

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



Essen

Wie Sie Ihrem Körper
von innen einheizen

Eigen-artig

Auch bei der Gesundheit ticken
Frauen anders als Männer

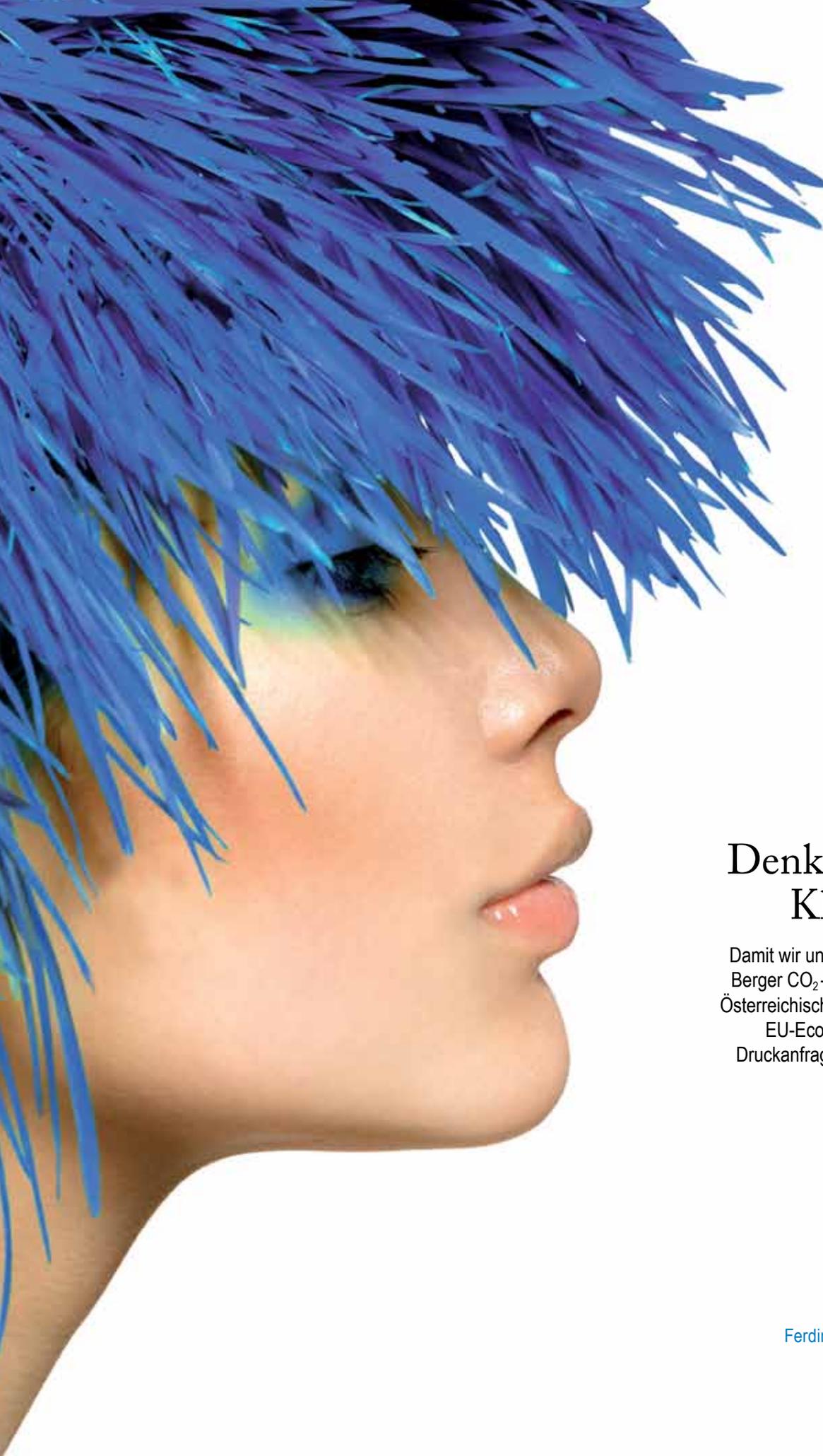
Hoch hinaus

Klettern - ein vielseitiger
Familiensport

Schöner Brauch &
zugleich schwierige
Aufgabe

Schenken





DRUCKEREI
BERGER

Herzlichen Dank

Denken Sie beim Klima schlau!

Damit wir unser Klima schützen, druckt Berger CO₂-neutral und trägt stolz das Österreichische Umweltzeichen und das EU-Ecolabel. Senden Sie uns Ihre Druckanfrage mit einem guten Gefühl!



Ferdinand Berger & Söhne GmbH

Horn | +43 (0) 2982 4161-0

Wien | +43 (0) 1 31335-0

Vertretungen:

OÖ | Tirol | Stmk.

www.berger.at

Lebensfreude

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

KOLUMNE

Ich probier es jetzt mit „als ob“

Vorgestern hat mich meine Freundin Inge gefragt, warum ich in letzter Zeit so oft grantig bin. „Echt? Bin ich? Also, ich könnt noch viel grantiger sein, ich nehm mich doch eh zusammen“, hab ich gesagt. Aber da kennt sie nichts, die Inge, da bleibt sie drauf. „Komm, mit dir hält man es ja kaum aus. Was ist denn los?“ Ich weiß es nicht.

Ich mag nur die kurzen Tage nicht. Und die Kälte. Wie wenn ich ständig die Schultern hochziehen müsste, so fühl ich mich. Und scheinbar benehm ich mich auch so. Ist doch wirklich widerlich, dieses Wetter.

„Weißt du“, hat die Inge gesagt, „vielleicht nimmst du dich einfach zu wichtig. Schau halt nicht so genau auf deine Befindlichkeiten.“ Ganz schön hart, oder? Es ist doch wirklich kalt und dunkel. Und ich hab mir gedacht, gleich sagt sie mir, wie gut es mir geht, mit Dach über dem Kopf,

netter Familie, gutem Arbeitsplatz und so. Hat sie aber nicht.

„Tu halt einfach so, als ob es dir gut gehen würde“, hat die Inge gesagt. Dass ich die Mundwinkel hoch und die Schultern runternehmen soll und eben fünf Kniebeugen machen, wenn mir kalt ist. So eine blöde Idee, hab ich gesagt. „Muss ich jetzt schauspielern, damit du es mit mir aushältst?“ Und sie: „Stell dich nicht an, tut ja nicht weh, es auszuprobieren.“ Da ist sie wirklich hart, die Inge.

Dann hab ich es probiert. Und sie hat zugeschaut. Sogar zehn Kniebeugen und zweimal die Treppe rauf und runter, und dabei grinsen. Und was soll ich sagen? Ich hab es gestern und heute auch schon gemacht. Fühlt sich gut an, ehrlich!

Ihre Nina
nina@gesundundleben.at

Mitmachen!

Beim Facebook-Adventkalender von Sportland Niederösterreich gibt es tolle Unikate von NÖ Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern zu gewinnen. Jeden Tag öffnet sich ein Türchen: Bis 24. Dezember haben Facebook-Fans die Chance, signierte Trikots, T-Shirts, Schuhe, Trainingsutensilien, Bälle und vieles mehr zu gewinnen. Diese einmaligen Preise werden per Zufallsgenerator verlost.

Mitmachen lohnt sich: www.facebook.com/sportlandnoe



Zu gewinnen: Stefan Fegeris Matchtrikot und Beate Schrotts signierte Sportbekleidung von den Olympischen Spielen



GESCHENKPAKET GEWINNEN

„Natur im Garten“ ist immer ein Gewinn – für Artenvielfalt und einen gesunden Lebensraum. Deshalb verlost GESUND&LEBEN zusammen mit „Natur im Garten“ ein tolles Geschenkpaket im Wert von etwa 50 Euro:

- Gartenkalender 2018
- Balkon und Terrasse naturnah gestalten
- Mein Weg zum Naturgarten

■ Ökologischer Pflanzenschutz im naturnahen Garten
Schreiben Sie unter dem Stichwort „Natur im Garten“ an: redaktion@gesundundleben.at oder Redaktion GESUND&LEBEN, ÄrzteVerlag, Währingerstraße 65, 1090 Wien. Einsendeschluss: 31. Dezember 2017
Leider gibt es nur ein Paket zu gewinnen. Die Bücher sind auch online erhältlich unter www.naturimgarten.at/shop oder im Buchhandel. Besonders praktisch ist der Gartenkalender 2018 von Karl Ploberger, mit hilfreichen Ideen, Tipps und Tricks für alle Gartenbereiche, abgerundet durch saisonale Rezepte (ISBN: 978-3-840475566).

Snowboard-Weltcup

Der FIS Snowboard-Weltcup feiert ein Comeback in Niederösterreich: Am 5. und 6. Jänner 2018 treten die weltbesten Snowboarder bei spektakulären Doppelbewerben im Ötscherdorf Lackenhof gegeneinander an. Ein hochkarätiges Starterfeld ist garantiert, sind die Rennen in Niederösterreich doch der letzte Test vor den Olympischen Winterspielen 2018 in Südkorea. Erstmals in der Snowboard-Weltcup-Geschichte wird ein Mixed-Bewerb ausgetragen. Möglich ist das durch gemeinsame Kraftanstrengung von Sportland Niederösterreich, ÖSV, Ötscherliften, Tourismusverband, der Gemeinde und den regionalen Partnern Mostviertel Tourismus und Eisenstraße Niederösterreich.

Informationen: www.sportlandnoe.at/fis-snowboard-weltcup-in-lackenhof-am-oetscher



(v.l.) Benjamin Karl (ÖSV-Nationalmannschaft), Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav und OK-Chefin Michi Dorfmeister

KURZ GEMELDET

Wenn das Leben schwierig oder gar aussichtslos erscheint: Das **NÖ Krisentelefon** hilft. 0800 20 20 16: Rund um die Uhr erreichbar!

Inhalt

LEBENSFREUDE

- 03 Tipps & Infos**
- 06 ■ Schenken mit Seele**
Was Schenken bedeutet, warum es glücklich macht und wie man dem Geschenkestress entkommt
- 12 Im Gespräch**
Josef Schmoll, Präsident des Roten Kreuz Niederösterreich
- 14 Von der Weisheit des Singens**
Singen kann unsere Gesundheit positiv beeinflussen
- 16 ■ Essen, das einheizt**
Kohl, Kraut, Kürbis, Rübe, Lauch: Lebensmittel, die den Körper von innen wohlig wärmen
- 22 ■ Die Wände hochgehen**
Klettern ist ein äußerst vielseitiger Sport für die ganze Familie und hat zu jeder Jahreszeit Saison
- 26 Im Porträt**
Schriftsteller & Kinder- und Jugendpsychiater Paulus Hochgatterer

LEBENSKRAFT

- 29 Tipps & Infos**
- 30 ■ Eigen-artig**
Frauen ticken anders als Männer. Auch in Sachen Gesundheit
- 34 Gesund bleiben ist das Beste**
Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit - wir wissen alle, dass wir da ansetzen können
- 36 Reif & schön**
Dünne und trockene Haut im Alter benötigt intensivere Pflege
- 38 Danke-Briefe**

LEBENSNAH

- 40 Tipps & Infos**
- 42 Patientenbefragung**
Beste Werte für die NÖ Kliniken
- 44 Körperkontakt**
Rückenschmerzen, Migräne, Stress: Eine Massage kann helfen
- 48 Wissen aus erster Hand**
- 50 Zahngesundheit & Selbsthilfe**
- 51 Kreuzworträtsel**

04



30 Frauengesundheit



FOTOS: KATHARINA GOSSOW, ISTOCKPHOTO/PEOPLEIMAGES, FOTOLIA/ JÜRGEN FÄLCHLE

Die nächste Ausgabe von **GESUND&LEBEN** erscheint am 30.11.2017



16 Essen, das einheizt

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.



06 Schenken mit Seele

Schenken macht uns reich und glücklich

Liebe Leserinnen und Leser!

Advent und Weihnachten – eine Zeit, in der wir vor allem an jene Menschen denken, die uns am Herzen liegen. An diejenigen, denen wir danken möchten. Und auch an jene, die Freude in ihrem Leben brauchen könnten.

Schenken gehört zu den schönen Dingen im Leben. Auch ich persönlich spüre immer wieder, wie gut es tut, anderen Zeit zu schenken, gemeinsame Zeit, als Baustein einer Beziehung.

In unserem Land schenken viele Menschen Zeit – und zwar der Allgemeinheit. Geschenke, ohne die unsere Gesellschaft nicht funktionieren könnte. Ich meine damit vor allem die ehrenamtlichen Sanitäterinnen und Sanitäter und die Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr, die auch in kalten Winternächten, im Advent und an den Feiertagen im Einsatz sind. Genauso aber all die anderen Ehrenamtlichen, zum Beispiel die Besuchsdienste in den Heimen und Gemeinden – all diese Freiwilligen schenken mit ihrer Zeit Freude und Wohlbefinden für andere, oft einsame Menschen.

Ich denke aber auch an andere Bausteine zwischenmenschlicher Hilfe – an jene etwa, die ehrenamtlich in Punschhütten ausschenken, um Geld für Hilfsprojekte zu sammeln. Oder an die, die fleißig geübt haben und nun mit ihren Musikkünsten Freude schenken.

Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Denn wir in Niederösterreich sind hilfsbereite Menschen, wir sind ein Land der Freiwilligen und Tüchtigen, und das trägt wesentlich dazu bei, dass Niederösterreich ein so lebenswertes Land ist, wo wir zusammenstehen und gemeinsam gehen. Dafür danke ich jedem und jeder Einzelnen von Ihnen, die oder der sich in unserer Gesellschaft aktiv für andere engagiert.

Ihnen und Ihrer Familie wünsche ich eine schöne Adventzeit, gesegnete Weihnachten und besinnliche Feiertage sowie alles erdenklich Gute für das Jahr 2018.

Ihre

J. Mikl-Leitner

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau



Schenken mit Seele

**Weihnachtszeit:
Geschenkezeit! Für viele
ein schöner Brauch, für
manche eine schwere
Aufgabe. Was Schenken
in unserer Kultur bedeu-
tet, warum es glücklich
macht und wie man
dem Geschenkstress
entkommt.**

„Geben ist seliger denn nehmen“ steht schon in der Bibel. Tatsächlich ist der Brauch des Schenkens weltweit in allen Kulturen und Traditionen zu finden. Mit Geschenken knüpfen, pflegen und vertiefen wir unsere Beziehungen mit anderen, und das Geben an sich hat sich zu einem Ritual entwickelt, mit dem wir Anerkennung, Liebe, Freundschaft und vieles mehr ausdrücken können. Wie fast alles im Leben ist die Sache natürlich auch ambivalent oder vielmehr vielfältig und komplex, erklärt die Psychologin und Psychotherapeutin Mag. Maria Fallmann aus Königstetten: „Ein Geschenk kann vieles sein: Liebesbezeugung, Fessel, Schlusstrich, Anlass für Scham oder Glück. Immer aber ist es eine Offenbarung: Ich habe an dich gedacht.“ Und es hängt fast immer noch viel mehr dran, als man auf den ersten Blick sieht: „Passt das Geschenk, zeugt es von Einfühlungsvermögen und Nähe, andernfalls von Distanz, vielleicht gar von Ignoranz.“

Nicht immer uneigennützig

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch das Faktum, dass der Brauch des Schenkens evolutionsbiologisch in uns angelegt ist und auch viel mit unserer Sozialisation und vielen Traditionen zu tun hat. Schenken als Überlebens-Hilfe. Schenken

als Verweis auf die eigene Zugehörigkeit zu einer Gruppe, einer Bevölkerungsschicht, einer Region. Und zusätzlich spielen beim Schenken oft ganz unterschiedliche Beweggründe eine Rolle, die auch nicht immer ganz uneigennützig sind. Man denke nur an Bestechungsgeschenke im weitesten Sinn. Hinter einem Geschenk können auch ganz eindeutige Ziele des Gebers stecken. Berühmt sind in diesem Zusammenhang sogenannte Danaer-Geschenke, die sich für die Empfänger als unheilvoll und schadenstiftend erweisen. Der Begriff Danaer-Geschenk geht übrigens auf die griechische Mythologie zurück und meint das hölzerne Trojanische Pferd, mit dessen Hilfe die Danaer (Griechen) die Stadt Troja eroberten.

Schenken macht glücklich

Doch zurück in die Gegenwart und hin zu gut gemeinten Geschenken: Heute wissen wir nämlich aus der Hirnforschung, dass beim Schenken unser Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird und Freude und Glückshormone ausgeschüttet werden. Schenken macht also definitiv glücklich. Die Frage ist nur, ob auch das Empfangen von Geschenken immer glücklich macht, und da wird die Sache kniffliger. Zum einen gibt es nämlich so

Geschenke zum Selberbasteln



Insektenhotel aus Dosen – Nisthilfe für Wildbienen

In Mitteleuropa gibt es über 700 Wildbienenarten. Sie spielen als Bestäuber in der Garten- und Kulturlandschaft eine wichtige Rolle und fliegen bereits bei niedrigeren Temperaturen aus als die Honigbienen. Im Gegensatz zu diesen bilden sie keine Staaten, sondern leben einzeln. Vor Wildbienen muss niemand Angst haben, denn die meisten Arten sind so klein, dass ihr Stachel unsere Haut nicht durchdringen kann. Sie bauen Niströhren in verlassenen Käferfraßgängen abgestorbener Bäume oder in hohlen Pflanzenstängeln. In diesen legen sie im Frühjahr oder Sommer mehrere mit Blütenstaub und jeweils einem Ei gefüllte Brutkammern an. Um Wildbienen zu fördern, braucht es passende Strukturen wie Totholz und viele blühende Pflanzen.

Material: alte Dosen (10 bis 20 cm hoch), hohle Pflanzenstängel (z. B. von Stauden oder Schilf), ev. Bindegarn oder Draht

Anleitung: Die Pflanzenstängel mit einer Gartenschere auf Länge der Dose einkürzen. Die Dosen mit den geschnittenen Stängeln befüllen. Darauf achten, dass die Knoten in den Stängeln (Nodien) hinten liegen, da sie so einen natürlichen Verschluss bilden. Die Stängel sollten ausreichend dicht in die Dose gepresst werden, damit sie nicht herausfallen können. Alternativ kann man sie auch mit Bindegarn oder Draht zu Bündeln zusammenfassen. Vorsicht bei scharfen Dosenrändern!

Anleitung für den Beschenken: Die Dosen im Garten an einem möglichst geschützten, sonnigen Ort aufhängen, am besten in leichter Schräglage nach unten, damit kein Wasser eindringen kann. Die Öffnungen sollten idealerweise nach Südosten exponiert sein. Besonders wichtig ist es, dass in der Nähe genug Blütenpflanzen vorhanden sind. Die Nisthilfen werden den Winter über so belassen, wie sie sind, da die Brut in den Stängeln überwintert, um im Frühjahr zu schlüpfen.

etwas wie eine soziale Verpflichtung, ein Geschenk auch anzunehmen. Sollte nicht so schwierig sein, könnte man meinen. Denkt man aber etwa an Geschenke wie die hundertste Krawatte oder das Haushaltsgerät unter dem Weihnachtsbaum, so wird klar, dass Geschenke nicht nur erfreuen, sondern auch enttäuschen, demütigen oder beleidigen können. „Auch übermächtige Geschenke, die man nicht erwidern kann oder will, können Belastung und Schuldgefühle auslösen. Es geht daher beim Schenken immer auch um Fairness und Balance“, betont die Psychologin Fallmann. „Geschenke sind auch eine Art Gradmesser für die Qualität einer Beziehung.“

Kleine Gabe – große Wirkung

Nicht umsonst ist also auch das Sprichwort von den kleinen Geschenken, die die Freundschaft erhalten, ein viel zitiertes. Doch mit Sicherheit sind die Freude und Motivation zu schenken bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich ausgeprägt. „Glückliche Menschen haben mehr zu geben, deshalb beschenken sie andere auch viel häufiger

oder tun ihnen einfach Gutes“, sagt Maria Fallmann. Sie macht auf ein interessantes Phänomen unserer Zeit aufmerksam: „Wer etwas annimmt, kann sich unter Umständen in einem Schuldverhältnis sehen. Nichts annehmen ist heute ein gewisser Trend, und er drückt Autonomiebestrebungen ebenso aus wie das Nicht-geben-Wollen.“

Somancherkennt daher auch die Vereinbarungen, sich zu Anlässen wie Weihnachten nichts zu schenken. Die Psychologin Fallmann hält nicht viel davon: „Geschenke und Gaben machen Sinn und sind eine der stärksten sozialen Kräfte von uns Menschen. Geben und Nehmen fördert soziale Strukturen und stärkt die Persönlichkeit. Daher gehört dieser Brauch zutiefst in soziale Gemeinschaften und Familienverbände.“ Der Wunsch, nicht monetäre oder

BUCHTIPP



Isabella M. Obrist: Glücksrezepte. Lebensfreude und Genuss nach den fünf Elementen

Nahrung ist unsere tägliche Chance, uns etwas Gutes zu tun, etwa nach den Regeln der fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Isabella M. Obrist, Referentin der Ernährungsseminare von Sonnentor, hat chinesische Medizin studiert, arbeitet derzeit in Paris und hat nun ein wunderschönes Kochbuch herausgegeben, das einen gut verständlich in die Ernährung nach den fünf Elementen einführt. In der kalten Jahreszeit empfiehlt sie zum Beispiel ofenwarmen Birnenauflauf mit Quinoa, Karfiol-Curry mit Kokosmilch, Mohn-Croissants oder einen weihnachtlichen Gemüseauflauf mit Kastanien-Streusel oder Karotten-Muffins mit Datteln. Und sie erklärt ganz genau, welches Lebensmittel wie auf den Körper wirkt.

■ ISBN: 978-3-943314359

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

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

SCHENKEN



Mag. Maria Fallmann,
Psychologin und
Psychotherapeutin aus
Königstetten

immaterielle Geschenke zu machen, ist freilich mehr als legitim. „Es ist das Vorrecht der Größe, mit geringen Gaben hoch zu beglücken“, sagte schon Friedrich Nietzsche. Und in diesem Sinn sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Dazu ist es auch hilfreich, sich nicht erst kurz vor dem Anlass Gedanken über die zu Beschenkenden zu machen. „Sich in den anderen einzufühlen kann dabei helfen, das passende Geschenk zu finden. Und bei einem guten Geschenk gibt man

immer auch einen Teil des eigenen Ausdrucks, der eigenen Persönlichkeit mit“, weiß Maria Fallmann.

Wirklich gute Geschenke

Bei Kindern ist es hingegen sehr wichtig, etwas von ihrem Wunschzettel ans Christkind zu schenken, aber, so die Psychologin: „Maßhalten beim Schenken ist für die Entwicklung von Kindern sehr förderlich. Soziale und kreative Geschenke, gemeinsames Zeitverbringen und Ähnliches sollte als zentraler Lerngedanke in das Geschenke-Bereiten einfließen.“ Und: „Geschenke sollten nichts Selbstverständliches sein, und Dank und Respekt den Gebern gegenüber sollten auch eine gewisse Rolle spielen.“ Was uns Erwachsene betrifft, so können wir



Cantuccini

Sie sind ein Klassiker der italienischen Küche und auch bei heimischen Feinschmeckern beliebt: Cantuccini. Das traditionelle Mandelgebäck aus dem Raum Florenz ist knusprig wie Zwieback, aber viel feiner im Geschmack und passt hervorragend zu Kaffee oder Tee. Praktisch ist die Herstellung der gut haltbaren Leckerei wegen der einfachen Rezeptur und des kurzen Zeitaufwandes obendrein. Das perfekte Gastgeschenk also, wenn man rund um das Weihnachtsfest bei Freunden oder bei der Familie eingeladen ist.



Zutaten: 250 g Mehl glatt, 200 g Zucker, 2 Pkg. Vanillezucker, 8 g Backpulver, 1 Prise Salz, geriebene Schale einer Bio-Zitrone, 50 g Butter, 2 Eier, 200 g Mandeln (ganz und ungeschält)

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, Salz, Zitronenschale, weiche Butter und Eier in einer Schüssel mit dem Handmixer grob vermischen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Arbeitsfläche und Hände zwischendurch immer wieder mit etwas Mehl



bestäuben, da die Masse leicht klebt. Mandeln dazugeben und nochmals durchkneten. Den Teig in vier gleich große Teile schneiden und in Rollen formen (etwas kürzer werden als die schmale Seite des Backblechs). Die Rollen auf Backpapier aufs Blech legen – dazwischen Platz lassen, da sie beim Backen aufgehen und sonst zusammenkleben. Auf mittlerer Schiene etwa 25 min backen, bis sie eine leicht dunkle Farbe bekommen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die weichen Stangen vorsichtig schräg in rund ein bis zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Auskühlen lassen. Dann die Cantuccini in kleine Geschenkkartons, Keksdosen oder in Cellophanpapier mit weihnachtlichen Motiven verpacken. Fertig ist das individuelle Geschenk. Mit diesem Rezept gehen sich etwa drei mittelgroße Cantuccini-Päckchen (siehe Bild) aus.

