

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR



Gesunde Kräuter

Gegen welche Beschwerden
ein Kraut gewachsen ist

DER WEG ZUR SCHMERZFREIHEIT

Schmerzen besiegen
mit ganzheitlicher Medizin

ACHTEN SIE AUF IHR HERZ!

Was Sie bei einer Herz-
Rehabilitation erwartet

TRAUMJOB MIT ZUKUNFT

Pflegfachassistenz:
besser ausgebildet

WO SIND ALL DIE HAARE HIN?

So behandeln Sie
Haarausfall richtig

Raiffeisen
Meine Bank



RAIFFEISEN ERFÜLLT MEHR WOHNTRÄUME ALS JEDE ANDERE BANK IN ÖSTERREICH.

Beim Bauen sollten Sie auf den richtigen Partner vertrauen. Vor allem, wenn es um die Finanzierung geht. Mit Raiffeisen haben Sie Österreichs Nr. 1 bei Wohnraumfinanzierungen an Ihrer Seite – und zwar von der Planung bis zur Einstandsfeier. Erfüllen Sie sich jetzt Ihren Wunsch von den eigenen vier Wänden! Mehr Infos in Ihrer Raiffeisenbank und auf [raiffeisen.at](https://www.raiffeisen.at)

Holz für Ihr Wohlbefinden

Gesundes Wohnen beginnt in den eigenen vier Wänden. Besonders Holz gilt als Baustoff für die Gesundheit: Egal ob Haus bauen oder Innenräume ausstatten – Holz sorgt nicht nur für ein angenehmes Raumklima und positives Wohlbefinden, es wirkt sich auch direkt auf die Gesundheit und Psyche aus, indem es die Raumtemperatur und die Luftfeuchtigkeit reguliert, vor Giftstoffen schützt und die Atemluft verbessert.

GESUND & LEBEN und LaModula, der Experte für Vollholzmöbel und Schlafsysteme, verlosen drei Preise für Ihre Wohn-gesundheit. Schreiben Sie uns dazu ein E-Mail, in dem Sie folgende Frage beantworten: Was verbinden Sie persönlich mit dem Element Holz? Schicken Sie Ihre Antwort mit dem Betreff „Holz“ und Ihrer Anschrift an: redaktion@gesundundleben.at
Einsendeschluss: 30. April 2021

MITMACHEN & GEWINNEN

1. Preis: Zirben-Wandbild im Wert von 149 Euro

Dekoratives Wandbild in 40 x 60 cm mit dem Symbol „Blume des Lebens“. Durch die unbehandelte und fein per Hand geschliffene Oberfläche bringt der Wandschmuck den besonderen Zirbenduft in Ihr Heim.

2. Preis: Leichte Bio-Baumwollbettdecke für den Sommer im Wert von 104 Euro

Kuschelige Decke gefüllt und bezogen mit 100% Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau. Vegan, temperaturnausgleichend und waschbar bis 60°C. Auch für Allergiker geeignet.

3. Preis: Brotkasten Berta im Wert von 99 Euro

Der Zirbenbrotkasten mit zart gefrästen Griffmulden ist in der Küche dekorativ und praktisch und hält Brot länger frisch.

Informationen, weitere Naturmöbel & Bio-Bettwaren: www.lamodula.at

KOLUMNE

Berufung finden

Haben Sie eines dieser Kinder, das von klein auf genau wusste, was es später einmal werden will und dieses Ziel auch mit eisernem Willen verfolgt? Also ich nicht.



Mein Erziehungscredo lautet seit jeher: Egal was meine Kinder machen möchten, ich stehe hinter ihnen. Dabei habe ich aber die Sprunghaftigkeit meiner Großen unterschätzt. Mit acht Jahren wollte sie unbedingt Kindergartenpädagogin werden. Bis ihr kleiner Bruder kam. „Noch mehr von diesen Nervensägen halte ich sicher nicht aus“, meinte sie dann. Der nächste Berufswunsch: Stewardess. Naja, zumindest bis zum nächsten Sommerurlaub auf Kreta, als wir beim Rückflug in Turbulenzen geraten sind und ihr furchtbar schlecht geworden ist. Mit dem Einsetzen der Pubertät wurde meine Tochter immer abenteuerlustiger. Einmal beim Abendessen verkündete sie uns stolz, dass sie die perfekte Bungee-Jumping-Trainerin wäre. Auf meine schockierte Frage, ob das nicht ein bisschen gefährlich wäre, meinte sie nur trocken: „Das nennt man Leben auf Risiko, Mama.“

