

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



Bewegen

Wie Sie mehr Bewegung in den Alltag bringen und fit bleiben

Schwindel

Was dahintersteckt und wie man ihn behandeln kann

Genuss

Regional & saisonal kochen mit Kräutern

Was fördert Kreativität? Wann kommen die besten Ideen? Und wie setzt man sie um?

Kreativ sein





DRUCKEREI
BERGER

Herzlichen Glückwunsch

Wünschen Sie sich was!

Nicht nur zur Weihnachtszeit.
Denn fast nichts ist bei Berger unmöglich!
Wir freuen uns auf Projekte, bei denen wir
unser Know-how unter Beweis stellen dürfen.
Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns
auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!



Ferdinand Berger & Söhne GmbH

Horn | +43 (0) 2982 4161 - 0

Wien | +43 (0) 1 31335 - 0

Vertretungen:

OÖ | Tirol | Stmk.

www.berger.at

Damit Kinder Wintersport lernen

Kostenlose Liftkarten für ein ausgewähltes Skigebiet gibt es im Rahmen der »tut gut«-Wintersportwoche für angemeldete Schulen (Grundstufe bis Sekundarstufe II). Voraussetzung dafür sind zumindest drei aufeinanderfolgende Übernachtungen in einem niederösterreichischen Beherbergungsbetrieb.

An der »tut gut«-Wintersportwoche nehmen teil:

- Hochkar
- Lackenhof am Ötscher
- Annaberger Lifte
- Gemeindealpe Mitterbach
- Schischaukel Mönichkirchen-Mariensee
- Zauberberg Semmering

Die Anmeldung für die nächste Wintersaison (2017/2018) ist bereits ab Februar 2017 möglich.

Informationen: www.noetutgut.at

Eine psychiatrische Tagesklinik für Kinder und Jugendliche entsteht im Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya. Darüber informierten sich Bundesrat Ing. Eduard Köck, Bürgermeister Robert Altschach, Landesrat Mag. Karl Wilfing, Pflegedirektor DGKP Robert Eberl, akad. gepr. PD, Ärztlicher Direktor Prim. Prof. Univ.-Doz. Dr. Manfred Weissinger, interim. Kaufmännischer Standortleiter Dipl. KH-BW Robert Zeindl, Ärztlicher Standortleiter Prim. Dr. Friedrich König, MSc, MBA, Kaufmännischer Direktor Mag. Franz Huber, Regionalmanager Dr. Andreas Reifschneider.



(v.l.) ASBÖ-Vizepräsident Otto Kernstock, Landesrat Ing. Maurice Androsch, Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag. Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Mag. Karl Wilfing und Rotkreuz-Präsident General Josef Schmolz

Gut versorgt durch Notärzte

Das Zusammenspiel zwischen den unterschiedlichen Gliedern der Rettungskette – vom Ersthelfer über den Notruf 144 bis hin zur Versorgung in der Klinik – sichert die optimale Genesung nach Notfällen. Weil die bestehenden Verträge für die bodengebundene Notarztversorgung Ende 2016 auslaufen, wurden die Leistungen neu ausgeschrieben – und nach intensiven Verhandlungen an das Rote Kreuz vergeben, das den Arbeitersamariterbund NÖ als Subunternehmer einbindet. Ziel der Ausschreibung war eine langfristige Partnerschaft, um allen Beteiligten eine finanzierungs-, rechts- und planungssichere Grundlage für die Abwicklung der notärztlichen Versorgung der niederösterreichischen Bevölkerung in den kommenden Jahren zur Verfügung zu stellen. Durch die 27 Klinik-Standorte in ganz Niederösterreich ist sichergestellt, dass 95 Prozent der Bevölkerung innerhalb von einer halben Stunde das nächstgelegene Spital erreichen. Auch in Zukunft stehen an 15 Standorten Notärzte für die Rettungsorganisationen bereit. Ergänzt wird die Notarzt-Struktur ab 2017 durch das Pilotprojekt des Nachthubschraubers für Niederösterreich: Christophorus 2 soll in Zukunft rund um die Uhr in Betrieb sein.

■ **Notarztstützpunkte in Niederösterreich:** Amstetten, Aspang, Baden, Gänserndorf, Gmünd, Groß Enzersdorf, Groß Gerungs, Hainburg, Hollabrunn, Horn, Klosterneuburg, Korneuburg, Krems, Lengbach, Lilienfeld, Melk, Mistelbach, Mödling, Neunkirchen, Pöggstall, Purkersdorf, Raabs/Thaya, Retz, Scheibbs, Schwechat, St. Pölten, Tulln, Waidhofen/Thaya, Waidhofen/Ybbs, Wiener Neustadt, Ybbs/Persenbeug, Zwettl

■ **Stützpunkte der Rettungshubschrauber:** Christophorus 15 in Ybbsitz, Christophorus 2 in Krems, Christophorus 3 in Wiener Neustadt, Christophorus 9 in Wien

Psychiatrische Kinder- und Jugend-Tagesklinik

Im Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya wird in der ersten Jahreshälfte 2017 eine tagesklinische Einheit für Kinder- und Jugendpsychiatrie aufgebaut. Geplant ist eine tagesklinische Struktur mit zehn Betreuungsplätzen zur Erkennung und Behandlung von psychischen, psychosozialen, psychosomatischen und entwicklungsbedingten Erkrankungen oder Störungen sowie psychischen und sozialen Verhaltensauffälligkeiten. Diese Einheit wird regionalen Versorgungscharakter haben, für eine stationäre Weiterversorgung ist eine Kooperation mit dem Landeskrankenhaus Mauer vorgesehen. Im ersten Halbjahr 2017 wird ein Umsetzungskonzept erstellt.

KURZ GEMELDET

NÖ Krisentelefon: 0800 20 20 16 – Rund um die Uhr erreichbar! Bietet Hilfe bei Depressionen, Mobbing, Problemen im Familienkreis oder am Arbeitsplatz, 365 Tage im Jahr, kostenlos und absolut vertraulich





38 Wildkräuter



44 Kreativ sein



20 Schwindel

GESUND&LEBEN 12/16

Diese Ausgabe von GESUND&LEBEN ging am 30.12.2016 in den Versand. Sollten Sie das Magazin nicht zeitgerecht im Briefkasten vorfinden, wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Postamt.

Liebe Leserinnen und Leser!

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

Auf dem Cover angekündigte Themen sind mit einem ■ gekennzeichnet.

GESUNDHEIT IN NÖ

03 In Kürze

06 Neues aus den NÖ Kliniken

08 Wissen aus erster Hand

10 Ausgezeichnete Wirte & Gemeinden
»Gesunde Gemeinden« und »tut gut«-Wirte ausgezeichnet

14 Selbsthilfe & Zahngesundheit

GESUND WERDEN & BLEIBEN

15 In Kürze

16 Fit für den Alltag
Neurologische Rehabilitation hilft am Weg zurück in ein lebenswertes Leben

20 ■ Wenn sich alles dreht
Schwindel kann zahlreiche Ursachen haben

23 Hilfe bei Endometriose
Landesklinikum Melk

24 Danke-Briefe

25 Unter Druck
Zu hohe Blutdruckwerte trotz Medikamenten

26 Ungeliebte Flecken
Meist harmlos, aber oft ein ästhetisches Ärgernis: Pigmentflecken

GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN

31 In Kürze

32 ■ Bewegung kann so einfach sein
Tipps, wie Sie den ganzen Tag über unkompliziert mehr Bewegung ins Leben bringen

36 Sport im Winter
Respekt für Wildtiere & richtige Kleidung

Gemeinsam verwurzelt, gemeinsam wachsen



Liebe Leserinnen und Leser!

„Heimat ist das, wovon man ausgeht“, sagt der amerikanische Literaturnobelpreisträger T. S. Eliot.

Heimat ist das, woher wir kommen und was uns Halt gibt. Heimat ist aber auch Haltung: die Haltung, sich in einer Gemeinschaft einzubringen. Jede und jeder von uns ist gefordert, ihr und sein Bestes zu geben – aber mit Rücksicht auf den anderen. Das macht aus Einzelleistungen einen gemeinsamen Erfolg. Und diesen Erfolg wollen wir in Niederösterreich.

Wir wollen Dynamik in der Wirtschaft und Perspektiven in der Arbeitswelt.

Wir wollen Platz für familiäres Glück und Sicherheit für die Generationen.

Wir wollen Wissen erweitern und richtig einsetzen.

Wir wollen der Kunst freien Raum geben.

Zukunft entsteht nur im Handeln, und für dieses Handeln braucht es viele Hände. Dazu brauchen wir Tugenden wie Freiwilligkeit, Familiensinn, Zusammenarbeit und die Bereitschaft, aufeinander zuzugehen. Das Zusammenstehen entspringt aus der Verpflichtung, die wir gegenüber den Generationen vor uns und den Generationen nach uns haben.

Starker Zusammenhalt verlangt auch ein Zusammenführen. Dies ist ein Auftrag an jeden Einzelnen und an die Politik. In Zeiten, in denen Standpunkte extremer werden, Töne rauer und Gräben tiefer, brauchen wir ganz besonders die Stimmen der Vernunft, die zwischen unterschiedlichen Standpunkten vermitteln und unterschiedliche Meinungen zusammenführen.

In Niederösterreich wissen wir, dass Zusammenhalt gleichzeitig auch Zusammengehören heißt. Immer öfter geht es dabei um das Bewahren und die Balance von Werten wie Leistungswille, Menschlichkeit, Eigeninitiative, Gerechtigkeit und Freiwilligkeit sowie um Werte, wie das Vertrauen in die eigenen Stärken, die Kraft zum Gestalten, den Mut zum Entscheiden, das Denken in Generationen und das Bekenntnis zum Glauben. Diese Werte geben Halt, aus ihnen erwächst der Zusammenhalt, der uns in der Vergangenheit stark gemacht hat und der uns am Weg in die Zukunft Kraft gibt.

Zusammenhalten und zusammen handeln – das sind gute Ziele für das Jahr 2017. Diesen Weg wollen wir gemeinsam beschreiten. Dann wird es für unser Land und uns ein gutes Jahr.

Dr. Erwin Pröll
Landeshauptmann

38 ■ Im Land der tausend Hügel

Ein Geheimtipp in der Buckligen Welt: Gerda Stocker zaubert Träume aus Wildkräutern

40 Impressum

42 Fette Abrechnung

Fett macht dick und schadet den Gefäßen, heißt es. Stimmt das?

44 ■ Wahre Abenteuer

Wie geht Kreativität? Wann kommen die besten Ideen? Wie setzt man sie um?

VOLL IM LEBEN

48 Die Bienenmama

Christine Simek: Imkerin aus Leidenschaft

50 Das Geschenk Leben

Inge Simetzberger: Leben mit einem schweren Schicksalsschlag

Wissen, wo es herkommt

Die NÖ Kliniken beteiligen sich an der Offensive für mehr Transparenz bei der Herkunft von Lebensmitteln.



(v.l.) Landwirtschaftskammer-Präsident Hermann Schultes, Martin Knabb (Küchenchef des Universitätsklinikums St. Pölten und Partnerkoch der Initiative „Unser Essen: Gut zu wissen, wo's herkommt“) und Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll

Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll und Landwirtschaftskammer-Präsident Hermann Schultes engagieren sich mit der Initiative „Unser Essen: Gut zu wissen, wo's herkommt“ für mehr Transparenz bei der Herkunfts-Kennzeichnung von Lebensmitteln in der Außer-Haus-Verpflegung. Ein Pilotprojekt wurde ins Leben gerufen, seitdem ist viel passiert und in den Großküchen des Landes wird mittlerweile die Herkunft von Fleisch und Eiern sichtbar gemacht, berichtet Schultes: „Ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Unsere Bäuerinnen und Bauern erfüllen die höchsten Standards

und engagieren sich für Naturschutz, Landschaftspflege und Tierwohl. Wenn aber die österreichische Herkunft nicht erkennbar ist, wird sie von unseren Konsumentinnen und Konsumenten auch nicht als das wahrgenommen, was sie ist – etwas Besonderes.“ Deshalb sei diese Initiative so wichtig. Unter Federführung der Landwirtschaftskammer NÖ entstand durch Unterstützung des Landes ein Pilotprojekt: Die Landhausküche, alle Kliniken und Pflegeheime, die Landwirtschaftlichen Fachschulen sowie die drei höheren Bundeslehranstalten Sitzenberg, Wieselburg und Klosterneuburg wurden Partner der Initiative „Unser Essen: Gut zu wissen, wo's herkommt“. Die Patienten in den NÖ Landes- und Universitätskliniken werden über ein Infoblatt aufgeklärt, ein entsprechender Aushang für die Mitarbeiter befindet sich in den Speisesälen. Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll: „Was wir essen, hat nicht nur gesundheitliche Bedeutung, sondern ist auch Ausdruck unserer Werte und Lebenseinstellung. Wer also zu Produkten unserer Bäuerinnen und Bauern greift, der hilft der heimischen Landwirtschaft, sichert Arbeitsplätze im ländlichen Raum und stärkt die Nahversorgung. Nicht zuletzt aus diesen Gründen unterstützen wir von Landesseite diese Initiative, weil sie klar macht, woher unser Essen kommt.“ ■

Forschung für Musiktherapie

Das Josef-Ressel-Zentrum (JR) für die Grundlegung einer personalisierten Musiktherapie wurde an der IMC FH Krems eröffnet. Das Bundesministerium für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft (BMWFW) als Fördergeber investiert damit zukunftsorientiert in die Gesundheitsforschung. Ziel der anwendungsorientierten Forschung ist, evidenzbasierte wissenschaftliche Grundlagen für eine personalisierte Musiktherapie in ausgewählten Feldern der neurologischen Rehabilitation zu schaffen. Das neue JR-Zentrum ist mit einem Gesamtvolumen von 1,7 Millionen Euro projektiert. Die IMC FH Krems gilt in Österreich als Pionier der Musiktherapie im Sinne des Bologna-Prozesses und nimmt international eine führende Rolle ein.



Eröffnung des neuen Josef-Ressel-Zentrums in Krems: (v.l.) Mag. Gert Kovarik (stv. Kaufmännischer Geschäftsführer NÖ Landeskliniken-Holding), Karl Bader (Klubobmann-Stellvertreter Abgeordneter zum NÖ Landtag), Dr. Markus Klamminger (stv. Medizinischer Geschäftsführer NÖ Landeskliniken-Holding), Mag. Elfriede Riesinger (Geschäftsführerin NÖGUS), MR Dr. Ulrike Unterer (Vizepräsidentin der Christian-Doppler-Forschungsgesellschaft und Abteilungsleiterin Technisch-wirtschaftliche Forschung im BMWFW), Prof. (FH) Priv.-Doz. Mag. Dr. Gerhard Tucek (Institutsleitung Therapiewissenschaften und Leiter Josef-Ressel-Zentrum an der IMC FH Krems), DI Dr. Albert Schaffner (Geschäftsführer s-team IT solutions GmbH)

Sicher vernetzt

Die elektronische Gesundheitsakte ELGA startet am 10. Jänner 2017 in den NÖ Kliniken.

ELGA ermöglicht Patienten, berechtigten Ärzten, Kliniken, Pflegeeinrichtungen und Apotheken einen ortsunabhängigen, sicheren Zugriff auf Gesundheitsinformationen und steigert damit die Qualität der Behandlung. Die ersten über ELGA verfügbaren Daten sind Entlassungsbriefe der Krankenhäuser, Laborbefunde und Radiologiebefunde. „Dabei bringt ELGA sowohl für die Patientinnen und Patienten als auch für das Gesundheitssystem große Vorteile. Teure Doppelbefunde können künftig vermieden werden und die Patienten müssen nicht immer alle Befunde mit sich herumtragen, wenn sie zu Arzt- oder Kontrollterminen gehen“, erklärt Landesrat Mag. Karl Wilfing. Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger hat sich für ELGA stark gemacht und die Frage des Nutzens in den Mittelpunkt gestellt: „Die Patientinnen und Patienten wollen eine optimale Behandlung, und dafür ist es gut, wenn Ärztinnen und Ärzte wissen, was schon geschehen ist, weil sie in frühere Befunde oder Arztbriefe schauen können. Man braucht ärzt-



Beantwortet bei einer Pressekonferenz Fragen rund um ELGA: (v.l.) NÖ Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger, Landesrat Mag. Karl Wilfing und NÖGKK-Generaldirektor Mag. Jan Pazourek.

liche Fachqualität und raschen Infoaustausch über die verschiedenen Schnittstellen.“

Hilfe & Service

Allgemeine Informationen erhalten Sie bei der ELGA-Service-line: 050 124 4411 (werktags Mo.–Fr. 07:00–19:00 Uhr). Wenn Sie keinen Computer haben und Ihre ELGA-Teilnehmerrechte wahrnehmen möchten oder Fragen zum Datenschutz haben, wenden Sie sich an die ELGA-Ombudsstelle im Regierungsviertel in St. Pölten: Ombudsstelle in der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft, Tel.: 02742/9005-15575, post.ppa@noel.gv.at, www.patientenanwalt.com

FOTO: NÖ LANDESPRESSEDIENST/REINBERGER

Boden ist unsere Lebensgrundlage

Die fortschreitende Verbauung stellt uns vor immer größere Herausforderungen

Täglich werden in Österreich wertvolle Wiesen und Äcker im Ausmaß von rund 30 Fußballfeldern für Straßen, Siedlungen, Shopping-Center oder Industriehallen verbaut. Damit hält Österreich bei der Verbauung und Zerstörung der fruchtbaren Böden einen Negativrekord in Europa. „Wir haben bereits mit 1,8 m² die höchste Supermarktfäche pro Kopf, mit 15 m pro Kopf das längste Straßennetz und dabei stehen 50.000 Hektar Industriehallen, Gewerbe- und Wohnimmobilien leer“, so Dr. Kurt Weinberger, Vorstandsvorsitzender der Österreichischen Hagelversicherung, zur dramatischen Entwicklung im Umgang mit unserer Lebensgrundlage.

Jedes Jahr wird in Österreich 0,5 Prozent der Agrarfläche verbaut, mit schwerwiegenden Folgen für Mensch und Umwelt. „Wird diese Entwicklung nicht gestoppt, haben wir in Österreich in 200 Jahren keine Böden mehr, auf denen Nahrungsmittel erzeugt werden können“, warnt Weinberger.

WETTEREXTREME NEHMEN ZU

Durch den fehlenden Wasser- und CO₂-Speicher wird die Erderwärmung beschleunigt, Überschwemmungsschäden und Dürrekatastrophen nehmen zu, aber auch der Tourismus und die 500.000 Arbeitsplätze entlang der agrarischen Wertschöpfungskette sind gefährdet. „Wir müssen daher weiterhin auf Bewusstseinsbildung setzen und Anreizsysteme für



Dr. Kurt Weinberger, Vorstandsvorsitzender der Österreichischen Hagelversicherung

die Revitalisierung leer stehender Objekte schaffen, um eine rasche Trendwende zu erreichen, damit unsere Kinder und Kindeskinde eine lebenswerte Zukunft haben“, so Weinberger abschließend.



Die Österreichische Hagelversicherung
Lerchengasse 3-5
1080 Wien
Tel.: 01/403 16 81-0
www.hagel.at

WERBUNG

Wissen aus erste

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

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



In der Diabetologie, da tut sich viel!

In den letzten Jahren hat sich die Diabetologie mit neuen Medikamenten, Insulinen, Messtechniken und elektronischen Dokumentationshilfen zum Vorteil für die Patientinnen und Patienten weiterentwickelt. Der Vortrag informiert über Neuigkeiten am Diabetessektor.

NÖ MITTE

Klosterneuburg	16.01.17	OA Dr. Michael Klecka: In der Diabetologie, da tut sich viel!
	20.02.17	OA Dr. Michael Liska: Knieverletzungen – Kreuzbandriss
Lilienfeld	16.01.17	OA Univ.-Doz.Dr. Hans Christian Bankl: Naturtherapie – und doch Schulmedizin
	13.02.17	OA Priv.-Doz. Dr. Peter Bergmann: Erkrankungen der Hauptschlagader und der Aortenklappe: Was ist wann zu tun?
Krems	16.01.17	OÄ Dr. Julia Othman Haasan: Gesundes Aufwachsen – Frühe Hilfen durch Netzwerk Familie
	20.02.17	Dr. Philipp Lopatka: Diabetes mellitus
St. Pölten	16.01.17	OÄ Dr. Astrid Wolf-Magele: Häufigste Störungen unseres Hörvermögens
	20.02.17	OÄ Dr. Ursula Bankl-Fischer: Bewegung ist Leben!
Tulln	16.01.17	OA Dr. Ingo Turba: Themenkreis Alterspsychiatrie, Depression und Demenz
	20.02.17	OA Dr. Bernhard Zeh: Moderne Diagnostik und Therapie des Mammakarzinoms

WEINVIERTEL

Hainburg	20.02.17	Prim. Dr. Gottfried Gamperl: Die Kraft der Worte – Kommunikation im Gesundheitswesen
Hollabrunn	23.01.17	Prim. Dr. Ronald Zwrtek: Aktuelle Therapie der Erkrankung arterieller Gefäße
	20.02.17	OÄ Dr. Dagmar Semmler: Aktuelles aus der Behandlung von Brustkrebs
Korneuburg	16.01.17	OA Dr. Johannes Langmayr: Leiden, über die man nicht spricht – Alarmsymptom Blut im Stuhl
Mistelbach	17.01.17	Prim. Dr. Harald Rubey: Blutarmut im Alter – normal?
	20.02.17	Prim. Priv.-Doz. Dr. Walter Albrecht: Prostata- und Blasen-Krebs beim Mann – Risiko, Prävention durch Lebensstil, Vorsorge in der Urologie
Stockerau	20.02.17	Dr. Orsolya Gal: Leistschmerz – was tun?

Blutarmut im Alter – normal?

Unter Anämie versteht man einen Mangel an rotem Blutfarbstoff oder roten Blutkörperchen im Blut bzw. eine Verminderung des Hämatokrits. Anämie ist ein häufiges Problem von älteren Leuten, wird häufig als harmlos bzw. zum normalen Alterungsprozess gehörend eingestuft. Doch die Anämie im Alter kann vielmehr ein akutes oder chronisches medizinisches Problem darstellen.

r Hand

Osteoporose & Knochenbruch – was ist zu tun?

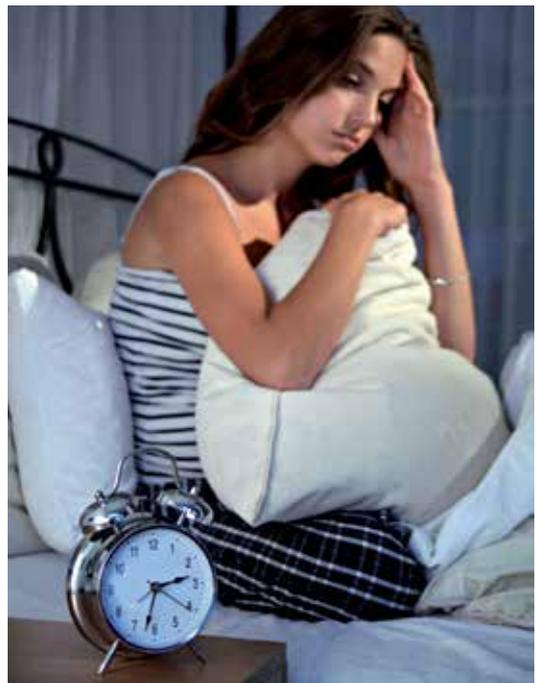
Die Osteoporose zählt zu den zehn wichtigsten Volkskrankheiten und betrifft etwa zehn Prozent der Bevölkerung. Der Vortrag informiert über die Problematik spezieller osteoporotischer Brüche (Hüfte, Wirbelsäule, Speiche), die neuesten Behandlungsmöglichkeiten und die Vorbeugung dieser Brüche durch eine angepasste medikamentöse Therapie.