Selbstgemachtes Knuspermüsl

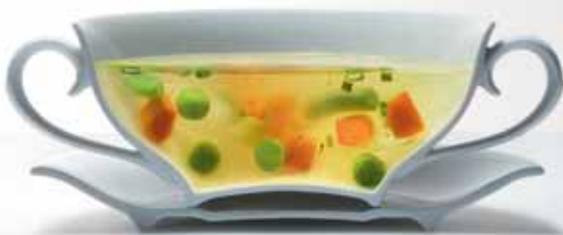
Zutaten (10 Portionen): 200 g Getreideflocken (Hafer, Dinkel, Hirse), 50 g Kerne (Sonnenblumen, Kürbis, Leinsamen), 100 g gemahlene Nüsse (Hasel-, Walnüsse), 100 g Trockenfrüchte (Rosinen, Äpfel, Marillen, Zwetschken), 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Honig

Zubereitung: Flocken, Kerne und Nüsse in eine große Schüssel geben und gut durchmischen. Öl und Honig in einem großen Kochtopf kurz erhitzen, die Flocken-Mischung zugeben. Gut umrühren und circa 5 min rösten. Hitze reduzieren, Trockenfrüchte zugeben und noch einmal 5 min rösten. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In gut verschließbare Behälter (z. B. Vorratsglas) füllen und mit einem Geschenkband dekorieren. Das Müsli hält einige Wochen.

FOTOS: HEINZ BIDNER

TEILEN MACHT
Sinn

GABLER, WERBUNG, FILM.



suppe
mit
sinn

10
JAHRE

Durch Teilen wird Suppe zur Suppe mit Sinn – und von der fließt heuer bereits zum zehnten Mal 1 Euro an die Wiener Tafel – suppemit sinn.at

Mit freundlicher
Unterstützung von



WIENER
TAFEL



Die „So-macht- Schenken-Freude“- Krapferln.

Fini's Feinstes
Sag's fein
mit Fini's.



HUSARENKRAPFERLN

– ZUTATEN –

Für 35 Stück

300g Fini's Feinstes Weizenmehl glatt
80g gemahlene Haselnusskerne
100g Staubzucker
1 gute Prise Salz
1 Pkg. Vanillezucker
je 1 Prise Zimt, Piment, Ingwer,
Pfeffer aus der Mühle
250g kalte Butter, klein geschnitten
2 Eigelb

ca. 150g Bitterorangenmarmelade

– ZUBEREITUNG –

1. Mehl, Haselnüsse, Staubzucker, Salz, Vanillezucker, Zimt, Piment, Ingwer, Pfeffer aus der Mühle, Butter und Eigelb in eine Schüssel geben und zu einem Mürbteig verkneten. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.
2. Masse aus dem Kühlschrank nehmen, kleine Kugeln drehen (ca. 1,5 cm Durchmesser). Auf ein Backblech mit etwas Abstand (ca. 3 cm) legen.
3. Mit einem bemehlten Kochlöffelstiel in jede Kugel eine kleine Mulde drücken. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen, danach auskühlen lassen.
4. Marmelade aufkochen, in die Mulde der Husarenkrapferln mit einem kleinen Löffel einfüllen, ca. 1 Stunde trocknen lassen.

Das Rezept & weitere
Rezeptideen: finis-feinstes.at

BACK WAS FEINES!



Jetzt auf jeder Packung Fini's Feinstes Mehl Geschenkssticker
abziehen und Geheimrezept entdecken.



Sag's fein mit Fini's.

■ SCHENKEN

beim Geschenke-Aussuchen eine Erkenntnis aus der psychologischen Forschung nutzen: Man hat nämlich herausgefunden, dass Schenkende oft zu teuren Gaben tendieren, während Beschenkte eher etwas bevorzugen, was zu ihnen passt, und zwar unabhängig vom Wert des Geschenks.

Ein letzter Gedanke noch zum Schluss: Gemeinsam verbrachte Zeit ist vielleicht gerade heutzutage eines der schönsten Geschenke, die man machen kann. Nicht umsonst hat das Wort „présent“ etwa im Französischen nicht nur die Bedeutung „Geschenk“, sondern auch „anwesend“. In diesem Sinne: Schenken Sie mit Seele! ■ GABRIELE VASAK ■



Edeltraud Figl

ZEIT SCHENKEN

Jeder und jede Zweite in Niederösterreich engagiert sich ehrenamtlich. Bei der Feuerwehr, bei Rettungsorganisationen, im Sportverein, im Kultur- oder Sozialbereich wie zum Beispiel Edeltraud Figl - sie ist ehrenamtlich als Besucherin unterwegs bei Menschen, die sonst viel zu oft allein wären. Sie sagt: „Beim Thema Schenken kommt mir als erstes Zeit in den Sinn. Jemandem Zeit schenken ist in unserer schnelllebigen Welt viel wert. Bei meiner Tätigkeit für den Besuchsdienst des Hilfswerks Niederösterreich sehe ich immer wieder, wie kostbar dieses Geschenk ist, gerade für ältere Menschen. Zuhören, reden, einfach da sein - das tut auch mir gut!“



Winterpesto

Zutaten (1 Glas): 3 Knoblauchzehen, 100 g Walnüsse, 1 Handvoll Petersilie, 80 g getrocknete Paradeiser, 40 g geriebener Hartkäse (z. B. Bergkäse), 120 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Walnüsse und Paradeiser grob hacken, Knoblauchzehen schälen und Petersilie waschen. Zusammen mit Salz, Pfeffer und Käse fein pürieren (mit Stand- oder Stabmixer) und das Öl langsam zugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Vorratsgläser füllen. Nett dekoriert ist das Pesto ein leckeres Präsent und hält sich für circa zwei bis drei Wochen im Kühlschrank.

FOTO: FOTOLIA/YULIAHOLOVCHENKO



Schenken Sie Sicherheit!

Wir sind für Sie da!

Gratis-Hotline
0800/800 408
www.hilfswerk.at

Notruftelefon Weihnachtsaktion



Jetzt für ein Notruftelefon entscheiden und 30 Euro sparen!

Im Dezember und Jänner zahlen Sie keine Anschlussgebühr.

■ **Notruftelefon classic mit Festnetzanschluss** *gratis!*

Anschlussgebühr ~~€ 30,00~~
 monatliche Miete € 25,40

■ **Notruftelefon mit GSM-Funktion** *gratis!*

Anschlussgebühr ~~€ 30,00~~
 monatliche Miete € 30,00

Aktion gültig im Dezember 2017 und Jänner 2018.

Hilfe auf Knopfdruck. Als Armbanduhr oder an der Kette getragen, bietet das Notruftelefon Sicherheit zuhause. Auf Knopfdruck organisiert die rund um die Uhr besetzte Notrufzentrale rasch und gezielt Hilfe. Der Anschluss ist auch ohne Festnetztelefon möglich.

Haargenau so mag ich mich



Geschwächtes, sprödes Haar zählt zu den Begleitscheinungen der Wechseljahre und ist oft Folge eines hormonellen Ungleichgewichts. Um ihre Haare wieder in Balance zu bringen, greifen immer mehr Frauen zu TricoAGE+ von Tricovel®.

■ **Exklusiv in Ihrer Apotheke.** www.tricovel.at

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Nahrung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Niederösterreichisches Adventsingen



Die Volkskultur Niederösterreich veranstaltet am 7. und 8. Dezember 2017, 19.00 Uhr ein besinnliches Konzert in Grafenegg. Der Chor der Chorszene Niederösterreich, die Mostviertler BlechMusikanten, der Kinderchor Krems, D'Schlofhaubum, die Ybbstaler Lehrermusik und die Rossatzer Bläser verzaubern mit stimmungsvollen Liedern und weihnachtlichen Weisen. Der bekannte Märchenerzähler Folke Tegethoff begeistert mit weihnachtlichen Geschichten. Durch den Abend führen Dorli Draxler und Edgar Niemecek.

■ **Karten:** Tel.: 01/586 83 83 bzw. 02735/5500, tickets@grafenegg.com, www.grafenegg.com

Förderung für Nachhaltigkeit

Soziale Nachhaltigkeit ist eine tragende Säule der Unternehmenswerte beim Familienunternehmen Starzinger. Darunter fällt auch die Förderung der jungen österreichischen Kunstszene. So wurde etwa ein mit 6.000 Euro dotierter Nachwuchswettbewerb an der Kunstuniversität in Linz ausgeschrieben.

Im Zentrum des Wettbewerbs stand die Kreation eines Kunstobjektes für den Empfangsbereich des neuen Verwaltungsgebäudes. Aus zahlreichen Einreichungen wurde Hans Pircher als Sieger gekürt. Besonders gewürdigt wurde die optimale Verbindung des Unternehmenszwecks – des Durststillens – mit der Werterhaltung: So liegt der zentrale Gedanke des Siegerprojektes darin, kein aufwändiges kostenintensives Kunstobjekt zu installieren, sondern die verfügbaren finanziellen Ressourcen in den Bau von Brunnen in Entwicklungsländern zu investieren.

Dargestellt wird dies in einem skulpturalen Abbild der Erde, an dem die jährlich unterstützten Brunnenbauprojekte verzeichnet werden. Damit traf der Künstler eine ideale Verbindung zwischen einem plastischen Kunstobjekt für den Eingangsbereich und einem tieferen Sinn des Objekts, das die Philosophie des Unternehmens perfekt transportiert.

Die Plätze zwei und drei gingen an Katharina Schmiedleitner für ein Outdoor-Brunnenmodell auf Basis der ikonischen Scharfner-Bombe-Flasche und an Yara Lettenbichler für ein Indoor-Brunnenmodell.



(v.l.) Die Künstlerinnen Yara Lettenbichler und Katharina Schmiedleitner mit Geschäftsführerin Ludmilla Starzinger und Kunstspreisgewinner Hans Pircher

Natürliche Pflege

Die hochwertige Rezeptur der neuen Hand- und Nagelcreme Herbal mit wirkstoffreichen Kräutern ist die ideale Pflege für alle, die eine besonders natürliche Handpflege schätzen – Tag für Tag. Baldrian, Schafgarbe, Hopfen, Melisse, Fenchel und Bio-Kamille beruhigen und verwöhnen die Haut langanhaltend und intensiv. Ideal über Nacht auch als Handmaske anzuwenden. Natürliche Pflege aus den Kräften der Natur.

■ www.kamill-streicheleinheiten.de



Für Wohlbefinden

Schindele's Mineralien steigern das Wohlbefinden und helfen bei Magen-Darm-Problemen wie Übersäuerung etc. Das zertifizierte Medizinprodukt aus einem NÖ Familienbetrieb besteht aus fein vermahlene Mineralien vulkanischen Ursprungs. Das Gesteinsmehl hat einen rechtsdrehenden Magnetismus und verfügt über eine einzigartige Zusammensetzung. Schindele's Mineralien sind ein Naturprodukt und für viele Beschwerden eine Alternative bzw. Ergänzung zur Schulmedizin.

■ www.mineralien.co.at





„Helfen ist immer gefragt“

Josef Schmoll, Präsident des Roten Kreuz Niederösterreich, über Weihnachten, Schenken, das Ehrenamt und seine prägendsten Erlebnisse in der stillsten Zeit.

Advent bedeutet für mich ...

Dankbarkeit. Ich habe einmal einen Brief eines Kindes erhalten, das sich beim Roten Kreuz für die Rettung seines Opas bedankt hat – ein liebevoll geschriebener, sehr emotionaler Brief, den ich in der Vorweihnachtszeit gerne vorgelesen habe. Dankbarkeit war in diesem Brief zu lesen, Dankbarkeit, dass wir rechtzeitig da waren. Was ich aber immer dazu sage: Es gibt Armut und Bedürftigkeit, Unfälle und Notstand rund um uns herum, das ganze Jahre über – nicht nur im Advent und zu Weihnachten. Helfen ist immer gefragt, unabhängig von Zeit und Ort.

Weihnachten ...

ist für mich die Zeit zu reflektieren, was das Jahr gebracht hat, dem Trubel des Alltags Einhalt zu gebieten und die Tage mit meiner Familie zu verbringen. Zeit, um nachzudenken und dankbar dafür zu sein, dass ich eine liebevolle Familie habe. Und auch dankbar dafür, dass ich Zeit und Raum habe, meine freiwillige Tätigkeit so intensiv zu leben.

Mein schönstes Weihnachtserlebnis im Ehrenamt ...

Der für mich prägendste Einsatz rund um die Weihnachtszeit war, als ich nach einem schweren Erdbeben am 25. Dezember in die Türkei flog, um dort in den Sucheinsatz zu gehen. Auf einem Gelände, das nur noch aus Schutt und Trümmern bestand, doch noch Menschen lebend retten zu können, Hilfe zu leisten, wo sie mehr als dringend benötigt wird. Daran erinnere ich mich, als wäre es gestern passiert.

Ehrenamtlich arbeite ich seit ...

1988 habe ich meine Ausbildung zum Rettungssanitäter begonnen – und habe mich sozusagen mit dem Rotkreuz-Virus infiziert. Losgelassen hat es mich bis heute nicht. 2006 habe ich die Aufgabe als Bezirksstellenleiter übernommen, parallel dazu wurde ich 2011 zum Vizepräsidenten gewählt und habe mich damit auch neuen Herausforderungen gestellt.

Besonders prägend für mich war aber nicht nur die Arbeit für das Rote Kreuz im Inland, sondern auch meine Auslandseinsätze 1999 in der Türkei, 2003 im Iran, 2004 in Algerien oder nach dem Tsunami 2004 in Thailand.

Drangeblieben bin ich, weil ...

Helfen für mich nicht einfach nur eine Aufgabe ist, sondern Berufung. Vor allem aber hat sich eines immer wieder für mich bestätigt: Man bekommt viel Dankbarkeit, bekommt unendlich viel zurück. Nicht an Geld, nicht an Gütern, sondern an glücklichen Momenten. Meine Begeisterung ist mit der Zeit definitiv gewachsen.

Mein Vorbild ...

Da gibt es in meinem Leben sicherlich mehrere, einen möchte ich aber besonders hervorheben, weil sein uneigennütziger Einsatz nicht nur spontan, vor Ort, eine Welle der Hilfsbereitschaft ausgelöst hat – sondern weil sie viel weiter gereicht hat: Henry Dunant, Gründer der Rotkreuz-Bewegung. Es ist sein Lebenswerk, das wir heute weiterführen. Es ist seine Idee und es war sein engagierter Wille, der die heutige Gesellschaft in dieser Hinsicht massiv geprägt hat.

Ehrenamts-Arbeit für unsere Gesellschaft ...

ist nicht wegzudenken – sie ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Es ist eine Werthaltung, die dadurch geprägt wird. Ohne Ehrenamt, ohne Menschen, die einfach aus Überzeugung helfen wollen, wäre unsere Gesellschaft arm an Werten. Hilfsbereitschaft, sich einsetzen und nicht die Augen vor Leid und Bedürftigkeit zu verschließen, sind wesentliche Grundsteine. Ich bin stolz auf unsere vielen Helferinnen und Helfer, die sich tagtäglich für Menschen einsetzen. Es ist mir ein Anliegen, Danke zu sagen. Danke, dass ihr euch – in welcher Organisation und Form auch immer – für eure Mitmenschen derartig engagiert einsetzt. ■

Zur Person

General Josef Schmoll, BA, ist am 14. September 1968 geboren. Seit 2016 ist er Präsident des Roten Kreuzes in NÖ, war davor seit 2011 Vizepräsident und davor stellvertretender Landesrettungskommandant. Er startete seine Rotkreuz-Karriere 1988 als Rettungssanitäter. Schmoll war zudem mehrfach im Auslandseinsatz. Beruflich ist Josef Schmoll als Bundesinspezierender der Justizanstalten zuständig für Sicherheit, Bauwesen und Aufsicht im Strafvollzug. Er ist verheiratet, lebt mit seiner Familie auf einem Bauernhof in Höflein an der Hohen Wand. Er ist Kommandant der Freiwilligen Feuerwehr und nicht zuletzt auch dafür bekannt, dass er Mangalitza-Schweine züchtet.

Von der Weisheit des Singens

Singen macht nicht nur glücklich und entspannt, sondern kann auch unsere Gesundheit positiv beeinflussen.



Prof. Dr. Gertraud Berka-Schmid, Ärztin, Psychotherapeutin und Gesangspädagogin



Sybille Mikula, Obfrau des Vereins „SingDichGesund“

Kennen Sie das gute Gefühl, das man nach einer gelungenen Chorprobe, einem gemeinsamen Adventsingen, beim Solo-Trällern unter der Dusche oder im Auto oft hat? Dann wissen Sie etwas über die heilsame Wirkung des Singens, einer Kulturleistung, die uns immer schon begleitet. Die Ärztin, Psychotherapeutin und Gesangspädagogin Prof. Dr. Gertraud Berka-Schmid weiß: „Der Mensch ist in allen Kulturen und zu allen Zeiten bei seinen rituellen Handlungen als ein singendes, tanzendes, rhythmisches Wesen in Erscheinung getreten, um sich mit sich selbst, seiner Umgebung und dem Kosmos zu verbinden. So kommt er in Resonanz und wird eins mit sich selbst und seiner Mitwelt. So kommt er in Harmonie. So kann er sich heil und ganz, also gesund fühlen.“ Sie hat Gesang studiert und sich auf wissenschaftlicher Basis mit diesem Thema befasst. Den Menschen versteht sie als Musik, den Körper als sein Instrument und die Stimme als das hörbare Ergebnis: „Der Mensch ist ein durch und durch musikalisches Wesen, das auch aus musikalischen Parametern besteht, und zwar aus Rhythmen, Klängen und Melodien. Rhythmus ist strukturgebend und entspricht verdichtet dem Körper, die Klänge in ihrer differenzierten Ausdrucksvielfalt entsprechen der Seele, und die Melodie dem frei fließenden, gestaltenden Geist.“

Was Singen alles kann

So gesehen ist Musik für den Menschen und sein Wohlbefinden unabdingbar, und Rhythmen, die wir auch aus Biologie und Medizin kennen, sind entscheidende Parameter für unsere Gesundheit. „Die psycho-physische Gesundheit steht in direktem Verhältnis zur Fähigkeit des Organismus, biologische Rhythmen zu synchronisieren. Diese stehen miteinander in Verbindung und sind aufeinander bezogen. Sind diese Bezüge gestört, so ist der Organismus und damit die Basis für den ständigen Balanceakt des Gesunderhaltens

gestört“, sagt Berka-Schmid. Und: „Die Atmung ist der stärkste biologische Rhythmusgeber.“

Apropos Atmung: Wenn wir singen, koordinieren wir nach einer gewissen Zeit automatisch Atmung, Haltung und Bewegung. Wir sind dabei gleichzeitig aktiv und passiv, denn wir bringen uns über muskuläre Aktivität zum Schwingen und werden gleichzeitig durch die so erzeugten Klänge „beschwungen“. Deshalb macht uns Singen so beschwingt. „So können wir uns mit uns selbst und den anderen synchronisieren, unsere biologischen Rhythmen in Harmonie bringen und viel emotionalen Stress loswerden, ohne darüber reden zu müssen“, erklärt Berka-Schmid.

Kein Wunder also, dass Singen enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Das wusste auch schon der deutsche Dichter und Philosoph Novalis im 18. Jahrhundert: „Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem, die Heilung eine musikalische Auflösung“, meinte er. Tatsächlich kann etwa regelmäßiges Singen sehr viel für uns tun: Es unterstützt die Atemtätigkeit, stärkt das Herz, kurbelt die Darmaktivität an, bringt den Kreislauf in Schwung, reguliert den Blutdruck, erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut, löst Verspannungen, hält das Gedächtnis in Schwung, hebt die Stimmung und regt die Selbstheilungskräfte an.

Wirkung bei Erkrankungen

In zahlreichen Studien ist zudem nachgewiesen, dass Singen auch gegen Depressionen wirkt, man kann Schmerzpatienten mit Rhythmisierung entscheidend helfen und ihre Pein lindern, und selbst bei dementen Menschen entfaltet das Singen seine heilsame Wirkung. Das weiß auch Sybille Mikula, Obfrau des Vereins „SingDichGesund“: „Mich fasziniert eine Medizin der Zukunft, die um diese heilenden Schwingungen weiß. Unser Verein engagiert sich für die Verbreitung des Wissens, dass Singen glücklich und gesund macht. Wir wollen heilsames Singen in Österreich fördern und verbreiten, und wir organisieren hierzulande die Weiterbildung von Singleitern.“ Diese wiederum singen gemeinsam mit den Menschen in Selbst-

Singen weckt die Selbstheilungskräfte, fördert die Hilfe zur Selbsthilfe, hilft Defizite nachzuentwickeln und Eigenkompetenz zu erwerben.



hilfegruppen, mit werdenden Müttern in der Geburtsvorbereitung, mit Kindern in Kindergärten und Schulen, mit Lehrern in der Fortbildung, mit arbeitenden Menschen in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, mit Patienten in Kliniken, Hospizen und mit alten Menschen in Seniorenwohnheimen. So erreichen sie auch demente Menschen, die auf dieses Angebot äußerst positiv reagieren.

„Wir erleben, dass ältere Menschen sich oft mühelos an die Texte alter Lieder erinnern, und Kindheitserinnerungen und gute Gefühle werden wach. Aber wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass demente Menschen sogar neue Lieder lernen können, denn die Lernfähigkeit über das Singen ist sehr viel größer als jene über das Sprechen“, sagt die erfahrene Singleiterin.

Aggressionen loswerden

Was bei Alt funktioniert, sollte auch bei Jung klappen. Tut es auch. Gertraud Berka-Schmid hat das etwa in Niederösterreich mit „Musikpädagogik als Prävention“ in Schulen ausprobiert und beforscht. „Eine gezielte Körper- und Stimmarbeit kann sowohl therapeutisch als auch pädagogisch präventiv sinnvoll und erfolgreich eingesetzt werden. Das funktioniert zum Beispiel sehr gut bei Jugendlichen, die unter Aggressivität leiden. Mit unseren Methoden dauert es nicht lange, bis sie sich über Bewegung und Stimme rhythmisieren und die Aggressionen so auf kreative Weise loswerden.“ Außerdem fördere das Konzept die Konzentrationsfähigkeit der Kinder, und die Gesangspädagogin berichtet auch von einer ganz erstaunlichen

Erfahrung mit einem autistischen Kind, das nach einiger Zeit sogar den Wunsch äußerte, berührt werden zu wollen. Man sieht also wieder: Singen weckt die Selbstheilungskräfte, fördert die Hilfe zur Selbsthilfe, hilft Defizite nachzuentwickeln und Eigenkompetenz zu erwerben. Außerdem kann Singen auch den zahllosen Eindrücken, denen wir in unserer Zeit ständig ausgesetzt sind, adäquat Ausdruck verleihen.

Lebens- & Gesundheitselixier

Stellt sich noch die Frage, welche Arten des Singens am wirksamsten für die Gesundheit sind. Ist es das Chorsingen, doch eher der Sologesang, oder wirkt etwa auch das Trällern unter der Dusche? „Gesund ist Singen immer dann, wenn die physiologischen Abläufe ungestört ablaufen können, und das kann überall passieren“, sagt Gertraud Berka-Schmid: „Es geht darum, auf den Körper zu hören und von ihm zu lernen, denn seine Weisheit arbeitet von selbst, wenn man ihn nicht stört oder blockiert.“

Dies zu berücksichtigen bedeutet wohl auch, sich auf unsere Ursprünge als singende, tanzende, rhythmische Wesen zu besinnen. Gerade jetzt, in der Adventzeit, haben wir eine große Chance dazu. Die schönen Adventrituale sind gesellschaftliche Ereignisse, die wir nicht vergessen sollten. Das Singen von Weihnachtsliedern gehört dazu, nicht nur weil es wie das Amen im Gebet ist, sondern auch, weil wir dadurch unsere eigene Identität genauso erfahren wie unsere Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Machen Sie also mit und genießen Sie das wunderbare Lebens- und Gesundheitselixier des Singens.

GABRIELE VASAK ■



SingDichGesund

Verein zur Förderung der Lebensfreude: verbreitet und fördert das heilsame Singen in Österreich und organisiert die Weiterbildung von Singleiterinnen und Singleitern.