Woher hat sie das nur, habe ich mich gefragt. Von mir Angsthasen sicher nicht. Mir wird ja oft schon beim Blick von der Aussichtswarte schwindlig. Dann habe ich ein paar Jahre recht wenig von etwaigen Berufswünschen meines Kindes gehört. Muss auch nicht sein, sie hat ja noch Zeit. Bis sie letzte Woche plötzlich mit einem Päckchen ausgedruckter Zettel vor mir gestanden ist: „Ich habe mich jetzt über alles informiert“, hat sie gesagt. „Ich weiß jetzt ganz genau, was ich werden will.“ Oh Gott, was kommt jetzt, habe ich mich still gewundert. Raubtier-Dompteurin? Kampfsportlerin? „Pflegefachassistentin“, reißt sie mich aus meinen Gedanken. „Das ist so ein spannender Job, mit dem ich wirklich helfen kann.“ Ich platze vor Stolz, sie hat ja doch etwas von mir. Ich strahle von einem Ohr zum anderen. Sie ist schon wieder auf halbem Weg in ihr Zimmer, als sie sich umdreht und meint: „Bungee-Jumping mach ich dann eben am Wochenende zur Entspannung.“

Ihre Nina
nina@gesundundleben.at



10

Wilde
Kräuter

■ LEBENSFREUDE

03 Tipps & Infos

06 Vom Aufblühen zum Loslassen

Zyklusgerechte Ernährung gegen Menstruationsbeschwerden

10 Wildes Kraut

Wildkräuter versorgen uns mit wertvollen Inhaltsstoffen

14 Time-out für den Schweinehund

»Vorsorge Aktiv« unterstützt alle, die ihr Leben umkrempeln möchten

16 Grübel-Labyrinth

So schaffen Sie es aus der Gedankenfalle

18 Wie man einen Geschirrspüler richtig einräumt

Richtig streiten will gelernt sein

22 In die Pedale treten

Bei der Kids Bike Trophy stellen Kinder ihr Können unter Beweis

24 Mehr als nur unterwegs

Entdecken Sie beim Wandern die schönsten Seiten unserer Heimat

Die nächste Ausgabe von **GESUND & LEBEN** erscheint am 03.05.2021.

■ LEBENSKRAFT

28 Tipps & Infos

30 Mehr Leichtigkeit

Ob Jobwechsel, Beziehungsprobleme oder Selbstfindung – Coaching hilft

32 Der Weg zur Schmerzfreiheit

Mit ganzheitlicher Medizin sollen Schmerzen nachhaltig besiegt werden

36 Gereizt

Bei der vasomotorischen Rhinitis reagiert die Nase empfindlich auf Reize

40 Wo sind all die Haare hin?

Haarausfall kann viele Gründe haben – handeln Sie rechtzeitig!

44 Gesund mit Hirn

Unser Gehirn ist eine hochkomplexe Leitstelle und steuert die wichtigsten Lebensfunktionen

48 Länger jung bleiben

Die vier verschiedenen Alterungstypen

50 Achten Sie auf Ihr Herz!

Eine Herz-Rehabilitation verhilft nach der Erkrankung zu neuer Kraft



32

Ganzheitliche
Medizin

58

Pfleger-
berufe

LEBENSNAH

54 Tipps & Infos

55 Rückblicke & Einblicke

Bewohnerinnen und Bewohner der NÖ Pflegezentren erzählen aus ihrem Leben

56 Tierisch gut

Zwei Hündinnen spenden auf der Kinder- und Jugendpsychiatrie Trost

58 Traumjob mit Zukunft

Pflegefachassistenz: ein neuer zukunftsweisender Pflegeberuf

61 In besten Händen

Hauskrankenpflegerinnen und -pfleger sorgen für die optimale Betreuung in den eigenen vier Wänden

66 Post an Kliniken & Pflegezentren

Danke sagen

STARK FÜR DIE ZUKUNFT

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Das vergangene Jahr hat uns mehr denn je vor Augen geführt, wie wichtig die medizinische und pflegerische Kompetenz in Niederösterreich ist. Unsere Ärztinnen und Ärzte sowie die Pflegekräfte in den NÖ Kliniken und Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren sind es, die tagtäglich an vorderster Front gegen das Coronavirus kämpfen. Sie gehen an ihre Grenzen, müssen zurzeit viele Rückschläge verkraften und arbeiten dennoch selbstlos und mit unermüdlichem Einsatz. Das spüren auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, wie Sie uns in zahlreichen Dankeschreiben (mehr dazu auf Seite 66) wissen lassen. Sie spüren die Zuwendung, die Herzlichkeit, den ansteckenden Optimismus und die tiefe Anteilnahme, mit denen Ihre Angehörigen und auch Sie selbst in den niederösterreichischen Gesundheitseinrichtungen betreut werden.

Wir sind froh und dankbar, dass unser Land über diese Vielzahl an engagierten und hochqualifizierten Fachkräften verfügt. Wir brauchen jede und jeden Einzelnen von ihnen und haben auch in Zukunft einen immer höher werdenden Bedarf an Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – in allen Bereichen unserer NÖ Landesgesundheitsagentur. Darum möchten wir den Weg für die Medizinerinnen, Mediziner und Pflegekräfte von morgen ebnen: Mit der Initiative „NÖ studiert Medizin“ unterstützen wir Maturantinnen und Maturanten mit einem Vorbereitungskurs für den Aufnahmetest zum Medizinstudium. In den Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege bieten wir die neue zweijährige Ausbildung zur Pflegefachassistenz an (mehr dazu ab Seite 58). Absolventinnen und Absolventen können mit noch mehr Verantwortung und Eigenständigkeit in ganz Niederösterreich arbeiten – und das sowohl auf dem ersten als auch auf dem zweiten Bildungsweg. Eine Anlaufstelle für Weiterbildung und für Menschen, die sich umschulen oder weiter qualifizieren lassen möchten, ist auch die „Menschen und Arbeit GmbH“. Hier unterstützt die NÖ Landesgesundheitsagentur im Bereich der Pflege mit ihren umfangreichen Ausbildungsmöglichkeiten, um gleichzeitig neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Zukunft zu gewinnen.