WALDVIERTEL

Allentsteig	18.01.17	OÄ Dr. Gudrun Lechner: Fibromyalgie
	22.02.17	OA Dr. Andreas Hauer: Steinreich – Therapie der Gallensteine
Gmünd	18.01.17	Dr. Karin Hrnjak: Mikrobiom – nicht nur Darm mit Charme
	22.02.17	OÄ Dr. Waltraud Stromer: Schmerz ist nicht gleich Schmerz – Schmerzarten und deren korrekte Behandlung
Horn	19.01.17	Prim. Dr. Thomas Neubauer: Osteoporose und Knochenbruch – was ist zu tun?
	23.02.17	OÄ Dr. Renate Kirchmeyer: Harninkontinenz – was tun, wenn es zu gut läuft?
Waidhofen/Thaya	16.01.17	OÄ Dr. Renate Kirchmeyer: Harninkontinenz – was tun, wenn es zu gut läuft?
	20.02.17	Prim. Dr. Thomas Mayrhofer: Auf dem Weg zur maßgeschneiderten Medizin: moderne personalisierte Tumorthherapie am Beispiel von Brust- und Darmkrebs
Zwettl	18.01.17	OÄ Dr. Waltraud Stromer: Schmerz ist nicht gleich Schmerz – Schmerzarten und deren korrekte Behandlung
	21.02.17	OÄ Dr. Gudrun Lechner: Fibromyalgie

Nicht erholsamer Schlaf

Schlafstörungen können die Lebensqualität dramatisch einschränken und zu einem ernsten Problem für die Gesundheit werden. Der Vortrag informiert zum Thema „guter Schlaf“ und gibt Tipps zur Verbesserung des eigenen Schlafs und damit des persönlichen Wohlbefindens.



MOSTVIERTEL

Amstetten	16.01.17	OA Dr. Johannes Lechner: Nicht erholsamer Schlaf – was sollte ich wissen, was kann ich tun?
	20.02.17	Prim. a.o. Univ.-Prof. DDr. Susanne Asenbaum-Nan: Neue Schlaganfalltherapien – was, wann, für wen?
Melk	16.01.17	Dr. Markus Goller: Venöse Erkrankungen und deren Therapie
	20.02.17	OA Dr. Anton Palmeshofer: Besser leben mit Diabetes – erfolgreiche Wege der Vermeidung/Bewältigung
Scheibbs	16.01.17	Prim. Dr. Bernhard Bacher: Intensivmedizin – Fluch oder Segen?
	20.02.17	Prim. Dr. Karl Ableidinger: Ins eigene Fleisch – selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen
Waidhofen/Ybbs	16.01.17	Prim. a.o. Univ.-Prof. DDr. Susanne Asenbaum-Nan: Neue Schlaganfalltherapien – was, wann, für wen?

Wissenswertes über Erkrankungen der Lunge

Lungenerkrankungen gehen häufig mit Atemnot einher, neben anderen Symptomen wie Druckgefühl im Brustkorb, Schmerzen, Auswurf und zunehmender Müdigkeit. Einige Lungenerkrankungen wie die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Asthma bronchiale oder Lungenkrebs nehmen weltweit zu. Der Vortrag erläutert Erkrankungen, typische Beschwerden sowie moderne Diagnose- und Therapieoptionen.

THERMENREGION

Baden	23.01.17	OÄ Dr. Patricia Steiner: Schmerz – eine Herausforderung für Therapeuten und Betroffene
Mödling	16.01.17	OA Dr. Emile Valimberti: Sexualität des Mannes – Ursachen und Behandlung von Dysfunktionen
	20.02.17	Dr. Michael Kloster: Sehen und Zucker
Neunkirchen	16.01.17	Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Schenk: Wissenswertes über Erkrankungen der Lunge
	20.02.17	Prim. Priv.-Doz. Dr. Andreas Brunner: Blasenschwäche – was tun?
Wiener Neustadt	16.01.17	OÄ Dr. Sabine Pfalzer: Der Beckenboden
	20.02.17	Prim. Univ.-Doz. Dr. Friedrich Längle: Chirurgische Therapiestrategien bei Erkrankungen der Leber



Ausgezeichnete Wirte & Gemeinden

Landeshauptmann-Stellvertreterin Johanna Mikl-Leitner verlieh der jüngsten anwesenden »Gesunden Gemeinde« die Grundzertifizierung: (v.l.) Petra Leitner-Braun (Leiterin Initiative »Tut gut!«), Hans Hager (Gemeinderat Wilfersdorf), Josef Tatzber (Bürgermeister Wilfersdorf), Johanna Mikl-Leitner, Walburga Steiner (Programmleiterin »Gesunde Gemeinde«)

Gesundheit beginnt am Wohnort. Deshalb arbeitet die Initiative »Tut gut!« intensiv mit den Gemeinden und Gastwirten zusammen. Nun wurden 121 »Gesunde Gemeinden« und 20 »tut gut!«-Wirte ausgezeichnet.

Informationen:
www.noetutgut.at

Gesundheitsangebote brauchen die Menschen möglichst direkt im Ort. Nur dann werden sie diese auch regelmäßig nützen. Deshalb arbeitet die Initiative »Tut gut!« eng mit den Gemeinden

zusammen und erarbeitet Programme, damit Gemeinden die richtigen Angebote für ihre Bürgerinnen und Bürger entwickeln können. Wichtig dabei: die Qualität. 397 »Gesunde Gemeinden« gibt es bereits in Niederösterreich, 121 von ihnen wurden heuer für ihre qualitätsvolle Arbeit ausgezeichnet (siehe Infokasten Seite 11).

»ENERGIEREICH!«

Unter dem Motto „Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen“ können »Gesunde Gemeinden« und »Gesunde Schulen« eine zweiteilige Themenwerkstatt buchen. „Wie kommt meine Energie zustande? Welche Hormone sind dafür zuständig? Was tut mir gut? Wie achte ich auf meine inneren Sensoren? Wie lade ich am besten meine Batterien wieder auf?“ Antworten auf diese und viele weitere Fragen geben erfahrene Referentinnen und Referenten bei zwei Themenwerkstätten oder einer Themenwerkstatt kombiniert mit einer Themenwanderung in den »Gesunden Gemeinden«. Diese Module werden von den Gemeinden selbst gebucht. **Informationen:** www.noetutgut.at

Dabei setzt die Initiative »Tut gut!« auf die Themenbereiche Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Regelmäßig entwickelt sie für die Gemeinden neue Programm-Bausteine, Schulungen für die Verantwortlichen sowie ein gefördertes Angebot an Seminaren und Workshops, die die Gemeinden anbieten können. Jüngstes Kind im Bereich mentale Gesundheit ist hier das Thema »EnergieReich!« – Zeit zum



(oben) Christian Vlasaty (»tut gut«-Wirt Gasthof zur Eiche, Maria Dreieichen) mit »tut gut«-Wirt-Betreuer Matthias Foller

(unten) Hermann Hager (»tut gut«-Wirt Weinbeisserei, Mollands) mit »tut gut«-Wirt-Betreuer Matthias Foller

(rechts) Sandra Pummer, BSc (Leiterin des Programms »tut gut«-Wirte) und Ulrike Haselbauer (»tut gut«-Prädikats-Wirtin in Niederleis, Gasthaus Haselbauer zum Goldenen Adler)

Durchatmen und Energieaufladen (siehe Infokasten Seite 10). Weil die Gesundheitsförderung in den Gemeinden so unersetzlich ist, hat die Initiative »Tut gut!« nun einen universitären Lehrgang für Gemeindebedienstete entwickelt, damit diese maßgeschneiderte Angebote für die Gemeinden direkt entwickeln können (siehe Infokasten Seite 12).

Gesund essen im Dorf

Ein weiterer Baustein für gesunde Angebote im Land sind die 100 »tut gut«-Wirte: Sie setzen sich regelmäßig mit dem Thema gesunde Ernährung auseinander, nutzen verschiedene Schulungen und verwenden bewusst möglichst viele saisonale und regionale Produkte. 20 Wirte wurden nun für dieses Engagement geehrt (siehe Infokasten Seite 12). Landeshauptmann-Stellvertreterin Johanna Mikl-Leitner ist als Vorsitzende des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) für



Zertifizierungen 2016

Grundzertifizierung (2017–2022)

Das Grundzertifikat erlangen »Gesunde Gemeinden«, wenn die Struktur- und Prozessqualität der Arbeit stimmt. Dafür müssen über den Arbeitskreis bestimmte Kriterien erfüllt werden. Die Grundzertifizierung ist eine Auszeichnung für die Qualitätsentwicklung in der »Gesunden Gemeinde«. Sie gilt für sechs Jahre.

- | | | |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| ■ Bad Vöslau | ■ Kaltenleutgeben | ■ Pottendorf |
| ■ Bergland | ■ Karlstein | ■ Prellenkirchen |
| ■ Bromberg | ■ Kaumberg | ■ Raasdorf |
| ■ Eggenburg | ■ Kreuttal | ■ Rastenfeld |
| ■ Enzersfeld im Weinviertel | ■ Marchegg | ■ Rohr im Gebirge |
| ■ Geras | ■ Maria Enzersdorf | ■ Röhrenbach |
| ■ Gnadendorf | ■ Maria Lanzendorf | ■ Senftenberg |
| ■ Haugsdorf | ■ Münchendorf | ■ Unterstinkenbrunn |
| ■ Inzersdorf-Getzersdorf | ■ Oed-Öhling | ■ Vösendorf |
| | ■ Pernegg | ■ Wilfersdorf |

Plakette (2017–2019)

»Gesunde Gemeinden« können (nach der Grundzertifizierung) eine noch höhere Auszeichnung im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention erreichen – die Plakette. Sie bestätigt die Ergebnisqualität der Gesundheitsarbeit und gilt für drei Jahre.

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| ■ Albrechtsberg an der Großen Krems | ■ Hennersdorf | ■ Poysdorf |
| ■ Allhartsberg | ■ Hochneukirchen-Gschaidt | ■ Purgstall an der Erlauf |
| ■ Arbesbach | ■ Hofstetten-Grünau | ■ Rabenstein an der Pielach |
| ■ Ardagger | ■ Hoheneich | ■ Randegg |
| ■ Artstetten-Pöbring | ■ Jaidhof | ■ Rappottenstein |
| ■ Bad Erlach | ■ Jedenspeigen | ■ Sallingberg |
| ■ Bad Fischau-Brunn | ■ Karlstetten | ■ Scheibbs |
| ■ Bad Großpertholz | ■ Kautzen | ■ Schönbühel-Aggsbach |
| ■ Bad Schönau | ■ Kilb | ■ Schwarzenau |
| ■ Bad Traunstein | ■ Kirchberg am Walde | ■ Schweiggers |
| ■ Bärnkopf | ■ Königstetten | ■ Seitenstetten |
| ■ Blindenmarkt | ■ Langenrohr | ■ Sieghartskirchen |
| ■ Brunn an der Wild | ■ Langschlag | ■ Sierndorf |
| ■ Droß | ■ Lanzenkirchen | ■ Staatz |
| ■ Ernsthofen | ■ Laxenburg | ■ Straning-Grafenberg |
| ■ Eschenau | ■ Lengenfeld | ■ Stratzing |
| ■ Euratsfeld | ■ Leobendorf | ■ St. Pantaleon-Erla |
| ■ Ferschnitz | ■ Lichtenau im Waldviertel | ■ St. Peter in der Au |
| ■ Gaweinstal | ■ Litschau | ■ Steinakirchen am Forst |
| ■ Gerersdorf | ■ Lunz am See | ■ Tulln an der Donau |
| ■ Grafenegg | ■ Martinsberg | ■ Ulrichskirchen Schleinbach |
| ■ Grafenschlag | ■ Mistelbach | ■ Viehdorf |
| ■ Groß Gerungs | ■ Mönichkirchen | ■ Waidhofen an der Ybbs |
| ■ Großkrut | ■ Muckendorf-Wipfing | ■ Wallsee-Sindelburg |
| ■ Großrußbach | ■ Neudorf bei Staatz | ■ Winklarn |
| ■ Großschönau | ■ Neuhofen an der Ybbs | ■ Wolfpassing |
| ■ Hafnerbach | ■ Neustift-Innermanzing | ■ Ybbsitz |
| ■ Hainburg an der Donau | ■ Oberndorf an der Melk | ■ Yspertal |
| ■ Harmannsdorf | ■ Ottenschlag | ■ Zelking-Matzleinsdorf |
| ■ Haunoldstein | ■ Otterthal | ■ Zwettl |
| ■ Heidenreichstein | ■ Perschling | |

REGIONALE GESUNDHEITSKOORDINATION LERNEN

Ein neuer Lehrgang für Gemeindebedienstete bildet diese zu akademischen regionalen Gesundheitskoordinatoren aus. Der Universitätslehrgang zur/zum »Akademischen regionalen Gesundheitskoordinatorin/Gesundheitskoordinator« vermittelt interdisziplinäres Wissen aus der Gesundheitsförderung und Prävention im Allgemeinen, stark verknüpft mit den regionalen Gegebenheiten in einzelnen Gemeinden und Regionen. Die Schwerpunkte der Ausbildung liegen auf praxisnahen Projektarbeiten, die auf Bedarfserhebungen, Ist-Stand-Erhebungen, Qualitätssicherung, Regionalpolitik, Kommunikation und Vernetzung, Moderation, Partizipation, Öffentlichkeitsarbeit sowie Beratungskompetenzen basieren.

Die erlernten Kenntnisse werden bereits während des Studiums im Zuge eines Praktikums in der eigenen Gemeinde umgesetzt. Gesundheitsfördernde Projekte und auf die Bedürfnisse der Bevölkerung abgestimmte Maßnahmen werden entwickelt. Somit profitieren die Gemeinden, die studierenden Gemeindebediensteten und in weiterer Folge die Gemeindebevölkerung.

Nutzen für die Gemeinden:

- bestmögliche Verankerung der Gesundheitsförderung und Prävention in den Gemeinden
- Erhalt der gesunden Lebensjahre der Bevölkerung
- langfristige Senkung der Kosten im Sozial- und Gesundheitswesen
- Qualitätssicherung und Monitoring in den Gemeinden

Zielgruppe: NÖ Gemeindebedienstete, die mit Unterstützung der Bürgermeisterin/des Bürgermeisters die Gesundheitsförderung stärken, die Prävention forcieren und die allgemeinen, dem Berufsbild entsprechenden Kenntnisse erwerben wollen. Landeshauptmann-Stellvertreterin Johanna Mikl-Leitner: „Das Schaffen gesundheitsfördernder Lebensbedingungen zählt seit Jahrzehnten zu den Aufgaben der Initiative »Tut gut!«. Die dafür notwendigen Möglichkeiten und Maßnahmen sollen nun noch stärker in den niederösterreichischen Gemeinden verankert werden. Daher gibt es für die »Gesunden Gemeinden« und ihre Gemeindebediensteten ab September 2017 die Chance, an einem speziell für sie konzipierten Universitätslehrgang teilzunehmen.“ Landtagsabgeordneter Bürgermeister Mag. Alfred Riedl, Präsident NÖ Gemeindebund: „Die Gemeinden tun gut daran, durch gesundheitsfördernde Maßnahmen Vorbild für die Bürgerinnen und Bürger zu sein und sie durch passende Angebote beim Gesundbleiben zu unterstützen. Dabei kann der neue Lehrgang bestens unterstützen.“



Landtagsabgeordneter
Bürgermeister
Mag. Alfred Riedl,
Präsident
NÖ Gemeindebund

Informationen & Bewerbung: Christa Rameder, MA,
Tel.: 02742/9011-14400, christa.rameder@noetutgut.at

die Initiative »Tut gut!« verantwortlich. Sie sagt: „Mit den Auszeichnungen für Gemeinden und Wirte sichern und steigern wir die Qualität der Gesundheitsvorsorge auf kommunaler Ebene. Damit setzen wir ein wichtiges Zeichen.“ Rund 3.000 ehrenamtlich arbeitende Menschen leisten in den 397 »Gesunden Gemeinden« jährlich in etwa 10.000 Stunden. „Diese freiwillige Arbeit ist unersetzbar, deshalb danke ich diesen vielen Helferinnen und Helfern in den »Gesunden Gemeinden« sehr herzlich!“ ■

Gemütlichkeit, Gesundheit & Genuss

Gutes Essen und regionaler Genuss gehören zu Niederösterreich und seiner Kultur. Die »tut gut«-Wirtinnen und Wirte zeigen, dass sich gesunde Ernährung und regionaler Genuss wunderbar vereinen lassen (siehe auch Beitrag ab Seite 38).

Die Initiative »Tut gut!« unterstützt Gastronominnen und Gastronomen, die an einer gesünderen Speisekarte arbeiten möchten. So fällt es Ihnen als Gast leichter, eine ausgewogene, regionale Mahlzeit zu wählen. Hochwertige Lebensmittel – frisch aus heimischer Landwirtschaft – bilden dafür einen wichtigen Grundstein. »tut gut«-Wirtinnen und Wirte haben eine mehrstufige Aus- und Weiterbildung absolviert. Sie erweitern ihr Wissen durch laufende Seminare und individuelle Beratungen und kochen regionale und saisonale Spezialitäten mit einem Schwerpunkt auf ernährungsphysiologischer Qualität. Und natürlich mit jener Leidenschaft und Begeisterung, die wir von den niederösterreichischen Wirtshäusern kennen. Diese Betriebe werden mit der »tut gut«-Wirt-Plakette 2016 ausgezeichnet. Jene Betriebe, die mindestens 95 Prozent der möglichen Punkte erreichen, erhalten die besondere Bezeichnung »tut gut«-Prädikats-Wirt.

»tut gut«-Prädikats-Wirt

- Achau: Der Winzerhof – Fam. Wetzl, www.derwinzerhof.at
- Etsdorf am Kamp: Bio-Kräuterlandgasthaus „anno 1920“, www.scheugl.at
- Leitersdorf: Gasthaus Greil, www.gasthausgreil.at
- Niederleis: Gasthaus Haselbauer, www.zum-goldenenadler.at
- Stetten: Heuriger Familie Jatschka, www.jatschka.co.at
- St. Margarethen: Gasthaus zum goldenen Schuss, www.gasthaus-planer.com

Plakette 2017-2018

- Artstetten: Gasthof Hirsch, www.gasthofhirsch.at
- Enzersfeld im Weinviertel: Gasthof-Pension Scheiterer, www.scheiterer.at
- Golling: klein & fein, www.kleinandfein-golling.at
- Hagenbrunn: Heuriger Oberschil, www.oberschil.at
- Hautzendorf: Gasthaus zur Eisenbahn, www.gasthaus-zur-eisenbahn.at
- Kaumberg: Kirchenwirt Kaumberg, www.kirchenwirt-kaumberg.at
- Kirchschlag: Gasthaus Stocker, www.gasthaus-stocker.at
- Petzenkirchen: Landgasthof Bärenwirt, www.baerenwirt1.at
- Puchberg am Schneeberg: Gasthof Schwarzer Adler, www.gasthof-schwarzeradler.at
- Vösendorf: Schlossheuriger Vösendorf, www.schlossheuriger.com



Der Universitätslehrgang zur/zum »Akademischen regionalen Gesundheitskoordinatorin/Gesundheitskoordinator« legt Schwerpunkte auf praxisnahe Projektarbeiten - maßgeschneidert auf die jeweilige Gemeinde.



Winzige Teilchen mit großer Wirkung für die Krebstherapie

Das Ionentherapiezentrum MedAustron in Wiener Neustadt eröffnet als österreichweit einzigartige Einrichtung neue Chancen in der Bekämpfung von Krebserkrankungen. Patientinnen und Patienten werden mit der Ionentherapie behandelt, einer besonderen Form der Strahlentherapie.

Photonen, die in der herkömmlichen Strahlentherapie eingesetzt werden, geben auf ihrem Weg zum Tumor wie auch vom Tumor weg Strahlendosis ab. Anders verhält es sich bei der Ionentherapie: Hier deponieren geladene Teilchen in Form von Protonen oder Kohlenstoffionen mehrheitlich ihre Energie direkt im Tumor. Einerseits können dadurch Nebenwirkungen und Langzeitschäden minimiert werden, andererseits kann die Strahlendosis bei aggressiven Tumoren erhöht werden. Die Ionentherapie kann helfen, wenn ein Tumor etwa besonders strahlenresistent ist oder an einer schwierig zu behandelnden Stelle im Körper liegt.

Dabei versteht sich die Ionentherapie als komplementär zur konventionellen Strahlentherapie für Krebserkrankungen. Mediziner haben damit eine zusätzliche Option, die sie in Betracht ziehen können, wenn es um die beste individuelle Behandlung für jede Patientin und jeden Patienten geht. Die Ionentherapie, insbesondere die Behandlung mit den bisher noch nicht so verbreiteten Kohlenstoffionen, eröffnet außerdem neue Perspektiven für bisher schwer behandelbare Tumoren.

BEHANDLUNGEN BEI MEDAUSTRON

MedAustron hat im Dezember den Betrieb aufgenommen. Die ersten Patientenbehandlungen erfolgen mit Protonen und konzentrieren sich zu Beginn gemäß den technischen Rahmenbedingungen auf bestimmte Indikationen: Menschen mit Hirntumoren, Tumoren an der Schädelbasis oder dem Rückenmark und Tumore im Bereich des Beckens. In Folge wird das Indikationsspektrum erweitert und bereits im nächsten Jahr auch Kindern diese Form der Therapie ermöglicht.

Die Erweiterung geht Hand in Hand mit der schrittweisen Inbetriebnahme aller Bestrahlungsräume und Teilchenarten, die 2020 abgeschlossen sein wird. Zu Beginn können Protonen aus horizontaler Rich-

tung appliziert werden, es folgen darauf eine zweite vertikale Richtung sowie 2018 mit den Kohlenstoffionen die zweite Teilchensorte, und schließlich die Möglichkeit, den Protonenstrahl mithilfe einer Gantry flexibel um die Patienten zu bewegen.

FORSCHUNG

In den kommenden Jahren gilt es herauszuarbeiten, für welche Krebserkrankungen die Ionentherapie am besten geeignet ist, nicht zuletzt deshalb, weil die Therapie nur begrenzt verfügbar ist und die traditionelle Strahlentherapie nicht ersetzen wird. Spannende Erkenntnisse sind vor allem in der Therapie mit Kohlenstoffionen hinsichtlich ihrer biologischen Wirksamkeit zu erwarten, aber auch in der Frage nach der Kombination der Ionentherapie mit anderen Behandlungsmethoden. Daneben liegt ein Schwerpunkt von MedAustron auch auf der Grundlagenforschung und der translationalen Forschung.

Die technische Anlage wird für ein breites Forschungsprogramm genutzt, bei dem sich die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Fragestellungen aus der Strahlenbiologie und der Strahlenphysik widmen, die dann in klinischen Studien umgesetzt werden. Ihre Erkenntnisse können langfristig dazu beitragen, die Therapiemethode weiterzuentwickeln und Komponenten und Verfahren zu verbessern. ■



Informationen:
www.medastron.at



Selbsthilfegruppen

Angehörige psychisch Erkrankter

■ Horn

SAG 7 – Sensitiv Anonymous Groups 7
Kontakt: Karin Novi, Tel.: 0664/4064042, selbsthilfe@sag7.com, www.sag7.com
Gruppentreffen: jeden Freitag, 18:00–19:30 Uhr im Landeskrankenhaus Horn

■ Tulln

SAG 7 – Sensitiv Anonymous Groups 7
Kontakt: Karin Novi, Tel.: 0664/4064042, info@sag7.com, www.sag7.com
Gruppentreffen: jeden Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr (Ort auf Anfrage)

Hilfe in diversen Lebenslagen

■ Tulln

„Sonnenaufgang“ – wenn die Kinder flügge werden Frauen mit erwachsenen und selbstständigen Kindern treffen sich, um gemeinsam nach neuen Aufgaben zu suchen

Kontakt: Dipl.-Psych. Susanne Rieger, MSc, Tel.: 0676/4774668, susanne.rieger@rc2.at
Gruppentreffen: jeden 2. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr beim „Gesunden Tulln“, Wilhelmstraße 31

Borderline

■ Amstetten

„Grenzlinie“ – SHG für Borderliner und deren Angehörige
Kontakt: Sabine Weigl, Tel.: 0650/3476847, kontakt@grenzlinie.at, www.grenzlinie.at
Gruppentreffen: auf Anfrage

Informationen:

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



Der erste Zahn, der bleibt

Schon vor der Geburt haben Säuglinge Zähne und zwar im Kiefer versteckt, dicht gedrängt und auf ihren Durchbruch wartend. Zwischen dem sechsten und zwölften Lebensmonat bekommen viele Babys dann ihren ersten sichtbaren Milchzahn. Meist ist es ein Schneidezahn im Unterkiefer. Die Aufregung bei diesen Zähnchen ist oft groß. Relativ unbemerkt kommen allerdings im Alter von circa sechs Jahren die ersten bleibenden Backenzähne, in der Fachsprache die 6-Jahr-Molaren genannt. Dafür müssen keine Zähne ausfallen. Sie stabilisieren die Zahnreihen von Ober- und Unterkiefer zueinander und sorgen für einen guten Biss. Da diese Backenzähne tiefe Furchen haben und sehr weit hinten im Mund sind, ist genaues Zähneputzen sehr wichtig.

