten, erstellt und dient ausschließlich der unverbindlichen Information. Die Produktbeschreibung erfolgt stichwortartig. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Stand 1/2017

Eine Information der HYPO NOE Landesbank AG.

www.hyponoe.at



HYPO NOE

• NIEDERÖSTERREICHS LANDESBANK •