Denn nur durch sie können wir in Niederösterreich weiterhin die beste Gesundheitsversorgung bieten und Menschen jeden Alters optimal versorgen.

Bleiben Sie gesund!

Ihre

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau



Vom Aufblühen zum Loslassen

Drei junge Niederösterreicherinnen zeigen, wie man Beschwerden rund um die Menstruation mit der richtigen Ernährung in den Griff bekommt.

Aufblühen. Voller Energie. Zur Ruhe kommen. Und loslassen. Frauen leben in einem Zyklus, den der Körper vorgibt. Jeden Monat durchlaufen sie verschiedene Phasen – energiegeladene Zeiten rund um den Eisprung wechseln sich ab mit Phasen, in denen der Wunsch nach Ruhe groß ist. Körper und Seele befinden sich gerade vor der Menstruation häufig in einem Ausnahmezustand. Egal, ob man gerade aufblüht oder loslässt – mit einer zyklusgerechten Ernährung kann man die eigene Mitte finden.

STEINIGE WEGE

Eat like a woman. So heißt das Buch von Andrea Haselmayer, Denise Rosenberger und Verena Haselmayer. Die drei jungen Niederösterreicherinnen lernen sich über gemeinsame Yogastunden kennen. Andrea ist Grafikdesignerin, Verena ist unter anderem als Kindergartenpädagogin und diplomierte

Tanz- und Bewegungspädagogin tätig, Denise ist Yogalehrerin und Gründerin von „loveyoga“. Jede der drei Frauen hat ihre ganz eigene Leidensgeschichte rund um den Zyklus. Andrea wird wegen eines Zwillingsgewächses im Alter von acht Jahren ein Eierstock entfernt. Ihre Menstruation bekommt die 32-Jährige erst mit 16 Jahren. Sie nimmt die Pille ein, lebt ein erfolgreiches Leben mit vollstem Einsatz – bis sie einen Borderline-Tumor am noch vorhandenen Eierstock bekommt. Daraufhin geht die Frau einen anderen Weg: Sie verzichtet vorerst auf eine OP und findet in den Bergen zu sich selbst. Dort setzt sie sich mit dem Frausein auseinander und stellt ihre Ernährung um. Das Ergebnis: Der Tumor wird viel kleiner und kann leicht entfernt werden, der Eierstock bleibt drinnen. Und Andrea bringt bald darauf ihre Tochter zur Welt. Auch für Denise ist der Weg zur Weiblichkeit ein schmerzvoller: Von Anfang an begleiten verschiedene Beschwerden ihre Menstruation. Später erkrankt sie an der Post-



(v.l.) Andrea Haselmayr,
Verena Haselmayr
und Denise Rosenberger
verfassten gemeinsam
ein Kochbuch mit
Rezepten rund um den
weiblichen Zyklus.

Pill-Amenorrhoe – viele kleine Zysten umhüllen dabei die Eierstöcke. Die Yogalehrerin nimmt Mönchspfeffer ein, der dazu beiträgt, dass die Zysten verschwinden. Denise ist fasziniert von der Kraft der Natur und setzt sich mit Kräutern auseinander. Heute erlebt sie ihren Zyklus beschwerdefrei. Verena hingegen bekommt ihre Periode mit 16 Jahren erst mithilfe der Pille. Sieben Jahre später setzt sie sie ab und erhält wegen der erneut fehlenden Menstruation die Diagnose Unfruchtbarkeit. Daraufhin setzt sich die Pädagogin mehr denn je mit ihrem Körper auseinander. Und bringt wenig später ihr Kind zur Welt. Nach einem Gespräch über das Frausein kommt Andrea die Idee, ein gemeinsames Kochbuch zu schreiben. Als sie dann



ERNÄHRUNGSTIPPS

ZYKLUSGERECHT ERNÄHREN

1 „Zeit des Aufblühens“ (letzter Tag der Menstruation bis inklusive Eisprung): Vanille etwa fördert die Libido und wirkt stimmungsaufhellend. Basilikum hat eine hormonanregende Wirkung, regt den Eisprung und die Libido an.



2 „Zeit des Loslassens“ (nach dem Eisprung): Bananen verfügen über einen hohen Anteil an Vitamin B6 und wirken damit dem Prämenstruellen Syndrom (PMS) und Erschöpfungszuständen entgegen. Auch Kurkuma und Lauch können PMS lindern. Grapefruit ist stimmungsaufhellend. Fenchel hilft bei zyklusbedingten Brustschmerzen, Schwellungen, Hitze in der Brust und entzündeten Lymphknoten. Gewürze wie Zimt, Kardamom, Anis, Nelke und Fenchelsamen sind wärmend und besonders geeignet für diese Zeit des Loslassens.