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

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

BEZIRK Gemeinde	Adresse	Termin Mutter- Eltern- Beratung	Termin der Zahngesundheits- erzieherin
AMSTETTEN			
Opponitz	Volksschule	4. Mo. 15:30 Uhr	23.01.2017
Ybbsitz	im Haus „Alte Poststraße 20“	4. Mo. 14:00 Uhr	23.01.2017
BRUCK/LEITHA			
Bad Deutsch-Altenburg	Gemeindeamt	4. Mo. 10:30 Uhr	27.02.2017
Haslau-Maria Elend	Gemeindeamt	4. Mo. 16:00 Uhr	27.02.2017
Hainburg/Donau	Dr. Proksch, Ungarstraße 13	4. Mo. 13:00 Uhr	27.02.2017
Höflein	Gemeindeamt	4. Mo. 08:30 Uhr	27.02.2017
Scharndorf	Gemeindeamt	4. Mo. 17:00 Uhr	27.02.2017
Wolfsthal	Hauptstraße 42	4. Mo. 14:30 Uhr	27.02.2017
HOLLABRUNN			
Göllersdorf	Gemeindeamt	2. Mi. 13:00 Uhr	11.01.2017
HORN			
Gars/Kamp	Kindergarten	2. Di. 16:15 Uhr	10.01.2017
Horn	Wiener Straße 35	2. Di. 14:15 Uhr	10.01.2017
KREMS			
Furth	Volksschule	2. Di. 14:00 Uhr	14.02.2017
Mautern	Gemeindehaus	2. Di. 16:15 Uhr	14.02.2017
Langenlois/ Kamptalerchen	EKZ	4. Mi. 14:00 Uhr	25.01.2017
LILIENTHAL			
Eschenau	Gemeindeamt	4. Mo. 13:00 Uhr	27.02.2017
St. Veit/Gölsen	Gartenstraße 20	4. Mo. 10:30 Uhr	27.02.2017
Traisen	Volkshaus	4. Mo. 08:30 Uhr	27.02.2017
MELK			
Gansbach	Kindergarten	4. Mo. 12:30 Uhr	23.01.2017
Kilb	Kindergarten	3. Mo. 08:30 Uhr	20.02.2017
Kirnberg	Gemeindeamt	3. Mo. 10:00 Uhr	20.02.2017
Texing	Gemeindezentrum	3. Mo. 11:00 Uhr	20.02.2017
Ruprechtshofen	Betreutes Wohnen	3. Mo. 13:15 Uhr	16.01.2017
MISTELBACH			
Poysdorf	Ord. Dr. Luxacher-Stonek	2. Mo. 14:30 Uhr	09.01.2017
SCHEIBBS			
Gresten	Caritas	3. Fr. 13:30 Uhr	20.01.2017
Steinakirchen/Forst	Kirchenplatz 4	2. Di. 14:00 Uhr	10.01.2017
ZWETTL			
Schweigergers	Gemeindeamt	4. Do. 10:45 Uhr	26.01.2017

GESUND WERDEN & BLEIBEN

IN KÜRZE

Besser leben

Sie möchten Ihren Lebensstil ändern? Der kostenlose Zwölf-Wochen-Planer der Initiative »Tut gut!« bietet viele Infos und Tipps, Ihren Alltag spielerisch gesünder zu gestalten – ohne auf die angenehmen Dinge des Lebens verzichten zu müssen. Schon kleine Veränderungen bei den Essgewohnheiten, den körperlichen Aktivitäten oder Entspannungsphasen haben große Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Probieren Sie's gleich aus! **Bestellung & Informationen:** »tut gut«-Servicestelle: 02742/22655, bestellung@noetutgut.at, www.noetutgut.at



AKTIV VORSORGEN

»VORSORGEaktiv« ist ein Programm zur nachhaltigen Änderung Ihres Lebensstils der Initiative »Tut gut!«, bei dem Personen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen über einen Zeitraum von sechs bis neun Monaten betreut werden. Monate, die das Leben positiv verändern – mit Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit. Worauf warten? Jetzt starten! **Kosten:** Der Kurskostenanteil beträgt 99 Euro (+Kautions 100 Euro, die bei Teilnahme an mind. 60 Prozent der Kurstermine zurückerstattet wird). Nähere Informationen erhalten Sie von den Ansprechpartnern in Ihrer Region:

- **Industrieviertel:** Monika Kronaus, Tel.: 0676/8587234532, monika.kronaus@noetutgut.at
 - **Weinviertel:** Elke Springer, Tel.: 0676/8587234535, elke.springer@noetutgut.at
 - **Mostviertel:** Gerhard Rötzer, Tel.: 0676/8587234533, gerhard.roetzer@noetutgut.at
 - **NÖ Mitte:** Susanne Vorstandlechner, Tel.: 0676/8587234536, susanne.vorstandlechner@noetutgut.at
 - **Waldviertel:** Birgit Ott, Tel.: 0676/8587234537, birgit.ott@noetutgut.at
- Informationen:** »tut gut«-Servicestelle: 02742/22655, www.noetutgut.at



Tageseltern können sich gut und günstig versichern: (v.l.) Martina Scharner (Tagesmutter aus Spratzern), Landesrätin Mag. Barbara Schwarz, Christian Kreuzer (NÖ Versicherung) mit den Kindern Jaron und Alina

Für Tageseltern

Das Land Niederösterreich hat in Kooperation mit den Trägerorganisationen und der NÖ Versicherung ein neues, kostengünstiges Versicherungspaket für Tagesmütter/-väter ab 1. Jänner 2017 geschnürt. Familien-Landesrätin Mag. Barbara Schwarz: „Tageseltern leisten einen wichtigen Beitrag zur Kinderbetreuung. Durch ihre Flexibilität sind sie oft willkommene außerfamiliäre Betreuungspersonen in der Nachbarschaft.“ Die darin enthaltene Berufshaftpflichtversicherung enthält die Haftung aus der Tätigkeit als Tagesmutter/-vater sowie für kurzfristig notwendige Vertretungen. In der Unfallversicherung sind alle beaufsichtigten Kinder versichert. Mitversichert ist der Weg der Kinder zu den Tageseltern sowie von dort zur Schule bzw. zum Kindergarten und zurück. Für Tageseltern, die über eine Trägerorganisation vermittelt werden, beträgt der Selbstbehalt 35 Euro pro Jahr, für freie Tageseltern 85 Euro.

Informationen: Land Niederösterreich, Referat Generationen: Tel.: 02742/9005-16559

NÖ Frauentelefon

Vertrauliche und kostenlose Beratung von Frauen für Frauen gibt es beim NÖ Frauentelefon. Ziel ist es, allen Frauen und Mädchen in Niederösterreich eine schnelle, unbürokratische und professionelle Erstinformation in Problemsituationen zu bieten. Die Hotline ist zum Nulltarif unter 0800 800 810 erreichbar und scheint nicht in der Telefonrechnung auf. Das ist besonders beim Thema Gewalt wichtig. Erfahrene Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen und Psychotherapeutinnen des Hilfswerks Niederösterreich beraten zu den verschiedensten Themen:

Scheidung und Trennung, Depressionen und Lebensängste, Erziehungsprobleme, Gewalt in der Familie, Einsamkeit, Suchtverhalten, Probleme am Arbeitsplatz, Überforderung und Burnout sind die häufigsten. Die Anrufe von Frau zu Frau sind anonym und unverbindlich. Das NÖ Frauentelefon wird vom Ministerium für Gesundheit und Frauen, dem Bundesministerium für Integration und Äußeres und vom Frauenreferat des Landes NÖ gefördert.



KURZ GEMELDET

Single mit Kind? Oft ist es schwer, einen Partner zu finden. singlemitkind.at bietet Alleinerziehenden und Singles mit Familiensinn gratis einen seriösen Ort zur Partnersuche.



Fit für den Alltag

Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma oder Morbus Parkinson: Neurologische Rehabilitation hilft am Weg zurück in ein lebenswertes Leben.

Georg M. erinnert sich genau: „Ich saß daheim am Küchentisch, plötzlich, von einem Moment auf den anderen, ist mir schwindlig geworden, ich habe alles verschwommen gesehen, dann hab ich mich übergeben.“ Seine Frau hat sofort die Rettung gerufen, wenig später war ihr Mann im Krankenhaus. Schnell war die Diagnose klar: Schlaganfall. Keine zwei Wochen ist das her. „Von einem Tag auf den anderen konnte ich nicht mehr gehen, bin nun halbseitig gelähmt“, erzählt der 75-Jährige. Ausgelöst hat den Schlaganfall eine Hirnblutung, erzählt Prim. Univ.-Doz. Dr. Christian Bancher, Ärztlicher Leiter des Landeskrankenhauses Allentsteig. Dorthin kam der Patient nach einer Woche Krankenhausaufenthalt zur neurologischen Rehabilitation. Hier absolviert

Georg M. nun täglich einige Stunden Therapien. Sein Kreislauf ist stabil, daher geht's heute zum Muskelaufbau aufs Laufband, das sogenannte Pedago-Gerät: Zwei Physiotherapeutinnen legen ihm einen Brustgurt um und ziehen ihm Stiefel an. So kann Georg M. trotz halbseitiger Lähmung gut stehen und ist am Laufband fixiert. Dann wird die Geschwindigkeit eingestellt, es geht los, das Laufband setzt sich in Bewegung. „Mindestens 600 Schritte muss der Patient nun machen“, erklärt die leitende Physiotherapeutin Ilse Weiß. Georg M. muss sich anstrengen und bei jedem Schritt den gelähmten Fuß mitstrecken. „Damit werden die central pattern generators aktiviert, vereinfacht gesagt die speziellen Nervenansammlungen im Rückenmark“, erklärt Ilse Weiß.

**Landeskrankenhaus
Allentsteig**
Bahnhofsstraße 35
3804 Allentsteig
Tel.: 02824/2235
www.allentsteig.lknoe.at



„Das Training ist anstrengend, aber was tut man nicht alles, um wieder gehen zu lernen“, ist Georg M. zuversichtlich. In vier Wochen will er das Klinikum wieder verlassen, und zwar möglichst ohne Rollstuhl.

Notfall Schlaganfall

Wie Georg M. ergeht es jährlich rund 20.000 Menschen in Österreich: Sie erleiden einen Schlaganfall. Das bedeutet: ein Schlaganfall alle sechs Minuten. Jeder zehnte Patient verstirbt innerhalb der ersten beiden Wochen, womit Schlaganfall – nach Herzinfarkt und Krebs – die dritthäufigste Todesursache ist. Gleichzeitig ist er der häufigste Grund für bleibende Behinderungen im Erwachsenenalter. „Treffen kann es jeden!“, warnt Primar Bancher: „Die Häufigkeit nimmt aber mit dem Alter kontinuierlich zu; etwa 50 Prozent aller Schlaganfälle ereignen sich in der Altersgruppe der über 75-Jährigen.“

Die Ursache für einen Schlaganfall ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Die Gehirnzellen bekommen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe und gehen zugrunde. Auslöser ist entweder ein Gefäßverschluss oder eine Gehirnblutung. Je nachdem, welcher Gehirnteil betroffen

(links) Der Patient ist halbseitig gelähmt. Am Pedago-Gerät muss er nun Gehen üben. Die Physiotherapeutin Katharina Nuc leitet ihn an.

(rechts) Beim Motoriktraining der linken Hand: Ergotherapeutin Daniela Bauer mit Patientin Paula H.

ist, bilden sich beim Schlaganfall unterschiedliche Symptome aus, meist entstehen halbseitige Lähmungen, wobei der Mundwinkel der betroffenen Seite herabhängt und Sprach- und Gefühlsstörungen auftreten. Bei diesem und einigen anderen Anzeichen sollten Sie sofort die Rettung rufen (siehe Infokasten Seite 18).

Als Kommandozentrale des menschlichen Organismus ist das Gehirn besonders empfindlich: Im Kerngebiet der Durchblutungsstörung sind die Zellen innerhalb weniger Minuten vom Absterben bedroht. „Damit ist ein Schlaganfall in jedem Fall ein medizinischer Notfall“, erklärt Bancher. „Die Behandlung sollte innerhalb von drei bis vier Stunden erfolgen, dann können wir mit geeigneten Medikamenten eine verschlossene Hirnarterie wieder öffnen und die Schwere der Folgen erheblich senken.“ Dafür gibt es, verteilt über ganz Niederösterreich, sogenannte Stroke Units – spezielle Schlaganfall-Einheiten zur sofortigen Akutbehandlung. Bei der Versorgung mit diesen Spezialeinheiten ist Niederösterreich Musterschüler: Von keinem Punkt des Landes braucht man länger als 90 Minuten bis zur nächsten Stroke Unit und damit bis zur optimalen Erstversorgung.

Neurologische Rehabilitation

gibt es in den NÖ Kliniken:

- Allentsteig
- Mauer
- Hohegg



(links) Prim. Univ.-Doz. Dr. Christian Bancher und die leitende Physiotherapeutin Ilse Weiß

(oben) Univ.-Prof. Dr. Michaela Pinter injiziert einem Patienten Botulinumtoxin, um seine Spastik zu lösen. Die pflegerische Stationsleitung Erna Brinnich assistiert.

(unten) Die pflegerische Standortleiterin DGKP Beatrix Litschauer (r.) mit Sozialarbeiterin Helga Premm



Folgeschäden

Oft bleiben Folgeschäden zurück: „Mehr als zwei Drittel der Schlaganfall-Patienten leiden unter Defiziten, nachdem sie aus der Akutbehandlung entlassen wurden“, weiß Bancher. Zusätzlich zu seiner Funktion als Ärztlicher Leiter des Landeskrankenhauses Allentsteig ist er Vorstand der Abteilung Neurologie im Landeskrankenhaus Horn. Eine sinnvolle Doppelfunktion, denn es ist wichtig, die Akutbetreuung rasch mit der Frührehabilitation zu verknüpfen: In Horn gibt es eine Stroke Unit, in der die akute Behandlung stattfindet, in Allentsteig die neurologische Rehabilitation.

Viele Folgeschäden von Schlaganfall lassen sich wieder rückgängig machen. Das Gehirn kann sich rasch auf neue Situationen einstellen, im Fachjargon wird das neuronale Plastizität genannt; unter guten Bedingungen übernimmt dann ein anderer Teil des Gehirns die verlorengegangene Fähigkeit. Das geschieht jedoch nur zum Teil von allein – und da kommt die neurologische Rehabilitation zum Zuge. „Spezifische therapeutische Verfahren unterstützen die Patienten dabei, die Funktionen verlorener Gehirnregionen in andere Bereiche überzuleiten“, sagt Neurologe Bancher. Je früher man nach einem

Schlaganfall damit beginnt, desto besser stehen die Chancen. Wie bei Alois R. Der 55-Jährige hatte einen Schlaganfall, ausgelöst durch einen Verkehrsunfall. Er leidet nach wie vor an leichten Sprachstörungen und Bewegungseinschränkungen. Seit zwei Wochen ist er zur neurologischen Rehabilitation in Allentsteig. Heute trainiert er mit Ergotherapeutin Daniela Bauer die Feinmotorik seiner rechten Hand, die in einer Schiene liegt, die Finger sind an einer Tastatur angeklebt. Am Bildschirm vor ihm muss er wie bei einem Videospiele verschiedene Aufgaben lösen, wie zum Beispiel mit einem Bärchen das Obst, das von Bäumen fällt, fangen. „Durch die regelmäßige Bewegung steigert sich die Durchblutung des Gewebes, Muskelkraft wird aufgebaut und Bindegewebschichten adaptieren sich“, sagt die Ergotherapeutin. Alois R. schmunzelt: Das Training ist zwar anstrengend, macht aber auch Spaß.

Multiprofessionell

In der neurologischen Rehabilitation werden nicht nur Patienten mit Schlaganfall behandelt, sondern auch mit anderen neurologischen Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Multipler Sklerose, Schädel-Hirn-Trauma, Verletzungen des zentralen und peripheren Nervensystems und viele andere. Paula H. ist hier, weil sie einen Abszess an der Halswirbelsäule hatte. „Ich hatte starke Schmerzen“, sagt sie, „der Abszess hat auf einen Nerv gedrückt, der Schmerz auf den ganzen Körper ausgestrahlt.“ Die lästige Eiterbeule wurde operativ entfernt, die Schmerzen sind nun weg, aber die rüstige Seniorin hat noch Probleme mit der Beweglichkeit und Koordination der Hände. „Meine Finger sind noch ganz bamstig“, sagt sie. In der heutigen Ergotherapie-Einheit muss sie ähnlich wie Alois R. Übungen

ANZEICHEN EINES SCHLAGANFALLS

- plötzliche Schwäche oder Lähmung einer Körperseite, meist Arm und Bein, oft auch Gesicht
- plötzliche Gefühlsstörung einer Körperhälfte, meist Arm und Bein, oft auch Gesicht
- unverständliche Sprache, gestörtes Sprachverständnis
- halbseitige Störung des Gesichtsfeldes
- halbseitige Störung der Wahrnehmung
- ungerichteter Schwindel mit zusätzlichen Krankheitszeichen (Fallneigung, doppeltes Sehen, Übelkeit)

Sofort die Rettung rufen!



am Bildschirm machen. In der linken Hand hat sie einen Joystick, mit dem sie steuert. Die Aufgabe ist, möglichst viele Eier in eine Pfanne zu schlagen. „Schon wieder ein Ei daneben“, ärgert sie sich.

Den jährlich 800 bis 900 Patientinnen und Patienten steht in Allentsteig ein multiprofessionelles Team aus Ärzten, Pflegepersonal, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, Psychologen, Musik- und Kunsttherapeuten, Sozialarbeiterinnen, medizinischen Masseuren und einer Diätologin zur Verfügung. Außerdem gibt es Therapien der Physikalischen Medizin wie Elektro-, Hydro- und manuelle Therapien. Die Fülle der Probleme erfordert einen interdisziplinären Zugang – und besondere Kompetenzen: Das Team ist auf die speziellen Bedürfnisse von Personen mit neurologischen Krankheiten geschult. „Jeder Patient bekommt genau den Therapieplan, den er braucht“, betont Bancher, „maßgeschneidert und individuell angepasst. Und Neuro-Rehabilitation bedeutet harte Arbeit, mindestens drei Stunden spezieller Therapien am Tag.“

Erfolgsformel

Patient Peter Z. (65) ist nach einer Myelitis, einer Rückenmarksentzündung, zur Rehabilitation in Allentsteig. Die Entzündung hat eine teilweise Querschnittslähmung ausgelöst, Peter Z. ist auf den Rollstuhl angewiesen. Die Neurologin Univ.-Prof. Dr. Michaela Pinter injiziert ihm Botulinumtoxin in beide Unterschenkel, um seine Spastik zu lösen. „Das löst die krankhafte Muskelanspannung“, sagt sie. Der Patient spürt nur einen kleinen Stich. Diese Behandlung muss er nach drei Monaten wiederholen. Danach wird sein Rückenmark mit einer elektromagnetischen Spule stimuliert. Die Fachärztin tastet seine Wirbelsäule ent-

lang, zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel hält sie inne: „Hier ist das Zentrum für das automatische Gehen, genau hier müssen wir stimulieren.“ Punktgenau setzt sie das Gerät an, das nun magnetische Impulse schickt, sogenannte Bursts, mit denen das Rückenmark gereizt wird und die einen therapeutischen Effekt auslösen. Eine von vielen Therapie-Optionen, die zur Verfügung stehen. Manchmal stoße man an Grenzen, sagt Bancher, nicht jede Störung lässt sich in der Rehabilitation beheben. Aber man könne in jedem Fall viel für die Lebensqualität der Betroffenen tun: „Die Patienten lernen hier mit Experten verschiedener Fachbereiche, wie sie sich mit ihrer jeweiligen Störung am besten arrangieren und ins Leben zurückfinden.“ Gemeinsam mit der Pflege versuchen die Mediziner, die Patienten wieder fit für den Alltag „draußen“ zu machen, sagt die pflegerische Standortleiterin DGKP Beatrix Litschauer: „Wir stehen beratend und motivierend zur Seite. Denn oft leiden die Betroffenen unter einem großen psychischen Druck und ziehen sich zurück, weil sie mit ihrer Situation nicht zurechtkommen.“ Die Patienten sind etwa vier Wochen zur Rehabilitation, kommen aus allen Altersgruppen, auch junge Patienten sind dabei, beispielsweise mit Multipler Sklerose: Hier hilft die Reha, den Verlauf der Krankheit zu verlangsamen.

Beim Rundgang durchs Haus sticht besonders die gute Atmosphäre ins Auge. Überall freundliche Gesichter, das motiviert auch die Patienten, sagt Bancher: „Denn nach dem Spitalsaufenthalt sind sie noch einmal vier Wochen hier, müssen mitmachen und sich anstrengen. Das ist wichtig für den Therapie-Erfolg.“ Fachliche Kompetenz mit Freundlichkeit und Empathie – die Erfolgsformel, damit neurologische Rehabilitation gelingen kann.

(links) Mit elektromagnetischen Impulsen wird das Rückenmark des Patienten stimuliert.

(rechts) Auch logopädisches Training gehört zur neurologischen Rehabilitation. Logopädin Michelle Tröstl übt mit einer Patientin.

„Rehabilitation erfordert Motivation. Motivation entspringt der Hoffnung. Hoffnung hat, wer Kraft schöpfen kann.“

Leitspruch des Allentsteiger Teams

KARIN SCHRAMMEL ■

Wenn sich alles dreht

Schwindel kann zahlreiche Ursachen haben. Wichtig ist die genaue ärztliche Abklärung, denn viele Schwindelarten sind, wenn sie exakt diagnostiziert sind, gut behandelbar.



OA Priv.-Doz. Dr. Bela Büki,
Leiter der Schwindelambulanz
im Universitätsklinikum Krems

Universitätsklinikum Krems

Mitterweg 10, 3500 Krems
Tel.: 02732/9004-2370
www.krems.lknoe.at

Alles dreht sich, alles bewegt sich, es wird schwarz vor den Augen, der Boden schwankt unter den Füßen, es wird einem schwummrig, vielleicht auch übel, man muss erbrechen. Schwindel kennt jeder Mensch. Doch jeder versteht etwas anderes darunter, und das ist nur zu logisch. Denn Vertigo, wie die Mediziner sagen, ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern nur ein Symptom, das zahlreiche – harmlose und gefährliche – Ursachen haben kann. Schwindel kann ganz plötzlich auftreten, nur kurz anhalten, doch sehr bedrohlich wirken, er kann aber auch langsam entstehen, chronisch werden und einen über viele Jahre begleiten.

Fakt und leidvolle Erfahrung für viele ist, dass die Sache höchst unangenehm ist und für die Betroffenen ähnlich quälend sein kann wie etwa (chronische) Schmerzen. Dabei ist Schwindel an sich ein natürliches Phänomen und nicht immer Zeichen einer Störung oder Erkrankung. Denken Sie nur an den Schwindel, wenn Sie sich schnell im Kreis drehen, als Beifahrer im Auto lesen oder von einer Brücke in die Tiefe blicken.