Kontakt: Königswinkelgasse 5, 3001 Mauerbach, Tel. 0699/11691798, www.singdichgesund.at



Essen, das einheizt

Kohl, Kraut, Kürbis, Rübe, Lauch: Greifen Sie im Winter zu Lebensmitteln, die den Körper von innen stärken.

6 Tipps für Wärme von innen

- 1 Wintergemüse:** Rote Rüben, Kohl, Pastinake, Rot- und Sauerkraut, Kürbis, Lauch und Zwiebel liefern wichtige Vitamine, Nährstoffe – und Wärme.
- 2 Wunderwuzzi Hülsenfrucht:** Erbsen, Bohnen, Linsen – ob im Eintopf, als Chili con Carne oder Suppe – sind nicht nur „wärmend“, sondern haben viele Nährstoffe, z. B. B-Vitamine, Ballaststoffe, Phytosterine (sekundäre Pflanzenstoffe) und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus.
- 3 Als Snack:** getrocknete Apfelringe, ein Bratapfel oder Kompott mit wärmenden Gewürzen.
- 4 Nussig:** Erd-, Hasel- und Walnüsse sowie Maroni sind im Winter empfehlenswert.
- 5 Würzen:** Wärmend wirken Chili, Pfeffer, Ingwer, Curry, Kümmel, Anis, Zimt, Muskat, Petersilie, Knoblauch.
- 6 Richtig zubereiten:** Gekocht, gedünstet, gebraten oder geschmort – so zubereitete Lebensmittel geben dem Körper Wärme.

Die Temperaturen sinken, es stürmt und schneit. Haben Sie nun Gusto auf Eis und Wassermelone oder doch eher auf eine warme Suppe und ein herzhaftes Gulasch? Der Körper weiß instinktiv, was er braucht und was ihm gut tut. Es kommt nicht von ungefähr, dass auch unser Speiseplan sich an den Wandel der Jahreszeiten hält. Früher, als Nahrungsmittel nur saisonal verfügbar waren, wurde im Winter ganz intuitiv so gekocht, um dem Körper Energie zu spenden, weiß Sandra Pfeffer, BSc, Diätologin der Initiative »Tut gut!«: „Kürbis, Kraut, Rüben, Zwiebel, Knoblauch, Kren, Lauch: Saisonales und regionales Gemüse stärkt unseren Körper in der kalten Jahreszeit, liefert uns notwendige Vitamine, Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.“ Ideal sind auch Hafer und Hirse, ergänzt sie: „Hafer und Hirse sind ballaststoff- und nährstoffreich und sättigen gut. Sie liefern dem Körper ein Extra an Energie.“ Zum Würzen empfiehlt sie heimische Kräuter



Wagram-Forellenfilet auf Hirse

Zutaten (4 Portionen): 600 g Wagram-Forellenfilets, 1 Bund Petersilie glattblättrig, etwas Dill, 200 ml Gemüsebouillon, 3 EL Rahm, 1/2 TL Chili gemahlen, Safran, 1 Zwiebel, 1 Zitrone, Olivenöl, 1 EL Paprika, 1 TL Currypulver scharf, 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1/2 TL Petersilie, 1/2 TL Zimt gemahlen, 1 TL Tomatenpüree, 300 ml Gemüsebouillon, 300 g Hirse, 60 g Kürbis, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Kürbis waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Danach den Kürbis hinzufügen und alle Gewürze sowie das Tomatenpüree beifügen, kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen, die Zitronenschale sowie die Hälfte des Saftes beifügen (den Rest für die Sauce beiseitestellen) und aufkochen. Dann die Hirse unterrühren und zugedeckt auf kleinster Stufe 10 min ausquellen lassen (Hirse benötigt sehr viel Flüssigkeit). Den Fisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Gräten entfernen. Filets in Stücke bzw. Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. In einer Bratpfanne das Olivenöl gut erhitzen, dann die Temperatur auf mittlere Stufe zurückstellen. Die Fischstücke mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Olivenöl zuerst auf der Hautseite 3–5 min braten. Wenden und auf der Innenseite 2–3 min fertig braten. Im vorgeheizten Backrohr (60 Grad) Ofen warm stellen. Den Bratensatz mit der Gemüsebouillon ablöschen und aufkochen. Dann den restlichen Zitronensaft und den Safran beifügen, die Sauce warm werden lassen (nicht kochen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt mit etwas Rahm binden. Die Hirse mit der Gabel auflockern, die Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten, den Fisch daraufsetzen und mit Sauce umgießen. Tipp: Servieren Sie dazu einen saisonalen Salat, wie zum Beispiel Chinakohl oder Endivien.

Koch Michael Crema (r.) und
Chef Wolfgang Greil (l.) vom
»tut gut«-Gasthaus
Greil in Leitzersdorf



»tut gut«-Prädikats-
Wirt (2017–2018)
Eventgasthaus Greil
Ernstbrunner Straße 2
2003 Leitzersdorf
Tel.: 02266/63483
www.gasthausgreil.at

DA IST MEHR FÜR MICH DRIN!



FROHE
WEIHNACHTEN &
EINEN GUTEN
RUTSCH!



Haferbrei mit Birne

Zutaten (2 Portionen):

125 g Haferflocken, 300 ml Milch, 1 EL Birnensaft, 1 Birne, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Preiselbeerkompott, Prise Salz
Zubereitung: Haferflocken mit Milch, einer Prise Salz und Birnensaft zu einem Brei verkochen. Etwas abkühlen lassen. Birne waschen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Brei in Schalen anrichten und mit Preiselbeerkompott und Birnen garniert servieren. **Tipp:** Den Haferbrei kann man mit jedem saisonalen Obst und Nüssen zubereiten.

wie Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse. Neben dem Nahrungsmittel selbst kommt es auch auf die Zubereitungsart an, ergänzt Sandra Pfeffer: „Gekochtes, Gedünstetes oder Geschmortes ist im Winter empfehlenswert. Planen Sie daher eine warme Mahlzeit pro Tag ein, beispielsweise Haferbrei, Suppe, Eintopf oder zumindest ein warmes Getränk wie Tee.“ GESUND&LEBEN präsentiert Ihnen auf den folgenden Seiten einige Speisen, Hauptzutat: Lebensmittel, die Sie energiereich durch den Tag bringen. Zum Frühstück einen Haferbrei mit Birne, zum Mittagessen ein Forellenfilet auf Hirse, zur Jause einen Linsensalat mit Ziegenkäse und zum Abendessen eine Rote-Rüben-Suppe. Zusammengestellt hat die Gerichte Michael Krema, Koch beim »tut gut«-Wirt Gasthaus Greil in Leitersdorf bei Stockerau. Krema sammelte jahrelange Küchenerfahrung im Gasthaus Figlmüller, im Café Landtmann in Wien und im Rathaus Korneuburg.

»TUT GUT«-WIRT

Mit mehr regionalem Gemüse und Obst, heimischem Fisch, fettarmen und vegetarischen Gerichten sorgen die »tut gut«-Wirte für eine vielfältigere und somit gesündere Abwechslung in den Speisekarten. Damit machen sie es ihren Gästen leichter, die gesündere Wahl zu treffen. Bei den Zutaten wird auf höchste Qualität geachtet - nach dem Motto: frisch, regional, saisonal. Nach Absolvierung eines mehrstufigen Aus- und Weiterbildungsangebotes erhalten die teilnehmenden Betriebe die »tut gut«-Wirt-Plakette. Jene Betriebe, die mindestens 95 Prozent der möglichen Punkte erreichen, erhalten die besondere Bezeichnung »tut gut«-Prädikats-Wirt. Die Auszeichnungen sind für jeweils zwei Jahre gültig.

Weitere »tut gut«-Wirte finden Sie auf:
www.noetutgut.at

Heuer erhielten 41 Gastronomen die »tut gut«-Wirt-Plakette für 2018-2019:

- Gasthaus Buchegger, Krumbach
- Gasthaus Hoffmann, Deutsch-Haslau
- Gasthof Diewald, Gloggnitz
- Hotel-Restaurant Schwartz GmbH, Neusiedl am Steinfeld
- Kastanienhof, Grafenbach
- Mostheuriger Simon, Mollram

- Schrank Heuriger-Restaurant, Hennersdorf
- Denkenhof – Gasthof Pitterle, Kilb
- Gasthaus Graf, Winklarn
- Gasthaus Schönauer, Artstetten
- Gasthaus zum grünen Baum, St. Valentin
- Gasthaus Zur Schallaburg, Loosdorf
- Gasthof-Pension „Die Hochrieß“, Purgstall
- Landgasthof Bachlerhof, Kematen an der Ybbs
- Panoramastüberl, Randegg
- Gasthaus Winter, Steinbach
- Gasthof & Gästehaus Leopold, Stockern
- Gasthof Poldiwirt, Gars am Kamp
- Gasthof zur Eiche, Stockern
- Gasthof zur Kirche, Kottes-Purk
- Gasthof-Pension „Zur Hammerschmiede“, Drosendorf
- Hotel Thaya Raabs, Raabs a. d. Thaya
- Landgasthaus „Zum Seher“, Eggenburg
- Landgasthof Mann, Rosenberg
- Nicki's Café-Restaurant, Gmünd
- Stadtwirtshaus Hopferl, Gmünd
- Gasthaus Bsteh, Wulzeshofen
- Gasthaus Schreiber, Poysdorf
- Gastwirtschaft Neumläuf, Wilfersdorf-Hobersdorf
- Heurigen Restaurant Doppler, Sierndorf
- Siebenhirtnerhof, Siebenhirten
- Weingut und Heuriger Familie Deutsch, Hagenbrunn
- Weinhof Aufreiter, Krems-Angern
- „Nibelungenhof“ Gasthof & Herberge, Traismauer
- Gasthaus Hiesberger, Markersdorf

- Gasthaus zum Goldenen Kreuz, Feuersbrunn
- Gasthaus zur Kaisereiche, Innermanzing
- Gasthof Schmölz, St. Christophen
- Hirschenwirt, Nölling
- Hotel-Restaurant Böck „Roter Hahn“, St. Pölten
- Landgasthaus Schwarzwallner, Michelbach

19 Gastronomen sind nun »tut gut«-Prädikats-Wirt 2018-2019:

- Kunstmühle Dornau – Mühlsteintube, Leobersdorf
- Der Winzerhof, Achau
- Gasthof Stiegenwirt, Kirchberg am Wechsel
- Gulaschwirtin, St. Georgen am Reith
- Gasthaus Riedl-Schöner, Mank
- Gasthof zur Post, Textingtal
- Gasthaus Kraus, Schollach
- Landgasthof Peilsteinblick, Yspertal
- Wildkräuterhotel Steinschalerhof, Rabenstein an der Pielach
- Auszeit, Gastern
- Schlüsselwirt – Gasthaus Traxler, Gmünd
- Bio-Kräuterlandgasthaus „anno 1920“, Etsdorf am Kamp
- Weinbeisserei, Mollands
- Mohnwirt, Sallingberg
- Dorfwirtshaus Sallingstadt, Schweiggers
- Steinerhof, Pressbaum
- s'Wirtshaus Nathaniel, St. Veit an der Gölsen
- Gasthof-Camping Familie Stumper, Schönbüchel
- Kartausen Café Mauerbach, Mauerbach



Das Gasthaus Greil ist seit dem Vorjahr ein »tut gut«-Prädikats-Wirt, „da es uns ein Anliegen war, unseren Gästen eine vielfältigere und somit gesündere Abwechslung zu bieten“, sagt Chef Wolfgang Greil. Dem Gastronomen selbst kam die Idee, Rzepte passend zum Thema „Energierreich“ (siehe Infokasten rechts) zu kreieren.

Viel Freude beim Nachkochen! Richtig ausgewählt macht Essen also nicht nur satt, sondern stärkt von innen. Damit Sie ohne Frösteln durch den Winter kommen..

KARIN SCHRAMMEL ■

Noch mehr Rezepte finden Sie auf der nächsten Seite ►

INTERVIEW

Mit Energie durch den Winter

Die Tage werden kürzer, es ist kalt und neblig – das kann auf das Gemüt und die Antriebskraft schlagen. Was kann man tun?

Die Dauer der Leistungs- und Müdigkeitsphasen kann man beeinflussen: durch Bewegung, regelmäßige Pausen, ausreichend Schlaf und die richtige Ernährung.

Wie schaut die richtige Ernährung aus?

Drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag sorgen für eine gleichmäßige Blutzuckerkurve. Geeignete Zwischenmahlzeiten sind Obst, ungesüßte Milchprodukte, Nüsse, Gemüse, Vollkornprodukte. Weniger geeignet sind Süßigkeiten und Limonaden. Der optimale Start in den Tag ist auch im Winter ein ausgewogenes Frühstück mit einem Getränk, Getreide- und Milchprodukten, Obst und/oder Gemüse. Das gibt Kraft für den Tag und bringt unseren Motor wieder ins Laufen.



Sandra Pfeffer, BSc, Diätologin der Initiative »Tut gut!«

»EnergieReich!«

Rund um Weihnachten ist das Thema mentale Gesundheit und das innere Wohlbefinden besonders aktuell. Wie lade ich meine Batterien wieder auf? Antworten auf diese und viele weitere Fragen bekommen Sie in der zweiteiligen Themenwerkstatt.

Jede »Gesunde Gemeinde« hat die Möglichkeit, eine Themenwerkstatt zu buchen.

Informationen:

www.noetutgut.at



ANTON, ROMANA, GERALD, WOLFGANG, ILIR, PETER, KURT, FLORIAN, CHRISTIAN, MARIA, JOHANN, ANDREAS, WALTER, MICHAELA, ERNST, REINHOLD, MARGIT, RUDOLF, FRANZ, PAUL, JOHANNES, HARALD, KARL, STEFAN, MANFRED, DANIEL, MARTINA, GÜNTHER, MAX, FABIO, MELANIE, ALOIS, HEINZ, EDITH, NICOLE, CHRISTOPH, ROMAN, OTTO, MARKUS, BETTINA, ALFRED, SOPHIE, THOMAS, OTTO, MARKUS, BETTINA, WERNER, IRIS, LEOPOLD, GERNOT, ELISABETH...

In einer Anzeige ist es leider unmöglich, unser gesamtes Team vorzustellen. Dafür ist aber sonst alles möglich – mit über 300 NV-Beratern ganz in Ihrer Nähe.



Die Niederösterreichische Versicherung



Bio-Linsensalat mit Ziegenkäse

Zutaten (4 Portionen): 200 g (Leitzersdorfer) Biolinsen, 400 ml Gemüsesuppe, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Bund Rucola (100 g), 1 EL Olivenöl, 2 TL frisch gehackte Rosmarinnadeln, 4 EL Weißweinessig, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Knoblauchzehe, 4 kleine Ziegenkäsebällchen, Salz, Pfeffer

Zubereitung: In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Rosmarinnadeln darin kurz anbraten. Linsen und Suppe dazugeben, alles bei schwacher Hitze zugedeckt 10 min köcheln lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Rucola putzen, verlesen, waschen, trocken schleudern und etwas zerrupfen. Linsen in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Essig, Salz, Pfeffer und Sonnenblumenöl verrühren, 4 EL davon unter die warmen Linsen mischen. Den Knoblauch schälen und dazu pressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ziegenkäse auf beiden Seiten kreuzförmig einschneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rundherum kurz anbraten. Frühlingszwiebeln, Rucola und die übrige Marinade unter den Linsensalat mischen und mit dem Käse anrichten.

Rote-Rüben-Suppe mit Rahm und Schnittlauch

Zutaten (4 Portionen): 1/2 kg Rote Rüben, 1/2 l Rote-Rüben-Saft, 1/2 Saucerrahm, 30 g Butter, 1 Bund Schnittlauch, 0,75 l Gemüsesuppe, 2 EL Zitronensaft, 2 Zwiebel, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Rüben waschen und in Salzwasser 30–40 min kochen. Danach in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und abkühlen lassen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Rote Rüben schälen und würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel anschwitzen und dann Rüben zugeben. Mit Suppe aufgießen und 10 min köcheln lassen. Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Rote-Rüben-Saft und Zitronensaft zugeben, erwärmen. Suppe anrichten, einen Klecks Rahm draufgeben und mit Schnittlauch bestreuen.

Gesunde Tipps



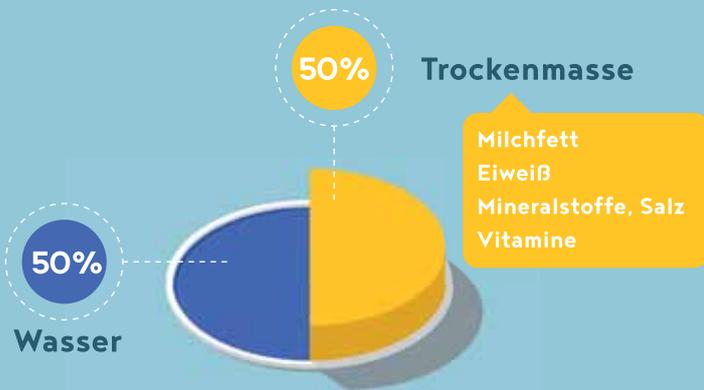
Geschmacksrichtungen. www.darbo.at

1 EDLE FRUCHT Eine kleine Auszeit zwischendurch, für einen kurzen Moment alles um sich herum vergessen – und dabei die neue Darbo-Kreation auf der Zunge zergehen lassen. Mit Darbo Tagtraum lanciert der Tiroler Fruchtveredler ein neues Fruchtmosse zum Löffeln fürs Kühlregal. In drei köstlichen

2 VOLLES KORN Fini's Feinstes Weizen-Vollkornmehl ist die bewusste Alternative für alle, die sich gerne wertvoll und vollwertig ernähren. Es enthält die ganze Kraft des Kornes mit all seinen guten Bestandteilen: die ballaststoffreiche Schale, den Mehlkörper und den Keim mit seinen natürlichen Vitalstoffen. Nur bester österreichischer Weizen wird vermahlen. www.finis-feinstes.at



Wie ist das nun wirklich mit dem Fett im Käse?



Käse besteht aus Wasser und Trockenmasse. Milchfett, Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine und Salz bilden die Trockenmasse. (Schnittkäse hat ca. 50% Trockenmasse).

FORMEL für den tatsächlichen Fettgehalt

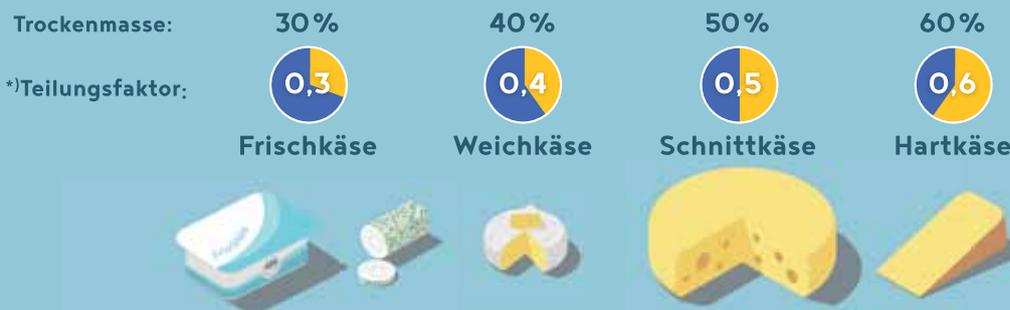
$$\text{Fett in der Trockenmasse} \times \text{Faktor}^{*)} = \text{tatsächlicher Fettgehalt}$$

BEISPIEL: SCHNITTKÄSE 45% F.i.T.

Der Teilungsfaktor^{*)} für Schnittkäse beträgt 0,5 – er besteht also knapp zur Hälfte aus Trockenmasse.

$$45 \text{ F.i.T.} \times 0,5 = 22,5 \% \text{ tatsächlicher Fettgehalt}$$

FAUSTREGEL: Bei Schnittkäse ist der tatsächliche Fettgehalt ca. die Hälfte der F.i.T. Angabe.



Haben Sie sich schon einmal gefragt, was die Abkürzung „F.i.T.“ auf einer Verpackung bedeutet?

F.i.T drückt den relativen „Fettgehalt in der Trockenmasse“ aus. Das ist aber nicht der tatsächliche Fettgehalt des angebotenen Käses. Ganz einfach deshalb, weil während der Reifung und Lagerung Wasser verdunstet und sich das

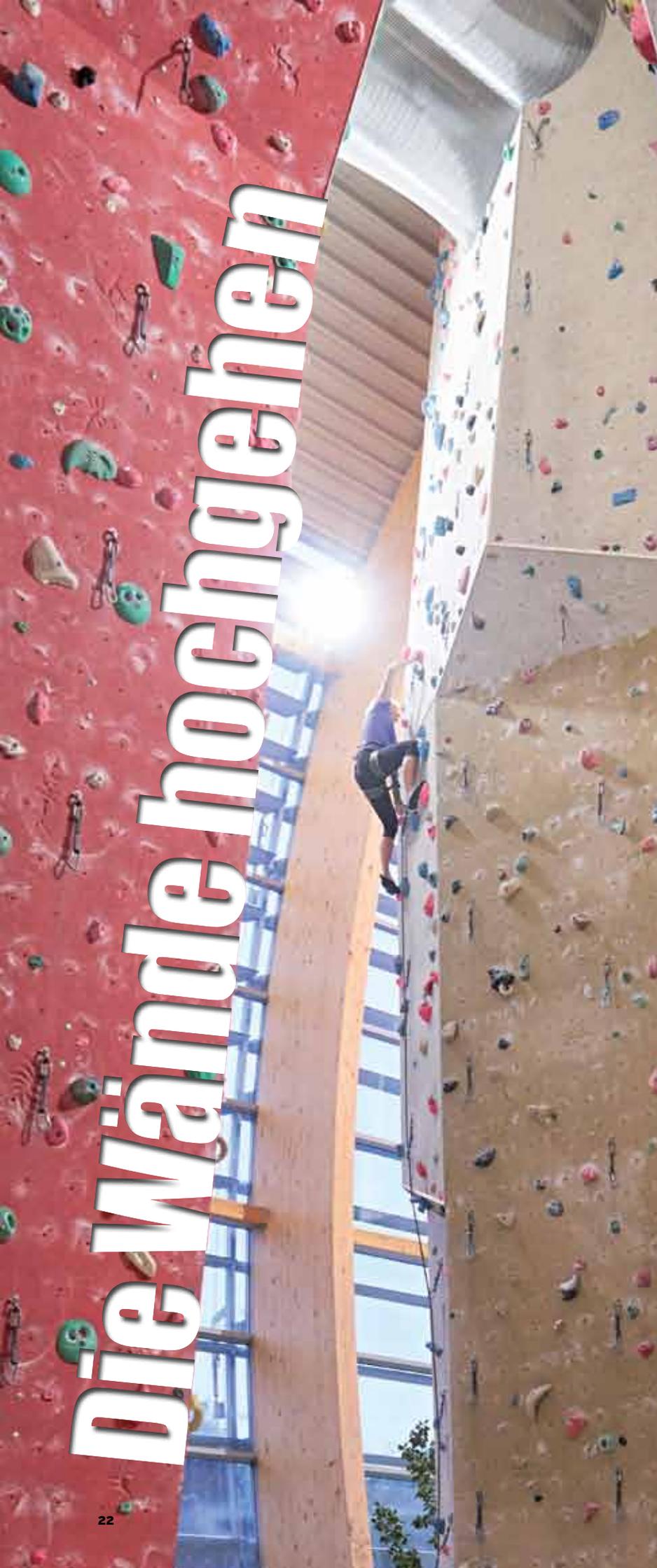
Käsegewicht verändert. Das Milchfett in der Trockenmasse bleibt aber immer konstant und ist daher kontrollierbar. Milchfett selbst ist Geschmacksträger und macht den Käse vollmundig, geschmacksintensiv und geschmeidig.

Den F.i.T. Rechner finden Sie auch unter amainfo.at.

Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.



Die Wände hochgehen



Klettern ist ein äußerst vielseitiger Sport für die ganze Familie und hat zu jeder Jahreszeit Saison. Mit der richtigen Technik geht es schon bald hoch hinauf.

Im Leben steht man immer wieder vor ganz besonderen Herausforderungen – bestimmten Hürden oder Problemen, die man einfach überwinden muss, auch wenn man sich anfangs nicht traut. Ganz ähnlich ist es beim Klettern, wo man verschiedene Aufgaben in der Wand lösen muss. Oft braucht man mehrere Versuche, um ans Ziel zu gelangen, doch wenn man dranbleibt, sich durchkämpft, neue Lösungswege sucht und es endlich geschafft hat, ist es ein tolles Erfolgserlebnis. Ein guter Beweis, wie man vom Sport auch im Alltag profitieren kann.