3 Kurz vor und während der Menstruation: Gerichte rund um Bärlauch unterstützen den Körper kurz vor der Blutung – er reinigt den Körper. Rohkakao hilft gegen Krämpfe. Rote Beete ist blutreinigend und enthält viel Eisen. Lavendel lindert starke Muskelkontraktionen. Grundsätzlich wirkt alles, was Magnesium enthält, entkrampfend, unter anderem Dinkelmehl, Kakao, Rosmarin, Fenchel und Brombeeren. Beifuß lindert Unterleibsschmerzen während der Regel. Schafgarbe wiederum reguliert den Zyklus und fördert die Regelblutung. Thymian lindert Menstruationsbeschwerden. Die Ringelblume wirkt bei schmerzhafter oder zu starker Blutung, PMS, Brustschwellungen und einem unregelmäßigen Zyklus. Frauenmantel wirkt hormonell ausgleichend, positiv auf die Psyche und reguliert die Menstruation.



um vier Uhr Früh bei Denise anruft, springt diese aufgeregt aus dem Bett und notiert sofort Ideen und Rezepte. Die drei Frauen ergänzen sich nicht nur hervorragend, sondern bringen durch ihre Mütter und Großmütter ein großes Wissen rund um Kräuter mit. „Egal, was man dem Körper zuführt: Es beeinflusst ihn. Um in Verbindung mit seinem Zyklus zu leben, sollte man sich achtsam ernähren. Die Ernährung kann Beschwerden rund um den Zyklus lindern und uns in Verbindung mit dem Frausein bringen“, sagt Denise Rosenberger. Im Buch teilen die Autorinnen den Zyklus in zwei Hälften auf: Die „Zeit des Aufblühens“ findet vom letzten Tag der Menstruation bis inklusive Eisprung statt. In dieser Zeit fühlen sich viele Frauen voller Energie und Tatendrang. Je näher es zum Eisprung geht, umso mehr steigt die sexuelle Lust. Dass der eigene Zyklus nicht in Balance ist, merken Frauen in dieser Phase an Migräne, einer eingeschränkten Libido oder Antriebslosigkeit. Eine vitamin-, enzym- und eiweißreiche Ernährung wirkt diesen Beschwerden entgegen (siehe Infokasten links).

Nach dem Eisprung beginnt die Zeit des Loslassens. Viele Frauen haben dann das Bedürfnis, sich zurückzuziehen. Seele und Körper befinden sich dabei oft in einem Ausnahmezustand: Heißhungerattacken, Wassereinlagerungen, spannende Brüste und unreine Haut. Die Stimmung schwankt, man ist reizbar oder betrübt. Wer in dieser Zeit auf seine Ernährung achtet, kann die „Tage vor den Tagen“ aber angenehmer gestalten.

KRÄUTER FÜR DIE FRAU

Eine besondere Bedeutung messen die drei Autorinnen Kräutern zu. Diese wirken sowohl bei psychischen als auch bei körperlichen Beschwerden. Aus diesem Grund haben sie

die „13 Top-Frauenkräuter“ gekürt. Dazu gehört unter anderem der Frauenmantel, ein wahrer Alleskönner im Bezug auf den Zyklus der Frau. Er umhülle und beschütze die Frau, sagt Denise Rosenberger. Johanniskraut – beispielsweise als Tee getrunken – ist stimmungsaufhellend. Zu sich nehmen sollte man dieses Kraut allerdings nur dann, wenn man nicht hormonell verhütet, da sonst möglicherweise Wechselwirkungen auftreten. Wie schnell sich die zyklusgerechte Ernährung tatsächlich auf etwaige Beschwerden auswirkt, ist unterschiedlich: „Ich glaube, es ist von Frau zu Frau verschieden, wie schnell man eine Veränderung bemerkt“, sagt Denise Rosenberger.

SINNLICHE WEIBLICHKEIT

Denn nicht nur die Ernährung beeinflusst den Zyklus – sondern auch Stress spielt eine große Rolle. Die vielen verschiedenen Rollenbilder, denen Frauen oft gerecht werden wollen, stressen. Und auch hormonelle Verhütungsmittel spielen einem ausgeglichenen Zyklus nicht in die Karten, sagt die Autorin. Wie findet man aber zurück zu seiner Weiblichkeit und kann diese ausleben? „Das Schönste ist, wenn sich eine Frau wohlfühlt in ihrem Körper, gut bei sich sein und Grenzen abstecken kann. Und wenn sie Sinnlichkeit und Freude in verschiedenen Bereichen findet“, sagt Denise. Frauen haben ein großes Schöpferpotenzial. Diese Kreativität auszuleben in Form von Malen, Tanzen, Singen oder eben Kochen bringt einen zurück zur eigenen Weiblichkeit. Auch mit dem Körper in Kontakt zu kommen wirke sich positiv auf den Zyklus aus. Das kann beispielsweise durch eine Selbstmassage mit ätherischem Öl gelingen. Und auch Yoga sei eine wunderbare Möglichkeit, sich als Frau zu erleben. Frausein mit Genuss: Lassen Sie sich inspirieren und seien Sie achtsam mit sich selbst.