Wie Schwindel entsteht

Drei Sinnessysteme arbeiten zusammen, damit wir uns in einer Welt mit oben und unten, hinten und vorne, rechts und links orientieren und sicher bewegen können, erklärt OA Priv.-Doz. Dr. Bela Büki, Leiter der Schwindelambulanz im Universitätsklinikum Krems: „Das Gleichgewichtssystem erfüllt seine komplexen Aufgaben für uns unmerklich. Es kann aber nur dann richtig funktionieren, wenn die Meldungen aus dem im Innenohr gelegenen Gleichgewichtsorgan, dem Auge und den Propriozeptoren (Körpereigenfühlern) in die verarbeitenden Zentren des Gehirns weitergeleitet und dort sinnvoll koordiniert werden.“ Fehlen Informationen, widersprechen sie sich oder werden sie verfälscht, stört das den exakt eingestellten Mechanismus der Verarbeitung, erklärt Büki: „Widersprüchliche Informationen werden als Schwindelgefühl wahrgenommen. Schwindel entsteht also immer im Gehirn, auch wenn die Ursache anderswo liegt.“ Schwindel ist damit nicht allein auf Störungen des Gleichgewichtsapparats zurückzuführen, sondern auch auf andere Ursachen. Das erklärt auch die große

Bandbreite von möglichen Erkrankungen, die Vertigo hervorrufen, und die Vielfalt an unterschiedlichen Schwindelarten.

Den Schwindel beschreiben

Schwindel kann natürlich auch harmlose Gründe haben wie etwa eine rasante Karussellfahrt, die das System kurzfristig irritiert; er kann aber auch ein wichtiges Leitsymptom sein. So können sich hinter Schwindelgefühlen zum Beispiel Erkrankungen des Innenohrs, Herz-Kreislauf-Leiden oder neurologische Störungen wie Multiple Sklerose, ein Schlaganfall oder auch ein Hirntumor verbergen. Davon abgesehen kann Schwindel etwa bei hohem oder niedrigem Blutdruck, Migräne, Unterzuckerungszuständen oder hormonellen Erkrankungen auftreten. Zudem sind verschiedene Medikamente, Alkohol und Drogenkonsum mögliche Ursachen – insgesamt gibt es rund dreißig Ursachen. „Die exakte ärztliche Abklärung von Vertigo ist von entscheidender Bedeutung. Am Anfang steht ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten, denn die Beschreibung der verschiedenen subjektiven Empfindungen über Art, Qualität, Häufigkeit und Dauer des Schwindels hilft, ihn in ein System einzuordnen, das bereits Hinweise auf die Ursache geben kann“, sagt Büki. Er nennt drei der häufigsten Ursachen für Vertigo: eine Entzündung des Gleichgewichtsorgans, Lagerungsschwindel und Morbus Ménière.

Entzündung des Gleichgewichtsorgans

Bei der Entzündung des Gleichgewichtsorgans leiden die Betroffenen unter heftigem, anhaltendem Drehschwindel – auch in Ruhe –, starker Übelkeit, Erbrechen und fühlen sich sehr krank. Die Symptome klingen nur langsam im Lauf von zwei bis vier Wochen ab. „Wichtig ist hier, durch Testen der Augenbewegungen einen Kleinhirn-Schlaganfall auszuschließen. Dann kann der

BUCHTIPP



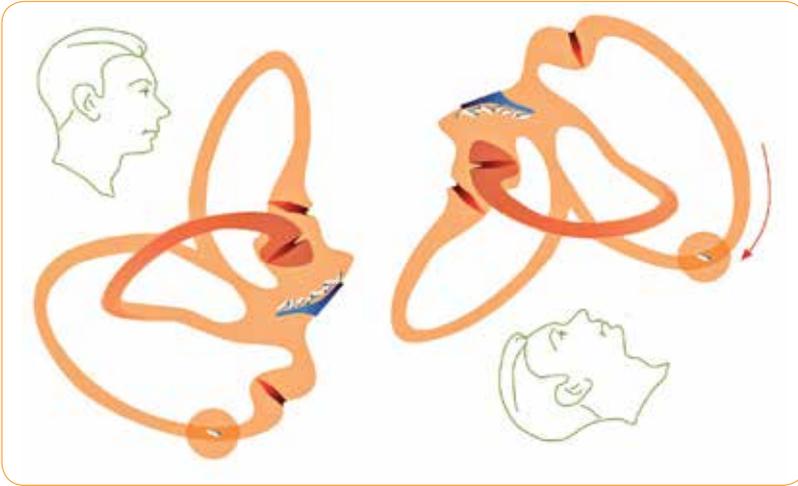
OA Dr. Bela Büki und
Prim. Dr. Heinz Jünger:
Schwindel & Gleichgewichtsstörungen

Dieses Buch möchte Sie von Ihrem Schwindel befreien. Einerseits sollen Sie durch die Lektüre Ihren Schwindel bzw. die Entstehung der Beschwerden besser verstehen können. Andererseits sollen Sie lernen, was Sie tun können.

ISBN: 978-3-99052-028-4



FOTO: FOTOLIA/PATHDOC



Man sieht, wie ein abgelöstes Otokonium beim Aufsitzen sich im Bogengang bewegt und dadurch einen Schwindel auslöst.

Patient in einem speziellen Physiotherapie-Training üben, kleine Kopfbewegungen in die andere Richtung durchzuführen, denn es geht darum, dass er – ähnlich wie ein Kutscher, dessen eines Pferd nicht immer zieht, weshalb die Kutsche schief fährt – lernt, das ‚gesunde Pferd‘ zurückzuziehen“, erklärt Büki. Er berichtet, dass sich jeder zweite Betroffene vollständig erholt.

Gutartiger Lagerungsschwindel

Ebenfalls sehr häufig ist der sogenannte gutartige Lagerungsschwindel. Ihm zugrunde liegen winzige Kristalle, die sich im Gleichgewichtsorgan lösen und dann – bei bestimmten Körperhaltungen – unnatürliche Erregungen erzeugen, die zu kurz andauernden Drehschwindelattacken mit oder ohne Übelkeit führen. Typisch ist, dass der Schwindel schon bei einfachen, an

sich ganz natürlichen Kopfbewegungen auftritt. Der Lagerungsschwindel bessert sich oft spontan und verschwindet wieder, doch zusätzlich können die Betroffenen üben, bestimmte Haltungen zu vermeiden bzw. durch spezielle Lagerungsübungen die Schwindelattacken zu beenden. „Die einfachste und sehr effektive Übung besteht darin, den Kopf hängen zu lassen“, sagt Büki. Er vergleicht die winzigen Kristalle, die sich im Gleichgewichtsorgan lösen, mit dem Zucker in einer Limonade, den man aufrühren, aber auch zum Absinken bringen kann. Der Experte hat zudem festgestellt, dass Patienten mit Lagerungsschwindel häufig einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel haben. Die klinische Beobachtung hat gezeigt, dass sich der Schwindel bei Gabe von Vitamin D häufig bessert. Große Studienergebnisse dazu stehen noch aus, aber der Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels ist ohnehin oft notwendig und kann jedenfalls nicht schaden.

Morbus Ménière

Ein weiteres Forschungsgebiet des Experten betrifft eine dritte, sehr häufige Schwindelursache, und diese nennt sich Morbus Ménière. Dabei kommt es zu plötzlich einsetzenden Drehschwindel-Attacken, die meist nur wenige Minuten, manchmal aber auch einige Stunden andauern. Begleitet werden die Schwindelanfälle oft von Ohrgeräuschen und einer vorübergehenden Schwerhörigkeit. In 70 Prozent der Fälle bessert sich dieser Schwindel von selbst, doch in schweren Fällen können Spezialisten ein Antibiotikum ins Mittelohr eintropfen. Hier geht es nur um die Nebenwirkung des Antibiotikums: Es schaltet das Gleichgewichtsorgan schonend aus, meist für immer.

Seien Sie anspruchsvoll!

Neben diesen sehr häufigen Schwindelformen gibt es noch zahlreiche weitere Ursachen für Vertigo, und es ist in jedem Fall wichtig, sich an den Arzt zu wenden. „Am wichtigsten sind die neurologische und die internistische Untersuchung, denn bei Schwindel gilt es auch, mögliche lebensbedrohliche Ursachen abzuklären.“

Können diese ausgeschlossen werden, sollte auch der HNO-Arzt konsultiert werden, und nicht zuletzt stehen Betroffenen in Niederösterreich auch mehrere Schwindelambulanzen zur Verfügung“, sagt Büki. „Nehmen Sie Vertigo in jedem Fall ernst, und seien Sie anspruchsvoll, was die Diagnostik betrifft, denn es ist zwar so, dass die Abklärung oft relativ viel Zeit in Anspruch nimmt, aber wenn die Diagnose exakt feststeht, können die Beschwerden in vielen Fällen erfolgreich behandelt werden.“

GABRIELE VASAK ■

WIE SCHWINDEL ENTSTEHT

Damit wir die Balance halten, uns in einer Welt mit oben und unten, hinten und vorne, rechts und links orientieren und uns in den unterschiedlichsten Lebenssituationen sicher bewegen, arbeiten drei Sinnessysteme zusammen. Im Zentrum steht dabei das vestibuläre System mit den beiden Gleichgewichtsorganen im rechten und im linken Innenohr. Jedes dieser Vestibulärorgane besitzt drei bogenförmige Gänge, die jeweils im rechten Winkel zueinander stehen und mit Lympflüssigkeit gefüllt sind. Ändert sich die Kopfposition, gerät die Flüssigkeit in Bewegung und reizt die Sinneszellen an den Innenwänden der Bogengänge.

Diese Reize gelangen dann über den Gleichgewichtsnerv zum Gleichgewichtszentrum im Gehirn. Dort werden sie mit Informationen von zwei weiteren Sinnesorganen ergänzt und abgeglichen: Zum einen mit Reizen vor den Augen, die aufzeigen, wo wir sind; zum anderen mit dem Input aus dem propriozeptiven System unseres Körpers, dessen Sensoren in Muskeln, Gelenken und Haut permanent melden, in welcher Stellung sich unsere Körperpartien befinden.

Schwindelgefühle entstehen, wenn diese Informationen widersprüchlich sind, sich nicht miteinander in Einklang bringen lassen und das Gleichgewichtssystem deshalb kein stimmiges Gesamtbild erstellen kann. Oder aber, wenn die Informationen zwar korrekt sind, die zentrale Schaltstelle im Gehirn sie aber wegen einer Funktionsstörung nicht richtig verarbeiten kann. Beides kann verschiedene Ursachen haben.

Hilfe bei Endometriose

Im Landeskrankenhaus Melk entsteht in Kooperation mit den Spezialisten vom Krankenhaus Znaim ein Zentrum zur Behandlung von Frauen mit Erkrankung der Gebärmutter-schleimhaut.

Unerklärliche Schmerzen Monat für Monat – Frauen, die darunter leiden, brauchen meist sehr lange, bis sie eine Diagnose und eine entsprechende Behandlung bekommen. Das Phänomen heißt Endometriose, eine gutartige Wucherung der Gebärmutter-schleimhaut (Endometrium), die sich außerhalb der Gebärmutter ansiedelt. Betroffen sind häufig der untere Bauch- und Beckenraum, die Eierstöcke, Eileiter und die tieferen Wandschichten der Gebärmutter. Prinzipiell kann das Endometrium an jeder Stelle im Körper wachsen.

Woher kommen die Schmerzen? Einzelne Endometriose-Herde wachsen während des Monatszyklus parallel zur Gebärmutter-schleimhaut. Das erzeugt krampfartige Schmerzen sowie andauernde Bauch- und Rückenschmerzen während des Menstruationszyklus. Diese Endometriose-Herde können winzig klein sein, aber auch zu großen Zysten werden – denn sie bluten bei jeder Menstruation ebenfalls, das Blut kann aber oft nicht abfließen. Diese Zysten entstehen besonders häufig an den Eierstöcken. Sie können die Eileiter verkleben. Die Erkrankung gilt als eine der wichtigsten Ursachen für weibliche Unfruchtbarkeit. Unbehandelt kann sie bis zum Beginn der Wechseljahre zu großen Beschwerden führen.

Zentrum in Niederösterreich

Um betroffenen Frauen zu helfen, entsteht im EU-Projekt „Gemeinsam Grenzenlos Gesund“ das erste EU-zertifizierte Endometriose-Zentrum der Stufe 1 in Niederösterreich im Landeskrankenhaus Melk. Basis dafür ist der Wissensaustausch zwischen Melk und dem Krankenhaus Znaim, das bereits ein solches Zentrum der Stufe 2 ist. Die Vorsitzende des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS), Landeshauptmann-Stellvertreterin Johanna Mikl-Leitner freut sich über diese Kooperation: „Mit dem Endometriose-Zentrum im Landeskrankenhaus Melk setzen wir bewusst einen Schwerpunkt auf Frauengesundheit. In Zukunft werden betroffene Frauen dort eine schnellere Diagnose und Therapie erhalten.“

Das Landeskrankenhaus Melk veranstaltete als einen der ersten Schritte auf dem Weg zum Endometriose-Zentrum einen Informations-



abend für niedergelassene Ärztinnen und Ärzte. Zahlreiche Haus- und Fachärztinnen und -ärzte aus der Region nahmen teil. Prim. Dr. Leopold Wanderer, Leiter der Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Landeskrankenhaus Melk, betont die Bedeutung des Endometriose-Schwerpunkts: „Wir wissen, dass in Österreich rund 300.000 Frauen betroffen sind.“

Die Erkrankung verursache neben dem persönlichen Leiden der Frauen volkswirtschaftliche Schäden von mehr als 300 Millionen Euro. Durchschnittlich dauere es sechs Jahre, bis eine Frau eine korrekte Diagnose und Behandlung bekomme. „Der lange Leidensweg der Patientinnen wird durch dieses Projekt verkürzt und den Betroffenen in kurzer Zeit die bestmögliche Versorgung geboten werden“, sagt er.

Stehen gemeinsam für die Kooperation: (v.l.) Brigitte Ribisch (Bürgermeisterin Laa/Thaya), Ivana Stráská (Kreishauptmann-Stv. Südböhmen), LH-Stellvertreterin Johanna Mikl-Leitner, Igor Chlup (Kreisrat für Gesundheit Südmähren)

Landeskrankenhaus Melk
Krankenhausstraße 11
3390 Melk
Tel.: 02752/9004-0
www.melk.lknoe.at

Patientinnen können sich an die gynäkologische Ambulanz im Landeskrankenhaus Melk wenden:
Tel.: 02752/9004-11120

GESUNDHEITSKOOPERATION MIT TSCHEDIEN

Im EU-Projekt „Gemeinsam Grenzenlos Gesund“ kooperieren Niederösterreich und die tschechischen Regionen Südböhmen und Südmähren. In der Grenzregion wurden in den letzten acht Jahren bereits wegweisende EU-Projekte umgesetzt, etwa die Versorgung tschechischer Patienten im Landeskrankenhaus Gmünd. Ziel von „Gemeinsam Grenzenlos Gesund“ ist es, bis 2019 die grenzüberschreitende Kooperation mit drei Schwerpunkten zu vertiefen:

- Aufbau eines Endometriose-Zentrums im Landeskrankenhaus Melk
- Strahlentherapie im Krankenhaus Znaim
- grenzüberschreitende Rettungskooperation mit Südböhmen und Südmähren

Danke sagen

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



Die „Stations-Engerln“ der Chirurgie in St. Pölten

Bei meinem langen Aufenthalt im Universitätsklinikum St. Pölten wurde ich in der Chirurgie von allen „Stations-Engerln“ und natürlich auch den Ärzten kompetent und fürsorglich betreut. Meinen allerherzlichsten Dank dafür und danke, dass Sie mir die Vorweihnachtszeit so angenehm wie möglich gemacht haben. **J. O.-H.**



(v.l.) DGKP Sonja Aufner, Prim. Dr. Helmut Trimmel, MSc, DGKP Sandra Kaiser von der Abteilung Anästhesie, Notfall- und Allgemeine Intensivmedizin sowie DGKP Anita Engelmeyer, Stationsleitung Unfallabteilung 1, behandelten den Patienten.

Ein großes Dankeschön an das Ärzte- und Pflegeteam der Intensivabteilung 1 im Landesklinikum Wiener Neustadt, wo mein lieber Sohn nach einem Motorrad-Unfall versorgt wurde. Fachkompetenz, Erfahrung und Einfühlungsvermögen trugen dazu bei, dass der schwerst verletzte Patient wieder ins Leben zurückkehren konnte. In der unfallchirurgischen Abteilung wurde er hervorragend gepflegt. Nach monatelangem stationärem Aufenthalt konnte er schließlich im Dezember nach Hause. Das Weihnachtsfest ist somit ein ganz besonderes für uns. **F. L.**

Wenn auch Sie sich bedanken möchten:

E-Mail: redaktion@gesundundleben.at, Fax: 01/961 1000-66, Postanschrift: GESUND&LEBEN, Währinger Straße 65, 1090 Wien, Stichwort: Danke-Briefe. Die Redaktion behält sich vor, Briefe zu kürzen und bringt die Namen nur als Anfangsbuchstaben, falls Sie es nicht ausdrücklich anders wünschen.



Die Küchenleiterin des Landesklinikums Gmünd, Gerda Dressler (l.), und das medizinische Personal überraschten den Patienten Johann Bregesbauer und seine Frau Irma zum 54. Hochzeitstag mit einer Torte.

In das Landesklinikum Gmünd bin ich gekommen, im Zimmer 5 freundlichst aufgenommen. Es kam, wie es kam und wie es sein soll. Es tröstete mich gleich Schwester Nicole. Dann kam zu mir ein stattlicher Mann, der fing sogleich mit Ultraschall an. Ich kannte ihn nicht. Wer war dieser Herr? Kein Geringerer als Primar Dr. Wiesinger. Seine innere Uhr hat richtig getickt, denn er hat mich sofort nach St. Pölten geschickt. Da wurde ein Herzkatheter gemacht und nebenbei zwei Stents angebracht. Am anderen Tag mit Freud ich verkünd', war ich wieder erleichtert im Klinikum Gmünd. Vom Primar und seinem Team bestens betreut, habe ich dort keine Stunde bereut. **Johann Bregesbauer**



Das Stationsteam der Gynäkologie in Hainburg freute sich sehr über die lobenden Worte.

Ich musste mich einer Operation im Landesklinikum Hainburg unterziehen. Das Ärzte- und Pflegeteam war sehr freundlich und hilfsbereit. Ich war bestens betreut vom OP-Team. OÄ Dr. Seline Rackl von der Gynäkologie hat mir den Eingriff ausführlich erklärt und sich während meines Aufenthaltes mehrmals persönlich nach meinem Befinden erkundigt. Trotz regem Betrieb strahlte das Schwestern-Team Ruhe aus. Auch die Damen des „Putztrupps“ oder vom Küchenteam trugen zum positiven Gesamteindruck bei. Der gute Geist ist im ganzen Haus spürbar. **A. G.**

Ein wirklich ganz großes dickes Lob an das Landesklinikum Mauer. Meine Frau musste fast drei Wochen dort verbringen. Die Betreuung im Pavillon 1C war ausgezeichnet. Sehr lobend müssen die Küche und die neue Cafeteria erwähnt werden – beste Qualität zu einem wirklich fairen Preis und ein überaus freundliches Personal. Schöne helle Räume und eine sehr geschmackvoll dekorierte Terrasse. In Mauer kann man sich wirklich erholen und gesund werden. **P. H.**

Das Team der Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie in Mauer: (v.l.) DGKP Andrea Gmeiner, OA Dr. Christian Schleifer, DGKP Martina Reitbauer, DGKP Elmar Peschetz und OÄ Dr. Elisabeth Pallinger



Unter Druck

Drei von fünf Bluthochdruck-Patienten haben trotz Medikamenten zu hohe Werte. Betroffen sind vor allem Menschen, die Diabetes haben, übergewichtig oder alt sind.

Zu hoher Blutdruck verursacht nur selten Symptome. Daher wird die Erkrankung auch als „stiller Killer“ bezeichnet. Jeder dritte Erwachsene in Österreich ist von Bluthochdruck betroffen. Bei den über 60-Jährigen ist etwa die Hälfte an arterieller Hypertonie erkrankt. Damit ist Bluthochdruck in Österreich – wie auch in vielen anderen westlichen Industrienationen – zur Volkskrankheit aufgestiegen und einer der bedeutendsten Risikofaktoren. Bluthochdruck gilt als Ursache für etwa zwei Drittel aller Schlaganfälle und die Hälfte aller Herzinfarkte.

Zahlen zur Behandlungsqualität

In Österreich wurden die letzten repräsentativen Daten in den späten 1990er Jahren erhoben. Im Vorjahr führten die NÖ Apotheken, unterstützt von der Initiative »Tut gut!« und der NÖ Gebietskrankenkasse, eine Studie durch. Sie sollte diese Lücke schließen und die Wirksamkeit der Behandlung von Bluthochdruck untersuchen. Die Apothekerinnen und Apotheker maßen in einem zehntägigen Erhebungszeitraum bei 4.303 Patienten, die mit einem Rezept für ein Medikament gegen Bluthochdruck in die Apotheke gekommen waren, den Blutdruck. Diese Patienten hatten im Mittel Rezepte für 2,2 verschiedene Substanzen gegen Bluthochdruck, 45 Prozent erhielten ein modernes Kombinationspräparat. Bei einem Grenzwert 140/90 mmHg erreichten nur 41 Prozent der Patienten die angestrebten Blutdruckwerte.

Studienleiter Dr. Miklos Rohla, Kardiologe an der 3. Medizinischen Abteilung des Wilhelminenspitals in Wien, sieht dies als einen alarmierenden Wert: „Das sind diagnostizierte und behandelte Patienten, die ihre Therapie verordnet einhalten.“

3,7 Millionen Packungen an Medikamenten gegen Bluthochdruck wurden im Vorjahr allein von Versicherten der NÖGKK bezogen, sie kosten 41 Millionen Euro. NÖGKK-Generaldirektor Mag. Jan Pazourek sagt: „Jeder fünfte NÖGKK-Versicherte bekommt Hypertonie-Medikamente. Gleichzeitig wissen wir, dass die Dunkelziffer der Hypertoniker viel höher liegt: Viele Betroffene kennen ihre Gefährdung gar nicht – weil man Bluthochdruck kaum spürt.“ Besorgniserregend sei, dass viele der verschriebenen Medikamente nicht oder nicht ausreichend eingenommen werden – das haben ebenfalls die Ergebnisse der Aktion gezeigt. Hier sind Aufklärung und Erhöhung der Gesundheits-



kompetenz die Mittel der Wahl. Darüber hinaus setzt die NÖGKK Schwerpunkte in den Bereichen Bewegung und Ernährung, um schon frühzeitig der Volkskrankheit Bluthochdruck vorzubeugen.

Intensive Beratung

158 niederösterreichische Apotheken beteiligten sich an der Bluthochdruck-Studie. Sie lieferten Antworten darauf, welche Faktoren auf die Blutdruckkontrolle tatsächlich Einfluss haben. Erschreckend ist, dass die Wahrscheinlichkeit, das Blutdruckziel zu erreichen, um 20 Prozent sinkt, wenn man Diabetiker ist, betont Mag. pharm. Hans Haberfeld, Präsident der Apothekerkammer NÖ: „Die Studie zeigt, dass nur zwei von fünf Behandelten ihren Blutdruck ausreichend unter Kontrolle haben. Wir müssen weiter das Bewusstsein zum Thema Bluthochdruck schärfen und vermehrt auf die Therapie-Treue schauen. In den Apotheken werden wir Bluthochdruck-Patienten noch intensiver unterstützen.“ ■

(v.l.) Mag. Elisabeth Biermeier (Vizepräsidentin der Apothekerkammer NÖ), Dr. Miklas Rohla (3. Medizinische Abteilung für Kardiologie Wilhelminenspital, Wien), Mag. Michael Maiwald (Rosen-Apotheke), Mag. Jan Pazourek (Generaldirektor der NÖGKK), Ing. Maurice Androsch (Gesundheits-Landesrat), Mag. Heinz Haberfeld (Präsident der Apothekerkammer NÖ)

BLUTHOCHDRUCK: WAS TUN?

Ideale Blutdruckwerte liegen bei 120/80 mmHg. Normale Werte unter 135/85 mmHg bei der Selbstmessung. Werte darüber werden als Bluthochdruck qualifiziert, wobei man zumindest über eine Woche morgens und abends misst und daraus den Durchschnittswert berechnet. Bluthochdruck ist sehr häufig auf Lebensstilfaktoren zurückzuführen. Bei Übergewicht, Bewegungsmangel oder zu hohem Salzkonsum kann es bei leicht erhöhten Werten helfen, den Lebensstil zu modifizieren, um auf Medikamente verzichten zu können. Falls dies nicht gelingt, ist eine medikamentöse, blutdrucksenkende Therapie unbedingt erforderlich, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Ungeliebte Flecken

Meist harmlos, aber oft ein ästhetisches Ärgernis: Pigmentflecken. Warum sie auftreten und wie man sie wieder loswerden kann.