Neue Bewegungsabläufe

Klettern ist ein klassischer Ganzjahressport, den man sowohl draußen als auch in einer Halle ausüben kann. Klettern in der Halle ist witterungsunabhängig und bietet einen komfortablen Zugang, frei von Steinschlägen – das ideale Trainingsumfeld also. Zum Einsteigen und Kennenlernen eignet sich das Bouldern perfekt. Hier macht man in niedrigen Höhen (Absprunghöhe) ohne Gurt und Seil meist nur wenige Kletterzüge. Dabei kann man die unterschiedlichen Techniken, Griffe und Tritte optimal lernen, sagt Norbert Schrott, Physiotherapeut im Therapie- und Kletter-Zentrum Weinburg: „Es ist wichtig, sich mit der Wand vertraut zu machen. Dafür ist Bouldern optimal, da man sich



hier wirklich voll und ganz auf die unterschiedlichen Griffe und Tritte konzentrieren kann. So kann man auch neue Bewegungsabläufe in Ruhe trainieren.“

Einfach mal hängen lassen

Auch wenn man meist nur wenige Kletterzüge macht, ist Bouldern alles andere als langweilig. So kann man sich beispielsweise gemeinsam mit einem Partner spielerisch Routen ausdenken. Ähnlich dem Spiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit“ ergänzt man die Route abwechselnd um einen neuen Kletterzug. „Besonders wichtig ist beim Klettern der richtige Einsatz der Beine, was Anfänger meist etwas vernachlässigen. Denn damit können die Hände entlastet werden, was bei längeren Kletterrouten besonders wichtig ist. Beim Bouldern kann ich auch das speziell trainieren, indem ich versuche, in den unterschiedlichsten Positionen die Hände zu lösen“, weiß Norbert Schrott.

Sicherheit & Partnercheck

Wer mit Klettergurt und Seil hoch hinaus will, braucht unbedingt eine entsprechende Einschulung, was die Sicherheit angeht. Und einen Kletterkurs, wenn man selbstständig in der Halle klettern will. Im Gegensatz zum Bouldern, das man auch alleine machen kann, benötigt man beim Klettern am Seil einen Partner, der einen aufmerksam sichert und auf den man sich voll und ganz verlassen kann. Schließlich ist die Halle in Weinburg beispielsweise 17 Meter hoch und schon nach wenigen Kletterzügen kommt man in

eine Höhe, die ohne Sicherung gefährlich wäre. Für den Start eignet sich das Toprope-Klettern, bei dem das Seil bereits vorbereitet ist und oben am Wendepunkt durch Karabinerhaken läuft; für den Kletternden kommt es somit von oben. So kann man sich ganz auf Griffe und Tritte konzentrieren, der Partner zieht das Seil laufend nach. Wer schon Erfahrung hat, kann auch im Vorstieg klettern – dabei hängt der Kletternde das Seil zum Sichern während des Aufstiegs laufend in den nächsten Karabiner in der Wand ein. Beim Vorstieg-Klettern muss der Partner das Seil immer entsprechend straffen und lockern – für Kletterer und Sicherer eine größere Herausforderung als das Toprope-Gehen.

Beim „Partnercheck“ kontrollieren Kletterer und Sicherer einander gegenseitig, ob die Klettergurte richtig geschlossen sind und das Seil sicher montiert ist. Und dann geht es Griff für Griff und Schritt für Schritt hinauf. Der Partner am Boden zieht das Seil laufend nach, damit es straff genug ist, falls der Kletterer abrutscht. Ist der Kletterer oben, setzt er sich in den Gurt und lässt sich vom Partner abseilen, während er sich mit den Beinen von der Wand abstößt.

Durch die unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen der Kletterrouten in der Halle kommen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene beim Toprope- und Vorstieg-Klettern voll auf ihre Kosten. Egal, wie gut der Partner klettert – in der Halle können auch Anfänger und Geübte ein Team sein. Und man lernt immer dazu. Norbert Schrott: „Das Schöne am Klettern ist die Kombination von mehreren Fähigkeiten – man braucht Kraft, Beweg-

(links) Norbert Schrott gibt Samantha Aufgabenstellungen für ganz bestimmte Tritte und Griffe.

(oben) Samantha hat sichtlich Spaß auf der Boulderwand. Sebastian auf dem Weg zu seinem persönlichen „Gipfel“ in der Kletterhalle Weinburg.



Norbert Schrott, Physiotherapeut im Therapie- und Kletterzentrum Weinburg

**Sportwissenschaftliches
Therapeutisches
Kletterzentrum
Weinburg**
Br.-Teich-Straße 28a
3205 Weinburg
Tel.: 02747/2197211
www.stkzweinburg.eu

SPORT.LAND.

Adventskalender



Auf facebook
verlosen wir im
Dezember täglich einen
tollen Fanartikel von einer/m
niederösterreichischen
SpitzensportlerIn!
MITMACHEN & GEWINNEN!

www.facebook.com/sportlandnoe





(links) Elisabeth Dam sichert ihre Tochter Samantha beim Aufstieg einer Toprope-Route.

(oben) Physiotherapeut Norbert Schrott beim Dehnen der Brustmuskulatur mit Samantha und Sebastian.

(unten) Kopfüber: Sebastian sucht sich beim Bouldern immer wieder neue Herausforderungen.

lichkeit und Koordination. Außerdem kann man dieselbe Route auf unterschiedliche Varianten klettern.“

Durch Kletterhallen machen sich auch immer mehr Kinder und Jugendliche mit diesem Sport vertraut, beim Besuch von GESUND&LEBEN war Elisabeth Dam mit ihren Kindern Samantha und Sebastian in der Kletterhalle in Weinburg. Die Volksschullehrerin war auch mit ihrer Klasse schon einmal hier: Einen Vormittag lang konnten die Schüler ihre Ängste vor der Höhe überwinden und ihre Kletterkünste unter Beweis stellen – und hatten sichtlich Freude an der neuen Sportart. Elisabeth Dam, selbst begeisterte Kletterin, unterstreicht die Vorzüge: „Ich habe meine beiden Kinder zum Klettern mitgenommen und mittlerweile ist es ein toller Sport für die ganze Familie geworden. Sie hatten anfangs Angst, ob das Seil hält und ob sie sicher sind – diese Angst verschwindet rasch.

Es tut ihnen auch gut, Verantwortung zu übernehmen, meine Kinder sichern sich gegenseitig und lernen so, aufeinander aufzupassen.“

Durch die vielfältigen Bewegungsabläufe eignet sich Klettern gut für therapeutische Maßnahmen bei unterschiedlichen Krankheitsbildern, zum Beispiel bei Skoliose sowie für Knie- oder Schulter-Rehabilitation. Auch Physiotherapeut Norbert Schrott setzt auf Klettern als Therapie: „Ich kann den Fokus auf einzelne Bewegungen legen. Dadurch kann ich spezielle Muskelgruppen ganz gezielt trainieren, indem ich Kletterzüge absichtlich schwierig gestalte und bewusst die Ausgangslage und die Neigung der Wand wähle. So kann ich gezielt Muskeln und Muskelgruppen kräftigen oder die Beweglichkeit erhöhen.“ Eine spielerische Therapie, die Spaß macht.

Ein kurzes Video zum Klettern finden Sie auf: tinyurl.com/kletternweinburg

AUSRÜSTUNG

- In den Kletterhallen kann man sich die nötige Ausrüstung meist ausborgen. Fürs Bouldern braucht man nur Kletterschuhe – sie müssen eng sitzen, um dem Fuß mehr Kraft und Halt in der Wand zu geben. Erfahrene Kletterer ziehen die Schuhe zwischen den einzelnen Routen aus, damit sich die Füße erholen können (Flip-Flops oder Schlapfen mitnehmen).
- Für Toprope oder Vorstieg braucht man einen Klettergurt, der sich festziehen lässt und gut sitzt. Vorstieg-Kletterer brauchen ein eigenes Seil.
- Bekleidung: Für den Anfang reicht Baumwoll- oder Sportbekleidung, die genug Platz für die Bewegung bietet. Mit T-Shirt und kurzer Hose oder Laufhose ist man gut ausgestattet.
- Wichtig: Schmuck abnehmen und lange Haare zusammenbinden.

Auf & Ab

Bevor es auf die Kletterwand geht, sollte man immer ordentlich aufwärmen und den Körper auf die bevorstehende Belastung vorbereiten. Zu Beginn die Handgelenke, Ellbogen, Schultern, Hüfte, Knie und Knöchel aufwärmen und die Muskulatur aktivieren. Nach dem Klettern kommt das Abwärmen durch entsprechendes Dehnen, wie beispielsweise der Unterarm-Muskulatur oder der Brustmuskulatur. Und für alle Anfänger: Nach der ersten Einheit hat man einen ordentlichen Muskelkater in den Unterarmen. Aber wenn man darauf achtet, möglichst viel mit den Beinen zu arbeiten, legt sich das nach drei bis vier Kletter-Einheiten.

WERNER SCHRITTWIESER ■

FOTOS: PHILIPP MONIHART

Das neue Magazin aus der **NÖN EDITION** Geschichte



**Ab
11. Dezember
um € 4,90
in Trafik &
Handel!**

Seit hundert Jahren ist Österreich eine Republik. Eine starke Republik, die trotz vieler Rückschläge und Katastrophen auf die vergangenen hundert Jahre stolz sein kann. Großartige Menschen haben in einer extremen Zeit an diese Republik geglaubt und um dessen Zukunft gekämpft. Niederösterreich hat dazu entscheidende Beiträge geleistet. Ein wichtiges Land in einer wichtigen Zeit.

**NÖN-AboClub-Vorteil: Abonnenten erhalten das Magazin um € 3,90 statt € 4,90 versandkostenfrei zugesandt.
Jetzt vorbestellen: Tel. 02742/802-1400 oder auf NÖN.at/aboclub**

Wann ist man ein Held?

Paulus Hochgatterers neues Buch „Der Tag, an dem mein Großvater ein Held war“ ist eine berührende Geschichte über Angst, Sehnsucht und Alltag im Krieg.

BUCHTIPP



Paulus Hochgatterer: Der Tag, an dem mein Großvater ein Held war

Im Oktober 1944 taucht auf einem Bauernhof in Niederösterreich ein ungefähr dreizehnjähriges Mädchen auf, verstört und offenbar ohne Erinnerung. Nelli wird aufgenommen und wächst in die Familie hinein. Einige Monate später kommt eines Nachts ein junger Russe auf den Hof. Glanzvoll und fulminant erzählt Paulus Hochgatterer die Geschichte von einem einfachen Mann, der zum Helden wird.

■ ISBN: 978-3-552063495, Deuticke Verlag

„Die Schwalben sind da“: Mit den Schwalben kommt der Frühling: Zu Maria Geburt fliegen die Schwalben fort und zu Mariä Verkündigung kommen sie wiederum, haben Omas immer gesagt. Mit diesem Satz fühlt man sich in eine frühere Zeit versetzt. So beginnt Paulus Hochgatterers neues Buch. „Der Tag, an dem mein Großvater ein Held war“ spielt Mitte März 1945, gut zwei Monate vor dem Ende des Zweiten Weltkriegs. Wie wichtig ist der erste Satz? „Zentral wichtig“, sagt der Schriftsteller, „er erzeugt Atmosphäre, weckt Erwartungen. Die Schwalben legen die Dinge fest: Wir sehen die Welt aus der Perspektive einer Erzählerin, die diese Dinge wahrnimmt. Naturgegebenes ist ihr wichtig.“

Die Geschichte spielt auf einem Bauernhof im Mostviertel. Zu Beginn eine ländliche Idylle, die Bäuerin bäckt Brot, unterbrochen vom Gezänk streitender Mädchen. „Wonach riecht Mehl?“, fragt Nelli. Darauf Antonia: „Halt die Pappen!“ Nelli ist ein dreizehnjähriges Mädchen, elternlos, traumatisiert und offenbar ohne Erinnerung. Aus ihrer Sicht wird die Geschichte erzählt. „Sie sagen, ich heiße Nelli. Manchmal glaube ich es, manchmal nicht.“ Nelli findet bei der Familie Leitner Unterschlupf. „Wie ein Gespenst“ ist Nelli eines Tages auf dem Hof gestanden, „stumm und voller Dreck“. In ihrem Kopf, sagt Nelli, sei „alles weggebombt“. Die Menschen hier sprechen nur das Notwendigste, sind pragmatisch. Das Leben geht trotz Blutvergießens weiter: „Der Bauer meint, den Erdäpfeln ist es egal, ob Krieg ist oder nicht, sie müssen in den Boden rein, solange er einigermaßen trocken ist.“

Wahre Geschichte?

Eindringlich beschreibt Paulus Hochgatterer die letzten Kriegswochen. Angst ist allgegenwärtig. Der einzige Sohn der Familie ist eingezogen. Und wie aus dem Nichts taucht ein weißrussischer Flüchtling auf, der sich im Heustadel des Bauernhofes einrichtet. Seinetwegen wird der Großvater zum Helden. Eine wahre Geschichte? „Mein Großvater mütterlicherseits war ein Mostviertler Bauer. Wegen seines Alters und der Landwirtschaft musste er nicht in den Krieg ziehen. Das heldenhafte Ereignis hat es wirklich gegeben.“

Der Schriftsteller will die Geschichten der Eltern und Großeltern aufschreiben, denn die Reihen derjenigen, die den Zweiten Weltkrieg noch mit eigenen Augen erlebt haben, lichten sich: „Wenn man 50 ist, sterben die Eltern. Die Geschichten, die sie immer wieder erzählt haben, erzählen sie dann nicht mehr – sie gehen verloren. Wenn man sich so wie ich das Erzählen zum Lebensinhalt gemacht hat, dann muss man diese Geschichten niederschreiben.“ Momente, in denen Geschichte höchstpersönlich wird: „Der Tag, an dem mein Großvater ein Held war“, von Kritikern hochgelobt als „Meisterwerk der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur“.

Arzt & Schriftsteller

Paulus Hochgatterer hat sich mit „Der Tag, an dem mein Großvater ein Held war“ viel Zeit gelassen. Zuletzt war 2010 sein Roman „Das Matratzenhaus“ erschienen. „Ich bin nicht mehr 30“, sagt er. „Mit zunehmendem Alter geht die Fähigkeit zum Multitasking verloren. Sich fürs Schreiben Zeit zu nehmen, ist schwierig neben einem Beruf, der einen fordert und zudem sehr gefällt.“ Hochgatterer leitet seit zehn Jahren die klinische Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im Universitätsklinikum Tulln. Arzt und Schriftsteller, genauso wie Arthur Schnitzler und Anton Tschechow. „An einen höheren Zusammenhang glaube ich dabei nicht“, sagt Hochgatterer, „ich habe schon geschrieben, bevor ich begonnen habe, Medizin zu studieren.“ Beide Elternteile haben ihm beide Dinge mitgegeben: Der Vater, der als Biologielehrer beim Sohn eine Faszination für naturwissenschaftliche Zusammenhänge weckte, und auch Deutsch und Zeichen unterrichtete. Und die Mutter, die Laborantin in einer Molkerei war und danach Redakteurin bei einer Wochenzeitschrift.

Knapp zwei Handvoll Bücher hat Paulus Hochgatterer veröffentlicht und dafür einige Literaturpreise eingeheimst, etwa den Staatspreis für Kinder- und Jugendliteratur, den Deutschen Krimi-Preis und den Literaturpreis der Europäischen Union. Der Medienrummel lässt Paulus Hochgatterer aber kalt: „Ich steh nicht besonders auf dieses Trara.“



Zur Person

Dr. Paulus Hochgatterer, geboren am 16. Juli 1961 in Amstetten. Schriftsteller und Leiter der klinischen Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im Universitätsklinikum Tulln. Verheiratet, ein Sohn (28, studiert Filmregie in Los Angeles).

Reales Vorbild

Beruflich hat Paulus Hochgatterer viel mit Ungerechtigkeiten gegenüber Kindern zu tun. Wie steckt er das weg? „Schreiben hilft, denn es schafft Zeit und Raum, darüber nachzudenken. Ich bin im Umgang mit Kinderleid ein wenig erfahrener und dickhäutiger als andere. Aber nicht abgestumpft.“ Unabhängig voneinander schlagen die zwei Herzen in seiner Brust nicht: „Natürlich beschäftigen mich die Schicksale, die ich als Kinderpsychiater kennenlerne, zuhause auch noch. Und einige Charaktere in meinen Büchern haben ein reales Vorbild.“

Die Protagonisten in seinen Büchern sind oft Kinder und Jugendliche, wie etwa die kleine Nelli: „Ich werde gefüttert mit Eindrücken von Kindern. In der Psychiatrie ist es wichtig, sich einen Zugang zur eigenen Kindheit offen zu halten, zum Kindlichsein, zum Staunen, zur Neugier. Kinder werfen einen ganz anderen Blick auf Sachen und Ereignisse – diesen versuche ich einzufangen.“

Entscheiden zwischen seinen beiden Passionen könnte er sich nicht. Beides hat den gleichen Stellenwert in seinem Leben.

Was er in Bezug auf die Kinder- und Jugendpsychiatrie nicht mag, sind apokalyptische Szenarien, etwa dass Kinder immer kränker werden: „Das stimmt nicht. Es kommen nur neue Störungsprofile dazu, etwa Internet-Abhängigkeit. Die neuen Medien sind aber nicht primär ein Teufelszeug, sie gehören dazu.“ Hochgatterer schätzt die Arbeit mit Kindern, denn „sie tendieren dazu, alles zu tun, um ein gutes Leben zu haben. Und wir helfen ihnen dabei.“

Zurück zu seinem Großvater: Wie wird man eigentlich ein Held? „Helden sind Menschen, die gegen den Zeitgeist und gegen gesellschaftliche Usancen zu ihren eigenen Überzeugungen stehen“, sagt Hochgatterer und nennt ein Beispiel: „Ute Bock. Für mich eine Heldin, weil sie sich für andere einsetzt.“ Scheint gar nicht so unerreichbar zu sein, das Heldentum.

KARIN SCHRAMMEL ■

INTERVIEW

Wie würden Sie sich selbst beschreiben?

Neugierig, aufmerksam, manchmal ungeduldig – und meine Kollegen behaupten konfliktstreu.

Was macht einen guten Kinder- und Jugendpsychiater aus?

Neugier, Realitätsnähe und Humor.

Was macht einen guten Schriftsteller aus?

Neugier, Realitätsnähe und vor allem die Fähigkeit, auf Überflüssiges zu verzichten.

Was lesen Sie selbst gern?

Viel zu wenig. Momentan die Krimis von James Lee Burke, ein amerikanischer Südstaatenautor. Gefallen mir gut, obwohl ich die Gegend langweilig finde.

Lieblingsbuch?

Ich lese gern dünne Bücher, in denen es um Kinder geht. Meine Favoriten: „Ein Kind“ von Thomas Bernhard, die kleine Novelle „Eifersüchtig“ von Richard Ford, „Foster“ („Das dritte Licht“) von der irischen Autorin Claire Keegan.

Was kommt Ihnen nicht ins Regal?

Bücher, in denen ich auf der ersten Seite das Gefühl kriege, das ist unecht. Oder Bücher, die an Kitsch streifen.

Pläne für die Zukunft?

Momentan bin ich ein Jahr im Sabbatical und arbeite mit Nikolaus Habjan an einem neuen Theaterstück über den Dirigenten Karl Böhm, das im März 2018 im Grazer Schauspielhaus Premiere feiert. Und ich schreibe an einem neuen Buch rund um Kommissar Kovacs (*der dritte Teil nach „Die Süße des Lebens“ 2006 und „Das Matratzenhaus“ 2010, Anm.*).

Lebensphilosophie?

Das Wichtigste im Leben sind die Beziehungen, die man hat. Und dass es sinnlos ist, das Tempo ständig zu erhöhen. Man hat sowieso zu wenig Zeit, das Leben ist immer zu kurz. Daher lohnt es sich, ab und zu langsam zu sein.

Wie halten Sie sich gesund?

Ich gehe gern in die Natur, in die Berge, und versuche ausreichend zu schlafen. In letzter Zeit lasse ich immer öfter Dinge weg, die andere für wichtig halten, ich aber nicht – sogenannte „Gschaftel“, lästige Verpflichtungen. Und ich versuche mehr auf meine Frau zu hören, die mich mahnt, regelmäßig meine Betablocker zu nehmen.

ORF. WIE WIR.

RADIO NIEDERÖSTERREICH

DIE MUSIK MEINES LEBENS

NIEDERÖSTERREICH HEUTE IN HD

TÄGLICH UM 19.00 UHR IN ORF 2 N UND VIA ORF TVTHEK

NIEDERÖSTERREICH HEUTE KOMPAKT

MO-FR, UM 16.57 UHR IN ORF 2 N UND VIA WHATS APP

NOE.ORF.AT

ONLINE RUND UM DIE UHR

WWW.FACEBOOK.COM/RADIO.NIEDEROESTERREICH

[TWITTER.COM/ORFNOE](https://twitter.com/ORFNOE)

ORF NÖ DA BIN ICH DAHEIM

ORF Niederösterreich
Radioplatz 1, 3109 St.Pölten
Tel. 02742/22 10-0 - Fax 02742/22 10-23891
Publikumsservice: Tel. 02742/23330

Für Kinder & Jugendliche

Jeder fünfte junge Mensch in Niederösterreich braucht irgendwann in seiner Entwicklung professionelle Hilfe. Doch wo finden Eltern die richtigen Helfer? Dazu kommt, dass Eltern sich oft schämen, Hilfe zu suchen, weil ihr Kind aggressiv ist oder sich nicht so entwickelt wie Gleichaltrige. Deshalb hat der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) nun erhoben, welche Angebote es in Niederösterreich gibt und wie sie ausgebaut und vernetzt werden müssen, um allen Familien optimal helfen zu können. Eine Schlüsselrolle nehmen die 58 Beratungsstellen in NÖ ein – zu finden auf www.sozialinfo.noegv.at. Künftig sollen sie in noch höherer Qualität anhand einheitlicher Standards arbeiten: Jede Beratungsstelle übernimmt die Koordination des gesamten Behandlungsprozesses und bietet standardisierte, für die Familien kostenlose Leistungen durch qualifiziertes Personal an, mit ausreichenden Öffnungszeiten, unabhängig vom Wohnort und Einkommen.

Regionale Kindernetzwerke in den fünf Regionen des Landes sollen Angebote besser miteinander vernetzen: Nach dem Best-Practice-Beispiel des „Kindernetzwerkes Industrieviertel“ wird im nächsten Schritt im Mostviertel ein Netzwerk aufgebaut.

Informationen: www.noegus.at

BUCHTIPP

Baby-Ultraschall verstehen



Dr. Michael Burger ist Frauenarzt, Spezialist für Pränataldiagnostik und Oberarzt am Landeskrankenhaus Baden-Mödling. Für werdende Eltern hat er das Buch „Mein Baby im Ultraschall“ geschrieben. Darin erklärt er anhand zahlreicher Bilder, was der Ultraschall in verschiedenen Schwangerschaftsphasen zeigen kann. Burger macht medizinisches Fachwissen für Laien verständlich und begleitet werdende Eltern humorvoll durch die freudige Zeit der Erwartung.

■ Michael Burger: *Unser Baby im Ultraschall*. Ein Begleiter für werdende Eltern. ISBN: 978-3-662-53457-1



„Unser gemeinsames Ziel ist es, Wissen und Bewusstsein zu schaffen, damit werdende Eltern sich eine Auszeit von Alkohol und Nikotin genehmigen“, sagen Landesrat Franz Schnabl und Martina Amler von der NÖGKK.

Das Beste fürs Baby

Schwangerschaft und Geburt bedeuten für viele Frauen eine große Umstellung. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, auf Alkohol und Zigaretten zu verzichten, denn sie können für die Entwicklung des Kindes schwerwiegende Folgen haben. Laut Landesrat Franz Schnabl schätzt man, dass jede fünfte Schwangere gelegentlich raucht oder Alkohol trinkt. Deshalb startet das Land NÖ gemeinsam mit der NÖ Gebietskrankenkasse die Kampagne „Eine Auszeit für Ihr Baby – ohne Alkohol und rauchfrei durch die Schwangerschaft“. Dem Mutter-Kind-Pass wird dafür eine Informationsbrochure beigelegt. Und die Gesundheitspsychologinnen der NÖGKK beraten anonym und kostenfrei unter der Telefonnummer 0800 810 013 (Montag bis Freitag: 10:00–18:00 Uhr). Außerdem gibt es die Gratis-„Rauchfrei App“ unter www.rauchfrei.at.