DANIELA RITTMANNBERGER ■

BUCHTIPP



Verena Haselmayr, Andrea Haselmayr, Denise Rosenberger: **Eat like a woman: Rezepte für einen harmonischen Zyklus.** PMS, Bauchkrämpfe, Migräne, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen – viele Frauen haben mit diesen unangenehmen Begleiterscheinungen der Menstruation zu kämpfen. Erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um sich auf sanfte und natürliche Weise selbst zu helfen. ISBN: 978-3-710602221

REZEPTE

KURKUMA-BANDNUDELN MIT SCHAFGARBEN-ZITRONEN-PESTO

Zutaten (für 4 Personen):

Bandnudeln:

300 g Dinkelmehl,
1 TL Salz aus der Mühle,
1 TL Kurkuma, 125 ml Wasser,
1 EL Olivenöl. Sauce: 3 Handvoll frische, zarte Schafgarbenblätter plus einige Blätter und Blüten zum Garnieren,
1 Bio-Zitrone, 2 Knoblauchzehen,
80 ml Olivenöl, 80 g Pinienkerne plus einige Kerne zum Garnieren, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten für die Nudeln

vermengen und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Ist er zu klebrig, noch etwas Mehl hinzufügen, ist er zu trocken, etwas mehr Wasser dazugeben. Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. Für das Pesto Schafgarbenblätter in einen Mixer geben. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, die gesamte Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und zusammen mit Zitronenschale und -saft, Olivenöl und den Pinienkernen zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudelteig nach dem Ruhen nochmals durchkneten und mit einer Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten. (Falls keine Nudelmaschine zur Hand ist, den Teig sehr dünn ausrollen und in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden.) Nudeln kurz in siedendes Salzwasser einlegen (das Wasser soll nicht kochen) und maximal drei bis vier Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne kurz bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Nudeln mit der gewünschten Menge Schafgarben-Zitronen-Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln auf Tellern anrichten und mit Schafgarbenblättern sowie -blüten und Pinienkernen bestreuen.



Kurkuma hilft nicht nur, die Menstruation zu regulieren, sondern auch die Begleiterscheinungen davor zu lindern. Schafgarbe wirkt bei zu starker Blutung, lindert Kopfschmerzen, löst Krämpfe und reguliert den Zyklus.

BEERENCRUMBLE

Zutaten (für 4 Personen): 300 g Beeren

(Brombeeren, Heidelbeeren und Himbeeren), abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone oder 1 EL Zitronensaft, Mark einer halben Vanilleschote. Für die Streusel: 60 g Flocken (Hafer-, Dinkel- oder Buchweizenflocken), 4 EL Mandelblättchen, 2 ½ TL Kokosöl, Mark einer halben Vanilleschote, Prise Salz, 1 TL Honig oder Süßungsmittel nach Wahl (Rohrzucker, Agavendicksaft etc.)

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Beeren samt Zitronenschale bzw. -saft und Vanillemark in einer kleinen Auflaufform vermengen. Zutaten für die Streusel in einer Schüssel mit den Händen zu einer bröseligen Masse vermischen und über dem Obst verteilen. Auflaufform für ca. 40 bis 45 Minuten in den Ofen schieben, bis die Beeren etwas Saft gelassen und der Crumble eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat. Herausnehmen und warm genießen.



Dieser Vitaminkick am Morgen schützt vor freien Radikalen. Mit Granola startet man mit einer Portion Eiweiß in einen energiegeladenen Tag.

Wildes Kraut

Wildkräuter schmecken nicht nur vorzüglich, sondern versorgen uns auch mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Bärlauch, Giersch, Schafgarbe, Spitzwegerich, Vogelmiere: essbare Wildkräuter, die ziemlich gut schmecken und noch dazu gesund sind. Sie wachsen am Wegesrand, unter Hecken oder auf Wiesen. Je wärmer es wird, desto größer ist die Vielfalt. Mit kleinen Ausnahmen, weiß Gerda Stocker: „Das Scharbockskraut beginnt im April zu blühen, dann sollte man es nicht mehr essen, da es wegen des steigenden Gehalts an Alkaloiden nicht mehr genießbar ist.“ Daran erfreuen kann sich dann nur noch unser Auge, denn die gelben Scharbockskraut-Teppiche sind wunderschön anzuschauen. „Auch der Huflattich verblüht, sobald es wärmer wird“, weiß die zertifizierte Kräuterpädagogin. Gerda Stocker kocht leidenschaftlich gerne mit frischen, saisonalen und regionalen Produkten, die sie mit Wildkräutern und Wildfrüchten verfeinert. In Kirchschlag in der Buckligen Welt betreibt sie ein Wirtshaus, das seit 1930 in Familienbesitz ist. Dort zaubert sie Köstlichkeiten mit allem, was rund ums Wirtshaus wächst: „Wildkräuter finde ich einfach faszinierend, sie sind so robust und haben viele Inhaltsstoffe.“ Jede ihrer Speisen punktet mit viel Geschmack und gesundem Kräuteralerlei.