Ein sommersprossiges Gesicht wird gerne als niedlich eingestuft. „Ich bin ja so verschossen in deine Sommersprossen“ sang die deutsche Band UKW Anfang der achtziger Jahre und landete damit prompt einen Hit. Bei Kindern gelten Sommersprossen als besonders liebenswert und keck. Als Reaktion auf Sonnenlicht werden die bräunlichen Flecken durch den Hautfarbstoff Melanin produziert. Dieses Pigment wird von bestimmten Hautzellen, den Melanozyten, gebildet.

Ungleich verteilt

Melanin sorgt für den Bräunungseffekt und schützt die Haut vor schädigenden UV-Strahlen. Bei sommersprossiger Haut werden die Pigmente ungleichmäßig in den Zellen verteilt. Sommersprossen treten häufig bei blonden oder rothaarigen Menschen mit heller und lichtempfindlicher Haut auf. Im Sommer verstärken sich die Sommersprossen, weil das Sonnenlicht die Melanin-

produktion ankurbelt. In den strahlungsarmen Wintermonaten werden sie blasser. Nicht immer bleibt es aber nur bei kleinen braunen Pünktchen. Nach intensiver Sonnenexposition können großflächige Pigmentflecken sichtbar werden, die sich vor allem an der Stirn, der Oberlippe und den Wangen bemerkbar machen. Dr. Barbara Mayer, Hautärztin in Baden, rät zu einem intensiven Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50plus: „Das kann die Veränderungen verhindern bzw. auch zu einem Abblässen der dunklen Hautstellen führen.“

Flecken im Alter

Mit zunehmendem Alter hinterlassen ausgiebige Sonnenbäder Spuren auf der Haut: Braune Sonnenflecken oder Altersflecken bilden sich vor allem an Körperstellen, die häufig der Sonne ausgesetzt waren. Zumeist betroffen sind das Gesicht, die Unterarme und die Handrücken. Je nach Lebensstil

„Pigmentflecken sind harmlos“

Wie entstehen Pigmentflecken?

Pigmentflecken sind bräunliche Hautveränderungen, die in der Regel durch eine vermehrte Bildung des Farbstoffes Melanin entstehen. Dieses Pigment wird von Zellen, den sogenannten Melanozyten, in der Haut gebildet und soll uns vor schädigender UV-Strahlung schützen. Zur Ausbildung sogenannter Pigmentflecken kommt es also bei häufiger UV-Einstrahlung, jedoch auch als Ausdruck des Alterungsprozesses der Haut. Betroffen sind vor allem das Gesicht, der Handrücken und die Unterarme sowie der Rücken. Diese Pigmentflecken werden als Sonnenflecken bzw. Altersflecken bezeichnet. Pigmentflecken sind in der Regel harmlos.

Ab welchem Alter treten Altersflecken auf?

Erste sichtbare Zeichen der Hautalterung und somit auch sogenannte Altersflecken können um das 30., 40. Lebensjahr auftreten. Das hängt sehr stark von der individuellen Sonnenexposition – darunter auch dem Besuch von Solarien – und der genetischen Veranlagung ab.

Wie kann man vorbeugen?

Die wichtigste Maßnahme sind Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 50 bzw. das



Dr. Barbara Mayer,
Hautärztin in Baden

Meiden von intensiver Sonnenbestrahlung. Da sie jedoch eben auch ein Ausdruck des Alterungsprozesses der Haut sind, lässt sich das Entstehen nicht komplett verhindern.

Wie kann man Altersflecken zum Verschwinden bringen?

Der betreuende Arzt muss je nach Hauttyp und Wunsch des Patienten die passende Methode auswählen. Zur Auswahl stehen bleichende Cremes – hier ist jedoch mit einem sichtbarem Ansprechen erst nach einigen Wochen zu rechnen.

Weiters chemische Peelings oder eine Entfernung mittels Kryotherapie, bei der die Pigmentflecken mit flüssigem Stickstoff vereist werden. Es können auch ablativ, also abtragende Verfahren eingesetzt werden. Hier erfolgt eine mechanische oder thermische Entfernung etwa mittels Dermabrasio oder Laser. Man sollte den Patienten jedoch immer vorher über die Länge der Therapiedauer, die teilweise nicht unwesentlichen Kosten, natürlich Risiken und Nebenwirkungen sowie über das erneute Auftreten unbedingt aufklären.

Kann man auch Sommersprossen und großflächige Pigmentflecken aufhellen?

Ja, auch hier kann man Bleichcremen, chemische

können sie ab dem 30. oder 40. Lebensjahr in Erscheinung treten. Um sie aus ästhetischen Gründen zu entfernen, kommen Methoden wie Bleichcremes, chemische Peelings oder Laser zum Einsatz (siehe Interview). Damit es erst gar nicht zu Altersflecken kommt, gilt ebenfalls: am besten zu Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor greifen oder übermäßige Sonnenbestrahlung ganz vermeiden.

Wenn plötzlich gelblich bis bräunliche Flecken das Gesicht bedecken, können auch hormonelle Veränderungen dahinterstecken. Das als Chloasma oder Melasma bekannte Phänomen tritt häufig während der Schwangerschaft, den Wechseljahren oder der Einnahme der Pille auf. Ausgelöst wird die Pigmentstörung ebenfalls durch Sonnenstrahlung. „In vielen Fällen verschwinden die bräunlichen Verfärbungen der Haut nach der Entbindung oder dem Absetzen der Pille wieder von selbst – wenn auch nicht immer vollständig“, weiß Mayer.

Viele Ursachen

Dunkle Hautverfärbungen, die sogenannte Hyperpigmentierung, haben vielfältige Ursachen: Sie können als Folge einer Hauterkrankung wie Akne oder Neurodermitis oder nach der Einnahme von Medikamenten auftreten. Aber auch Kosmetikprodukte oder Parfüms können in Ver-

bindung mit Sonneneinwirkung unerwünschte Hautflecken hervorrufen. Eine weit verbreitete Erscheinungsform sind hellbraune Hautstellen, die wegen ihrer farblichen Ähnlichkeit mit Milchkaffee als „Café-au-Lait-Flecken“ bezeichnet werden. Meistens sind sie angeboren und bedecken größere Hautflächen. Grundsätzlich sind sie harmlos, können aber bei verstärktem Auftreten auf Erkrankungen hinweisen. In diesem Fall unbedingt vom Facharzt checken lassen.

Muttermale kontrollieren

Muttermale entstehen durch eine Häufung pigmentbildender Zellen. Die Farbskala variiert von hell- bis dunkelbraun, aber auch rot oder blau sind keine Seltenheit. Muttermale sind angeboren oder treten erst im Laufe des Lebens in Erscheinung.

Wenn Muttermale als kosmetisch störend empfunden werden, können sie vom Dermatologen nach eingehender Prüfung operativ entfernt werden. Nach der Entfernung erfolgt eine feingewebliche Untersuchung auf Gut- oder Bösartigkeit. Verändern sich Muttermale in Farbe und Form, ist der Besuch beim Hautarzt angebracht. Besonders für Menschen mit sehr vielen Muttermalen empfiehlt sich eine regelmäßige ärztliche Kontrolle.

JACQUELINE KACETL ■

Mit zunehmendem Alter hinterlassen ausgiebige Sonnenbäder Spuren auf der Haut.

INTERVIEW

Peelings oder mechanische Methoden einsetzen. Gerade bei der Entfernung von Sommersprossen sollte der Patient jedoch über die potentielle aufhellende Wirkung auch gesunder Haut informiert werden. Auch für großflächige Hyperpigmentierungen nach Sonnenexposition gilt: Sollte der Sonnenschutz nicht ausreichen, kann man dieselben Behandlungsmethoden wie bei Sommersprossen oder Altersflecken anwenden, jedoch erreicht man nicht immer ein zufriedenstellendes Ergebnis.

Wann raten Sie von der Entfernung von Muttermalen ab?

Die Entscheidung über die Entfernung von Muttermalen liegt in den Händen des erfahrenen Arztes und wird mit dem Patienten nach entsprechender Aufklärung getroffen. Als Alarmsignale gelten Muttermale, die neu aufgetreten sind und anders aussehen als die anderen Muttermale. Ebenso Pigmentveränderungen, die mehrere Farben gleichzeitig haben, sich deutlich verändert haben oder immer wieder bluten. In all diesen Fällen sollte unbedingt ein Hautarzt aufgesucht werden. Zur Früherkennung sollte daher einmal im Jahr eine Vorsorgeuntersuchung beim Dermatologen erfolgen.

Gesunde Tipps

1 GESUNDER SCHLAF Schlafprobleme? Jetzt gibt's Hilfe aus der Natur: Baldriparan® ist ein pflanzliches Arzneimittel mit Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel. Baldrian gilt als die am besten untersuchte schlafanstoßend wirkende Heilpflanze und wird schon seit langer Zeit in vielen Kulturen bei Schlafstörungen eingesetzt. Baldriparan® fördert das natürliche Schlafbedürfnis, anstatt den Schlaf zu erzwingen. Erhältlich in der Apotheke. www.baldriparan.at



unverb. VK-Empfehlung € 8,95). Repair & Care Schrundensalbe (40 ml, unverb. VK-Empfehlung € 7,10)

2 SCHMEICHELWEICH Gönnen Sie sich ein Pflege-Fußbad: eine Schüssel mit warmem Wasser, ein paar Tropfen Zitrone und Lavendelöl und einen Schuss Milch. Baden Sie Ihre Füße 15 Minuten darin. Und dann: peelen und cremen. Die Pflege-Stars:

Regenerierende Fußcreme (100 ml, unverb. VK-Empfehlung € 9,10)

Anti Hornhaut 2in1 Peeling (75 ml, unverb. VK-Empfehlung € 6,95)

Anti Hornhaut Intensiv-Creme (75 ml, unverb. VK-Empfehlung € 8,95).

3 ANTI-AGING ZUM TRINKEN Dermatest belegt, dass Regulatpro® Hyaluron bereits nach 40-tägiger Einnahme die Reduktion von Falten, die Verbesserung der Hautfeuchtigkeit, die Erhöhung der Hautglätte, die Steigerung der Elastizität, kraftvolleres Haar und festere Nägel bewirkt. Das Gesamtergebnis: „Exzellen“ – verwöhnt Haut und Zellen mit der hochwirksamen, veganen Schönheitskur. www.regulat.beauty.com





Gesundheit von Anfang an

Gesundheitsförderung ist umso wirksamer, je früher sie einsetzt. Mit der „Babycouch“ und dem „Frühe Hilfen“-Netzwerk stellt die NÖGKK ein wichtiges Angebot zur Verfügung.



Mag. Andreas Lustik, MPH,
Bereich Gesundheitsförderung
und Prävention der NÖGKK

Dass frühe Kindheitserfahrungen großen Einfluss auf die weitere körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung eines Menschen haben, ist heute wissenschaftlich gesichert. Damit ein Baby sich gut entfalten kann, braucht es auch gute Rahmenbedingungen. Doch nicht alle Familien verfügen darüber. Davon abgesehen bringt das Leben mit einem Kind für alle jungen Eltern zwar viel Freude, aber auch neue Belastungen mit sich. Gesundheitsförderung von Anfang an kann hier oft entscheidend helfen. Gesundheitsförderung im Interventionsfeld „Familie“ ist einer der wichtigsten Ansatzpunkte, um die Gesundheit der Menschen von Anfang an zu fördern und langfristig zu erhalten“, sagt Mag. Andreas Lustik, MPH, der im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse (NÖGKK) arbeitet. „Gesundheitschancen und Krankheitsrisiken manifestieren sich in den frühen Lebensphasen, und deshalb sollten präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen möglichst früh ansetzen und das gesamte Lebensumfeld miteinbeziehen.“ So ist es zum Beispiel wichtig, für alle möglichst früh den Zugang zu gesunder Ernährung und zu Bewegungsmöglichkeiten leicht zu machen.

Chancen für alle

Apropos alle: Ein zentrales Anliegen der Gesundheitsförderung ist Chancengerechtigkeit – beson-

ders für benachteiligte Bevölkerungsgruppen. Denn man weiß etwa, dass Menschen in schwierigen Lebenslagen häufiger und schwerer erkranken als sozial besser Gestellte, und dass soziale und ökonomische Belastungsfaktoren in der Kindheit deutliche Effekte auf die langfristige kognitive und sozio-emotionale Entwicklung von Kindern sowie auf ihre unmittelbare Gesundheitsgefährdung haben. Tatsächlich haben Benachteiligte oft keinen guten Zugang zu Gesundheits- und Sozialleistungen. Deshalb fokussiert Gesundheitsförderung vor allem auf Familien mit höheren Belastungen, damit alle Familien und Kinder gleiche soziale und gesundheitliche Chancen bekommen.

Gut begleitet

Eine zentrale Strategie dafür sind beispielsweise die „Frühen Hilfen“, die die NÖGKK seit dem Vorjahr unter dem Namen „Gut begleitet von Anfang an! Frühe Hilfen Niederösterreich Süd“ in den Bezirken Wiener Neustadt und Wiener Neustadt Land, Baden und Neunkirchen anbietet. „Dabei handelt es sich um ein Maßnahmenpaket, das darauf abzielt, gesundheitliche Belastungen von Familien und Kindern frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern“, erklärt Andreas Lustik. „Im Zentrum steht ein regionales Netzwerk, das als multiprofessionelles Unterstützungssystem mit gut koordinierten, vielfältigen Angeboten für Eltern und Kinder fun-

giert. Kern dieser Unterstützung ist eine Familienbegleitung über einen längeren Zeitraum, die eine Beziehungs- und Vertrauensbasis mit den Familien herstellt und bedarfsgerecht spezifische Angebote aus dem Netzwerk vermittelt.“ Das Land Niederösterreich mit der Initiative »Tut gut!« bietet ein Frühe-Hilfen-Angebot derzeit im Raum Krems unter dem Namen »Netzwerk Familie« an.

Wer braucht „Frühe Hilfen“?

In Anspruch nehmen können das Angebot der „Frühen Hilfen“ schwangere Frauen und Eltern mit Kindern bis zu drei Jahren – zum Beispiel dann, wenn in der Schwangerschaft unerwartete Veränderungen auftreten, keine Hilfe aus der Familie möglich ist, das Kind mehr Aufmerksamkeit braucht, Geldsorgen vorhanden sind, es einem Familienmitglied psychisch schlecht geht oder das tägliche Zusammenleben in der Familie schwierig ist. „Erfahrene Familienbegleiterinnen und -begleiter sind dann als Ansprechpersonen für die Familien da. Sie unterstützen Eltern und Kinder in der frühen Kindheit und helfen den Betroffenen, geeignete soziale und gesundheitsbezogene Angebote zu finden und in Anspruch zu nehmen“, sagt Andreas Lustik.

Die Familienbegleiter gehen aktiv auf belastete Familien zu, im Idealfall schon während der Schwangerschaft, und sie arbeiten mit Einrichtungen wie zum Beispiel Krankenanstalten, Krabbelstuben, Eltern-Kind-Zentren, Mutterberatungszentren, Fachärzten etc. zusammen, die als Zuweiser zu den „Frühen Hilfen“ agieren und andererseits als Kooperationspartner zur Verfügung stehen.

Weitere Angebote

Ein weiteres Angebot der Gesundheitsförderung der NÖGKK für Schwangere, Stillende und Mütter mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr ist die „Babycouch“. Im Zentrum dieses Projekts stehen regelmäßige Fachworkshops zu den Themen „Ernährung in der Schwangerschaft“, „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ und „Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder“, die in ganz Niederösterreich angeboten werden.

Der zweite Bestandteil des Projekts sind regelmäßige, von Leiterinnen und Leitern begleitete „Babycouch“-Treffen für Schwangere bzw. Mütter mit Kleinkindern und interessierte Väter, bei denen sich die jungen Eltern mit anderen austauschen und an von Experten gehaltenen Fachvorträgen zu kinderrelevanten Themen teilnehmen können. Die Treffen finden an drei ausgewählten Standorten einmal wöchentlich statt.

Einmal im Monat gibt es außerdem in Wiener Neustadt und St. Pölten eine spezielle „Babycouch“ für Eltern von Frühchen. Bei der „Frühchencouch“ stehen eine Hebamme und weitere Experten für individuelle Fragen bereit.

Und auch für Mütter mit Migrationshinter-

grund gibt es an verschiedenen Standorten in Niederösterreich „Babycouch“-Treffen, die von muttersprachlichen Multiplikatoren aus der Community organisiert werden und Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch bieten. Zudem werden muttersprachliche Expertenvorträge zu Themen rund um Schwangerschaft und Kleinkindalter angeboten. „Die ‚Babycouch‘ ist ein kostenloses Angebot für Schwangere, Stillende, Eltern mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr in Niederösterreich, und zwar unabhängig vom Alter, der Muttersprache oder der sozialen Situation der Menschen. Mit diesem Angebot soll das Gesundheitsbewusstsein und die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe gestärkt werden“, erklärt Andreas Lustik.



Potenziale nutzen

Sowohl das Angebot der „Frühen Hilfen“ als auch die „Babycouch“ sorgen dafür, dass die Weichen für ein späteres gesundes Leben richtig gestellt werden. Denn ausreichend Unterstützung und Förderung in der frühen Kindheit können Lebensqualität, sozioökonomische Lage und Gesundheit bis weit ins Erwachsenenleben positiv beeinflussen. Das gilt besonders im Hinblick auf die Stressreaktion, das Depressionsrisiko, chronische Schmerzen und psychische Erkrankungen. Und nicht zuletzt „rechnet es sich“ auch, gesundheitsfördernde Maßnahmen schon so früh zu setzen. Andreas Lustik: „Laut dem Wirtschaftsnobelpreisträger James Heckmann ist das Kosten-Nutzen-Verhältnis bei Maßnahmen in der frühen Kindheit am höchsten und beträgt etwa 1:8. Das bedeutet, dass pro investiertem Euro etwa acht Euro zurückkommen. Bei sozioökonomisch benachteiligten Kindern liegt dieser ‚Return of Investment‘ sogar bei etwa 1:16.“

So bieten Investitionen in frühkindliche Entwicklung und Bildung die Chance, die Fortschreibung von gesundheitlichen Ungleichheiten von einer Generation auf die nächste zu stoppen und die großen Potenziale der frühen Kindheit für lebenslange Gesundheit zu nutzen.

Alle Familien und Kinder sollen gleiche soziale und gesundheitliche Chancen bekommen.

Frühe Kindheits-erfahrungen haben großen Einfluss auf die weitere körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung eines Menschen.



Beate Pichler,
Apothekenmitarbeiterin
und Kosmetikerin aus
Mautern



Hautpflege an die Kälte anpassen

Unsere Haut will im Winter anders gepflegt werden als im Rest des Jahres.



Schonen & pflegen

Nicht unnötig reizen, lautet die Devise für die strapazierte Haut im Winter. Also besser nicht zu heiß duschen oder baden, sanfte Reinigungsprodukte ohne Silikone verwenden und mit einer reichhaltigen Creme, zum Beispiel mit Sheabutter, pflegen.

Im Sommer ist es die starke Sonne, im Winter sind es Kälte, Wind und trockene Heizungsluft, die unserer Haut zusetzen. Das kann ganz schön unangenehm sein: Die Haut trocknet aus, spannt und juckt mitunter heftig. Beate Pichler, Apothekenmitarbeiterin und Kosmetikerin aus Mautern, erklärt, warum die Haut in der kalten Jahreszeit so mitgenommen ist: „Wenn es kalt ist, ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um Wärme im Inneren zu bewahren, und die Feuchtigkeit verdunstet auf der Haut.“ Dazu kommt, dass im Winter weniger Fett produziert wird. Hautreinigung und -pflege sollten deshalb den winterlichen Verhältnissen angepasst werden. Vor allem die Haut im Gesicht brauche Zuwendung, denn sie ist Wind und Kälte direkt ausgesetzt und kann mit Rötungen reagieren oder schuppen. Pichler empfiehlt, unter der Tagescreme ein Serum aufzutragen. „Ein Serum ist flüssiger als eine Creme und enthält hochkonzentrierte Wirkstoffe.“ Wirkstoffe wie Hyaluron- oder Linolsäure, beides ursprüngliche Bestandteile der menschlichen Haut, werden mittels Serum zugeführt. Die Tagescreme könne anschließend besser eindringen.

Mit pflanzlichen Substanzen wie zum Beispiel Sheabutter, die aus den Früchten des Karitébaumes gewonnen wird, seien Pflegecremen besonders gehaltvoll. Weil die Gesichtshaut im Winter dünner und sensibler ist, greift man bei der Reinigung am besten zu milden Produkten, die die Haut nicht zusätzlich reizen. „Im Gesicht ist ein pH-Wert zwischen 4,5 und 5 optimal“, sagt Pichler. Bei Reinigungsprodukten für den ganzen Körper liegt der pH-Wert idealerweise bei 7.

Kälte- und Sonnenschutz am Berg

Eine gute Alternative zu herkömmlichen Duschgels sind Schafmilchseifen oder Duschcremen, die allerdings keine Silikone enthalten sollen. „Silikone lagern sich an der Hautoberfläche ab und trocknen die Haut noch mehr aus“, erklärt Pichler. Ein heißes Bad sei im Winter angenehm, entziehe der Haut jedoch noch mehr Fette. Darauf verzichten müsse man zwar nicht, nur zu heiß sollte es nicht sein. „Unter 35 Grad wäre ideal.“ Reines Mandelöl oder andere Badeöle eignen sich als Zusätze. Und für die Pflege der spannenden Haut empfiehlt Pichler, zu Produkten mit Urea zu greifen. Der synthetisch hergestellte Harnstoff ist in unterschiedlicher Konzentration in Hautcremen enthalten.

Wer am Berg unterwegs ist, darf im Winter nicht auf die Kälteschutzcreme, aber auch nicht auf den Sonnenschutz vergessen. „Die Sonne spürt man bei Wind und Kälte nicht immer“, sagt Pichler. Doch je höher man beim Skifahren oder Wandern hinauf kommt, desto stärker sind die UVA- und UVB-Strahlen – auch, wenn es bewölkt ist. Dazu kommt, dass Schnee das Licht reflektiert und die Strahlung verstärkt.

Ein hoher Lichtschutzfaktor zwischen 30 und 50 sei daher notwendig. „Nicht auf die Lippen vergessen! Denn die haben keinen Eigenschutz.“ Kleine Kombipräparate für Gesicht und Lippen, mit Wirkstoffen wie Zitronenmelisse, Honig, Rosmarin oder Sheabutter, kann man leicht einstecken und sind somit ideale Begleiter auf dem Berg.



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERRKAMMER

Aktiv für Ihre Gesundheit!
Ihre niederösterreichischen
Apothekerinnen und
Apotheker

Suchhundeteams

Die Suchhundestaffeln des Roten Kreuzes werden gerufen, wenn ein Mensch vermisst wird und eine erste Suche erfolglos blieb. Die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich, der Einsatz selbst ist mit keinerlei Kosten verbunden. Hugo Karner (am Bild) ist neuer Landeskommandant der Rotkreuz-Suchhundestaffeln. Der 53-Jährige ist seit 1997 als Freiwilliger in der Staffel Wiener Neustadt tätig. **Informationen:** suchhunde.n.rotekreuz.at



(v.l.) Die Preisträger 2016: NÖ Kinder- und Jugendanwältin Mag. Gabriele Peterschofsky-Orange, Dr. Lilly Damm, Sarah Seiwald (Caritas Wien), Landesrätin Mag. Barbara Schwarz, Martin Morauf, Prof. Irene Fuchsluger (BAfEP Amstetten)

NÖ Kinderrechtepreis

Der Kinderrechtepreis richtet sich an Menschen, Organisationen und Initiativen, die sich für die Rechte der Kinder einsetzen. 2016 ging er an:

- „Commit – PatInnen für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge“ der Caritas Erzdiözese Wien
 - „Kiyou – Du und Deine Rechte“ der BAfEP Amstetten (Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen in Ausbildung)
 - „Quartier für Väter mit langer Anreise“, Facebook-Gruppe von Martin Morauf
 - Sonderpreis für „Ärztliche Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen“, Colloquium der Österreichischen Gesellschaft zur Förderung von sozial- und gesundheitswissenschaftlicher Forschung, Dr. Lilly Damm
- „Die Einreichungen zeigen eindrucksvoll, dass in Niederösterreich viele wertvolle Projekte zu den Rechten von Kindern und Jugendlichen laufen. Durch sie entstehen immer mehr Wege, die Kinderrechte im Lebensalltag zu verwirklichen“, sagt Kinder- und Jugendanwältin Mag. Gabriele Peterschofsky-Orange.