Telefonische Gesundheitsberatung 1450

Das Kind fiebert – muss ich zum Arzt? Der Opa hat plötzlich Schmerzen im Magen – was müssen wir tun? Und der Insektenstich? Kann ich ihn selber versorgen oder sollte ich doch lieber ins Krankenhaus? Für diese und ähnliche Fragen wählt man am besten 1450, ohne Vorwahl, denn die telefonische Gesundheitsberatung ist genau die richtige Anlaufstelle: Nach einem international erprobten Expertensystem klärt eine besonders geschulte Krankenpflegekraft mit Ihnen, wie Sie weiter vorgehen sollten. Ein derartiges Beratungsgespräch dauert im Durchschnitt 14 Minuten. Die Experten von 1450 nehmen sich für Sie Zeit, veranlassen die nötige weitere Hilfe und sagen Ihnen, wie dringend Sie sich wohin wenden sollen.



KURZ GEMELDET

Zahlreiche Informationen zum Thema Gesundheit finden Sie auf www.gesundheit.gv.at, dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs.

Eigen-artig

Frauen ticken anders als Männer. Auch in Sachen Gesundheit. Die Gendermedizin analysiert und respektiert beide Geschlechter in ihrer Eigenart und setzt einen Fokus auf Frauengesundheit.

Frauen sind zähe und geduldig im Ertragen von Krankheiten und Schmerzen, sie nehmen Gesundheitsvorsorge ernst und gehen regelmäßig zu notwendigen Kontrolluntersuchungen. Männer trinken, rauchen und essen viel und fett, schleppen sich mit Leidensmiene ins Bett, wenn sie 37,2 Fieber haben und nehmen andererseits ärztliche Hilfe erst dann in Anspruch, wenn wirklich Feuer am Dach ist. Was davon stimmt und was nur Klischee ist, wird immer klarer. Denn die geschlechtssensible Gendermedizin, deren Ursprünge in den USA der 1980er Jahre liegen, setzt sich auch hierzulande immer mehr durch.

Die Stoffwechselexpertin Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer weiß: „In allen Bereichen der Medizin einschließlich der Kommunikation spielt es eine Rolle, ob wir Mann oder Frau sind. Die Gendermedizin berücksichtigt im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts sowohl biologische als auch psychosoziale Faktoren, die bei Männern und Frauen eben unterschiedlich sind und die alle die Erhaltung unserer Gesundheit oder die Entwicklung von Krankheiten beeinflussen.“ Kautzky-Willer ist die erste Professorin für Gendermedizin an der Medizinischen Universität Wien und leitet das erste Forschungszentrum für Gendermedizin in Niederösterreich (siehe Infokasten Seite 32). ▶

DIE „KLASSISCHEN“ FRAUENLEIDEN

Myome: Bis zu 50 Prozent aller Frauen ab 30 haben Myome, drei Viertel von ihnen bemerken davon aber nichts. Diese Wucherungen der Muskulatur, die sich überwiegend in der Gebärmutter finden, sind in der Regel harmlos bzw. gutartig, können aber zu sehr starken Regelblutungen und -schmerzen führen. Durch die starken Blutungen kann es letztlich zu einer Blutarmut kommen, die die allgemeine Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Außerdem kann es bei großen Myomen durch Druck auf die umliegenden Organe zu Verdauungsstörungen und Störungen im ableitenden Harnsystem kommen. Nur etwa 0,5 Prozent aller Myome sind bösartig. Diese Myome heißen Sarkome und sind durch sehr rasches Wachstum gekennzeichnet. Deshalb bedürfen rasch wachsende Myome der besonderen Aufmerksamkeit. Was störende kleinere Myome betrifft, so können sie in vielen Fällen so entfernt werden, dass die Gebärmutter erhalten bleibt. Muss „es“ dennoch sein, weil Beschwerden bestehen, die durch eine konservative vorübergehende Therapie nicht unter Kontrolle gebracht werden können oder die Myome kontinuierlich und rasch wachsen, so gibt es heute mehrere Operationsmethoden, die häufig auch tagesklinisch abgewickelt werden können. Die früher übliche „Totaloperation“ mit kompletter Entfernung der Gebärmutter wird heute kaum mehr angewendet. Wichtig ist auch hier, wachsam zu sein. ▶



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 schmerzhaft, 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.

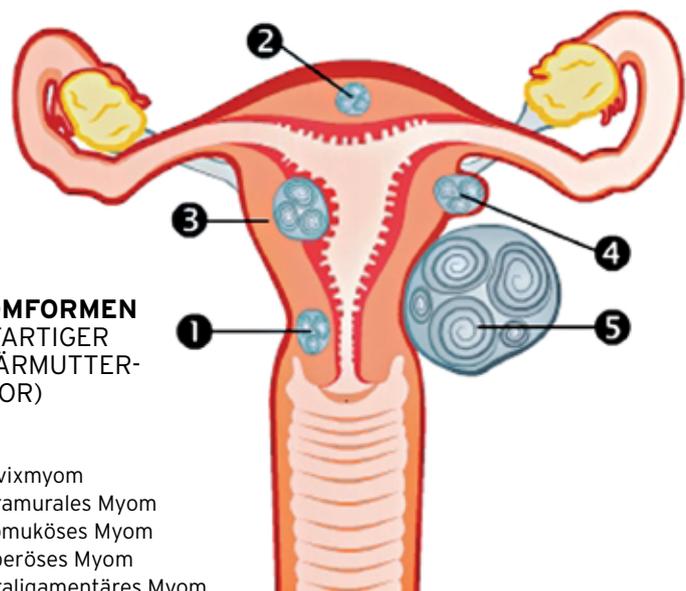
SCHONENDE BEHANDLUNG

Oft ist ein chirurgischer Eingriff der Ausweg, das heißt aber in vielen Fällen Entfernung der Gebärmutter. Linsberger weiß: „Die meisten Patientinnen wünschen sich eine sanftere Behandlung.“ Eine innovative Tabletten-Therapie bringt für Patientinnen mit starken Blutungen rasche Hilfe. „Der enthaltene Wirkstoff Ulipristalacetat blockiert den Rezeptor an der Myomzelle. Damit wird die Wirkung des Wachstumshormons Progesteron in der Zelle verhindert und die schmerzhaften Blutungen werden in den meisten Fällen innerhalb weniger Tage gestoppt oder gelindert. Die Patientin kann sich erholen“, erklärt die Gynäkologin die Funktion des Wirkstoffs. Dazu

kommt, dass bei den meisten Frauen nach mehreren Therapiezyklen die Myome anhaltend verkleinert werden können. „Mit Ulipristalacetat haben wir somit eine echte Alternative zur Operation.“ Die Tablettentherapie 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



(v.l.) Alexandra Kautzky-Willer (Leiterin der Gender Medicine Unit der Medizinischen Universität Wien), Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und VAMED-Vorstandsvorsitzender Ernst Wastler

Forschungszentrum für Gendermedizin

In Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien startet der internationale Gesundheits-Dienstleister VAMED ein Forschungszentrum für Gendermedizin in Gars am Kamp. „Dieses innovative Zentrum ist ein Vorreiter-Projekt und wird ein Vorzeige-Projekt in der Forschungslandschaft in Niederösterreich sein“, sagt Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner. Im Mittelpunkt werde evidenzbasierte Forschung für Frauen und Männer stehen. Für VAMED-Vorstandsvorsitzenden Ernst Wastler ist das Forschungszentrum „ein Meilenstein in der Innovation“. Und mit mehr als 600 betreuten Gesundheitseinrichtungen ein einzigartiges Umfeld für spitzmedizinische Forschung. Die medizinische Leiterin Alexandra Kautzky-Willer, Leiterin der Gender Medicine Unit der Medizinischen Universität Wien, Österreichs Wissenschaftlerin des Jahres, erhofft sich noch genauere Erkenntnisse über die Wirkungsmechanismen bei Frauen und Männern. Das Institut in Gars am Kamp werde zusätzliche Möglichkeiten in der angewandten gendermedizinischen Forschung eröffnen.

Die benachteiligte Frau?

Bislang stand vor allem der Mann im Brennpunkt des medizinischen Interesses: Wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit von Medikamenten etwa wurden früher primär am Prototyp „männlich, weiß, mittleres Alter“ durchgeführt, und so fehlten oft Daten für das weibliche Geschlecht.

Heute weiß man freilich, dass viele Krankheiten bei Mann und Frau unterschiedlich verlaufen oder auch unterschiedlich auf bestimmte Behandlungen reagieren können. Dieses Wissen hat die Diagnostik und Therapie für beide Geschlechter prinzipiell verbessert. Heute ist beispielsweise bekannt, dass der Herzinfarkt bei Frauen oft ganz andere Symptome zeigt als beim Mann, dass Frauen und Männer unterschiedlich auf Medikamente, Alkohol und Drogen reagieren, dass Frauen Schmerzen intensiver und länger erleben als Männer, dass sie einen anderen Gesundheitsbegriff und ein anderes Vorsorgeverhalten haben oder dass psychische Krankheiten zu einem Gutteil ihre Domäne sind. Auch Migräne und Spannungskopfschmerz trifft Frauen weitaus häufiger als Männer. Rückenschmerz ist ein weiteres typisches Frauenleiden, die vielfältige Schmerzkrankheit Fibromyalgie erst recht, und bei Störungen des Magen-Darm-Traktes wie Reizmagen oder Reizdarm sind rund zwei Drittel der Betroffenen Frauen.

Männer- und Frauenmedikamente?

Frauen und Männer ticken in Bezug auf ihre Gesundheit also oft ganz unterschiedlich. Wird es deshalb – vielleicht schon in naher Zukunft – das Blutdruckmittel oder das Antidepressivum für den Mann und ein anderes für die Frau geben? „In Zeiten, in denen immer mehr von maßgeschneiderter Medizin und genetischem Fingerabdruck die Rede ist, sollte es wohl bald Realität sein, aus einer großen Palette von Medikamenten das individuell passendste auszuwählen. Warum sollte dabei nicht auch das Geschlecht mitberücksichtigt werden? Schon jetzt nimmt man

FOTOS: NLK PFEIFFER, FOTOLIA / JURGEN FÄLCHLE

Germania  Gynäkologie

Starkes Team!

GYNOPHILUS[®] CLASSIC
GYNOPHILUS[®] PROTECT
LACTAMOUSSE[®]

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

Wirkt direkt vor Ort!

GYNOPHILUS[®] Medizinprodukt

Infos: www.gesundescheide.at

Pilzinfektionen/gestörte Scheidenflora: Juckreiz, Brennen und Ausfluss im Intimbereich sind oft Ausdruck einer Pilzinfektion oder einer gestörten Scheidenflora. Was das saure Scheidenmilieu und die Mikroorganismen in der Scheide in Ungleichgewicht bringen kann, sind übertriebene oder falsche Intimhygiene, starke hormonelle Veränderungen, psychische Faktoren und Antibiotika. Ein Scheidenpilz tritt dann auf, wenn der normale Mikrobenteppich der Vaginalschleimhaut durch äußere Einflüsse gestört ist. Behandelt wird der Scheidenpilz mit Antimykotika zur lokalen Anwendung und Antipilzmitteln zur systemischen Behandlung als Tablette oder Infusion. Eine Scheidenpilzinfektion ist relativ leicht mit einem Antipilzmittel zu behandeln und in der Regel nach ein paar Tagen verschwunden. Leider kommt es aber recht häufig zu einem neuerlichen Auftreten der Probleme. Im Sinne der Scheidengesundheit ist es daher wichtig, das Problem mit dem Facharzt abzuklären.

Endometriose: Die Endometriose ist die zweithäufigste gutartige gynäkologische Erkrankung bei Frauen zwischen 15 und 45. Dabei wächst die Gebärmutter-schleimhaut auch außerhalb der Gebärmutterhöhle. Das Leitsymptom sind intensive Regelschmerzen, die typischerweise ein bis drei Tage vor der Blutung einsetzen, oft begleitet von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenschmerzen. Die Blutung selbst kann sehr stark bzw. unregelmäßig sein. Viele betroffene Frauen wissen nichts von der Ursache ihrer Schmerzen und nehmen sie oft hin, obwohl sie massiv in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt sind. Endometriose kann



teilweise bei Medikamenten Bedacht auf die Dosis, die für Frauen aus biologischen Gründen oft geringer sein muss als bei Männern, und wählt wegen bekannter Medikamentennebenwirkungen geschlechtsspezifisch“, sagt Alexandra Kautzky-Willer. Wenn das Wissen der Gendermedizin in allen Krankenhäusern und Arztpraxen ankommt, dürfen Männer und Frauen wohl wirklich auf individuelle Behandlung hoffen. So kann Gendermedizin auch helfen, Kosten zu sparen, die aus falschen Behandlungen oder abgebrochenen Therapien resultieren.

zudem zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang führen, Erschöpfung, erhöhte Infektanfälligkeit und ein vermehrtes Auftreten von Allergien und anderen Immunerkrankungen nach sich ziehen. Wenn die Eierstöcke mit Schleimhaut verwachsen, werden auch die Befruchtung der Eizelle sowie ihr Transport und die Einnistung in der Gebärmutter behindert. Das führt oft dazu, dass betroffene Frauen unfruchtbar werden: Bei etwa 30 bis 40 Prozent der Frauen, die ungewollt kinderlos bleiben, ist dies auf Endometriose zurückzuführen. Sie sollten darüber mit ihrem Frauenarzt reden.

Harnwegsinfekt: Ständiger Harndrang, oftmaliges Wasserlassen unter brennenden Schmerzen und Krämpfe im Unterbauch sind die Symptome eines Harnwegsinfekts. Gerade Frauen sind besonders häufig davon betroffen. Das hat in erster Linie anatomische Gründe, denn die weibliche Harnröhre mündet in gleicher Ebene wie die Scheide in den Schambereich, in relativer Nähe zum After. Die relativ kurze weibliche Harnröhre erleichtert den Keimen den Aufstieg in die Harnblase, wo sie sich gut vermehren können. Viel trinken, oft zur Toilette gehen und Ruhe helfen. Nicht zu spaßen ist mit einer Harnwegsinfektion in der Schwangerschaft,



Prägung im Mutterleib

Kosten sparen helfen könnte man auch in der Prävention, und zwar schon vor der Geburt eines Kindes: Eines der neuesten und spannendsten Forschungsgebiete der Gendermedizin ist die Phase der Schwangerschaft – vom Kind aus betrachtet. Denn schon hier differenziert sich zum Beispiel das Gehirn von Männern und Frauen auf unterschiedliche Weise – wichtige Prägungen und Programmierungen für das spätere Leben finden nun statt. Dabei spielen etwa Umwelteinflüsse, die Ernährung der Mutter oder ihre psychische Konstitution eine entscheidende Rolle, die – so vermutet man – die Geschlechter unterschiedlich beeinflussen.

So kommen Genderforscherinnen in aller Welt immer wieder zu neuen Erkenntnissen, die neue Puzzesteine zu einer maßgeschneiderten Medizin darstellen. Diesen Erkenntnissen werden allerdings derzeit noch vor allem im Bereich der Wissenschaft und Lehre Rechnung getragen, wenig erst in der alltäglichen Praxis von niedergelassenen Ärzten.

Frauen sind immer gut beraten, selbst auf ihre Gesundheit zu achten. Denn noch eines gilt es zu bemerken: Sie leiden teilweise unter anderen Stressauslösern, besonders bei familiären Problemen und psychosozialen Stress, und gehen anders damit um. „Umso wichtiger ist deshalb für Frauen, sich ausreichend Zeit für Entspannung und die eigenen Bedürfnisse zu nehmen“, sagt Alexandra Kautzky-Willer. „Selbstbewusst und selbstbestimmt leben, Zeit mit dem Partner und den Liebsten genießen, Spaß mit Freundinnen haben – all das ist für eine gute Frauengesundheit auch sehr wichtig.“

GABRIELE VASAK ■

wo es ohnehin eher zu Entzündungen kommt, weil durch die Hormonumstellung auch das Gleichgewicht der Schleimhäute gestört werden kann und die Krankheitserreger so leichteres Spiel haben. Echte Gefahr für Mutter und Kind besteht, wenn es zu aufsteigenden Infekten bis zur Nierenbeckenentzündung kommt. Schwangere sollten daher die geringsten Beschwerden ärztlich abklären lassen.

Brustkrebs: Obwohl Brustkrebs auch Männer treffen kann, sind die diesbezüglichen statistischen Werte bei Frauen viel höher. In Österreich trifft die Diagnose rund 5.000 Frauen pro Jahr. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. Aber: Die Möglichkeiten der Früherkennung und die Therapien haben sich so gebessert, dass mehr als 80 Prozent aller betroffenen Frauen gesund aus der Behandlung entlassen werden können. Voraussetzung für die Heilung ist die frühzeitige Diagnose und Behandlung. Erblich bedingter Brustkrebs kann zum Beispiel durch regelmäßiges Screening (Mammographie) häufig rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Für Patientinnen in fortgeschrittenem Stadium stehen mehrere neue, innovative Behandlungsoptionen zur Verfügung. Damit kann die Lebensqualität oft über Jahre hinweg aufrecht erhalten werden. Nehmen Sie Vorsorge ernst!

Natürlich rezeptfrei.



Im Wildpreiselbeer-Sirup von Darbo steckt die ganze Kraft der Preiselbeere: erlesene Früchte, besonders schonend zubereitet und in hochkonzentrierter Form.

darbo
Fruchtsirup

Gesund bleiben ist das Beste

Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit – wir wissen alle, dass wir da ansetzen können. Sollte, müsste, schlechtes Gewissen. Dabei ist es eigentlich ganz einfach.



Training in der Gruppe macht mehr Spaß – organisieren Sie sich einen Kurs, damit Sie dranbleiben.

Ausdauer-Bewegung in der kalten Jahreszeit? Ja, unbedingt: Raus mit Ihnen, auch wenn es kälter wird. Es gibt kein schlechtes Wetter, wenn man die richtige Kleidung hat. Zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche an der frischen Luft sollten es schon sein, sagt Dr. Sabine Stangl, ärztliche Leiterin im Gesundheitsresort Königsberg in Bad Schönau in der Buckligen Welt: „Flott spazieren gehen, dass man gerade noch gut miteinander reden kann, oder Nordic Walking – beides sehr empfehlenswert in der kalten Jahreszeit.“ Das tut den Muskeln gut, regt den Kreislauf an, versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und schützt so vor allen möglichen Zivilisationskrankheiten ebenso wie vor depressiven Verstimmungen und altersbedingten Abbauprozessen im Gehirn. Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall – wenn Sie sich bewegen, haben Sie bessere Karten.

Umfassendes Training

Doch was ist das richtige Maß? Zweieinhalb Stunden pro Woche, 150 Minuten also. Wer „nur“ spazieren geht, braucht kein schlechtes Gewissen haben, weiß Ärztin Sabine Stangl: „Hauptsache, der Kreislauf kommt in Schwung. Denn das brauchen wir, um gesund zu bleiben.“ Wer mit Stöcken geht, also Nordic Walking macht, tut gleichzeitig auch etwas für die Muskulatur in den oberen Extremitäten, denn beim kräftigen Ausschreiten mit Stock-Schub

sind gut 90 Prozent aller Muskeln im Einsatz. Vorausgesetzt, Sie nutzen die Stöcke richtig, lassen sie nach dem Schub los und packen dann wieder fest zu. Wenn man beim flotten Spaziergang die Arme mitschwingen lässt, ist das aber auch eine kraftvolle Aufwertung.

Rutschgefahr

Und was tun, wenn das Wetter einfach zu schlecht ist? Wenn es rutschig, schlammig oder eisig und damit gefährlich ist? Für Kurärztin Stangl kein Grund zum Faulenzen: „Mit entsprechendem Schuhwerk kann man fast bei jedem Wetter kraftvoll ausschreiten“, ermutigt sie, den Schweinehund zu ignorieren und stattdessen die Lungen mit Frischluft zu füllen. „Und wenn es gar nicht anders geht, muss man auf einen Ergometer ausweichen oder ins Fitnessstudio gehen.“

Kraftwerk Muskeln

Ausdauer ist gut, aber auch Kraft brauchen wir, und das bis ins hohe Alter. Die gute Nachricht: Es lohnt sich jederzeit, die Muskeln zu kräftigen. Starke Muskeln schützen den Körper vor Fehlbelastungen und Verletzungen. Und sie sind tolle Fettverbrenner: Erhöhen Sie den Anteil der Muskulatur im Körper, erhöht sich auch Ihr Grundumsatz – jene Menge an Kalorien, die Sie im Ruhezustand brauchen. Und wie macht man das? Sabine Stangl ist da sehr deutlich: „Idealerweise im Fitnesscenter, denn Sie brauchen eine gute Anleitung, um die Übungen richtig zu machen.“ Auch andere Anbieter gibt es, zum Beispiel Stangls Arbeitsplatz, das Gesundheitsresort Königsberg in Bad Schönau. „Natürlich haben wir auch Kurse für Menschen, die keine Kur machen.“ Hören Sie sich also in Ihrer Region um, vielleicht gibt es sogar etwas in Ihrem Wohnort, zum Beispiel einen Kurs für Rückengymnastik. Und natürlich sind es auch die uralten, millionenfach bewährten Dinge, die den Muskeln Kraft verleihen, Kniebeugen zum Beispiel. Zwei Mal in der Woche Krafttraining sollte zum Gesundbleiben auf Ihrem Kalender stehen, jeweils 30 Minuten lang.

Koordination trainieren

Und noch ein Trainingsfeld gibt es – eines, das leicht zu bewältigen ist und auch noch Spaß macht. Denn starke Muskeln und ein kräftiger Kreislauf müssen auch wissen, wohin mit der

*150 Minuten Bewegung pro Woche, verteilt auf mindestens drei Tage, flottes Spazieren oder Nordic Walking
2 x 30 Minuten Krafttraining täglich auf einem Bein stehen beim Zähneputzen*



Energie und wie man die täglichen Herausforderungen gut bewältigen kann: Damit Bewegungen wie das Tragen eines vollen Glases oder der kleine Sprung über die Lacke gut gelingen, braucht es Koordinationsfähigkeit. Und wie trainiert man die? „Natürlich können Sie zum Beispiel üben, mit drei leichten Tüchern zu jonglieren oder auf einer Wackelplatte Kniebeugen machen. Aber die einfachste Version ist: Zähne putzen im Einbein-Stand.“ Also, die erste Minute auf dem rechten Bein stehend und die zweite Minute auf dem linken. Und wenn das keine Herausforderung ist, versuchen Sie, dabei die Augen zu schließen.

Und im Alltag? „Es geht darum, einfach einmal etwas anders zu machen. Zum Beispiel im Büro für eine Minute aufzustehen und das eine Bein zu schwingen.“ Allein so kleine Änderungen können das Wohlbefinden steigern.

Die richtige Energie

Wer sich ausreichend bewegt, dem fällt die Gewichtskontrolle leicht, ist die Kurärztin überzeugt. Woher unser Körper die Energie für den Alltag bekommt, ist allerdings keinesfalls gleichgültig. Eine ausgewogene Ernährung mit einem großen Anteil an frischem Gemüse und Obst sei ideal. „Essen Sie, was es in der jeweiligen Jahreszeit

gerade frisch aus unserer Region gibt. Diese Lebensmittel haben die richtigen Nährstoffe, die Sie gerade jetzt brauchen.“ Fertigprodukte kann die erfahrene Ärztin keinesfalls empfehlen. Selber kochen sei ein hervorragendes Rezept. Und falls Ihnen da die Lust oder die Rezepte fehlen, rät Stangl zu einem Kochkurs. „Bei uns zum Beispiel sind die Teilnehmenden immer wieder total erstaunt, dass man mit wenigen Zutaten wunderbare Speisen machen kann. Die passenden gesunden Rezepttipps findet man kostenlos auf unserer Website.“



Dr. Sabine Stangl, ärztliche Leiterin im Gesundheitsresort Königsberg in Bad Schönaau

Mentale Gesundheit

Und dann wäre da noch der Stress und die mentale Gesundheit, weiß Stangl: „Gerade jetzt, in der dunklen Jahreszeit, braucht die Seele Zuwendung. Das Beste gegen das Winterdunkel ist auf jeden Fall Bewegung – also, raus in die frische Luft. Wer sich regelmäßig bewegt, reduziert die Stresshormone. Bewegung wirkt antidepressiv und fördert das Wohlbefinden. Das Gehirn wird besser durchblutet und die kognitiven Fähigkeiten wachsen.“ Noch ein gutes Argument für frische Luft und Bewegung. Und sonst? Ein bisschen Stille. In Ruhe einen Tee trinken und ins Kerzenlicht schauen. Schließlich ist es ja jetzt die stillste Zeit im Jahr.

RIKI RITTER-BÖRNER ■



Gesund bleiben durch persönliche Vorsorge

Vorsorge oder auch Prävention genannt, zählt heutzutage zu den Top-Themen, wenn es um die Gesundheit geht. Viele Ratgeber, Berichte und Studien bieten eine Fülle an Informationen über die

„richtige“ Gesundheitsvorsorge. Das 4-Sterne Gesundheitsresort Königsberg zählt seit fast 40 Jahren zu den führenden Gesundheitsanbietern in Niederösterreich und ist seither Anlaufstelle für alle Gesundheitssuchenden von Jung bis Alt.