KRÄUTERTIPPS

Wenn sie beginnt, über ihre Leidenschaft zu sprechen, sprudelt es richtig aus der Kräuterexpertin heraus: „Giersch verwende ich gern für Suppen und Aufläufe, er schmeckt ähnlich wie Petersilie. Spitzwegerich ist gut gegen Husten. Und besonders vielseitig ist der Löwenzahn.“ Gerda Stocker trinkt gern Löwenzahnkaffee. Dafür karamellisiert sie getrocknete Löwenzahnwurzeln in der

Gerda Stocker zaubert Köstlichkeiten aus Wildkräutern.



**Kräuterwirtin
Gerda Stocker**
Lembach 11, 2680 Kirchschlag/
Bucklige Welt
www.krauterwirtin.at
Youtube: Kräuterpädagogin
Gerda Stocker

FOTOS: KATHARINA GOSSOW



KLEINE FRÜHLINGS- KRÄUTERKUNDE

- **Bärlauch** wird eine anregende und antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Er schmeckt auf Brot, in Salaten, Aufstrichen oder als Pesto.
- **Brennesseln** wirken entwässernd und entgiftend. Sie schmecken als Spätzle, Auflauf und in Gemüsegerichten.
- **Brunnenkresse** hat dunkelgrüne, fleischige Blätter und einen leicht scharfen Geschmack. Sie schmeckt roh in Salaten, Saucen oder Aufstrichen.
- **Gänseblümchen** passen roh zu Salaten und als Dekoration für Suppen oder Süßspeisen.
- **Giersch** enthält viel Vitamin C. Er passt zu Suppen, Aufläufen und Fleischgerichten.
- **Gundelrebe** wird eine immunstärkende Wirkung zugesprochen. Sparsam verwendet schmeckt sie als Würzmittel in Suppen und Pilzgerichten.
- **Löwenzahn** wirkt verdauungsfördernd und stoffwechsellanregend. Er schmeckt in Salaten, Aufstrichen, Suppen oder Aufläufen.
- **Lungenkraut** hilft gegen beginnende Erkältungen sowie Husten. Die frischen Blätter in einen Smoothie mixen oder getrocknet zu Tee verarbeiten.
- **Sauerampfer** hat einen säuerlichen Geschmack. Er schmeckt in Saucen zu Fleisch, in Suppen, in Salaten oder Aufstrichen.
- **Schafgarbe** (Blätter) ist leicht bitter und wirkt verdauungsanregend. Geeignet für Suppen, Salate und Kräutersalz.
- **Scharbockskraut** hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Schmeckt in Salaten, Kräuterbutter und Aufstrichen.
- **Spitzwegerich** enthält Vitamin C und B-Vitamine sowie diverse Mineralstoffe. Schmeckt in Suppen, Salaten, Smoothies, als Gemüsezutat bzw. Würzkräut.
- **Vogelmiere** ist als kriechende Pflanze mit einseitig behaartem Stängel zu finden. Sie passt als Pesto gut zu Nudeln und schmeckt als Suppe oder Salat.



Pfanne, gießt sie mit Wasser auf, lässt sie kurz köcheln – fertig ist das aromatische Getränk. Löwenzahnblüten, die noch geschlossen sind, legt sie in Chili, Pfeffer oder Salz ein, füllt das mit Apfelessig auf, lässt es im Kühlschrank drei bis vier Wochen ziehen. „Ein wunderbarer Kapernersatz“, schwärmt sie. Blüht der Löwenzahn, schneidet sie mit einer Schere die gelben Fäden ab, kocht einen Liter Wasser auf, gibt die gelben Fäden hinein und lässt alles einen Tag lang stehen. Dann mit Zucker oder Honig einkochen, bis es etwas dicklich wird.

„Kräutersalz wird aromatischer, wenn man frische Kräuter verwendet“, weiß Gerda Stocker. Einfach Kräuter klein schneiden und mit Salz mischen.

Damit verfeinert Gerda Stocker ihre Desserts, süßt Tee oder eine erfrischende Bowle.

Ihr Lieblingskraut ist die Gundelrebe. Man sollte sie immer frisch verwenden, rät sie. „Die Gundelrebe ist besonders aromatisch und passt in würzige Speisen wie zu Lamm und Fisch oder in pikante Strudel. Oder die süße Variante: Ich bepinsle die Blätter mit Schokolade und dekoriere Süßspeisen damit.“ Ein Augen- und ein Gaumenschmaus.

4 TIPPS: KRÄUTER RICHTIG SAMMELN



- 1 Nur das ernten, was man wirklich nutzen möchte. Mindestens zwei Drittel der Pflanzen stehen lassen, damit sie sich ausreichend vermehren können.
- 2 Kräuter nicht sammeln an stark befahrenen Straßen, am Rand konventionell bewirtschafteter Flächen und an Orten, an denen viele Hunde ihr Geschäft hinterlassen.
- 3 Keine Pflanzen pflücken, die unter Naturschutz stehen. Außerdem gibt es ein Sammelverbot für Naturschutzgebiete.
- 4 Auf gesunde und saubere Pflanzen achten. Am besten zum Sammeln

geeignet sind trockene, sonnige Tage, insbesondere wenn man die Kräuter konservieren will.