VÖGEL RICHTIG FÜTTERN

Vögel gewöhnen sich gerne und schnell an Futterspenden, deshalb sollte man ihnen bis Ende Februar zusätzliches Futter anbieten und die Fütterung dann langsam auslaufen lassen. Empfehlenswert sind Futterspender und -silos, da in ihnen das Futter trocken bleibt und sich nicht mit Vogelkot vermischen kann. Speisereste und Brotkrümel dürfen nicht verfüttert werden, da Gewürze, Salz und verdorbenes Fett den gefiederten Gästen gefährlich werden können. Es eignen sich Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Hirse, Getreidekörner oder diese mit Fett gemischt als Futtermittel und Futterknödel sowie Fett-Kleie-Haferflocken-Gemische, Nüsse, Obst, Rosinen, Beeren oder Rindertalgstücke.

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

Land der Freiwilligen

2.800 Ehrenamtliche sowie Funktionärinnen und Funktionäre leisten allein im Hilfswerk Niederösterreich jährlich durchschnittlich 150.000 Stunden an unentgeltlicher Arbeit. Wie in vielen anderen Organisationen sind auch im Hilfswerk die Möglichkeiten, sich zu engagieren, vielfältig.

- Beim Besuchsdienst werden 850 Menschen regelmäßig in den eigenen vier Wänden von 650 Ehrenamtlichen besucht. Sie spielen Karten, gehen spazieren, lesen vor, plaudern und sind einfach für den anderen da.
 - Beim Angebot der mobilen HILFSWERKstätte erledigen freiwillige Hilfswerker einfache handwerkliche Tätigkeiten im Haushalt.
 - Autofahrer sind beim Essen auf Rädern gern gesehen. Dabei werden Speisen in örtlichen Gasthöfen oder Großküchen zubereitet und von Freiwilligen ausgeliefert.
 - Und in den integrativen Lernclubs arbeiten Ehrenamtliche und ausgebildete Lerntrainerinnen und -trainer Hand in Hand, um Familien die Ankunft in der neuen Heimat durch die Vermittlung von Sprachkenntnissen zu erleichtern. Ehrenamtliche gesucht!
- Das Hilfswerk Niederösterreich sucht laufend Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.

Informationen: Tel.: 02742/249-1125, www.hilfswerk.at/niederoesterreich

KURZ GEMELDET

Ideen für winterliche Ausflüge, Wanderungen und Sport finden Sie unter www.niederoesterreich.at.
Dort stoßen Sie zum Beispiel auch auf die Seite des Nationalparks www.donauauen.at.

Bewegung kann

Zu wenig Bewegung hat nachhaltige Folgen für die Gesundheit. Daher nützen Sie jetzt die Chancen des Alltags, um sich fit zu halten. GESUND&LEBEN hat Tipps, wie Sie den ganzen Tag über unkompliziert mehr Bewegung in Ihr Leben bringen.

Wer kennt sie nicht, die Vorsätze künftig mehr Sport machen zu wollen? Doch dann kommt irgendwie immer etwas dazwischen oder der Tagesplan mit Job und Familie lässt es einfach nicht zu. Wir wissen aber auch, wie wichtig ausreichend Bewegung für unsere Gesundheit ist, denn ein Bewegungsmangel kann schwerwiegende Folgen haben.

Dabei ist es so einfach, mit ein paar kleinen Übungen Schwung in die tägliche Routine zu bringen. Nützen Sie jetzt die Chancen des Alltags, um ohne großen Aufwand fit und gesund zu bleiben. Es beginnt bereits in der Früh im Bett, wo man sich für einen optimalen Start mal richtig recken und strecken sollte. Dabei spannen Sie alle Muskeln an und aktivieren somit die Körperfunktionen, wodurch Sie schneller auf Touren kommen. Anschließend funktionieren

Sie Ihr Badezimmer kurzerhand in einen kleinen „Fitnessraum“ um und nützen es für die eine oder andere Übung.

Den ganzen Tag über ergeben sich dann noch zahlreiche Möglichkeiten, kleine „Bewegungshäppchen“ einzunehmen. Dies können durchaus moderate Tätigkeiten sein, die zwar anstrengend sind, bei denen wir aber nicht unbedingt außer Atem kommen müssen. Durch die geringere Intensität wird auch die Fettverbrennung gefördert. Machen Sie diese Mini-Bewegungseinheiten Schritt für Schritt zu guten Gewohnheiten (siehe Infokasten Seite 34) – dann bleiben Sie auch dran und leben praktisch ohne Aufwand bewegter und gesünder.

Schritt für Schritt

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, 10.000 Schritte am Tag zurückzulegen. Das hört sich nach sehr viel an, lässt sich aber durchaus im Alltag umsetzen. Lassen Sie das Auto für kurze Strecken stehen, parken Sie nicht unmittelbar vor der Tür oder steigen bei öffentlichen Verkehrsmitteln eine Station früher aus. Und schon haben Sie wieder einige hundert Schritte mehr auf Ihrem Konto. Laden Sie Gesprächspartner zu einem Kurzspaziergang ein. Anstelle des Aufzugs benützen Sie einfach die Treppen – und sollte das Stiegensteigen zu anstrengend sein, ist das bereits ein Warnsignal und ein Grund mehr, die Treppen zu nehmen. Wenn man da immer gleich zwei Stufen auf einmal nimmt, wirkt dies wie ein Ausfallschritt und trainiert somit Beine und Po gleichzeitig.

Büro & Haushalt

Auch der Bürosessel ist ein Trainingsgerät, beispielsweise für Fußgymnastik. Und eine leere Wand dient als Stütze bei der Schranz-Hocke, bei der Sie Ihre Oberschenkel stärken. Gewöhnen Sie sich an, beim Telefonieren aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen – das wird auch Ihren Telefonaten gut tun.

Übung im Bett: Bauchmuskeln

Arme seitlich ablegen und am Bettrand oder an der Matratze festhalten. Beine anheben (bei untrainiertem Rücken senkrecht, Trainierte wählen einen flacheren Winkel) – und durchstrecken (90-Grad-Winkel). Zehen überstrecken – Spannung ist somit spürbar. Oberkörper bleibt dabei stabil. Wenn Ihre Wirbelsäule nicht gut trainiert ist, ziehen Sie die Füße senkrecht hoch, damit Sie beim Strecken nicht ins Hohlkreuz ziehen.





so einfach sein

GESUND&LEBEN-Autor Werner Schrittwieser ist Dipl. Personal Trainer sowie Lauftrainer und selbst begeisterter Sportler. Er hat das Trainingsprogramm für GESUND&LEBEN entwickelt.
www.runningschritti.at

Recken und strecken im Bett

Ausgiebig recken und strecken und dabei versuchen, alle Muskeln anzuspannen. Damit werden die Körperfunktionen aktiviert und man kommt schneller auf Touren.

Handtuchübung für den Schultergürtel

Ein zusammengerolltes Handtuch vor den Körper auf Spannung halten. Mit gestreckten Armen das Handtuch langsam bis etwas hinter den Kopf führen. Position kurz halten und wieder zurück.

Übung im Bett: Wirbelsäule

Um die Wirbelsäule zu mobilisieren, von der Ausgangslage die gebeugten Beine nach links und rechts drehen.



Badezimmer: Zähneputzen im Einbeinstand

Die Zeit während des Zähneputzens nutzen, um die Balance zu trainieren, außerdem wird die Tiefenmuskulatur der Beine trainiert. Aufrechter Stand auf einem Bein – so lange wie möglich halten. Zur Halbzeit des Zähneputzens auf das andere Bein wechseln. Für Fortgeschrittene: Übung mit geschlossenen Augen



Hintere Oberarmmuskulatur

An einer Bank oder einem Sessel hinten anhalten. Beine stehen mit einem Winkel von rund 90 Grad am Boden. Nun ausschließlich das Ellbogengelenk beugen und strecken, der restliche Körper bleibt stabil – aufrechter Oberkörper. Für Fortgeschrittene: einbeinig

Am Nachhauseweg von der Arbeit tätigen Sie dann noch schnell die Einkäufe, die Sie gleichmäßig auf zwei Einkaufstaschen verteilen. Schon können Sie diese als Hanteln einsetzen und durch regelmäßiges Auf- und Abbewegen die Arme und Schulter kräftigen. Auch am Abend vor dem Fernseher können Sie ganz einfach

noch ein paar Übungen einbauen, die man neben der Liebingsserie oder den Nachrichten macht. Somit schaffen Sie es, über den Tag verteilt so gut wie alle Muskelgruppen entsprechend zu trainieren. Gerade zu Beginn kostet es vielleicht noch etwas Überwindung, die Übungen in den Alltag tatsächlich zu integrieren. Damit dies ein wenig leichter fällt, könnten Sie eventuell auch Partner, Freunde oder Kollegen fragen, denn das gemeinsame Training kann auch richtig Spaß machen und sorgt für zusätzliche Motivation. Durch die gezielte Bewegung fördern Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern werden auch fitter und leistungsfähiger. Dies kommt Ihnen wiederum im Alltag, bei der Arbeit und in weiterer Folge auch beim Sport zugute, egal ob beim Laufen, Radfahren, Skifahren oder im Fitnessstudio. Denn durch eine verbesserte Grundfitness steigt auch wieder die Lust, gezielt und regelmäßig Sport zu treiben.

GUTE GEWOHNHEITEN

Sie putzen sich morgens und abends die Zähne - und das ist für Sie selbstverständlich. Man macht es einfach, weil es eine Gewohnheit ist. Gewohnheiten sparen dem Gehirn Arbeit: Man denkt nicht jedes Mal nach, ob man jetzt die Zähne putzen soll oder nicht, sondern erledigt es wie auf Autopilot. Diese Tatsache können Sie auch für Bewegungshäppchen im Alltag nutzen: Wenn Sie zum Beispiel immer auf einem Bein stehend die Zähne putzen, schulen Sie Ihre Balancefähigkeit ganz nebenbei und ohne Aufwand. Nehmen Sie sich aber nicht zu viele neue Gewohnheiten auf einmal vor: Suchen Sie sich eine aus und bleiben Sie dran. Beginnen Sie mit acht Wiederholungen und steigern Sie diese nach je vier Wochen um vier weitere. Frühestens in der nächsten Woche nehmen Sie eine neue Gewohnheit dazu. Wirklich verankert ist eine Gewohnheit etwa nach drei Monaten. Bleiben Sie unbedingt dran - es lohnt sich!



Wadentraining

Mit den Fußballen auf eine Stufe oder sonstige Erhöhung stellen. Gleichgewicht kann dabei noch gehalten werden. Fersen so weit wie möglich nach unten senken und anschließend wieder mit Kraft der Wadenmuskulatur nach oben bringen – Zehenstand.

Seitliches Beinheben beim Fernsehen

In der Seitenlage obere Hand vor dem Körper ablegen (andere Hand angewinkelt unter dem Kopf). Mit gestreckten Beinen das obere Bein langsam anheben (auf rund 45 Grad). Position kurz halten und Bein wieder langsam senken. Für ein effektives Training das Bein nicht auf dem anderen ablegen und Übung gleich wiederholen.



Einkaufstaschen als Hanteln

Den Einkauf auf zwei Taschen gleichmäßig verteilen. Beim Nachhauseweg in regelmäßigen Abständen Hände mit den Taschen seitlich vom Körper anheben (Arme bleiben gerade). Trainiert Arme und Schultern.



Lesen in der Schranz-Hocke

Bei dieser Übung für die Beinmuskulatur mit dem Rücken an eine Wand anlehnen. Beine abstellen bei 90 Grad und Position halten.



Plank im Bett

Vor dem Schlafengehen Unterarmstütz im Bett. Durch den instabilen Untergrund werden noch mehr Muskeln als sonst trainiert. Nicht zu sehr anstrengen, sonst ist man wieder wach. Der Vorteil: Danach ist der ganze Körper gut entspannt.



Übungen fürs Büro

Fußgymnastik Ball

Am Bürosessel sitzend kleinen Ball unter den Fuß legen. Von den Zehen beginnend den Ball aktiv zur Ferse und wieder retour rollen.



Fußgymnastik Ball

Am Bürosessel sitzend zwischen den Innenkanten der Füße den Ball hochheben und für zehn Sekunden halten.



Fußgymnastik „Kran“

Am Bürosessel sitzend verschiedene Gegenstände wie einen Stift mit den Zehen greifen und hochheben.



SPORT.LAND. **N**

Zeig uns den **Sportbüffel** in dir!



www.sportbueffel.at



Unsere Sponsoring-Partner im Spitzensport:

Raiffeisen Meine Bank

NV Die Niederösterreichische Versicherung

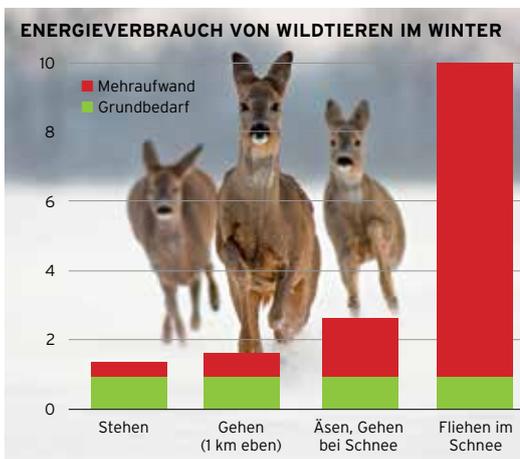
Im Wohnzimmer der Tiere

Respekt vor ihrem Lebensraum ist für Wildtiere überlebenswichtig.



Dr. Peter Lebersorger, Generalsekretär des NÖ Landesjagdverbandes

Besonders bei tiefwinterlichen Temperaturen und hoher Schneelage leiden Wildtiere unter vielfältigen Störungen: Zu Joggen, Reitern, Mountainbikern und Wanderern kommen jetzt noch Schifahrer, Snowboarder, Langläufer, Tiefschneefahrer, Eiskletterer und Tourneeger, die die Natur genießen möchten. Wer im Winter draußen Sport macht, sollte sich darüber bewusst sein, dass Störungen für Wildtiere nun besonders heikel sind, weil sie ihnen viel Energie kosten, erklärt Dr. Peter Lebersorger, Generalsekretär des NÖ Landesjagdverbandes: „Wir bewegen uns sozusagen im Wohnzimmer der Wildtiere. Die, die keinen Winterschlaf machen wie Rehe, Steinböcke und Gämsen, senken den Kreislauf von etwa 60 auf unter zehn Herzschläge pro Minute ab. Müssen sie den Platz wechseln, weil Menschen in die Nähe



kommen, müssen sie sozusagen den Motor hochfahren, um zu flüchten – und das kostet enorm viel Energie.“ Energie, die sie schwer wieder gewinnen können, denn das Nahrungsangebot ist geringer und es fehlt das Sonnenlicht. Werden sie mehrmals gestört, brauchen sie ihre Reserven auf. Deshalb ist es wichtig, Respekt vor dem

Lebensraum der Tiere zu haben:

- Bleiben Sie auf den markierten Pisten, Schi-abfahrten, Loipen und Wegen.
- Weichen Sie Wildfütterungen großräumig aus.
- Führen Sie Hunde unbedingt an der Leine.
- Erkundigen Sie sich bei Einheimischen nach Wegen, auf denen Sie die Wildtiere nicht stören oder nehmen Sie sich einen einheimischen Guide. ■

Richtig gut verpackt

Wer sich im Winter draußen bewegt, kennt das: In der Alltagskleidung schwitzt man, sobald man flotter geht, und dann wird einem schnell kalt. Deshalb hier Tipps, wie man sich für Sport im Winter richtig kleidet – für Skifahrer und Snowboarder, für einen flotten Winterspaziergang, fürs Eislaufen am See oder für die Schneeschuh-Wanderung. Ideal ist das Zwiebschalen-Prinzip, und zwar in drei Schichten:

- Die unterste Schicht sollte atmungsaktiv sein und Feuchtigkeit transportieren können (Stoffe aus Polyester oder Polyamid).
- Die zweite Schicht schützt den Körper vor der Kälte. Sie bildet eine wärmende Isolationsschicht. Empfehlenswert: Wolle (keine Baumwolle!), Wollmischungen oder Fleece.
- Die dritte, äußere Schicht schützt vor Wetter und Wind. Wasser- und windabweisende Jacken eignen sich hierfür hervorragend. Besonders geeignet für den Wintersport sind Softshell-Jacken, da sie die zweite und dritte Schicht kombinieren.

Der große Vorteil des Zwiebschalenprinzips: Es ist einfach, seine Kleidung durch An- und Ausziehen einer Schicht auf die aktuellen Temperatur- und Umweltverhältnisse anzupassen.

Für Anfänger oder Wintersportler, die nur gelegentlich Bewegung ausüben, gilt: So viel anziehen, dass man in Ruhe nicht friert. Für alle anderen: Ein bisschen kühl darf es ohne Bewe-

gung sein, dann passt es, wenn man zum Beispiel läuft oder skatet. Verwenden Sie spätestens ab Temperaturen unter fünf Grad eine Kopfbedeckung und Handschuhe. So verhindern Sie nachhaltig einen Wärmeverlust.

Für jede Sportart gibt es spezielle Kleidung und Ausrüstung. Lassen Sie sich deshalb rechtzeitig in einem Fachgeschäft von einem Experten beraten.

Besonders bei Kälte sollten Sie sich vor der Belastung ausreichend aufwärmen und nach dem Sport möglichst schnell ins Warme kommen. Denn nach dem Training ist das Immunsystem für kurze Zeit geschwächt, Sie laufen Gefahr, sich zu erkälten.

- Sicherheitstipp für Nachtsportler: Verwenden Sie in der Dunkelheit Reflektoren oder speziell sichtbare Kleidung und eine Stirnlampe.
- Kopf-Schutz: Verwenden Sie bei Sportarten mit Verletzungsgefahr des Kopfes einen Helm. Unter www.achtung.at gibt es Helme zum geförderten Aktionspreis von 11,50 Euro, sowie Reflektorenbänder.
- Augenschutz: Bei Sonnenschein sind Ski- oder Sonnenbrillen empfehlenswert. ■



Die Tipps stammen von Mag. Christian Paumann, MSc, BSc, von der Initiative »Tut gut!«.

NIEDERÖSTERREICH HEUTE IN HD

TÄGLICH UM 19.00 UHR IN ORF 2 N

RADIO NIEDERÖSTERREICH

DIE MUSIK MEINES LEBENS

NOE.ORF.AT

ONLINE RUND UM DIE UHR

ORF Niederösterreich • Radioplatz 1, 3109 St. Pölten

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

Publikumsservice: Tel. 02742/233 30



ORF NOE DA BIN ICH DAHEIM

Im Land der tausend Hügeln

Ein Geheimtipp in der Buckligen Welt: Gerda Stocker zaubert Träume aus Wildkräutern.



Rote-Rüben-Carpaccio mit Endivien-Wildkräutersalat

Zutaten (4 Portionen): 2 Rote Rüben (mittelgroß), Salz, Kümmel, Kren, 1/2 Häuptel Endiviensalat, Wildkräuter (z. B. Löwenzahnblätter, Schafgarbe, Vogelmiere), Apfelessig, Kräutersalz, Leindotteröl, ev. Räucherschafkäse

Zubereitung: Die Roten Rüben waschen und weich kochen. Anschließend dünn schneiden und mit Salz, Kümmel und etwas Kren würzen. Am Teller rund auflegen. Endiviensalat schneiden und mit einer Handvoll gehackter Wildkräuter mischen. Mit Apfelessig, Kräutersalz und Leindotteröl abschmecken und auf den Roten Rüben anrichten. Tipp: Dazu passt hervorragend Räucherschafkäse.

Große Waldflächen, saftige Wiesen und Streuhöfe, schmale Straßen, bergauf und bergab über sanfte Hügeln oder Buckln, wie sie von Einheimischen genannt werden. Die Aussicht ist phänomenal, alleine der Weg lohnt die Anreise. Aber das Ziel hat noch viel mehr zu bieten: In Lembach, einer kleinen Katastralgemeinde von Kirchschlag in der Buckligen Welt, liegt ein besonderes Juwel: das Gasthaus Gerda Stocker. Das Wirtshaus gibt es seit 1930, Gerda Stocker führt es in vierter Generation. Man meint, die Zeit sei hier stehen geblieben: eine alte massive Schank, ein Speisesaal mit kleinen Blumensträußchen auf den Tischen, der Schiff-

boden knarrt, im Kanonenofen lodert das Feuer. Nostalgie pur, es wird einem warm ums Herz. Das Ambiente ist schlicht und ohne Schnörkel, ganz nach dem Geschmack der Hausherrin. Sie selbst kocht am liebsten am Holzofen, der genauso alt ist wie das Wirtshaus: „Das offene Feuer, die Wärme, das ist ganz anders als bei einem Elektroherd.“

Kräuterallerlei

Nach ihrer Lehre im nahen Bad Schönau zog es Gerda Stocker in die Ferne, sie kochte in renommierten Haubenküchen wie im Steirereck in Wien oder im Restaurant Österreich in Hamburg. Dann packte sie das Heimweh, sie kehrte zurück und übernahm die elterliche Gastwirtschaft. Zwanzig Jahre ist das her. Altes bewahren und zeitgemäß interpretieren, das ist ihr Motto. Vor etwa sechs Jahren entdeckte sie ihre Liebe zu Wildkräutern und -früchten, machte eine Ausbildung zur Kräuterpädagogin und zaubert heute allerlei Köstlichkeiten mit allem, was rund ums Wirtshaus wächst: „Wildkräuter finde ich einfach faszinierend, sie sind so robust und haben viele Inhaltsstoffe.“ Jede Speise verfeinert sie auf Stocker-Art: Saiblingsfilet auf Brennesselnudeln, Kalbspörkölt mit Wildkräuternockerln, Lammrücken mit Ziegenkäse-Erdäpfeln, gefüllte Schweinsbrust mit Erdäpfel-Löwenzahn-Salat sind nur einige ihrer kulinarischen Highlights. Die Speisen variieren je nach Saison, die Produkte kommen alle aus der Region: Eier und Erdäpfel aus Ransdorf, das Lamm aus Bromberg, Ziegenkäse aus Pengersdorf, Most aus Thernberg, Bauernhofeis vom Weißen Kreuz, Obst und Gemüse aus Bad Erlach. Frisches Wild liefern ihr Jäger aus der Umgebung. Seit einem Jahr ist Gerda Stocker auch »tut gut«-Wirtin (siehe Infokasten Seite 40). Dass ihr die Gesundheit ihrer Gäste am Herzen liegt, zeigt auch die Kooperation mit dem BORG in Wiener Neustadt, wo sie gemeinsam mit zwei Angestellten das Schulbuffet mit gesunden Snacks und warmem Mittagessen

»tut gut«-Wirt
Gasthaus & Schmiede
Gerda Stocker
 Lembach 11
 2860 Kirchschlag
 Tel.: 02646/2288
www.gasthaus-stocker.at



Seit 1930 gibt es das Gasthaus Stocker. Wirtin Gerda Stocker kocht noch immer am liebsten am alten Holzofen.



»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.

Hier finden Sie den »tut gut«-Wirt in Ihrer Nähe: www.noetutgut.at



bestückt. Rund 700 Schülerinnen, Schüler und 80 Lehrkräfte genießen dort beispielsweise leichte Pfannengerichte oder Burger mit viel Gemüse statt Mayonnaise. Für GESUND&LEBEN kreiert Gerda Stocker eigens ein viergängiges Menü (Rezepte auf diesen Seiten). Mit gesundem Kräuteralerlei und mit noch mehr Geschmack.