Das im „Land der tausend Hügel“ gelegene Gesundheitsresort bietet mit einem ganzheitlichen Konzept für Körper, Geist und Seele ein umfangreiches Gesundheits- und Therapieangebot. Der Fokus liegt dabei auf den **Gefäßen und deren Durchblutung**, dem **Stütz- und Bewegungsapparat** sowie auf der **Psychozialen Gesundheit**. Hier stehen die hohe medizinische Kompetenz und der persönliche Bezug an vorderster Stelle, die den Gästen die Sicherheit bieten, dass die individuell gesetzten Vorsorgemaßnahmen auch zielführend sind.



KENNERLERTAGE

- 2 Übernachtungen im Komfortzimmer mit Vollpension
- Ärztliche Erstuntersuchung inkl. EKG
- 5 Therapien nach individueller Vorgabe und Empfehlung des Arztes
- Nutzung des umfangreichen Aktiv- und Freizeitprogramms
- Zugang zur Wohlfühl- und Saunalandschaft inkl. Bademantel, Badetasche und -tuch während Ihres Aufenthalts
- Tiefgaragenplatz u.v.m.

Ab EUR 299,- p. P. im DZ*

*Exkl. der Nächtigungstaxe in der Höhe von EUR 2,30 p. Person/Tag

Informationen sowie Buchung:

Tel.: 02646/8251-720 oder reservierung@gkbs.at



Gesundheitsresort Königsberg
Am Kurpark 1
2853 Bad Schönaau
Tel.: 02646/8251-0
E-Mail: info@gkbs.at
www.gkbs.at

Entdecken Sie kostenlose Gesundheit- und Rezepttipps auf unserer Website www.gkbs.at oder auf unserer Facebook-Seite [@gesundheitsresortkoenigsberg](https://www.facebook.com/gesundheitsresortkoenigsberg)

WERBUNG

Reif & schön

Dünne und trockene Haut im Alter benötigt intensivere Pflege und einen ausgewogenen Lebensstil.

Die Haut bis ins hohe Alter prall und frisch zu erhalten, zählt zu den größten Idealen unserer Zeit. Wir wollen zwar alt werden, möchten aber nicht alt aussehen. Mit vielfältigen Anti-Aging-Produkten verspricht die Beautyindustrie, die

Haut zu straffen und die ungeliebten Falten zum Verschwinden zu bringen. Doch leider vermag selbst die teuerste Creme nicht, die Spuren der Zeit aus dem Gesicht zu bügeln und die jugendliche Ausstrahlung der Haut wiederherzustellen. Kosmetika können die Haut jedoch pflegen, ihr Feuchtigkeit zuführen und kleinere Linien glätten. Mit zunehmendem Alter wird die Haut nämlich trockener, weil sie weniger Wasser speichern kann und die Talgproduktion abnimmt. Die Kollagenfasern und elastischen Fasern werden allmählich abgebaut. Schon ab dem 30. Lebensjahr verliert die Haut an Elastizität und Spannkraft und die ersten Mimikfältchen – meist rund um die Augen – werden sichtbar.

Wie die Haut altert

Mit den Jahren erschaffen die Gesichtszüge durch die verminderte Produktion von Kollagen und Hyaluronsäure. Die Haut wird also dünner und trockener. Auch die Zellaktivität verlangsamt sich: In jüngeren Jahren erneuert sich die Oberhaut rund alle vier Wochen. Ab dem 60. Lebensjahr nimmt dieser Prozess, bei dem neue Hautzellen entstehen und alte abgestoßen werden, bereits 60 bis 70 Tage in Anspruch. Dazu können Pigmentstörungen der Haut kommen: Braune Altersflecken treten an den lichtexpo-

9 Pflegetipps für reife Haut

- 1 Für die Gesichtsreinigung und die Entfernung von Make-up Reinigungscremes benützen, da diese mehr Fett enthalten.
- 2 Für die reife Haut sind milde, alkoholfreie Gesichtswasser am besten geeignet.
- 3 Mit nährstoffreichen und fetthaltigen Produkten Gesicht, Hals und Dekolleté eincremen. Die Augenpartie mit speziellen Cremes pflegen.
- 4 Nach jedem Händewaschen eine Handcreme auftragen.
- 5 Tagescreme mit UV-Schutz verwenden, da UV-Strahlung die Hautalterung beschleunigt.
- 6 Langes Duschen mit heißem Wasser vermeiden, weil es der Haut Feuchtigkeit entzieht. Höchstens zehn Minuten lauwarm duschen.
- 7 Ausgiebige Wannenbäder trocknen die Haut noch stärker aus. Wer darauf nicht verzichten will, sollte das selten und das Baden auf fünfzehn Minuten beschränken. Am besten pflegende Ölbäder verwenden.
- 8 Seifenfreie bzw. pH-neutrale Duschgels oder Seifen benützen, um die Haut nicht weiter auszutrocknen.
- 9 Nach dem Duschen oder Baden die Haut mit einer Feuchtigkeitscreme oder einem Körperöl verwöhnen.

nierten Stellen wie dem Dekolleté, dem Gesicht oder den Händen auf und werden durch Sonnenstrahlung hervorgerufen. Trockene Haut ist außerdem empfindlicher und verletzlicher, wodurch Wunden langsamer heilen können. Tägliche Pflege und eine nähere Beschäftigung mit den Inhaltsstoffen von Pflege- und Reinigungsprodukten wird im fortgeschrittenen Alter umso wichtiger.

Schonende Körperpflege

Die reife Haut ist dünn, und es mangelt ihr an Fett und Feuchtigkeit. Der Griff zu pflegenden Hautcremen, die beides enthalten, ist daher unerlässlich: Fett spenden Inhaltsstoffe wie Sheabutter oder pflanzliche Öle wie Nachtkerzen-, Mandel-, Avocado- oder Olivenöl. Feuchtigkeit führen Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Glycerin oder Harnstoff (Urea) zu. Für das Entfernen von Make-up und Schmutzpartikeln eignen sich Reinigungscremes, die für verschiedene Hauttypen erträglich sind. Die Produkte für reife und trockene Haut pflegen die Altershaut besonders gut, weil sie beispielsweise rückfettende Öle oder Thermalwasser enthalten. Die Cremes werden auf dem Gesicht einmassiert und mit einem Wattepad oder Kosmetiktuch entfernt.

Wert legen sollte man auch auf eine schonende Reinigung des Körpers: Aggressive Waschsubstanzen, lange Wannenbäder und zu heißes Duschen trocknen die Haut aus. Hautverträglicher sind rückfettende und pH-neutrale Produkte sowie ölhaltige Duschgels und Badeöle. Wenn nicht täglich, sollte der ganze Körper zumindest einmal pro Woche mit einer feuchtig-

keitsspendenden Körperlotion verwöhnt werden.

Gesund leben

Der Alterungsprozess ist genetisch verankert und verläuft höchst individuell. Statt auf kostspielige Kosmetikprodukte zu setzen, raten Gesundheitsexperten, schädliche Angewohnheiten zu überdenken. Zigaretten und Alkohol, Solarienbesuche, lange Sonnenbäder, Stress und Schlafmangel beschleunigen die Hautalterung.

Einen großen Beitrag zum Anti-Aging leistet auch eine ausgewogene Ernährung. Zucker und alle entzündungsfördernden Lebensmittel (z. B. Schweine- und Rindfleisch, Thunfisch, Eidotter, Wurst, Schweineschmalz, Maiskeim- und Sonnenblumenöl) sollten restlos gestrichen werden. Süßigkeiten sollte man am besten durch Obst- und Früchtesmoothies ersetzen und statt Weißmehl lieber Vollkornprodukte (z. B. Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis, Vollkornnudeln) genießen. Fische wie Lachs, Hering oder Sardinen sollten ein- bis zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Fischgerichte liefern Omega-3-Fettsäuren, helfen gegen trockene Haut und wirken entzündungshemmend. Für schöne Haut sorgen außerdem die dank ihres hohen Anteils an Antioxidantien als „Superfood“ gehandelten Früchte wie Avocados, Ananas, Granatapfel oder Gojibeeren. ■

JACQUELINE KACETL ■

Was die Haut in den späteren Jahren braucht.

Wie Sie vielfach gut für sich sorgen können.

Anti-Aging: Wie Sie sich ernähren sollten.

Avocado sorgt dank ihres hohen Anteils an Antioxidantien für schöne Haut.



Gesunde Tipps

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



1 HERZFIT Herz und Nerven gut versorgt: Alpinamed® AllioVita-Kapseln unterstützen mit dem Extrakt aus schwarzem Knoblauch die Herzgesundheit. Der Schwarzknoblauchextrakt verursacht weder Mund- noch Körpergeruch. In Kombination

mit den Vitaminen B1 und B2 ist er ein ideales Nahrungsergänzungsmittel, vor allem ab 50 Jahren. www.alpinamed.at

eigenen Darmbeschwerden ausprobiert und bestätigen: Die Laktobazillen regenerieren die Darmflora, reduzieren lästige Blähungen und verbessern die Verdauung. In Ihrer Apotheke. www.gesunde-darmflora.at

3 GESCHENK Wer sichergehen möchte, setzt auf Beratung, vor allem wenn es um Gesichtspflegeprodukte geht. In der Apotheke finden sich für alle Bedürfnisse die passenden Eucerin® Pflegeprodukte. Heuer gibt es zu jedem Eucerin® Anti-Age Pflegeprodukt aus der Apotheke einen trendigen Pashmina-Schal in einer weihnachtlichen Geschenkbox. www.eucerin.at



2 DARMTRÄGHEIT & VERSTOPFUNG Blähbauch? Völlegefühl? Bauchkrämpfe? 190 Fachkräfte aus österreichischen Apotheken haben das diätetische Lebensmittel FLOREA® FOS aktiv Beutel zur Verbesserung ihrer

Wir sagen DANKE!



„Tausende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bemühen sich in den NÖ Kliniken tagtäglich um die anvertrauten Patientinnen und Patienten. Viele Menschen möchten dem Klinikpersonal dafür ihren Dank aussprechen!

GESUND&LEBEN veröffentlicht in jeder Ausgabe, was Patienten und Angehörige nach einem Klinik-Aufenthalt gerne sagen möchten. Nutzen auch Sie die Gelegenheit für Ihr ganz persönliches Danke!“

Dr. Stephan Pernkopf, LH-Stellvertreter

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



In Melk für die Patientin da: (v.l.) OA Dr. Dalibor Fabry, DGKP Bettina Schaffer (gynäkologische Ambulanz), DGKP Melitta Stockinger (Stationsleiterin) und Prim. Dr. Leopold Wanderer von der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Ich war in der gynäkologischen Abteilung des Landeskrankenhauses Melk in stationärer Pflege und möchte das Team unter der Leitung von DGKP Melitta Stockinger in den höchsten Tönen loben. Da ich selbst seit mehr als 20 Jahren in der Pflege tätig bin, weiß ich, was es heißt, freundlich zu sein. Die Kompetenz setzt man voraus, aber alles andere ist ein zusätzlicher Bonus. Mein Dank gilt natürlich auch OA Dr. Dalibor Fabry und Ass. Dr. Daniela Eisenprobst, die hauptsächlich an meiner Behandlung beteiligt waren. **B. D.**



Für das Team des Schlaflabors freuen sich DGKP Franziska Kleinbauer und OA Dr. Sabin Handzhiev.

Sabin Handzhiev rief mich danach zu Hause an, um mir das Ergebnis der Untersuchung mitzuteilen und gab mir seine Telefonnummer, damit ich ihn jederzeit anrufen konnte. Ich danke dem Team vom Schlaflabor Krems aufs Herzlichste. **W. S.**

Ich hatte vor kurzem einen Aufenthalt im Schlaflabor des Universitätsklinikums Krems. Nicht nur, dass die Betreuung vor und nach dem Schlafen außerordentlich war, man könnte es direkt mit einem Aufenthalt in einem 5-Sterne-Hotel vergleichen. OA Dr.



(v.l.) Mag. Sonja Handler (Stationsleitung Stat. N), Monika Ponweiser-Kovarik, MSc (Leitung Therapie), OÄ Dr. Asita Aschraf (Oberärztin, Stat. N), Hans Jürgen Bertl (Küchenleiter-Stv.) und Christine Gesslbauer (Reinigungskraft)

Wir hatten das Glück, knapp drei Wochen im Landeskrankenhaus Hohegg verbringen zu dürfen und wollen nun ein großes Lob aussprechen. Das gesamte Personal ist wirklich absolut spitze. Besonders hervorheben möchten wir die Freundlichkeit, Feinfühligkeit und Unermüdlichkeit des Personals auf unserer Station N, samt Schlaflabor. Man fühlt sich dort nicht nur gut aufgehoben und angenommen, sondern auch bestens betreut.

M. & G. K.



OA Dr. Tassilo Nachtmann und DGKP Tatjana Kraft (Unfallambulanz) freuten sich über den Brief.

Der Bruch des Sprunggelenks führte mich in das Landeskrankenhaus Horn, wo ich stationär aufgenommen wurde. Die von OA Dr. Tassilo Nachtmann durchgeführte Operation verlief einfach toll. Nach der OP waren er und das Pflegepersonal sehr bemüht um mich. Als es darum ging, das eingesetzte Implantat wieder zu entfernen, tat sich DGKP Tatjana Kraft durch ihre Freundlichkeit hervor. Ich bedanke mich herzlich! **K. P.**

Aufgrund meiner wiederkehrenden Aufenthalte im Landeskrankenhaus Mistelbach möchte ich mich auf diesem Wege nun einmal herzlich bei der Station 30 (Innere Medizin II) bedanken. Vorrangig bei OA Dr. Schwab, nicht nur für seine hervorragende ärztliche Betreuung, sondern auch für die Geduld und Zeit, die er jedem einzelnen Patienten entgegenbringt. Weiters bedanke ich mich bei DGKP Rainer Löffelmann mitsamt dem ganzen Stationspersonal für das pflegerische Engagement sowie die freundliche und humorvolle Art, uns Patienten gegenüber, durch welche ich mich jedes Mal sehr gut aufgehoben fühle.

Robert Martin sen.

(v.l.) DGKP Angelika Trinkler (stv. Stationsleitung), DGKP Rainer Löffelmann (Stationsleitung) und OA Dr. Michael Schwab





Gesundheit & Wohlbefinden

Individuell schenken

Zur Zeit der Weihnachtseinkäufe werden Sie in der Apotheke Ihres Vertrauens auch rund um das Thema Geschenke gerne beraten. Seine Lieben mit Gesundheit und Wohlbefinden zu bedenken erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit, weiß Apothekerin Dr. Angelika Borger. „Wichtig ist, dass man uns Apothekerinnen und Apothekern zumindest ein paar Minuten Zeit gibt, um ein wirklich nützliches und damit auch freudemachendes Geschenk zu finden.“

Natur pur

Ätherische Öle für Duftlampen oder Duftschalen werden gerade in der kalten Jahreszeit gerne verwendet. „Die Qualität der am Markt befindlichen Produkte ist sehr unterschiedlich. Rein synthetische, also künstliche Öle werden oft auf Weihnachtsmärkten angeboten. Diese können aber ungewünschte Reaktionen hervorrufen, manchmal sogar gesundheitsgefährdend sein“, weiß Apothekerin Borger: „Am besten sind daher geprüfte ätherische Öle aus der Apotheke. Denn hier muss die Qualität aller Inhaltsstoffe garantiert sein. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie uns einfach, wir beraten Sie gerne.“

Pflege & Schönheit

Nässe und Kälte draußen sowie trockene, warme Luft im Innenbereich sind für unsere Haut eine echte Herausforderung. Besonders betroffen sind Gesicht und Hände, aber auch die restliche Körperoberfläche wird durch Temperatur-

schwankungen stark strapaziert. Für den trockenen Hauttyp eignet sich eine feuchtigkeitsspendende Creme oder Lotion. Harnstoff, in unterschiedlicher Konzentration zugesetzt, kann hier extrem hilfreich sein. Bei Kälte empfiehlt Apothekerin Borger Salben, da diese fettreich sind und somit einen optimalen Gesichts- und Hautschutz bieten. „Die Nachfrage nach Kosmetikprodukten, die ich eher der Kategorie Schönheit zuordnen würde, ist in der Vorweihnachtszeit hoch. Anti-Aging-Produkte, Tages- und Nachtcremen, Augen- und Lippensalben seien hier extra hervorgehoben. Besonders hinsichtlich Allergienpotenzial und Unverträglichkeiten wird unsere Beratung in der Apotheke von den Kunden sehr geschätzt“, sagt Angelika Borger.

Körper & Geist

Gerade älteren Menschen kann man mit einem Gesundheitsgeschenk Freude machen. „Tonika, Kräftigungsmittel, Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel sind bestens geeignet, denn sie zeigen, wie wichtig einem das Wohlergehen des Beschenkten ist“, findet Borger. „Sehr beliebt sind auch Blutdruckmessgeräte, die wir gerne geschenkmäßig verpacken. Hier spielt Qualität eine wichtige Rolle: Ich empfehle Geräte für den Oberarm, weil sie genauere Messdaten liefern und einfacher anwendbar sind.“

Mag. pharm. Dr.
Angelika Borger, Apothekerin
in Wiener Neustadt

*Für Ihre Lieben:
Gesunde Geschenke
aus der Apotheke
Ideal: Apothekegutscheine
für individuelle Wünsche*

A ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERRAMMER

Aktiv für Ihre Gesundheit!
Ihre niederösterreichischen
Apothekerinnen und
Apotheker



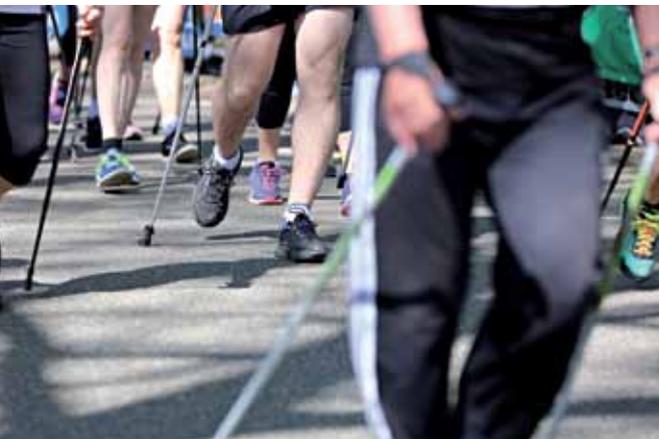
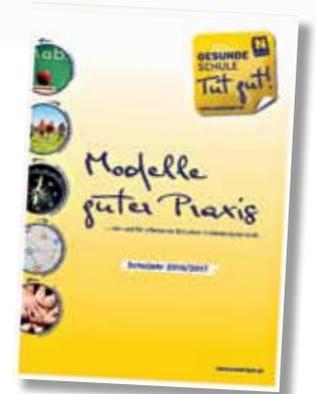
Feierten mit den ausgezeichneten Schulen in Grafenegg das Jubiläum „10 Jahre Gesunde Schulen“: (v.l.): Mag. Alexandra Kappl (Leiterin der Initiative »Tut gut!«), Landesrat DI Ludwig Schleritzko, Mag. Renate Reingruber (Bereichsleiterin Bildung der Initiative »Tut gut!«) und Ing. Johannes Trümmel (Stabstelle Projektkoordination NÖ Landesschulrat)

»Gesunde Schule« für 25.000 Kinder

Im Pilotjahr 2007/08 starteten zehn niederösterreichische Schulen in das Gesundheitsförderungsprogramm »Gesunde Schule«. Zehn Jahre später arbeiten bereits 130 Schulen daran, gemeinsam mit der Initiative »Tut gut!« und mit Unterstützung des Landesschulrates für NÖ, Gesundheitsförderung nachhaltig an ihrem Standort zu verankern. Damit betreuen die »Gesunde Schule«-Beraterinnen derzeit etwa 25.000 Schülerinnen und Schüler sowie 2.500

Lehrkräfte. Derzeit gibt es 108 ausgezeichnete »Gesunde Schulen«, neu dazugekommen sind zuletzt die Neuen Mittelschulen in Lunz am See, Pöggstall und Grünau-Rabenstein. Neu in das Programm aufgenommen wurden die Neuen Mittelschulen Pyhra, Prinzersdorf und Hinterbrühl. Anregungen liefert die Broschüre »Modelle guter Praxis«.

Download & Informationen:
www.noetutgut.at



»Gesunde Gemeinden« mit Qualität

Wer Gesundheitsangebote für die Bevölkerung machen will, kann das am besten vor Ort. Deshalb gibt es nun seit 22 Jahren das Förderprogramm »Gesunde Gemeinde«, an dem sich bereits über 400 der NÖ Gemeinden beteiligen. Nun konnten die nächsten Gemeinden mit der Qualität ihrer Gesundheitsangebote punkten: 14 »Gesunde Gemeinden« erhalten die Grundzertifizierung 2018–2023, 80 die Plakette 2018–2020, für die bereits einiges an Qualitätsarbeit geleistet sein muss. Denn schließlich sollen die Angebote für die Bürgerinnen und Bürger stimmen.

Informationen: www.noetutgut.at

Plakette 2018-2020

- Allentsteig
- Altendorf
- Aspang-Markt
- Bad Pirawarth
- Bad Vöslau
- Bernhardsthal
- Bergern im Dunkelsteinerwald
- Bromberg
- Brunn am Gebirge
- Echsenbach
- Eggenburg
- Emmersdorf a. d. Donau
- Enzersfeld im Weinviertel
- Erlauf
- Gaubitsch
- Geras
- Gerasdorf bei Wien
- Gföhl

- Gnadendorf
- Gresten
- Gresten-Land
- Groß-Enzersdorf
- Großmugl
- Gutenbrunn
- Hadersdorf-Kammern
- Hagenbrunn
- Herrnbäumgarten
- Hochleithen
- Hohenberg
- Horn
- Irnfritz-Messern
- Kapelln
- Kaltenleutgeben
- Kasten bei Böheimkirchen
- Kirchschlag
- Kreuttal
- Krummußbaum

- Laab im Walde
- Leitzersdorf
- Leobersdorf
- Lichtenegg
- Marchegg
- Maria Enzersdorf
- Maria Laach am Jauerling
- Maria-Lanzendorf
- Mautern an der Donau
- Moorbad Harbach
- Niederleis
- Obritzberg-Rust
- Payerbach
- Pillichsdorf
- Pöchlarn
- Pölla
- Pressbaum
- Prottes
- Pulkau
- Rohrbach an der Gölzen

- Senftenberg
- Sigmundsherberg
- Sitzendorf a. d. Schmida
- Spillern
- St. Bernhard-Frauenhofen
- St. Egidien am Steinfeld
- Stössing
- Sulz im Weinviertel
- Traisen
- Tulbing
- Unterstinkenbrunn
- Vösendorf
- Waidhofen an der Thaya
- Walpersbach
- Warth
- Wartmannstetten
- Weinburg
- Weitersfeld
- Weiten
- Wolfsbach

- Wullersdorf
- Zeiselmauer-Wolfpassing
- Zistersdorf

Grundzertifizierungen 2018-2023

- Aggsbach
- Göllersdorf
- Wöllersdorf-Steinabrüchl
- Ringelsdorf-Niederabsdorf
- Wienerwald
- Natschbach-Loipersbach
- Großweikersdorf
- Statzendorf
- Röschitz
- Altengbach
- Guntramsdorf
- Kreuzstetten
- Meiseldorf
- Sitzenberg-Reidling

WERBEN UM ÄRZTINNEN & ÄRZTE

Bei den AustroDoc-Messen können sich Interessierte einen Überblick über die Kliniklandschaft in Österreich verschaffen, an spannenden Workshops und Vorträgen teilnehmen, Persönlichkeiten aus der Medizin kennen lernen und erste Kontakte zum potentiellen Arbeitgeber herstellen. Schwerpunktthema unter dem Titel „Trainieren wie die Profis“ ist die medizinische Simulation. Auch die NÖ Landeskliniken-Holding ist auf der Messe vertreten. Die Messen finden an folgenden Tagen statt (jeweils 10:00-16:00 Uhr):

- 29.11.2017: AKH-Hörsaalzentrum - MedUni Wien
- 30.11.2017: LKH-Univ. Klinikum Graz - Hörsaalzentrum
- 17.01.2018: Paracelsus Medizinische Privatuniversität - Salzburg
- 18.01.2018: tirol kliniken Ausbildungszentrum (AZW) - Innsbruck

Informationen: www.austrodoc.at



LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf bei seinem Besuch im Landeskrankenhaus Hollabrunn im Frühjahr dieses Jahres mit dem damaligen Ärztlichen Direktor Prim. Univ.-Doz. Dr. Rudolf Kuzmits und dem Kaufmännischen Direktor Dipl. KH-BW Andreas Mikl

Neuer medizinischer Geschäftsführer



Die NÖ Landeskliniken-Holding hat ab Jahreswechsel einen neuen medizinischen Geschäftsführer:

Der Chirurg Dr. Markus Klamming ist seit vielen Jahren Stellvertreter des derzeitigen Leiters, Dr. Robert Griessner, der in den Ruhestand wechselt. Klamming absolvierte seine Facharzt-Ausbildung im Universitätsklinikum Krems. Seiner

Dr. Markus Klamming ist der neue medizinische Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding.