GEBALLTES WISSEN

Sogar zum Frühstück kommen bei ihr Kräuter ins Häferl: Sie hackt die Blätter des Löwenzahns, der Schafgarbe oder des Spitzwegerichs klein, mixt sie mit Butter- oder Hafermilch und Obst je nach Saison. Fertig ist ein bekömmlicher Frühstücksdrink. Gerda Stocker hat noch viele weitere Tipps parat, etwa für Pesto: Bärlauch oder anderes Wildkraut klein hacken, mit Öl, heimischem Käse (z. B. Hartkäse) und Nüssen mixen. Salzen – fertig. Auch Kräuterbutter kann man ganz leicht selber herstellen: Bärlauch (auch die Knospen) klein hacken. Butter schaumig rühren, Bärlauch untermengen, salzen. In Klarsichtfolie einwickeln, in den Kühlschrank legen oder einfrieren.

Mangelnde Kreativität kann man der Wirtin nicht vorwerfen, mit viel Liebe macht sie alles selbst. Angefangen vom Hollersaft und Waldmeistersirup über Haustee und Kräuterlimonade bis hin zu Wildkräuternudeln, Marmeladen, Chutney und vielem mehr. Sie



verrät eine weitere ihrer Spezialitäten: Wipflerhonig. So funktioniert's: „Die unterste und oberste Schicht sollte aus Honig bestehen. Dazwischen schichte ich Fichten- oder Tannenwipflerl, nur die zarten Triebe nehmen. Einige Wochen an einem dunklen Platz stehen lassen, keine pralle Sonne. Abseihen und genießen.“

Für das hauseigene Kräuteröl vermischt sie einen Viertelliter Öl (z. B. Sonnenblumenöl) mit zwei Esslöffeln gehackter Kräuter und lässt es für zwei bis drei Wochen an einem schattigen, warmen Platz ziehen. Danach

abseihen. Gerda Stocker verfeinert damit Salate und pikante Gerichte. Das Beste an Gerda Stockers Tipps: Sie sind ganz leicht nachzumachen. Ihr geballtes Kräuterwissen gibt sie gern weiter: Sie bietet Kräuter-Workshops und -Wanderungen an. Seit kurzem ist sie auch auf Youtube zu finden, wo sie viel über Wildkräuter und Wildfrüchte erzählt – wie man sie richtig sammelt, wann sie zu ernten sind, wie man sie haltbar macht und am besten verarbeitet. Denn sie will möglichst viele Menschen von ihren wilden Schätzen überzeugen.

KARIN SCHRAMMEL ■



Besonders aromatisch: selbst gemachter Wipflerhonig

„Für ein sanftes Ruhekissen hält man Tee von den Melissen ...“

Nicht umsonst gibt es rund um Kräuter so schöne Sprichwörter wie dieses – denn bereits seit der Antike wissen die Menschen um die wohltuenden Eigenschaften von Melisse und Kamille, Salbei und Schafgarbe, Pfefferminze und vielen anderen.

Um gleich bei der Melisse zu bleiben: Als Pflanzart gehört sie zur Familie der Lippenblütler. Was sie für zahlreiche Anwendungen so beliebt macht, ist nicht nur ihr geschmacksintensiver Beitrag. Dank der ihr innewohnenden Inhaltsstoffe wird ihr nachgesagt, dass sie auch beruhigend und verdauungsfördernd ist – „naturgemäß“ ein willkommener Aspekt für alle, die bewusst entspannte Momente genießen möchten.



Oder die Schafgarbe, ein heimischer Korbblütler. Dieser Frühlingstage treibt sie aus, schon bald darauf duftet sie als aromatisches Alpenkraut an Wald- und Wiesenrändern. Geerntet werden kann sie dann von Mai bis hinein in den Oktober. Ihren deutschen Namen hat sie übrigens vermutlich, weil auch Schafe sie sehr schätzen – kein Wunder, „Garbe“ ist der althochdeutsche Begriff für „gesund machen“.

Time-out für den Schweinehund

Endlich gesünder leben – wenn das bloß nicht so schwierig wäre. Zwei junge Niederösterreicherinnen machen es vor und ändern mit dem Programm »Vorsorge Aktiv« ihre Gewohnheiten.