Ideenreich

Die Kräuter sammelt Gerda Stocker alle selbst, friert und legt sie ein oder trocknet sie, „aber vieles wächst auch im Winter“, sagt sie. Wenn sie über ihre Lieblinge spricht, sprudelt es aus der zurückhaltenden Wirtin richtig heraus: „Giersch verwende ich gern für Suppen und Aufläufe, er schmeckt ähnlich wie Petersilie. Und Beifuß ist eine tolle aromatische Pflanze, vielseitig verwendbar. Seine Bitterstoffe regen die Verdauung an. Spitzwegerich ist gut gegen Husten. Und erst die Königskerze ...“ Geballtes Kräuterwissen, das sie gern weitergibt: Sie bietet Kräuterworkshops, Wanderungen und Kochkurse an – für Kinder aller Altersgruppen und für Erwachsene. Weit gehen muss man dafür nicht: „Vor der Haustüre wachsen die wunderbarsten Pflanzen.“ Neulingen rät sie aber, nicht einfach loszugehen und alles zu pflücken, was ihnen unterkommt – zu groß sei die Verwechslungsgefahr.



Mürber Strudel gefüllt mit Kohlgemüse, dazu Gierschdip

Zutaten (4 Portionen): TEIG: 1/2 kg Weizenvollkornmehl, 200 g Butter, 1 Ei, Wasser, Salz
Kohlgemüse: 300 g Kohl, 1 kleine rote Zwiebel, 2 EL Sonnenblumenöl, 1/2 roter Paprika, 1 Handvoll Giersch oder Petersilie, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, 1/16 l Sauerrahm, 1 TL Kräutersalz, 1 Ei, 20 g Vollkornbrösel

DIP: 1/8 l Joghurt, 2 EL Giersch, Kräutersalz

Zubereitung: Weizenvollkornmehl mit Butter (Zimmertemperatur), Ei, etwas Wasser und Salz zu einem Teig verarbeiten. In einer Folie im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen. Kohl würfelig schneiden und kurz in kochendem Wasser überbrühen. Eine kleine rote Zwiebel schneiden und in etwas Sonnenblumenöl anrösten. Den Kohl, kleinwürfelig geschnittenen Paprika, eine Handvoll klein geschnittenen Giersch oder Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken. Sauerrahm mit Kräutersalz, einem Ei und Vollkornbrösel verrühren und unter die erkaltete Kohlmasse mengen. Den Teig circa fünf Millimeter dick auf einem bemehlten Brett dünn ausrollen. Zwei Drittel des Teigs mit Kohlgemüse belegen. Den Rand mit Ei bestreichen und einrollen. Bei 180 Grad circa 45 Minuten backen. Für den Dip das Joghurt mit gehacktem Giersch und Kräutersalz vermischen und zum Strudel reichen.

Mangelnde Kreativität kann man der Wirtin nicht vorwerfen, mit viel Liebe macht sie alles selbst. Angefangen vom Hollersaft und Waldmeistersirup bis hin zum Haustee und zur eigenen Kräuterlimonade, die sie selbst ansetzt und von einem Mostbauern in Flaschen füllen lässt: Den Gästen düstert schon danach, im letzten halben Jahr hat sie 700 Flaschen davon verkauft. Zum Dessert serviert sie uns einen Löwenzahnkaffee. Dafür karamellisiert sie in der Pfanne getrocknete Löwenzahnwurzeln, gießt sie mit Wasser auf, kurz köcheln lassen – fertig.

Die nächste Ausgabe von GESUND&LEBEN erscheint am 28.02.2017

IMPRESSUM Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding. Verleger: Ärzteverlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser, 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: Fotolia/vizafoto. Redaktion: Markus Feigl, Mag. Jacqueline Kacel, Mag. Sandra Lobnig, Werner Schrittwieser, Dr. Doris Simhofer, Mag. Gabriele Vasak. Verkaufsleitung: Karin Kaan. Lektorat: Daniela Rittmannsberger, Mag. Karin Schrammel. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Abo-service: info@gesundesse.at oder 02742/22655. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 12,-/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at



Kohlrabicremesuppe mit Vogelbeerschaum

Zutaten (4 Portionen): 1 kleine Zwiebel, 2 EL Butter, 3 EL Kastanienmehl oder Weizenvollkornmehl, 100 g Kohlrabi, 1,5 l Gemüsefond, 1/8 l Milch, Salz, Pfeffer, Kümmel, 50 g Sauerrahm, etwas Zitronensaft, 1 EL Vogelbeermarmelade, 1/16 l Sauerrahm oder Obers

Zubereitung: Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Kastanienmehl oder Weizenvollkornmehl stauben, Kohlrabi schälen und klein schneiden, dazugeben und mit Gemüsefond und Milch aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen und köcheln lassen. Mit Sauerrahm und etwas Zitronensaft aufmixen. Vogelbeermarmelade mit Sauerrahm oder geschlagenem Obers vermischen. Einen Löffel davon in die Suppe geben und anrichten.

„Löwenzahn macht sich auch als Kaffee hervorragend“, weiß sie. Auf einer Stellage beim Eingang stehen ihre hausgemachten Spezialitäten zum Verkauf hübsch angeordnet: Kräutерlimonade,



Nusspalatschinken mit Hagebuttenparfait

Zutaten (4 Portionen): TEIG: 120 g Weizenvollkornmehl, 1/4 l Milch, Salz, Vanillezucker, 3 Eier

NUSSFÜLLE: 1/8 l Milch, 2 EL Honig, 200 g Walnüsse (gerieben und geröstet), 1/2 geriebene unbehandelte Zitronenschale, 1 EL Vanillezucker, 2 cl Rum, Zimt, Salz

HAGEBUTTENPARFAIT: 2 Eier, 1 Dotter, 3 EL Hagebuttenmarmelade, 300 g Obers

DEKO: Bitterschokolade, 1 EL gehackter Gundelrebe

Zubereitung: Weizenvollkornmehl mit Milch, etwas Salz und Vanillezucker glatt rühren, Eier unterrühren. Fett in einer flachen Pfanne erhitzen und den Teig dünn einfließen lassen, anbacken und wenden. Für die Nussfülle die Milch mit Honig aufkochen. Geriebene und geröstete Walnüsse, geriebene, unbehandelte Zitronenschale, Vanillezucker, Rum, etwas Zimt und Salz einrühren, kurz aufquellen lassen. Die Palatschinken damit füllen und mit flüssiger Bitterschokolade und gehackter Gundelrebe dekorieren. Für das Hagebuttenparfait zwei Eier, einen Dotter und Hagebuttenmarmelade über Dampf schaumig aufschlagen. Kalt schlagen. Geschlagenes Obers untermengen, in eine Form füllen und circa fünf Stunden einfrieren.

Stocker Schokolade mit Gundelrebe, angefertigt von der Schokomanufaktur Zotter, Wildkräuternudeln, Marmeladen, Chutney und vieles mehr. In der alten Schmiede wird gefeiert und auf Vorbestellung gegrillt. Freitags etwa grillt sie immer Stockerlfisch (eine Abwandlung von Steckerlfisch), heimische Sorten wie Forelle oder Saibling, dazu serviert sie Kräuterbrot – selbst gemacht im haus-eigenen Lehmofen. Die Ideen gehen der Kräutерwirtin nicht aus. Zig Gründe für eine Genussreise ins Land der tausend Hügel. ■

KARIN SCHRAMMEL ■



Gesunde Tipps

1 FRUCHTIGER SNACK Darbo Fruchtikus ist reich an Frucht und Vitaminen und der ideale Snack für zwischendurch. Eine fruchtige Auszeit, Löffel für Löffel erlesene Früchte. Nur für kurze Zeit erhältlich sind die Kreationen Bratapfel-Zimt und Beeren-Auslese: Feine Äpfel – winterlich inszeniert – mit einem Hauch von Zimt wecken Kindheitserinnerungen. Der erlesene Geschmack verschiedener Beeren macht diese Fruchtkomposition zu einem süßen Highlight an kalten Wintertagen. www.darbo.at

2 HOCHWERTIG Rindfleisch ist nicht gleich Rindfleisch. Für Rindfleisch à la carte werden ausschließlich Kalbinnen, junge weibliche Rinder, aus Niederösterreich verwendet. Das Fleisch ist kräftig rot, besonders zart, feinfasrig und saftig. Alle Betriebe verpflichten sich zu den strengen Richtlinien des AMA-Gütesiegels. Das besonders zarte und qualitativ hochwertige Fleisch eignet sich besonders für die „schnelle“ Küche vom Steak bis zu Wokgerichten. In der Vermarktung gelang es, SPAR mit dem Tann Fleischwerk als Partner zu gewinnen. www.gutstreitdorf.at



Fette Abrechnung

Fett macht dick und schadet den Gefäßen, heißt es. Das stimmt nur bedingt, denn es ist für unseren Körper lebenswichtig. Der gesundheitliche Nutzen hängt von der Menge und der Qualität ab.



Alexandra Kolm, MSc,
Dozentin im Studiengang
Diätologie der Fachhoch-
schule St. Pölten

Zu viel, zu fett, zu süß. So bringt der österreichische Ernährungsbericht unsere Essgewohnheiten auf den Punkt. Fett ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass fast jeder Zweite hierzulande übergewichtig ist, denn es ist unser größter Energielieferant. Alexandra Kolm, MSc, Dozentin im Studiengang Diätologie der Fachhochschule St. Pölten, sagt: „Ein Gramm Fett liefert neun Kilokalorien, im Vergleich dazu bringen ein Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate nur vier Kilokalorien.“ Doch so einfach ist die Rechnung nicht, bestätigt die Expertin: „Man kann ja auch fettarm essen und trotzdem zu viel Energie, vor allem über Kohlenhydrate, zu sich nehmen, wie etwa durch zuckerreiche Getränke. Oder auch durch Eiweiß, selbst wenn man eher zu fettarmen Varianten von Milch, Fleisch und Wurst greift.“ Fett vom Speiseplan zu streichen, ist keine Lösung, weiß Alexandra Kolm: „Es enthält essentielle Fettsäuren, die vom Körper nicht selbst gebildet werden und daher über die Ernährung zugeführt werden müssen. Somit ist Fett lebensnotwendig für uns.“ Das ist eines von vielen Argu-

menten für den unverzichtbaren Nahrungsbestandteil. Was Fett sonst noch alles kann, fasst die Ernährungsexpertin so zusammen:

■ **Energie:** Wir brauchen Fett als Energielieferant. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Eiweiß ist es nämlich leicht und kann für Notzeiten fast unbegrenzt gespeichert werden. Müssten wir diesen Energievorrat in Form von Kohlenhydraten speichern, schleppten wir ziemlich viel Gewicht herum.

■ **Schutzschild:** Fett ist praktisch, weil es auch eine Schutz- und Isolierfunktion hat. So etwa sind unsere Nieren und unsere Augen in eine Fettschicht eingebettet. Sie wärmt im Winter und schützt die Organe vor Verletzungen.

■ **Vitamin-Wunder:** Ohne Fett könnten wir A-, D-, E- und K-Vitamine essen, so viel wir wollten: Es würde nichts nützen, denn diese Vitamine sind fettlöslich. Das heißt: Nur dank des Fettes können sie aufgespalten und vom Körper verwertet werden.

■ **Baustein:** Langkettige, ungesättigte Fettsäuren kann der Körper nicht selbst bilden, sie werden durch die Nahrung zugeführt und so in den Zellmembranen eingebaut.

■ **Körpersubstanz:** Fette haben noch eine gute Seite: Sie sind Ausgangsstoffe für Hormone, Gallensäuren oder Entzündungshemmer und daher für den Menschen unverzichtbar.

Vier Tipps zum Fettsparen

1 „Light“ leben: Viele Lebensmittel gibt es in fettarmen Varianten, so etwa Halbfettmilch, Magertopfen oder Magerjoghurt. Aus der Fett-Perspektive betrachtet ist das immer die bessere Wahl. Aber Achtung bei Light-Produkten: Hier ist oft wenig Fett, aber viel Zucker versteckt – ein Blick aufs Etikett entlarvt den Schwindel.

2 Wurstbrot: Herzhaftes Brot, dick belegt mit Schinken und Käse, darunter noch ein Hauch Butter: Verzicht ist angesagt. Statt Butter schmeckt vielleicht auch Frischkäse, beim Käse zu fettarmen Varianten greifen. Dann bleibt auch die Figur in Form.

3 Kochen und so weiter: In puncto Zubereitung sind praktische Dampfgarer ein wahrer Jackpot. Das Kochen erledigt sich von selbst – und gesund, weil ohne Fett obendrein. Fettfreundliche Zubereitungsvarianten bieten außerdem Wok-Gerichte oder Gerichte, die in beschichteten Pfannen (ohne Fett) zubereitet werden.

4 Fleisch & Gemüse: Zu gegrilltem Fleisch schmecken Saucen. Das mag stimmen. Aber auch aus frischen Tomaten kann man herrliche Saucen zaubern oder einfach Wurzelgemüse statt Obersauce kredenzen. Ganz ohne Fett.

Tierisch – pflanzlich – gesättigt – ungesättigt?

Wir haben gelernt: Tierische Fette sind schlecht, pflanzliche gesund. Doch auch tierische Fette enthalten ungesättigte Fettsäuren, allerdings ist der Anteil an gesättigten Fettsäuren höher, das heißt: Hier handelt es sich um reine Energielieferanten. Wie sieht der gesunde Mittelweg aus? „Günstig ist eine gute Mischung aus Fetten und Ölen. Das Fettsäuremuster sollte – grob gesagt – zu jeweils einem Drittel aus gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen“, sagt Alexandra Kolm.

Für die Praxis:

■ **Kochen:** Verwenden Sie zum Kochen Oliven- oder Rapsöl, das reich an einfach ungesättigten Fettsäuren ist. Auch Maiskeimöl oder Sonnen-



blumenkernöl sind empfehlenswert. Achtung: Für scharfes Anbraten keine nativen Öle verwenden.

■ **Schützen:** Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren und schützen Herz, Gehirn und Gefäße. Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren sind etwa Leinöl, Leindotteröl, Hanföl, Walnussöl – sie sind ideal für Salate. Auch einheimische fette Fische wie Saibling oder Forelle sind eine gute Wahl. Lachs, Makrele und Hering liefern zwar bedeutend mehr Omega-3-Fettsäuren, aber im Sinne der Nachhaltigkeit und Regionalität sollten einheimische Fische bevorzugt werden.

■ **Streichen:** Butter als Streichfett sollten Sie immer sparsam verwenden. Wenn Sie häufig tierische Lebensmittel essen, empfiehlt sich als Streichfett eine hochwertige Diät-Pflanzenmargarine.

■ **Reduzieren:** Fette tierische Lebensmittel sind reich an gesättigten Fettsäuren, diese sind jedoch auch in pflanzlichen Vertretern wie Kokosfett und Palmkernöl enthalten. Diskutiert wird derzeit, ob gesättigte Fettsäuren zu Unrecht als Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung gelten. Entwarnung gibt es hier leider nicht, also bitte nach wie vor weniger tierische und fette Lebensmittel essen.

■ **Verzichten:** Mit Butter, Butterschmalz, Kokosfett oder Palmkernöl sollten Sie nicht kochen.

■ **Aufpassen:** Transfette kommen in teilgehärteten Fetten vor, wie etwa in Margarine und Backwaren von geringer Qualität, Blätterteig, Plunder oder in mehrmals hoch erhitztem Frittierfett (z. B. Fritter in der Gastronomie). Seit 2009 regelt in Österreich eine Transfettsäureverordnung den Konsum. Demnach dürfen in einem Lebensmittel maximal zwei Prozent des Gesamtfetts aus Transfetten bestehen. Sie werden für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

verantwortlich gemacht, da sie sowohl das LDL-Cholesterin erhöhen als auch das schützende HDL-Cholesterin senken.

Ein durchschnittlich entwickelter gesunder Erwachsener braucht etwa 60 Gramm (Frauen) bzw. 80 Gramm (Männer) Fett pro Tag bei wenig anstrengender körperlicher Tätigkeit. Das entspricht etwa ein bis zwei Esslöffel Pflanzenöl und ein bis zwei Esslöffel Streich- oder Kochfett. Gegen eine fettreduzierte Ernährung spricht grundsätzlich nichts. Alexandra Kolm: „Vorausgesetzt, man isst ausreichend Obst und Gemüse. Fleisch und Wurst sollte nicht öfter als zwei bis drei Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, Vollkornprodukte hingegen reichlich.“

DORIS SIMHOFFER ■

**Gute Fette –
schlechte Fette:
Achten Sie auf
die Art des Fetts.**

VORSICHT, FETTFALLE!

■ **Verstecktes Fett:** Gefährlich ist das unsichtbare Fett. Ein paniertes Schnitzel, frittierte Kartoffeln, Wurst und Würstchen und schon ist's passiert: Die Fettfalle schnappt zu.

■ **Gegrilltes mit Sauce:** Wenn's auch kalorienbewusst „nur“ ein gegrilltes Stückel Fleisch ist: Wird es mit sahniger Sauce aufgepeppt oder mit Pommes und jeder Menge Mayonnaise gegessen, schlägt sich das gewichtig auf die Fettbilanz.

■ **Überbackene Köstlichkeiten:** Brokkoli als Hauptmahlzeit – wie vorbildlich. Allerdings sollte er nicht gratiniert oder überbacken sein. All diese „Zusätze“ enthalten jede Menge versteckter Fette.

■ **Süße Versuchung:** Cremetorten, vielleicht mit einem Klacks Obers? Vorsicht: Darin könnte sich bereits die Fettration für die nächsten vier Tage verbergen.

■ **Kleine Happen:** Snacks, Chips und Fastfood sind die Klassiker im fettreichen Kulinarium. Wenn schon, dann wirklich mit Maß und Ziel. Und bitte nicht täglich.

■ **Ein Schnapslerl zum Verdauen:** Der Klassiker. Eine alte Mär besagt, dass er nach einem deftigen Essen das Fett verbrenne. Die Wissenschaft sieht das anders. Alkohol verbrennt weder irgendwelche Fette noch macht er schlank – im Gegenteil: Er setzt sich als Depotfett an Körperstellen ab, an denen man es vielleicht gar nicht gerne hat.

Wahre Abenteuer

Wie geht Kreativität? Was fördert und was hemmt sie?
 Wann kommen die besten Ideen? Und wie setzt man sie um?
 GESUND&LEBEN hat mit vier künstlerischen Leiterinnen der
 Niederösterreichischen Kreativakademie gesprochen.



„Wir brauchen in Niederösterreich innovative Köpfe. Deshalb unterstützen wir mit den Kreativakademien junge Menschen dabei, ihre Kreativität zu entwickeln.“
 Landeshauptmann-Stellvertreterin
 Johanna Mikl-Leitner



Mit der Kreativität ist das so eine Sache: Der Begriff ist in aller Munde, doch kaum einer kann sagen, was er genau bedeutet. Während die einen das Ganze zur Chefsache erklären und diese mysteriöse Eigenschaft nur ganz besonders begabten Künstlern zuschreiben, glauben die anderen, dass jeder Mensch in jedem Bereich kreativ sein kann, wenn er nur die richtigen Bedingungen vorfindet. Und selbst die Wissenschaften haben unterschiedlichste Definitionen dafür. Trotzdem scheint ein gewisser Konsens darüber zu bestehen, dass der Bereich des Kreativen weit über die Grenzen des Künstlerischen, wofür der Begriff früher fast ausschließlich reserviert war, hinausgeht.

Kreativität im Alltag

Einer der wohl bedeutendsten Kreativitätsforscher, Paul Guilford, meint etwa, dass für Kreativität neben einer gewissen Motivation und Einstellung vor allem Eigenschaften notwendig sind wie die Sensitivität für Probleme, Einfühlungsvermögen, Flüssigkeit des Denkens, die Fähigkeit zur Produktion neuartiger Ideen, geistige Flexibilität und analytische Fähigkeiten. Eigenschaften also, über die viele Menschen verfügen. Wir alle sind im Alltag tatsächlich immer wieder kreativ, bloß ist es uns meist nicht bewusst. Denn wer denkt schon an

einen kreativen Akt, wenn eine Bierflasche zu öffnen ist, kein Flaschenöffner zur Verfügung steht und man stattdessen mit einem Feuerzeug an die Sache herangeht? Oder wenn wieder einmal keine Zeit zum Einkaufen war und man es dann trotzdem schafft, ein feines Menü aus den noch vorrätigen Lebensmitteln zu zaubern? Oder wenn es gelingt, im Job das immer gleiche Thema mit einem neuen Aufhänger wieder interessant zu machen? So handeln viele von uns immer wieder unbewusst kreativ, doch die wenigsten machen sich Gedanken darüber, wer oder was sie kreativ gemacht hat, was sie darin fördert oder hemmt oder wie ein kreativer Prozess bei ihnen verläuft. Wissen wir aber darüber Bescheid, können wir uns leichter dafür entscheiden, kreativ zu sein und die begünstigenden Faktoren zu erkennen und zu leben. Das Beispiel explizit künstlerisch Tätiger, die sich darüber Gedanken machen, könnte uns als Anstoß dienen, unsere individuelle Kreativität zu analysieren und weiterzuentwickeln.

GESUND&LEBEN hat deshalb vier Künstlerinnen befragt, die auch als Leiterinnen der Niederösterreichischen Kreativakademie tätig sind. Sehen wir zunächst, was für zwei bildende Künstlerinnen, eine Autorin und eine Schauspielerin ihrer Meinung nach der Grundstein für ihre Kreativität ist.

Was macht kreativ?

„Die Basis meiner Kreativität ist die Auseinandersetzung mit dem Leben an sich, die Suche nach Antworten auf die elementaren Fragen des Lebens. Es ist die Sehnsucht und die Suche nach der Wahhaftigkeit, der innere Drang, in Resonanz und Einklang mit sich selbst und der Welt zu treten“, sagt etwa die Künstlerin und Referentin der Malakademie Perchtoldsdorf, Katja Praschak.

„Offen zu sein für das, was anders, erstaunlich und manchmal sogar ein Wunder ist, Begeisterung, Humor und viel Liebe“, lautet hingegen die Antwort der Autorin, Schauspielerin und Referentin der Schreibakademie Mödling, Lena Raubaum.

Für die Referentin der Schauspielakademie

FOTO: FOTOLIA/JOLLY

FANTASIE AN DIE MACHT Niederösterreichische Kreativakademie

Die Niederösterreichische Kreativakademie ist ein außerschulisches Bildungsangebot, das sich der künstlerischen Förderung junger Menschen verschrieben hat. Sie bietet Raum zur kreativen Entfaltung in den unterschiedlichsten Bereichen und stellt die Freude am gemeinsamen Schaffen und die individuelle Weiterentwicklung der künstlerischen Fähigkeiten in den Mittelpunkt. Professionelle Künstlerinnen und Künstler begleiten die Jugendlichen beim schöpferischen Prozess und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

An der Niederösterreichischen Kreativakademie können Jugendliche von zwölf bis 19 Jahren teilnehmen. An einigen Standorten gibt es Mal-, Schauspiel- und Musicalakademien KIDS für Kinder zwischen sechs und elf Jahren. Die Kosten betragen 145 Euro pro Semester (30 Stunden).

Informationen: Tel.: 02742/9005-16834, www.noekreativakademie.at





Katja Praschak,
Referentin der
Malakademie
Perchtoldsdorf



Alexandra Maria Timmel,
Referentin der
Schauspielakademie
Gaaden

Gaaden, Alexandra Maria Timmel, wiederum sind Neugier, Lust am Ausprobieren, Schaffensdrang und Freude am Entwickeln die wichtigsten Schlagworte in diesem Zusammenhang.

Hoch interessant ist auch die Antwort von Monika Seyrl, die die Malakademie KIDS in Krems leitet: „Der Grundstein für meine Kreativität wurde in meiner Kindheit gelegt. Ich bin in einer Familie mit fünf Kindern aufgewachsen, mein Vater war Tischler, meine Mutter Schneiderin, und wir hatten nicht immer alles, wurden aber sehr dazu angeregt, vieles selbst zu gestalten, zu entwickeln, die Dinge, die uns zur Verfügung standen, zu nützen. Es war also einerseits Einschränkung und andererseits Freiraum, die mich inspiriert haben, und ich selbst war immer jemand, der vieles hinterfragt und versucht hat, die Dinge anders als herkömmlich anzugehen.“

Metapher für das Leben

Offenheit für Neues und Unbekanntes mag so etwas wie ein gemeinsamer Nenner in diesen vier Antworten sein, und es scheint auch klar, dass alle Kreativen versuchen, etwas vorher nie Dagewesenes, Originelles zu schaffen, das nach Möglichkeit auch Bestand hat.