Bestellung ging ein umfangreiches Hearing voran, bei dem er sich gegen drei Mitbewerber durchgesetzt hat. Klamming: „Gemeinsam mit unserem kaufmännischen Geschäftsführer Dipl. KH-BW Helmut Krenn und einem großartigen Team in der Holding-Zentrale und in den Kliniken werden wir alle Aufgaben hervorragend meistern.“

Umbau Landeskrankenhaus Hollabrunn

Zur Optimierung der Patientenversorgung und zur Verbesserung der betriebsorganisatorischen Abläufe wird das Landeskrankenhaus Hollabrunn um insgesamt 5,1 Millionen Euro adaptiert. Erste Schritte sind die Neugestaltung des Eingangsbereiches und des Ambulanzbereiches, die Schaffung einer Einheit für Erstversorgung und tagesklinische Betreuung sowie die Standardanpassung der Radiologie. Der zuständige LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf: „Dadurch bringen wir das Krankenhaus auf den neuesten Stand und schaffen eine enorme Verbesserung für die Patientinnen und Patienten.“

Tagesklinik in Betrieb

Die neue Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie am Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya unter der Leitung der erfahrenen Fachärztin Dr. Ursula Marinitsch hat den Betrieb aufgenommen. Sie ist zuständig für die ambulante und teilstationäre Betreuung der Bezirke Horn, Waidhofen/Thaya, Gmünd und Zwettl. An den zehn Betreuungsplätzen werden Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren behandelt, ambulant können Kinder ab der Geburt bis zum vollendeten 18. Lebensjahr vorgestellt werden. „Die Behandlung verläuft alltagsnahe, die Kinder und Jugendlichen können in ihrem sozialen Umfeld bleiben. Tagsüber bietet die Tagesklinik eine umfassende therapeutische und pädagogische Unterstützung, abends und an den Wochenenden sind die Kinder und Jugendlichen zu Hause. Dies ermöglicht eine enge therapeutische Zusammenarbeit mit den Familien“, freut sich Leiterin Marinitsch. Künftig sollen auch in anderen NÖ Kliniken derartige Angebote entstehen. **Informationen:** Tel.: 02842/9004-12320, www.waidhofen-thaya.lknoe.at



Dr. Ursula Marinitsch leitet die Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie.

KURZ GEMELDET

Auf www.lknoe.at erfahren Sie viel **Wissenswertes** über die **NÖ Landeskliniken-Holding**, die Kliniken, Ausbildung und Karriere.

„Die Befragung hat schon viel bewegt“

Ein wirklich gutes Zeugnis stellt die Patientenbefragung 2017 den NÖ Kliniken aus: Sie dürfen sich über insgesamt 92 von 100 möglichen Punkten freuen.

Eine der ersten Neuerungen, die die NÖ Landeskliniken-Holding nach ihrer Gründung 2005 in den NÖ Kliniken etabliert hat, ist die regelmäßige und systematische Befragung der Patientinnen und Patienten. Ein schönes und konstantes Ergebnis ist dabei die hohe Zufriedenheit mit den Leistungen der Pflegekräfte und Ärzte, und das auch heuer wieder: 95,7 von 100 Punkten bekamen die Pflegeteams, beurteilt wurden sie in Sachen Freundlichkeit, Eingehen auf die Bedürfnisse der Patienten und das Zeitnehmen

für sie, das Wahren der Intimsphäre und das Einbinden der Patienten in die Behandlung. Ähnlich gut sieht es bei der Bewertung der Ärztinnen und Ärzte aus: Im Schnitt können diese in den NÖ Klinik-Standorten 94 von 100 Punkten für sich verbuchen (siehe Grafik).

Verbesserungen spürbar

Gab es in den ersten Befragungen noch Aufholbedarf bei den Prozessen im Klinikum, beim Service und bei der Information, liegen die NÖ Kliniken nun auch in diesen Bereichen im Schnitt deutlich besser als zu Beginn.

So erkundet der Fragebogen zum Thema „Prozesse“ die Zufriedenheit mit den Abläufen bei Aufnahme und Entlassung, mit der Terminabstimmung und den Wartezeiten sowie mit der Orientierung in den Kliniken. Dafür vergaben die Patienten heuer im Schnitt 90,6 Punkte.

Beim Thema „Service“ konnten die Patienten die Zimmerausstattung bewerten, die Sauberkeit sowie das Essen. Auch hier liegt der Gesamtwert über 90 Punkten. Das war nicht immer so. Durch zahlreiche Baumaßnahmen und die Einführung der Vitalküche+ in den Kliniken hat sich in diesen Bereichen viel verbessert.

Ebenso ist es beim Thema „Information“: Gefragt wurde nach den Informationen in den Bereichen Tagesablauf, Visite, nach der Aufklärung vor den Eingriffen, den Informationen für nach der Entlassung und den Gesprächen mit den Ärzten. Und auch dafür erhielten alle Kliniken im Schnitt 90,75 Punkte – ein guter Wert.

Ergebnis harter Arbeit

Der designierte medizinische Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding, Dr. Markus Klamminger, freut sich über die guten Ergebnisse: „Wir haben in den letzten Jahren an vielen Punkten angesetzt und wirklich hart gearbeitet, um die Qualität für die Patienten zu heben – und das ist uns gelungen. Die Befragung hat im Laufe der Jahre schon viel bewegt. Denn wir nutzen die Ergebnisse sehr bewusst.“ Und zwar bekommen alle Abteilungen und Stationen die Ergebnisse im Detail unterbreitet und die Holding-

PFLEGETEAM

Bewertung der Pflegeteams nach den Kriterien: Freundlichkeit, Eingehen auf Bedürfnisse der Patienten, Zeit für die Patienten, Wahrung Intimsphäre, Miteinbinden von Patienten

| | |
|-------------------------------------|-------|
| LK Allentsteig (Sonder-KA) | 99,21 |
| LK Hohegg (Sonder-KA) | 97,37 |
| LK Scheibbs (< 300 Betten) | 97,28 |
| LK Waidhofen/Ybbs (< 300 Betten) | 97,14 |
| LK Melk (< 300 Betten) | 97,04 |
| LK Amstetten (> 300 Betten) | 96,58 |
| LK Horn (> 300 Betten) | 96,39 |
| UK Krems (> 300 Betten) | 96,14 |
| Gesamt (alle Patienten holdingweit) | 95,70 |

ÄRZTETEAM

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

| | |
|-------------------------------------|-------|
| LK Allentsteig (Sonder-KA) | 97,52 |
| LK Scheibbs (< 300 Betten) | 96,28 |
| LK Waidhofen/Ybbs (< 300 Betten) | 95,84 |
| LK Hohegg (Sonder-KA) | 95,80 |
| LK Zwettl (< 300 Betten) | 95,71 |
| LK Neunkirchen(> 300 Betten) | 95,22 |
| LK Amstetten (> 300 Betten) | 94,76 |
| UK Krems (> 300 Betten) | 94,64 |
| Gesamt (alle Patienten holdingweit) | 94,03 |



LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf (r.) präsentierte gemeinsam mit Dr. Markus Klamming (designierter medizinischer Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding) das Ergebnis der Patientenbefragung 2017 und freut sich über das hervorragende Resultat: „Danke an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Kliniken!“

Zentrale bespricht mit den Kliniken, welche Maßnahmen gesetzt werden.

Für LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf zeigt die Patientenbefragung, wie gut die medizinische Nahversorgung in allen Regionen des Landes funktioniert: „Gerade die guten Werte für die kleineren Häuser belegen, dass sich die Menschen dort gut betreut und gut behandelt fühlen – wieder ein Argument, warum wir die medizinische Grundversorgung dezentral belassen. Denn die Menschen wollen bei den Standard-Eingriffen möglichst wohnortnah behandelt werden.“

RIKI RITTER-BÖRNER ■

PROZESSE

Bewertung der Abläufe im Klinikum: Aufnahme, Orientierung, Wartezeiten, Terminabstimmung, Entlassung

| | |
|-------------------------------------|-------|
| LK Allentsteig (Sonder-KA) | 97,84 |
| LK Lilienfeld (< 300 Betten) | 94,54 |
| LK Scheibbs (< 300 Betten) | 94,45 |
| LK Gmünd (< 300 Betten) | 94,34 |
| LK Hohegg (Sonder-KA) | 94,25 |
| LK Amstetten (> 300 Betten) | 92,03 |
| UK Krems (> 300 Betten) | 91,38 |
| LK Neunkirchen (> 300 Betten) | 90,93 |
| Gesamt (alle Patienten holdingweit) | 90,60 |

INFORMATIONEN

Bewertung der Informationen in folgenden Bereichen: Tagesablauf, Visite, Aufklärung, Gespräch mit Arzt/Ärztin, Verhaltensmaßnahmen nach dem Aufenthalt

| | |
|-------------------------------------|-------|
| LK Allentsteig (Sonder-KA) | 96,13 |
| LK Hohegg (Sonder-KA) | 93,26 |
| LK Klosterneuburg (< 300 Betten) | 92,72 |
| UK Krems (> 300 Betten) | 92,61 |
| LK Scheibbs (< 300 Betten) | 92,45 |
| LK Waidhofen/Ybbs (< 300 Betten) | 92,36 |
| LK Amstetten (> 300 Betten) | 91,28 |
| LK Neunkirchen (> 300 Betten) | 91,23 |
| Gesamt (alle Patienten holdingweit) | 90,75 |

SCHMERZBEHANDLUNG: HOHE ZUFRIEDENHEIT

Schmerzen nach einer Operation? Davor fürchten sich viele Patientinnen und Patienten. Erstmals wurden sie nun im Rahmen der Patientenbefragung an allen chirurgischen Abteilungen der NÖ Kliniken nach postoperativen Schmerzen befragt. Hieß es früher, dass Schmerzen dazugehören, weiß man heute, dass eine gute Schmerztherapie nach einer Operation das Behandlungsergebnis deutlich verbessert.

Warum ist es so wichtig, gut vor dem Schmerz nach der OP zu schützen? Oberärztin Dr. Gabriele Graggober, Leiterin der Schmerzambulanz im Universitätsklinikum St. Pölten, erklärt: „Weil Schmerz Stress bedeutet, der negative Auswirkungen unter anderem auf das Immunsystem haben kann, auf die Wundheilung, das Herz-Kreislauf-System und die Atmung. Durch Schmerzen kommt es zu Schonhaltungen, die nicht gut sind.“

Der zur Patientenbefragung verwendete Schmerzfragebogen orientiert sich an den QUIPS-Fragen. QUIPS (Qualitätsverbesserung in der postoperativen Schmerztherapie) ist ein interdisziplinäres Benchmark-Projekt zur Verbesserung der Akutschmerztherapie in Krankenhäusern im europäischen Raum. Den Fragebogen füllten 3.152 Patientinnen und Patienten am ersten Tag nach einer OP aus. Über 94 Prozent waren mit der postoperativen Schmerztherapie zufrieden. „Das ist ein erfreuliches Ergebnis. Trotzdem arbeiten wir gemeinsam daran, diesen Wert zu verbessern“, betont Prim. Assoc. Prof. Dr. Christoph Hörmann, Leiter der Klinischen Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin in St. Pölten.

Ein Drittel dieser Menschen litt bereits vorher an chronischen Schmerzen. Gerade diese Patienten haben im Rahmen der Befragung auf der international genutzten Schmerzskala von Null bis

Zehn angegeben, sie hätten nach der Operation starke Schmerzen zwischen 7 und 10 gehabt. Trotzdem verlangten sie keine weitere Schmerztherapie, während Patienten ohne chronische Schmerzen bereits viel früher Medikamente wollten. „Das zeigt, dass chronische Schmerzpatienten einen anderen Umgang mit Schmerzen haben und daher eine besondere Aufmerksamkeit angezeigt ist. Dies ist sehr personal- und zeitintensiv“, stellt Graggober fest. Ein Schmerzkonzept, das Ärzte und Pflege gemeinsam nach einer OP umsetzen, ist sehr wichtig. Denn bei unzureichender Schmerztherapie besteht die Gefahr, einen chronischen Schmerz zu entwickeln. Diesen zu behandeln ist langwierig und schwierig und er beeinträchtigt die Betroffenen sehr. Eine gute Schmerztherapie nach der Operation fördert die Genesung.

Patienten ohne chronische Schmerzen
sehr zufrieden und zufrieden **95,1 %**

Patienten mit chronischen Schmerzen
sehr zufrieden und zufrieden **94 %**

Hätten Sie sich mehr Schmerztherapie gewünscht?

Patienten ohne chronische Schmerzen
ja **8,3 %**
nein **91,7 %**

Patienten mit chronischen Schmerzen
ja **11,9 %**
nein **88,1 %**

Körperkontakt

Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Migräne oder einfach nur Stress? Bei all diesen Problemen kann eine Masseurin oder ein Masseur helfen.



Monika Winkler ist Masseurin mit Leib und Seele. Erst ein Schicksalsschlag hat sie dazu gebracht, ihrer Berufung zu folgen.

Monika Winkler
Heilmasseurin
Spitalgasse 8a
3580 Horn
Tel.: 0660/494 86 57

Mehr als zwanzig Jahre hat es gedauert, bis Monika Winkler dort war, wo sie schon als Kind sein wollte. Heute steht sie in ihrer eigenen Massagepraxis in Horn, unweit des Landeskrankenhauses. Die 35-Jährige eröffnete die Praxis erst vor wenigen Wochen. Davor absolvierte sie eine eineinhalbjährige Ausbildung in der Zauner-Dungl Gesundheitsakademie in Gars am Kamp. Bereits in ihrer Jugend strebte sie eine Lehre zur Heilmasseurin an, doch im Waldviertel fand sich damals kein Ausbildungsplatz und die Eltern wollten das junge Mädchen nicht alleine nach Wien gehen lassen.

Traumjob

Nach einer Lehre als Bürokauffrau und einigen Jobs in leitender Funktion passierte im Jahr 2011 jener schwere Verkehrsunfall, der Winkler zu einem Neuanfang motivierte. „Ich war so lange in der Reha, dass ich meinen Job verlor. Da dachte ich, wenn ich jetzt wieder arbeite, dann nur in meinem Traumberuf.“ Biotrainerin ist sie heute, und damit medizinische Masseurin und Heilmasseurin mit einer umfassenden Ausbildung, die nach dem Konzept von Fitnesspionier Willi Dungl entstanden ist. Und Lehrerin für Fittest. Denn die Grundausbildung zur Heilmasseurin sah die motivierte Waldviertlerin nur als Basis für weiteres Wissen. „Die Fittestausbildung hat mir Spaß gemacht“, erzählt sie – Nordic Walking, Mountainbiken, Langlauf und Indoorsport standen auf dem Programm. Bewegung ist Winkler sehr wichtig. Das vermittelt sie auch ihren Patienten.

Gesundheit

„Ich versuche meinen Kunden immer wieder Anstöße zu geben, mehr Bewegung zu machen und sich gesünder zu ernähren“, sagt Winkler. Ihre Inspiration holt sie sich dabei aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dort ist die Ernährungslehre nämlich eine der fünf Säulen, die die Grundlage dieser Philosophie bilden. Ein allgemeines Interesse für Gesundheitsthemen und Menschen sei für den Beruf der Heilmasseurin unerlässlich, meint Winkler. Ein Masseur hat jeden Tag mit unterschiedlichen Menschen zu tun. Unterschiedlichen Persönlichkeiten, Altersgruppen und Krankheiten. Aber auch Menschen mit unterschiedlichen Geschichten. Man lerne schnell, Leute zu lesen und wisse schon, wenn sie bei der Tür hereinkommen, ob man sie vorerst nur vorsichtig berühren solle, oder ob sie mit Körperkontakt wenig Probleme haben.

Wohl fühlen

„Die Leute sollen sich nicht angegriffen oder angegrapscht fühlen“, erklärt Winkler. Mit manchen Patienten müsse man erst ein Vertrauensverhältnis aufbauen. Vor allem, weil viele Patienten auf Verordnung eines Arztes zu Winkler kommen. Gesunde Kunden können ihre Praxis jederzeit aufsuchen, um sich eine Wohlfühlmassage zu gönnen. Treten aber beispielsweise Schmerzen im Rücken auf, muss ein Arzt die Massage verschreiben und die genaue Art der Massage festlegen. „Kopfschmerzen treten wir dann zum Beispiel entweder mit einer Nacken- und Rückenmassage entgegen, oder mit einer Fußreflexzonenmassage.“

Ein großer Teil der Patienten genieße die Massage wegen dem Körperkontakt, glaubt Winkler. „Ich denke, dass wir in einer sehr stressigen Zeit leben und viele Menschen sich selbst gar nicht mehr so richtig spüren. Eine Massage hilft ihnen dabei. Der zwischenmenschliche Kontakt ist ihnen wichtig“, erzählt sie, „viele schlafen auch ein.“

Qualität

Die Wahl des Therapeuten ist eine sehr persönliche Sache. Patient und Masseur müssen zusammenpassen. Das sei eine Sympathiefrage, glaubt Winkler. Alle Masseure in Österreich haben

TECHNIK

Es gibt fünf Handgriffe, die bei Massagen in der Regel angewendet werden:

- **Effleurage - Streichen:** Dies ist der angenehmste Handgriff, der nur zum Entspannen dient. Oft wird damit auch Öl auf der Haut verteilt.
- **Petrissage - Kneten:** Haut und Muskeln werden mit mehreren Fingern oder der ganzen Hand geknetet. So werden Verspannungen gelöst und die Durchblutung verbessert.
- **Friktion - Reiben:** Fingerspitzen oder Handballen reiben kreisend über den Muskel. Auch damit werden Verspannungen gelöst, allerdings kann dieser Handgriff sehr kraftvoll eingesetzt werden und manchmal Schmerzen verursachen.
- **Tapotement - Klopfen:** Kurze schlagende Bewegungen mit Fingern oder Handfläche auf die Haut fördern die Durchblutung und verändern die Muskelspannung.
- **Vibration - Zittern:** Der Masseur erzeugt mit Handfläche oder Fingern Schwingungen auf der Haut, die krampflösend wirken können.



Masseurin Monika Winkler in ihrer Praxis in Horn. Erst seit wenigen Wochen ist sie dort tätig, doch ihr Terminkalender ist bereits voll.



dieselbe Grundausbildung. Unterschiede gäbe es nur in der Auslegung des Berufes. „Die Kommunikation zwischen beiden muss stimmen“, ist Monika Winkler überzeugt, „denn der Patient muss mir sagen, ob er sich wohl fühlt, oder nicht. Dann kann ich mich auf seine Wünsche optimal einstellen.“

Für Masseur selbst ist der Job sehr fordernd: „Es schaut so leicht aus, aber man muss schon etwas tun, um keine Rückenschmerzen zu bekommen und seine Gelenke nicht zu ruinieren.“ Das sei zum Beispiel Sport als Ausgleich. Winkler macht Yoga, hat neben ihrer Ausbildung auch Qigong und Tai Chi gelernt. Wichtig sei auch, dynamisch zu arbeiten. Das heißt: ständige Positionswechsel bei der Massage und regelmäßige Fingergymnastik, um die Hand- und Armmuskulatur zu stärken und die Gelenke zu schonen. „Die Anstrengung des Berufes darf sich aber nicht auf den Kunden

auswirken“, beschreibt Winkler ihre Berufsphilosophie. Sie teilt sich ihre Termine stets so ein, dass sie den letzten Patienten genauso kräftig massieren kann wie den ersten. Zwischen jedem Termin gönnt sie sich eine Pause, um wieder fit für die nächste Massage zu sein. „Massenabfertigung gibt es bei mir nicht“, lacht sie. Und man sieht, dass sie glücklich ist mit ihrem neuen Berufsleben.

MARKUS FEIGL ■

AUSBILDUNG

Die Ausbildung zum medizinischen Masseur dauert etwa ein Jahr in der Vollzeitvariante. Es gibt in Österreich zahlreiche Anbieter von WIFI, BFI bis zu Privatakademien wie die Zauner-Dungl Gesundheitsakademie in Gars am Kamp. Dort lernt man alles Nötige über die menschliche Anatomie, Hygiene, unterschiedliche Methoden wie Ultraschalltherapie, Packungsanwendungen, natürlich unterschiedliche Massagetechniken und die rechtlichen Grundlagen des Berufes.



Gut begleitet von Anfang an

Die NÖGKK weitet die „Frühen Hilfen“ 2018 auf die Bezirke Lilienfeld und Mödling aus. Es unterstützt junge Familien und sichert damit ein gesünderes Aufwachsen.



Mag. Andreas Lustik,
MPH, NÖGKK

Die Einrichtung „Frühe Hilfen“ der NÖGKK ist für viele niederösterreichische Familien eine wichtige Anlaufstelle. Sie leistet seit 2014 einen Beitrag zur Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit im Land und schafft die Voraussetzungen für ein gesünderes Aufwachsen. Das bestätigt eine österreichweite wissenschaftliche Studie zu Wirkung und Nutzen der Familieninitiative, die von Bund, Ländern und Sozialversicherung getragen wird. Die NÖ Gebietskrankenkasse bietet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung GmbH (ARGEF) „Frühe Hilfen“ derzeit in den Bezirken Baden, Neunkirchen, Wiener Neustadt und Wiener Neustadt-Land an. 2018 weitet die NÖGKK das Angebot auch auf die angrenzenden Bezirke Lilienfeld und Mödling aus.

Ergänzend dazu bietet die Initiative »Tut gut!« mit der „Frühe Hilfen“-Maßnahme »Netzwerk Familie« ebenso Unterstützung für junge Familien in den Bezirken Krems-Stadt und Krems-Land sowie St. Pölten-Stadt und -Land. Auch dieses Angebot können Familien kostenlos und vertraulich in Anspruch nehmen.

Wichtiger Baustein

Diese Maßnahme zur Frühförderung junger Familien gibt es im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie, denn jeder Euro für frühe

Förderung spart später weit teurere Maßnahmen zur Unterstützung. Und natürlich ist es für die Betroffenen deutlich besser, möglichst früh Hilfe zu bekommen – Hilfe zur Selbsthilfe, die sich auszahlt: Sie hilft, die Lebenssituation zu stabilisieren, organisiert weitere Unterstützung nach Bedarf und schafft so ein stabileres Umfeld für das Aufwachsen des Kindes. Dies ist eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie, sie wird aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert.

Das Angebot

Das Maßnahmenpaket der beiden „Frühe Hilfen-Netzwerke“ zielt darauf ab, gesundheitliche Belastungen von Familien und Kindern frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern. Warum Hilfe nötig ist, ist dabei nicht wichtig. Wichtig ist, dass sie da ist, wenn sie nötig ist. Zum Beispiel, weil junge Mütter sich überfordert fühlen oder weil die finanzielle Situation nicht zu bewältigen ist; wegen Krankheiten oder Wohnproblemen oder weil junge Eltern selbst noch halbe Kinder sind. Als Ansprechpersonen stehen Familienbegleiterinnen bereit. Sie arbeiten eng mit Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens und der Kinder- und Jugendhilfe in Niederösterreich zusammen und unterstützen die Betroffenen so dabei, geeignete Angebote zu finden und anzunehmen.



Entwicklung des Kindes fördern

Die positive Wirkung der „Frühen Hilfen“ hat sich seit dem Modellversuch 2014 in Wiener Neustadt bestätigt, berichtet der Verantwortliche in der NÖGKK, Mag. Andreas Lustik, MPH: „Die positiven Effekte des Erfolgsprojekts können sich sehen lassen: Die Erziehungs- und die Gesundheitskompetenz der Eltern steigen. Belastungen wie Stress, Zukunftsängste oder psychosoziale Belastungen nehmen ab. Die Eltern-Kind-Bindung bessert sich – und im Endeffekt wird so die Entwicklung des Kindes richtig gut gefördert.“

Die Familienbegleiterinnen der „Frühen Hilfen“ begleiten Familien aus allen Bevölkerungsgruppen. Eine Österreich-Analyse zeigt, dass durch derartige Angebote benachteiligte Familien besonders gut erreicht werden. Zudem hilft das Angebot armuts- und ausgrenzungsgefährdeten Familien, sich sozial zu vernetzen.

Nach dem einjährigen NÖGKK-Modellversuch 2014 wurde der Regelbetrieb im Jahr 2015 aufgenommen. Die Zahl der Familien, die Unterstützung suchten, ist von Jahr zu Jahr stark gestiegen, berichtet Andreas Lustik. Seit 2015 wurden bereits rund 260 Familien im südlichen Niederösterreich betreut. Wobei es sich pro Familie um zahlreiche Termine, Gespräche, Besuche und Interventionen handelt.

Schwangere & Kids

Wichtigste Zielgruppe für die Familienprogramme sind Schwangere und Familien in belastenden Lebenssituationen mit Säuglingen und Kleinkindern bis maximal drei Jahre. Frühe Hilfen wenden sich schwerpunktmäßig an sozial benachteiligte Familien und an Familien mit besonderen Belastungen. „Die Angebote für Familien in belasteten Situationen sind notwendig, damit gesund-

heitliche Chancengerechtigkeit gefördert wird – bei ihnen ist auch der Nutzen von ‚Frühe Hilfen‘ am höchsten“, weiß Andreas Lustik. Generell werden niederschwellige und insbesondere aufsuchende Angebote als wesentlich erachtet, um die Zielgruppen engmaschig begleiten zu können.

Das Projekt zielt darauf ab, Entwicklungsmöglichkeiten und Gesundheitschancen von Kindern frühzeitig und nachhaltig zu verbessern. Dafür ist es nötig, Menschen in schwierigen Situationen besonders gut zu begleiten, etwa junge Mütter, Eltern mit Grunderkrankungen, Kinder, die nicht ganz gesund sind, oder Familien, die mit zahlreichen Problemen zu kämpfen haben. Denn genau für diese Familien ist es schwierig, sich Hilfe zu holen, weiß Andreas Lustik: „Barrieren bei der Inanspruchnahme gesundheitsförderlicher Maßnahmen, die besonders bei Personen mit geringen sozio-ökonomischen Status erkennbar sind, sollen durch den niederschweligen Zugang der kostenlosen und aufsuchenden Begleitung deutlich verringert werden.“

Wichtig ist dabei eine Gesamteinschätzung der vorhandenen Belastungen und Ressourcen. Dies können erfahrene Familienbegleiterinnen des „Frühe Hilfen“-Netzwerkes gut leisten. Eine längerfristige Unterstützung und Begleitung ist vorrangig für Familien notwendig, die viele Belastungsfaktoren und wenig ausgleichende Ressourcen haben.

Wichtig ist es, dass diese Familien auch auf die Angebote hingewiesen werden, und motiviert, sie auch zu nutzen. Das können die Geburtstationen in den Kliniken tun, Frauen- und Kinderärztinnen und -ärzte und Hebammen. Auch die Kinder- und Jugendhilfe oder die Mütterberatung können gezielt jene Familien motivieren, die Hilfe brauchen können. Im Sozialbereich sind vor allem die Bezirksverwaltungsbehörden als öffentliche Kinder- und Jugendhilfeträger für ein funktionierendes „Frühe-Hilfen“-Netzwerk relevant. Daneben werden Träger verschiedener Vereine, die an der Schnittstelle zwischen Gesundheits- und Sozialwesen tätig sind, einbezogen.

FrüheHILFEN

Alle „Frühe Hilfen“-Netzwerke in ganz Österreich:
www.fruehehilfen.at

„Frühe Hilfen NÖ“
Einzugsgebiet: Baden, Neunkirchen, Wiener Neustadt, Wiener Neustadt-Land
Mag. Sabine Pintsuk-Schlögl,
Tel.: 0664/88602120
(Mo.–Do. 08:00–16:00 Uhr),
sabine.pintsuk@argef.at
Neu ab 2018: Bezirke Mödling und Lilienfeld

 VORSORGE MITTEL DER BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

BELASTET?

Das „Frühe Hilfen“-Netzwerk hilft bei besonderen Belastungen:

- finanzielle Notlage, soziale Isolation oder ungesicherter/ungeeigneter Wohnraum
- psychische Erkrankung/Suchterkrankung der Hauptbezugsperson oder der Partnerin/des Partners, unerwünschte Schwangerschaft
- spezifische Merkmale der Eltern, wie minderjährig, alleinerziehend, Behinderung oder chronische Erkrankung der Hauptbezugsperson oder der Partnerin/des Partners
- erhöhte Fürsorgeanforderungen des Kindes, wie Frühgeburtlichkeit, Mehrlingsgeburt, Entwicklungsrückstand, Erkrankung oder Behinderung
- starke Zukunftsängste der Hauptbezugsperson
- Schwierigkeiten in der Annahme/Versorgung des Kindes bzw. Störungen in der Mutter-/Eltern-Kind-Interaktion

Wissen aus erster Hand

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**



Alterspsychiatrie, Depression & Demenz

Der Vortrag geht auf die Besonderheiten seelischer Erkrankungen im höheren Lebensalter ein. Neben einer ausführlichen Darstellung der Krankheitsbilder werden Risikofaktoren, Früherkennung, Prophylaxe und Behandlungsmöglichkeiten diskutiert. In der Gerontopsychiatrie ist auch die Einbeziehung der Familien von großer Bedeutung.

NÖ MITTE

| | | |
|----------------|----------------------|--|
| Klosterneuburg | 15.01.18 | Prim. Priv.-Doz. Dr. Stefan Oberndorfer: Schlaganfall: Wettlauf mit der Zeit |
| Lilienfeld | 04.12.17 15.01.18 | OA Dr. Bernhard Gradl: Hören im Alter OÄ Priv.-Doz. Dr. Astrid Magale: Häufigste Störungen unseres Hörvermögens |
| Krems | 04.12.17 15.01.18 | OA Dr. Ingo Turba: Alterspsychiatrie, Depression & Demenz OA Dr. Gregor Fischer: Knödel im Hals: Globusgefühl & Schluckstörungen |
| St. Pölten | 04.12.17 15.01.18 | Dr. Philipp Lopatka: Diabetes mellitus Prim. Univ.-Prof. DDr. Franz Watzinger: Computer-gestützte Planung & Operationstechnik beim Einsetzen von zahnärztlichen Implantaten |
| Tulln | 04.12.17 | Prim. Univ.-Prof. DDr. Franz Watzinger: Computer-gestützte Planung & Operationstechnik beim Einsetzen von zahnärztlichen Implantaten |

Mein Laborbefund & ich

Der Vortrag gibt Einblick in die tägliche Arbeit der Laborfachärztinnen und Laborfachärzte und liefert einen Überblick über die wichtigsten Details eines Laborbefundes. Besonderer Fokus liegt auf Blutbild, Leber- und Nierenwerten, Blutfetten, Harn- und Stuhlbefund. Zusätzlich gibt es einen Blick in die Zukunft der Labormedizin.

THERMENREGION

| | | |
|-----------------|----------------------|--|
| Baden | 04.12.17 | Prim. Dr. Johann Pidlich: Erkrankungen der Speiseröhre |
| Mödling | 15.01.18 | Prim. Priv.-Doz. Dr. Andreas Brunner: Blasenschwäche: Was tun? |
| Neunkirchen | 04.12.17 15.01.18 | OÄ Dr. Verena Ruhso: Mein Laborbefund & ich Prim. Univ.-Doz. Dr. Friedrich Längle: Chirurgische Therapiestrategien bei Erkrankungen der Leber |
| Wiener Neustadt | 15.01.18 | OÄ Dr. Verena Ruhso: Mein Laborbefund & ich |





Arzneimittel & Lebensmittel: (K)Ein Problem?

Arzneimittel können sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen und Nahrungsmittel oder Genussmittel wie Alkohol, Kaffee oder Zigaretten können die Wirkweise von Arzneimitteln verändern. Auch die Einnahme rein pflanzlicher Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Knoblauchkapseln oder Ginkgotabletten) kann die Wirkung von herkömmlichen Medikamenten verändern.

MOSTVIERTEL

| | | |
|----------------|----------|---|
| Amstetten | 04.12.17 | Mag. Alexandra Danzinger AHPH: Arzneimittel & Lebensmittel: (K)Ein Problem? |
| | 15.01.18 | Dr. Bernadette Dornigg: Erste Schritte zur Ersten Hilfe |
| Melk | 04.12.17 | Mag. Yvonne Pehn: Panikattacken: Wenn Angst den Körper flutet |
| Waidhofen/Ybbs | 15.01.18 | Prim. Dr. Bernhard Bacher: Intensivmedizin: Fluch oder Segen? |

Mesotherapie: kleine Stiche – große Wirkung

Mesotherapie ist eine moderne Therapieform ohne Nebenwirkungen. Sie wirkt schnell und anhaltend und hat sehr gute Erfolge bei akuten und chronischen Schmerzen, rheumatischen Erkrankungen, Sportverletzungen, Durchblutungsstörungen, Lymphstauung und verzögerter Wundheilung. Sie schützt bei Abwehrschwäche und wiederholten Infektionen.



WEINVIERTEL

| | | |
|------------|----------|---|
| Hainburg | 15.01.18 | OA Dr. Wolfgang Lechner: Schlüssellochchirurgie: Was ist möglich? |
| Hollabrunn | 04.12.17 | OÄ Dr. Birgit Wahl: Mesotherapie: kleine Stiche - große Wirkung |
| | 15.01.18 | OA Dr. Stefan Schöppl: Reflux: Diagnose & Therapie |
| Mistelbach | 04.12.17 | OÄ Dr. Elisabeth Kreuzer: Hämorrhoiden: Wann braucht es eine chirurgische Therapie? |
| Stockerau | 04.12.17 | OA Dr. Udo Wolfsdorf: Schilddrüsenerkrankungen: Diagnostik & Therapie |

WALDVIERTEL

| | | |
|-----------------|----------|--|
| Allentsteig | 06.12.17 | OA Dr. Dietmar Weixler: Die Palliativteams der NÖ Kliniken: Was machen sie, welchen Nutzen könnte ich haben? |
| | 17.01.18 | Prim. Dr. Thomas Neubauer: Osteoporose & Knochenbruch: Was ist zu tun? |
| Gmünd | 06.12.17 | Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Hirschl, MSc: Herzschwäche: Wenn das Herz die Kraft verlässt - Vorbeugung, Erkennung, Behandlung |
| | 17.01.18 | OÄ Dr. Gudrun Lechner: Fibromyalgie |
| Horn | 07.12.17 | OÄ Dr. Ines Ghlubner: Was Sie schon immer über „Nerventabletten“ wissen wollten |
| | 18.01.18 | OA Dr. Eduard Gaisfuss: Moderne Krebstherapie inklusive der neuen Immuntherapien |
| Waidhofen/Thaya | 05.12.17 | OÄ Dr. Gudrun Lechner: Fibromyalgie |
| | 15.01.18 | OÄ Dr. Ines Ghlubner: Was Sie schon immer über „Nerventabletten“ wissen wollten |
| Zwettl | 05.12.17 | Prim. Dr. Thomas Mayrhofer: Auf dem Weg zur maßgeschneiderten Medizin: moderne personalisierte Tumorthherapie am Beispiel von Brust- und Darmkrebs |
| | 16.01.18 | Dr. Karin Hrnjak: Mikrobiom: Nicht nur Darm mit Charme |

Was Sie schon immer über „Nerventabletten“ wissen wollten

Die Anzahl der Verschreibungen von Psychopharmaka steigt stetig an. Der Vortrag gibt einen Überblick über medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten im psychiatrischen Bereich mit ihren Vor- und Nachteilen und will die häufig mit der Einnahme von Psychopharmaka verbundenen Ängste abbauen und offene Fragen beantworten.



Richtige Pflege der Zahnbürste

1 Jedes Kind soll seine eigene Zahnbürste benutzen.

2 Vor dem Zähneputzen: unbedingt Händewaschen und die Zahnbürste kurz abspülen.

3 Nach dem Zähneputzen: Die Zahnbürste so lange unter heißes fließendes Wasser halten, bis alle Essens- und Zahnpastareste entfernt sind. Mit den Fingern nur dann nachhelfen, wenn zwischen den Borsten noch Speisereste sichtbar sind. Danach die Zahnbürste gut ausschütteln, damit sie nicht zu feucht ist.

4 Den Becher auswaschen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen – besonders innen, damit kein Schimmel entstehen kann. Gelegentlich vorhandene Kalkreste mit Essigwasser entfernen.

5 Die Zahnbürste so in den Becher stellen, dass der Kopf herauschaut und die Borsten gut trocknen können. Die Zahnbürste soll dabei nicht an der Wand oder anderen Zahnbürsten/Gegenständen anstehen, da sonst Ansteckungsgefahr besteht.

6 Die Bürste regelmäßig, spätestens nach drei Monaten, austauschen. Ist die Bürste abgenutzt oder war das Kind krank, dann schon früher.

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



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

| BEZIRK Gemeinde | Adresse | Termin Mutter- Eltern- Beratung | Termin der Zahngesundheits- erzieherin |
|-------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| AMSTETTEN | | | |
| Amstetten | Wienerstraße 22/5 | 3. Mo. 09:00 Uhr | 18.12.17 |
| Behamberg | Gemeindeamt | 2. Mi. 14:30 Uhr | 13.12.17 |
| Opponitz | Volksschule, Hauslehen Nr. 23 | 4. Mo. 15:30 Uhr | 22.01.18 |
| St. Georgen/Ybbsfelde | Marktplatz 2 | 2. Mi. 08:30 Uhr | 13.12.17 |
| St. Peter in der Au | EKZ, Graf-Segur-Platz 6 | 3. Mi. 13:00 Uhr | 17.01.18 |
| BADEN | | | |
| Baden | Johannesgasse 14 | 1. Do. 15:00 Uhr | 07.12.17 |
| Seibersdorf/Deutsch- Brodersdorf | Gemeindeamt | 3. Mi. 13:30 Uhr | 20.12.17 |
| BRUCK/LEITHA | | | |
| Gramatneusiedl | Gemeindeamt, Bahnstraße 2a | 3. Mo. 13:30 Uhr | 15.01.18 |
| Hainburg | Jugendheim Kaplan Herzlik, Burgenlandstraße 57 | 4. Mo. 13:00 Uhr | 22.01.18 |
| GÄNSERNDORF | | | |
| Ringelsdorf- Niederabsdorf | Volksschule, Schulstraße 375 | 3. Fr. 13:15 Uhr | 19.01.18 |
| HORN | | | |
| Gars am Kamp | Kindergarten, Rainharterstraße 16 | 2. Di. 16:15 Uhr | 12.12.17 |
| Japons | Ordination, Japons 45 | 3. Do. 16:00 Uhr | 18.01.18 |
| HOLLABRUNN | | | |
| Zellerndorf | Gemeindeamt | 4. Di. 13:30 Uhr | 23.01.18 |
| KORNEUBURG | | | |
| Sierndorf | Volksschule, Schulstraße 5 | 3. Mo. 15:30 Uhr | 15.01.18 |
| KREMS-LAND | | | |
| Langenlois/ Kamptalerchen | EKZ, Bahnstraße 49-51 | 3. Mi. 13:45 Uhr | 17.01.18 |
| Langenlois | Josef-Rucker-Volksschule | 2. Mi. 13:30 Uhr | 10.01.18 |
| St. Leonhard am Hornerwald | Ordination Dr. Schubert, Am Hornerwald 61 | 2. Do. 14:00 Uhr | 11.01.18 |
| MELK | | | |
| Kirchstetten | Gemeindeamt | 3. Do. 13:30 Uhr | 18.01.18 |
| Melk | „Altes Rettungshaus“, Krankenhausstraße 11 | 1. Do. 09:15 Uhr | 07.12.17 |
| Neidling | Gemeindeamt | 4. Di. 14:00 Uhr | 23.01.18 |
| Oberndorf an der Melk | Gemeindeamt, Hauptstraße 9 | 1. Di. 14:30 Uhr | 05.12.17 |
| Petzenkirchen | Gemeindeamt | 2. Di. 12:45 Uhr | 09.01.18 |
| Trasimauer | EKZ Zwergenstube, Untere Traisenlände 2 | 2. Mi. 08:30 Uhr | 10.01.18 |
| MISTELBACH | | | |
| Niederkreuzstetten | Gemeindezentrum | 4. Do. 13:15 Uhr | 25.01.18 |
| SCHEIBBS | | | |
| Oberndorf an der Melk | Gemeindeamt, Hauptstraße 9 | 1. Di. 14:30 Uhr | 05.12.17 |
| ST. PÖLTEN-LAND | | | |
| Karlstetten | Gemeindeamt/EG, Schlossplatz 1 | 3. Di. 11:00 Uhr | 16.01.18 |
| Kasten | Gemeindeamt | 4. Do. 14:00 Uhr | 25.01.18 |
| Neulengbach | Gemeindeamt | 3. Do. 10:00 Uhr | 18.01.18 |
| Obritzberg-Rust | Gemeindezentrum Obritzberg | 3. Di. 13:15 Uhr | 16.01.18 |
| TULLN | | | |
| Sieghartskirchen | Hilfswerk, Wiener Straße 12a | 4. Mi. 13:00 Uhr | 24.01.18 |
| Waidhofen/Thaya | | | |
| Waidhofen/Thaya | Krankenhaus | 1. Do. 14:00 Uhr | 07.12.17 |
| Waidhofen/Ybbs | | | |
| Waidhofen/Ybbs | Untezellerstraße 19 | 3. Mi. 10:00 Uhr | 20.12.17 |
| ZWETTL | | | |
| Marbach am Walde | Volksschule | 3. Do. 13:00 Uhr | 18.01.18 |



Selbsthilfegruppe bei Borreliose

St. Pölten
Borreliose & Autoimmunerkrankungen
Kontakt: Rudolf Buchinger,
Tel.: 0676/87831117,
erfolgsbuch@aon.at,
www.shg-borreliose.at
Gruppentreffen: Termine entnehmen Sie bitte der Homepage

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

IMPRESSUM Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding. Verleger: Ärzte-Verlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. Redaktionsleitung: NÖ Landeskliniken-Holding, Abteilung Unternehmenskommunikation. Chefredaktion: Mag. Riki Ritter-Börner. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artredaktion: www.andrej.cc. Coverfoto: iStockphoto/anolats, Sternenhintergrund: Fotolia/Trueffelpix. Redaktion: Markus Feigl, Mag. Jacqueline Kaceti, Mag. Sandra Lobnig, Daniela Rittmannsberger, Werner Schrittwieser, Dr. Doris Simhofer, Mag. Gabriele Vasak. Verkaufsführung: Karin Kaan. Lektorat: Daniela Rittmannsberger, Mag. Karin Schrammel. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Hersteller: Druckerei Berger, 3580 Horn. Aboservice: Tel.: 01/9611000-0, abo@gesundundleben.at. 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.

Gewinnen Sie eines von 3 boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgeräten



boso medicus X überzeugt den Konsument

Das beste Oberarm-Blutdruckmessgerät im Test 6/2016 ist der boso medicus X, der über alle Basisfunktionen für eine präzise Blutdruckmessung verfügt.

Dieses Modell speichert bis 30 Werte für die Auswertung des Blutdrucks und die Erkennung eventueller Herzrhythmusstörungen. Die Bedienung erfolgt ganz einfach über eine einzige Taste. Messgenauigkeit, intelligente Aufpumpautomatik und ein großes Display machen boso medicus X zum Top-Gerät der Blutdruckmesser.

Vertrauen Sie auf die Präzision und Qualität von boso – die Marke, auf die sich auch 96 Prozent aller Ärzte in der Praxis verlassen. (API-Studie der GfK 01/2016)

■ **Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel**
UVP EUR 59,90 inkl. MwSt.
Bosch+Sohn GmbH u. CO. KG
Handelskai 94-96, 1200 Wien
www.boso.de

| | | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------|-----------------------------------|
| flüssiger Teil des Blutes | arterielle Hypertonie britische Sängerin | aus und vorbei Notruf auf hoher See | | maßgenau sitzen | von sechs Quadraten begrenzter Körper | fünfzig-rudriges griech. Schiff | griech. Göttin der Anmut | |
| 2 | | | | ausgeschlafen ludolfsche Zahl | | | 10 | |
| Vorname von Sänger Jürgens † | | | minimale Menge Grundrichtung | | 3 | | konzentrierter Auszug | |
| Blutdruckmesser von boso sind ... | | | 4 | | | | | |
| Abk. für "Hektoliter" | | Vorsilbe f. "zurück" wohl bedacht | | Kose-name der Rosemarie | | 11 | | |
| | | | | nach unten | | Abk. für "Sommer-saison" dt. Vorsilbe | | |
| ent-rätseln | 13 | hip, trendy | | Schutz, Pflege Gallert-masse | 14 | | | beherzt, mannhaft |
| "Anlegestelle" für Blutdruckmesser | | | 5 | | | | | |
| Zirkulation des Blutes | | Abk. für "Europäische Norm" | männl. Fürwort von da an | | Abk. für "unlöslich" | total verstopft ver-käuflich | | 7 |
| 6 | | | | | | | Überprüfung, Messung, Test | |
| | | | | gewaltes Metall Hebevorrichtung | 1 | | | 8 |
| At-mungsorgan | | ein Gleichgewichtsorgan | Initialen von Kant † Nutzfahrzeug (Abk.) | | österr. Fernseh-anstalt | m. Fürwort (4. Fall) Stadt an der Thava | | |
| Beobachtung, Überwachung | 9 | | | | | | | Vorsilbe für "das Ohr betreffend" |
| Bluthochdruck ist Risikofaktor für ... | | chem. Zeichen für Hafnium | Langschwanzpapagei | | | Abk. für "Compagnie" | | |
| | | | | | | | | 12 |

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

Geben Sie das Lösungswort unter www.gesundundleben.at unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer bzw. E-Mail-Adresse ein oder schicken Sie es per Post an: GESUND&LEBEN, Kennwort: Gewinnspiel, 1090 Wien, Währinger Straße 65. **Einsendeschluss: 29.12.2017**

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

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Gewinner werden telefonisch, schriftlich oder per E-Mail verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Barablässe des Gewinns nicht möglich. Gewinn nicht übertragbar. Datenverwendung: Ich stimme hiermit ausdrücklich der Erhebung, Verarbeitung und Verwendung meiner genannten Daten durch die ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien sowie der Aufnahme und Speicherung dieser Daten für drei Jahre in den Gewinnspieldatenbanken zu. Ich bin damit einverstanden, dass die Ärzteverlag GmbH die von mir angegebenen Daten für Informations- und Marketingmaßnahmen in Verbindung mit eigenen Produkten, Dienstleistungen sowie Veranstaltungen verwendet und mir zu diesem Zweck Informationen per Telefon, Post, E-Mail, SMS oder Fax, jeweils auch als Massensendung, übermitteln kann. Diese Zustimmung lässt sich jederzeit von mir widerrufen. Infos zu Datenverwendung und Widerruf unter 01/9611000-0 bzw. per E-Mail an: office@aerztverlag.at

Vorname _____

Zuname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Lösungswort _____



Holen Sie sich einen Gutschein für Ihren
CHRISTBAUM!*

ZEIT, ÜBER ETWAS NEUES NACHZUDENKEN? WIR SIND FÜR SIE DA.

Entscheiden Sie sich zwischen **2. November und 22. Dezember 2017** für ein HYPO NOE Gehaltskonto¹⁾, einen Bausparvertrag der start:bausparkasse²⁾ oder eine kapitalbildende Lebensversicherung eines HYPO NOE Partners³⁾! **Dann ist unser Weihnachtsgeschenk an Sie ein Gutschein* im Wert von EUR30,- für einen niederösterreichischen Christbaum. Informieren Sie sich in allen Geschäftsstellen der HYPO NOE in Niederösterreich und Wien!**

¹⁾ mit regelmäßigem monatlichem Gehaltseingang

²⁾ alle Varianten, Ansparleistung: mind. EUR 50,- pro Monat oder jährlich EUR 1.200,-

³⁾ Laufzeit: ab 15 Jahre, Ansparleistung: mind. EUR 50,- pro Monat

*Solange der Vorrat reicht. Gutscheinmappe und detaillierte Informationen zur Einlösung erhalten Sie in den Geschäftsstellen der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG. Aktion nur einmal pro Kunde gültig. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht gültig für online abgeschlossene Produkte. Die vorliegende Marketingmitteilung dient ausschließlich der unverbindlichen Information und ersetzt keine fachgerechte Beratung. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Eine Marketingmitteilung der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, Stand 11/2017. Werbung

www.hyponoe.at



HYPO NOE

Mit Sicherheit unsere Bank.