Nun stellt sich die Frage, wie sie es angehen, wie also ein kreativer Prozess bei ihnen verläuft. Nehmen wir an, dass eine von außen gestellte oder selbst gewählte Aufgabenstellung oder ein Problem am Beginn steht. Und dann? „Manchmal läuft ein kreativer Prozess, und manchmal verläuft er sich“, sagt Lena Raubum lakonisch. Alexandra Maria Timmel versucht, zunächst eine Art Fahrplan auf-



zustellen, an dem entlang sie ihren Ideenfluss leitet, immer wieder neu ausrichtet, verwirft, bis sich dann doch ein „roter Faden“ abzeichnet, der zu einem „Produkt“ führt. Vieles auszuprobieren, sich mit der Sache intensiv zu beschäftigen, Gespräche darüber zu führen, ohne zunächst ein konkretes Ziel im Auge zu haben, scheint für alle wichtig zu sein. „Der kreative Prozess ist eine Metapher für das Leben an sich“, meint die Malerin Katja Praschak, die dabei sehr intuitiv vorgeht. Doch auch sehr bedacht, denn: „Ich vergleiche kontinuierlich, inwieweit die nicht abwägbaren Komponenten aus dem seelischen Bereich mit der Realität übereinstimmen und versuche, beides in Harmonie zu bringen. Manchmal nimmt das eine mehr überhand, manchmal das andere, und ein Bild ist für mich erst dann ‚fertig‘, wenn der Ausgleich gelungen ist. Teile müssen allerdings offen bleiben, denn nur so entsteht die Spannung, die es auch braucht.“

Scheinbare Gegensätze

Intuition und Bedachtsamkeit sind Stichwörter, die zum nächsten Kapitel in Sachen Kreativität führen, denn wenn es für Außenstehende auch oft so scheinen mag, als würden Kunstwerke oder Problemlösungen für manche Menschen wie ein Geschenk aus dem Himmel fallen, braucht es im kreativen Prozess sowohl Eigenschaften wie Spontaneität, Offenheit und Flexibilität wie auch Konsequenz, Ausdauer und Frustrationstoleranz. „Kreativität braucht für mich immer eine Vereinigung von scheinbaren Gegensätzen“, sagt Lena Raubum: „Freiheit mit Grenzen, Offenheit mit Zielen, Deadlines und Ausweichtermine.“ Der kreative Prozess verlangt also wie das Leben selbst permanente Spontaneität und Flexibili-

Neun Tipps für die Entwicklung Ihrer Kreativität

- 1 Glauben Sie an Ihre Kreativität.
- 2 Suchen Sie nach neuen ungewöhnlichen Erlebnissen und Begegnungen.
- 3 Entwickeln Sie Expertenwissen auf Ihrem künstlerischen Gebiet.
- 4 Wechseln Sie öfters einmal die Perspektive (körperlich und geistig).
- 5 Suchen Sie Glück und Enthemmung.
- 6 Vertrauen Sie auf Ihr Unterbewusstes.
- 7 Suchen Sie den Austausch.
- 8 Hinterfragen Sie die Dinge.
- 9 Suchen Sie die Einsamkeit.





tät, aber, wie Katja Praschak bemerkt: „Wenn wir nicht geduldig und mutig an unseren Ideen dran bleiben, verpuffen sie wieder.“

Fallen & Blockaden

Dass das Dranbleiben manchmal mühsam sein kann, wissen alle, die sich je in Sachen Kreativität versucht haben, und dass es zahlreiche Kreativitätsfallen und Blockaden gibt, ebenso. Wer kennt nicht das gierig wartende, leere Blatt Papier, die Denk-Sackgassen, in die man sich verrennt, oder auch die blockierende Umwelt, die einem, wie Monika Seyrl betont, zu schaffen machen kann: „Es gibt in unserer Gesellschaft gewisse Haltungen, die sehr einschränkend wirken können. Dazu zählen die Überzeugung, dass man mit Kunst nichts verdient und keine Chance in der Welt hat, die Frage, wozu so etwas gut sein soll, oder auch die Einstellung, dass es nur ein Richtig und ein Falsch gibt.“

So entstehen wohl auch jene Hindernisse, von denen Lena Raubaum in diesem Zusammenhang spricht: „Angst vor Entscheidungen oder Fehlern und geringes Selbstvertrauen, aber auch Überperfektionismus, zwanghafte Grübeleien, das Nicht-Annehmen oder Nicht-Suchen von Unterstützung und zerstörerische Kritik durch andere oder sich selbst können sehr hemmend wirken.“

Abwarten & loslassen

Wie kann man solche Blockaden überwinden? Hektische Betriebsamkeit oder das Ausharren vor dem sprichwörtlich weißen Papier scheinen nicht zielführend. Doch heitere Gelassenheit wird wohl auch der wenigsten Sache sein. „Einatmen, ausatmen, abwarten und den Mut haben, darauf zu ver-

trauen, dass sich ganz von selbst ein Ausgang aus dem Labyrinth öffnet und sich neue Ansätze ergeben“, ist die Devise von Alexandra Maria Timmel, und sie fährt gut damit. „Freiräumen“ heißt es bei der Malerin Katja Praschak, die bei ihrer Arbeit immer wieder versucht loszulassen: „Wie dir der Sand in deinen Händen spielt, so ist das Leben: Solange du die Hand offen hältst, bleibt der Sand darin. Wenn du sie aber zudrückst, um ihn festzuhalten, rinnt er heraus“, zitiert sie den deutschen Künstler und Pädagogen Hugo Kükelhaus. Monika Seyrl hat im Laufe der Jahre eine gewisse „Wurschtigkeit“ diesem Problem gegenüber entwickelt, und sie vertraut darauf, dass die besten Ideen oft im Schlaf kommen. Ähnliches berichten auch die anderen Künstlerinnen. Lena Raubaum bezeichnet gute Ideen als lustige Gesellen, die jederzeit daherkommen können – beim Spaziergehen ebenso wie beim Aufräumen, dann, wenn man eigentlich etwas anderes machen sollte, beim Ausdem-Fenster-Schauen, beim Duschen, beim Kuschneln, im Gespräch mit anderen. „Manchmal taucht wie aus dem Nichts die Lösung eines Problems vor meinen Augen auf“, sagt auch Alexandra Maria Timmel. „Ganz plötzlich passen die einzelnen Puzzlesteine wunderbar zusammen, und alles erscheint so leicht und einfach, als hätte diese Lösung schon die ganze Zeit zum Greifen nah vor mir gelegen.“

Die wahren Abenteuer

So sehen wir, dass sich Kreativität ebenso wenig exakt definieren wie herbeizwingen lässt. Nach diesen Grundsätzen arbeiten die vier Gesprächspartnerinnen auch als Leiterinnen der Niederösterreichischen Kreativakademie, die sich an Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 19 Jahren wendet und sich der künstlerischen Förderung junger Menschen verschrieben hat. Sie alle setzen dabei auf viel Offenheit und Freiheit, ermutigen die Kinder und Jugendlichen dazu, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und sich auszuprobieren, allerdings nicht ohne klare Richtlinien und ordnende Strukturen. Als Leiterinnen der Kreativakademien werden sie zu Begleiterinnen, die nicht werten, sondern die Kids und Youngsters in ihrem So-Sein annehmen. „Dabei geht es nicht darum, kleine Van Goghs auszubilden, sondern sehr oft auch darum, die Kinder in dem, was sie entwickeln, ernst zu nehmen und so auch ihr Selbstbewusstsein zu stärken“, sagt Monika Seyrl. „Wir alle brauchen gerade in der heutigen Zeit Kreativität und Fantasie, und – wie es schon André Heller formulierte – ‚die wahren Abenteuer sind im Kopf.‘“

Lust bekommen auf ein paar neue Abenteuer im Kopf? Dann lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

GABRIELE VASAK ■



Lena Raubaum,
Referentin der
Schreibakademie Mödling



Monika Seyrl,
Referentin der
Malakademie KIDS
in Krems

**Bleiben Sie
geduldig und
mutig an Ihren
Ideen dran:
Sonst verpuffen
sie wieder.**



Die Bienenmama

Es gibt zwei Arten von Menschen. Die einen haben Angst vor Bienen und versuchen sie sich vom Leibe zu halten. Zu den anderen gehört Christine Simek. Sie ist seit 27 Jahren Imkerin aus Leidenschaft.

In Christine Simeks Garten in Maria Anzbach ist die Natur zu Hause. Unterschiedliche Obstbäume – unter ihnen auch wahre Raritäten wie die Felsenbirne – finden sich darin. Eine „Natur im Garten“-Plakette ziert die Gartentür, Lauf-

ten tummeln sich im Gras, ein Hund bellt und eine Katze schleicht durch ein Blumenbeet. Die Mutter von vier Kindern und vielfache Oma verrät ihr Alter nicht: „Unser Bürgermeister sagt, wenn ich mein Alter schätzen lasse, komme ich billiger davon.“ Seit 30 Jahren hegt und pflegt die Kräuterpädagogin und Imkerin ihren Garten und ihre Tiere; diese Liebe zur Natur wurde ihr nicht in die Wiege gelegt. „Mein Vater hat immer gesagt ‚Zubetonieren und grün anstreichen‘, wenn es um den Garten ging“, erklärt die Maria Anzbacherin. Das Interesse an Pflanzen und Tieren kam bei ihr erst durch die vier Kinder.

Fünf Tipps zur Behandlung von Bienenstichen

- 1** Wird man von einer Biene gestochen, sollte man zuerst den Stachel sorgfältig mit langen Fingernägeln oder einer Pinzette entfernen, ohne die darin befindliche Giftblase zu zerquetschen.
- 2** Spitzwegerich-Blätter zerkauen und die Stelle einreiben, damit die Schmerzen abklingen.
- 3** Löffel in heißem Wasser erhitzen und auf die Stichstelle legen. Wichtig: Machen Sie das nur bei sich selbst und niemals bei anderen, denn nur der Betroffene selbst kann abschätzen, wie lange er das heiße Metall auf der Haut aushält.
- 4** Ein Tuch in Salmiakgeist aus der Apotheke oder in Weinessig tränken und auf die Stichstelle legen.
- 5** Bei Anzeichen einer allergischen Reaktion sofort einen Arzt rufen!

Imkerei

„Man muss sie ja irgendwie beschäftigen“, meint sie, „und wir haben halt alles angeschaut, ausprobiert, zerlegt. In der Natur gibt es viel zu entdecken.“ Das hat nicht nur sie, sondern auch die Kinder geprägt. „Sie setzen sich Hustensirup selbst an oder kochen sich einen Tee, wenn es wo zwick.“ Als der älteste Sohn, Thomas, eines Tages nach Hause kam und seinen Eltern offenbarte, dass er gerne Bienen züchten würde, war das anfangs ein kleiner Schock. Als er sich nicht



Leute Angst vor den Tieren haben, ist man bei der Arbeit wirklich ungestört.“ Simek selbst hat keine Angst. Sie verrichtet die Arbeit am Bienenstock im Sommer mit Flipflops, kurzer Hose und Trägertop. Stiche könnten schon manchmal vorkommen, gibt sie zu, aber diese seien für sie nicht unangenehm.

Honig

So erzeugen die Bienen also den Honig, den Simek zu Met, Senf, Essig und Chili-Honig verarbeitet. Honig verkauft sie in Gläsern, ihrer verfügt über eine deutliche Apfelnote. Wahrscheinlich, weil so viele Apfelbäume in ihrem Garten stehen. Der Honig entsteht nämlich, indem Bienen Pflanzennektar aufnehmen, mit körpereigenen Stoffen anreichern und ihn dann in Waben speichern und reifen lassen. Die Waben werden mit einer Entdeckelungsgabel aufgemacht und geschleudert, sodass der Honig herausgepresst wird und in Gläser gefüllt werden kann. Normalerweise füllen sich die Waben so schnell, dass Simek alle vier Wochen schleudern kann. Damit versorgt sie ihre Kinder und Enkel, und auch die Nachbarn kaufen den Honig gleich nebenan. Die Honig-Saison beginnt um Ostern und endet meist Ende Juli. Das Wetter spielt dabei eine entscheidende Rolle. 2016 haben es die sechs Bienenvölker in Simeks Garten nur auf 20 Kilo Honig gebracht. Im letzten Jahr waren es hundert Kilo mehr. „Der Grund ist ganz einfach“, erklärt die Expertin, „als die Pflanzen geblüht haben, hat es geregnet und die Bienen konnten nicht fliegen. Als die Sonne gescheint hat, hat nichts geblüht.“ Ein Phänomen, das die gesamte Gegend um den Wienerwald betraf. „Ist halt so“, lacht die Bienenmama. Denn ihr geht es nicht um das Geld, sondern allein um die Tiere.

MARKUS FEIGL ■

von der Idee abbringen ließ, stimmten seine Eltern zu, jedoch: „Mein Mann hat beschlossen, dass ich die Imkerei mit Thomas gemeinsam erlernen muss, damit sich auch jemand um die Tiere kümmern kann, wenn der Bub in der Schule ist.“ So fand Simek vor 27 Jahren zur Imkerei, der sie bis heute treu geblieben ist.

Wissen

Ein Bienenvolk kostet etwa 120 Euro; der Preis schwankt von Jahr zu Jahr, je nachdem, wie dringend Bienen gebraucht werden und ob gerade viele Krankheiten kursieren. Das Volk besteht aus einer Königin und zwischen 50.000 und 100.000 Bienen. Sechs solcher Völker betreut die Bienenmutter derzeit in ihrem Garten. Eine Imkerin aus dem Ort hat ihr beigebracht, was sie weiß. „Ich habe mir alles aufgeschrieben, was mir die ehemalige Schuldirektorin, Frau Dr. Waldherr, gesagt hat“, erzählt Simek, „und es kann noch heute passieren, dass ich meine alten Aufzeichnungen heraushole und nachlese.“ Dieses Wissen gibt die Imkerin heute ebenfalls gerne weiter.

Leidenschaft

In Maria Anzbach ist ein syrischer Flüchtling namens Abdullah untergekommen, der in seiner Heimat ebenfalls Imker war. Er hat Simek bei der Arbeit geholfen und möchte selbst gerne wieder Bienen züchten. Deshalb hat die Bienenliebhaberin Spenden für ihn gesammelt, sodass er im nächsten Jahr sein eigenes Volk samt Bienenstock und Imkerjacke bekommt. Seine Leidenschaft kann sie gut nachvollziehen: „Man hat Ruhe, wenn man bei den Bienen ist. Da viele

Christine Simek ist Obfrau der Imker-Ortsgruppe Maria Anzbach und seit 27 Jahren Imkerin.



Fünf Tipps gegen Bienenstiche

- 1** Bienen können gut sehen, deshalb sollte man schnelle Bewegungen vermeiden. Sie reagieren aggressiv auf schwarze Kleidung. Saubere weiße Kleidung wird daher empfohlen.
- 2** Bienen haben einen guten Geruchssinn und verhalten sich abwehrend bei Parfum-, Alkohol- oder Schweißgeruch. Wegpusten sollte man Bienen nicht, denn das CO₂ in unserem Atem deutet für die Biene einen Feind an.
- 3** Bienen haben einen Erschütterungssinn, deshalb sollte man in ihrer Gegenwart nicht klopfen, stoßen und rütteln.
- 4** Beim Gehen in Wiesen sollte man Schuhe tragen, um nicht mit nackten Füßen auf eine Biene zu treten.
- 5** Allergiker sollten Picknicke unter Nussbäumen abhalten. Diese werden von Bienen gemieden.

Das Geschenk Leben

Ein schwerer Schicksalsschlag hat Inge Simetzbergers Leben entscheidend gewandelt. Die ehemalige Prozess- und Projektmanagerin hat vieles aufgegeben, was ihr früher wichtig war. Ihr „neues“ Leben ist langsamer, aber lebendiger.



Inge Simetzberger:
„Entdecke das Potenzial des
schon Gefühlten, aber noch
nicht Gewussten.“

Es ist ein strahlender Spätsommertag, an dem uns Inge Simetzberger in ihrem wunderschönen Garten in St. Andrä-Wördern empfängt. Die Sonne schießt ihre Strahlen durch das Blätterwerk der Obstbäume, Licht und Schatten bilden scharfe Kontraste, die Farben glühen, wir sitzen auf der Terrasse vor einem stilvollen Haus – eine perfekte Kulisse für ein scheinbar perfektes Leben. Ja, das Leben habe ihr viel geschenkt, sagt die attraktive Mittvierzigerin freimütig: „Ich hatte ein wunderbares Elternhaus, konnte studieren, was mich am meisten interessierte, habe mich im Sport und im Beruf verwirklicht, einen großartigen Mann kennengelernt, zwei Kinder bekommen – ich war wirklich glücklich, erfolgreich, und viel Gutes schien mir einfach zuzufliegen.“ Doch die Idylle wurde jäh brüchig. Just an einem ebenso strahlenden Tag wie dem unseres Besuchs stürzte Inge Simetzbergers achtjähriger Sohn David vor drei Jahren von einem Apfelbaum im Garten des Familienhauses und fiel so unglücklich, dass er sich eine Gehirnblutung zuzog und jede Rettung für ihn zu spät kam. „Den Baum hatte mein Großvater vor vielen Jahren gepflanzt“, sagt Inge und führt uns zu dem Unfallort. Kein hoher Baum, er hat knorrige Äste, an denen langsam vergilbende, ehemals bunte Schleifen hängen, ein improvisiertes Christuskreuz sitzt in einer Astgabel, und an einem Zweig schaukelt ein Rosenkranz im Wind. „Den Baum habe ich nach Davids Tod nach und nach so geschmückt, denn mir ist wichtig, das, was ich im Inneren spüre, nach außen zu tragen, und das, was im Außen geschieht, nach innen mitzunehmen“, sagt sie mit einem Lächeln. Sie erzählt, wie alles passiert ist, und dabei hält sie sich immer wieder an den Ästen des Baums fest, fährt mit den Händen die Rinde entlang, zupft an den Schleifen, die nicht nur ihre Trauer, sondern auch ihre neu gewonnene Hoffnung und Freude zeigen.

Lebendlichkeit

Anfangs wollte sie den Schicksalsbaum umschlängeln, um ihn nicht mehr sehen zu müssen, doch dann kam es anders, und das liegt vielleicht an

ihrem Konzept der „Lebendlichkeit“, zu dem sie nach Davids Tod gefunden und nach dem sie auch ihre neue Praxis benannt hat. „Das Leben beinhaltet so vieles und eben auch die Endlichkeit, und diese Wortschöpfung soll das ausdrücken“, sagt Inge Simetzberger, und dann lacht sie: „In meinem ersten Leben wäre ich vielleicht durch Brainstorming darauf gekommen, aber jetzt würde ich eher sagen, es ist durch ‚Bodystorming‘ gekommen, denn mein heutiger Weg ist der der Körperarbeit.“

Tatsächlich orientierte sich die studierte Lebensmittel- und Biotechnologin, die nach der Arbeit in einem Pharmaunternehmen lange Jahre als Prozess- und Projektmanagerin tätig war, nach dem Schicksalsschlag völlig um, ließ sich zur Focusing-Beraterin, Cranial-Fluids-Dynamics-Praktikerin und Trauerbegleiterin ausbilden und betreibt seit gut einem Jahr ihre Praxis, die Menschen ab zwölf Jahren offensteht. Auf dem Türschild steht „Entdecke das Potenzial des schon Gefühlten, aber noch nicht Gewussten“, und dies könnte als weiterer Leitsatz in Inge Simetzbergers „zweitem Leben“ gelten. „Heute weiß ich, dass die schlimmen Erfahrungen, die ich machen musste, mir zu einer neuen Tiefe verholfen haben. Ich habe vieles aufgegeben, was mir früher wichtig war, statt materieller Werte zählen für mich jetzt Beziehungen und alles, was sie lebendig macht und hält. Durch meinen großen Verlust ist mir bewusst geworden, was der Kern des Lebens ist, und mein persönliches Leben ist langsamer, aber lebendiger geworden.“

Sieben Entwicklungsaufgaben

Dass die Zeit alle Wunden heilt oder dass Trauernde verschiedene Phasen der Trauer durchlaufen und irgendwann einmal abschließen, davon will Inge Simetzberger nichts wissen. „Trauer braucht viel Zeit und Kraft. Um die innerlich gespürte Not zu wenden, sind sieben Entwicklungsaufgaben zu lösen“, sagt sie. „Es geht darum, die Realität anzuerkennen, den Schmerz anzunehmen, sich zu erinnern, eine neue Identität aufzubauen, einen Lebenssinn zu



finden, Unterstützung von anderen anzunehmen und Beziehungen neu zu gestalten. Mit diesem Konzept nach Alan D. Wolfelt und Adolf Pfeiffer arbeite ich auch mit Trauernden.“

Dass dabei viel Platz für Gefühle aller Art ist und sein muss, scheint klar, und Inge Simetzberger hat das auch selbst erfahren. „In der Trauer liegt eine ganze Palette von Gefühlen, die von Angst, Verzweiflung, Wut, Hass, Leere bis hin zur Dankbarkeit und Demut für das, was man in diesen schweren Momenten bekommt, reicht.“ Die Trauer sei nicht nur „braun, tief und erdig“, sondern könne auch „bunt, schön und hell sein“, sagt die lebensmutige Frau, die weiß, dass nur das, was man annimmt, sich auch verändern kann. „Annehmen sollte man übrigens auch Hilfe von außen. Das erfordert oft viel Mut. Den brauchte auch ich auf meinem Weg der Trauer, der viele Stolpersteine und Mythen beinhaltete. Heute kann ich nur jeden Trauernden ermutigen, sich Unterstützung auf diesem schweren Weg zu holen.“

Dass sie in ihrer Praxis dabei auf Methoden der Körperarbeit setzt, basiert auf ihrer Erfahrung, dass Trauer eine starke körperliche Reaktion hervorruft, doch natürlich geht es auch um das Gespräch und die Hilfe dazu, der Trauer Ausdruck zu geben. „Mir selbst hat zum Beispiel die Arbeit im Garten, speziell mit der Erde, sehr

Inge Simetzberger vor dem Schicksalsbaum:
„Trauer braucht viel Zeit und Kraft.“

geholfen, denn ich weiß, mein Sohn ist auch in der Erde, und so konnte ich ein Gefühl der Verbundenheit aufbauen.“

Neue Herausforderungen

Inge Simetzberger hat ihr Leben neu geordnet, und man sieht ihr an, dass sie Kraft hat, zu bewältigen, was das Leben ihr als Aufgabe gestellt hat. Sie scheint bereit, auch neue Herausforderungen anzugehen, und dementsprechend wendet sie sich mit ihrem Angebot auch explizit an „Glückliche“ und „vielfach Belastete“. „Ich habe mein ‚erstes Leben‘ natürlich nicht vergessen, und so arbeite ich mit meinen Klienten mit der Methode des Focusing nach Gendlin zur Problembewältigung bei Entscheidungsfindungen und der Suche nach Neuem.“

So verknüpfen sich in Inge Simetzbergers Sein die Stränge ihres „ersten“ und „zweiten“ Lebens auf harmonische Art und Weise. Sie lebt mit dem Schicksalsbaum, und sie wird ihren David nie vergessen, doch ihr Lebensmut hat ihr auch eine ganz neue Perspektive eröffnet: Sie, ihr Mann und ihr jüngerer Sohn Paul haben ein neues Familienmitglied aufgenommen – einen unbegleiteten Flüchtlingsbuben aus Syrien. Dafür wünscht man ihr Glück und Lebendlichkeit.

GABRIELE VASAK ■

„Das Annehmen der Hilfe von außen erfordert oft viel Mut.“

259.000 Leserinnen & Leser

GESUND & LEBEN
IN NIEDERÖSTERREICH

Reichweite ist unsere Stärke!

 **INFORMATIONEN & GRATIS-ABO: 01/961 1000-0**

www.gesundundleben.at