Sophie Denk ist 24 Jahre alt, als sie sich dazu entschließt, mehr für ihre Gesundheit zu tun: „Zwar bin ich neben dem Studium ab und zu ins Fitnessstudio gegangen, aber irgendwann fehlte mir einfach die Motivation dazu. Ich habe mir kaum Zeit für mein Wohlbefinden genommen“, erinnert sich die heute 26-Jährige. Trotzdem möchte die junge Frau mehr über gesundes Kochen, mentale Stärke und körperliche Aktivität erfahren – ihr Leben einfach umkrempeln. Denn mit der eigenen Gesundheitsvorsorge, ist sie überzeugt, kann man gar nicht früh genug begin-



nen: „Gesundheit ist das Wertvollste, das wir haben. Doch damit sie uns lange erhalten bleibt, muss man auch selbst etwas dazu beitragen. In unserer schnelllebigen Zeit ist das oft gar nicht so einfach.“ Einen Anstoß bekommt

Sonja und Peter Hießberger haben durch das Programm zu einem gesünderen Lebensstil gefunden.

NÖ-MITTE



Michaela Gerstenmayer
Tel.: 0676/858 72 34434
michaela.gerstenmayer@noetutgut.at



Anna Speiser
Tel.: 0676/858 72 34426
anna.speiser@noetutgut.at



Monika Kronaus
Tel.: 0676/858 72 34532
monika.kronaus@noetutgut.at

WALDVIERTEL



Stefanie Mader-Wagner, BSc
Tel.: 0676/858 72 34534
stefanie.mader-wagner@noetutgut.at

MOSTVIERTEL



Gerhard Rötzer
Tel.: 0676/858 72 34533
gerhard.roetzer@noetutgut.at

WEINVIERTEL



Elke Springer, MBA
Tel.: 0676/858 72 34535
elke.springer@noetutgut.at

»VORSORGE AKTIV« – GESUNDHEIT FÜR MICH

»Vorsorge Aktiv« ist ein Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung für Erwachsene aus Niederösterreich, bei denen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (zum Beispiel Übergewicht oder Bluthochdruck) festgestellt wurde. Fachexpertinnen und -experten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit begleiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sechs bis neun Monate auf dem Weg zu einem gesünderen Leben.

Die Teilnahme am Programm kostet 199 Euro. Wenn in allen drei Bereichen mindestens 60 Prozent Anwesenheit erreicht wurden, werden 100 Euro am Ende des Kurses rückerstattet. Teilnehmende Personen aus einer »Gesunden Gemeinde« erhalten einen Rabatt von 15 Euro.

Informationen:

www.noetutgut.at/vorsorge/vorsorge-aktiv

Wollen auch Sie am Programm »Vorsorge Aktiv« von »Tut gut!« teilnehmen? Dann melden Sie sich bei der Regionalkoordinatorin, dem Regionalkoordinator in Ihrer Nähe!

Sophie Denk von ihrer Mutter, die sich aktiv für die Gemeinde engagiert und das Programm »Vorsorge Aktiv« – Gesundheit für mich von »Tut gut!« nach Spitz (Bezirk Krems) bringt. Das Programm, das sich auf die Bereiche Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit stützt, begleitet Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Die Betreuerinnen und Betreuer passen die unterschiedlichen Einheiten an die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden an. Nordic Walking, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen stehen ebenso am Programm wie gemeinsame Kocheinheiten und das Erlernen von Strategien für die Resilienz.

„Einmal pro Woche haben wir uns in einer Gruppe von zehn Personen getroffen, waren gemeinsam viel draußen unterwegs, haben regional gekocht und gelernt, wie wir besser mit Stress umgehen und unseren inneren Schweinehund überwinden können“, erzählt Sophie Denk. Besonders die gesunden Rezepte und das Joggen haben es der jungen Frau angeht: „Es war einfach super, einen fixen Tag in der Woche zu haben, an dem man sich Zeit für die eigene Gesundheit nimmt und dabei gleichzeitig abschalten und sich entspannen kann. Nach dem Programm hat unsere ganze Familie die Ernährung umgestellt. Wir leben nun viel bewusster und achten darauf, was unserem Körper guttut“, schwärmt Denk.

GESUNDE MAMA, GESUNDES BABY

Auch in der Gemeinde Wölbling (St. Pölten Land) konnten Interessierte ab 18 Jahren am Programm teilnehmen und damit den Startschuss für gesündere Gewohnheiten geben. Etwas, das sich auch Sonja Hießberger nicht entgehen lässt. „Leider bin ich familiär vorbelastet, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen angeht“, erzählt die Niederösterreicherin. Als ihre Nachbarin in der Gemeindezeitung von »Vorsorge Aktiv« erfährt, überredet sie Sonja Hießberger sowie deren Mann Peter dazu, gemeinsam mitzumachen. „Davor habe ich gedacht, dass ich schon viel über gesunde Ernährung weiß – umso mehr hat es mich überrascht, dass viele Inhalte komplett neu für mich waren“, ist Hießberger begeistert. Bei Verkostungen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer etwa den Nutzen von Ballaststoffen, Milchersatz- oder Zuckersatzprodukten kennen. Gekocht wird mit heimischen Zutaten, wie Roggen oder Roten Rüben. Beim gemeinsamen Kochen liegt der Fokus auf Regionalität. „Was mir gefallen hat: Keiner der Trainer hat den Standpunkt vertre-



Sophie Denk liebt die gesunden Rezepte, die sie bei »Vorsorge Aktiv« kennengelernt hat. Allen voran kreative Salate und Karottenweckerl (siehe Infokasten unten).

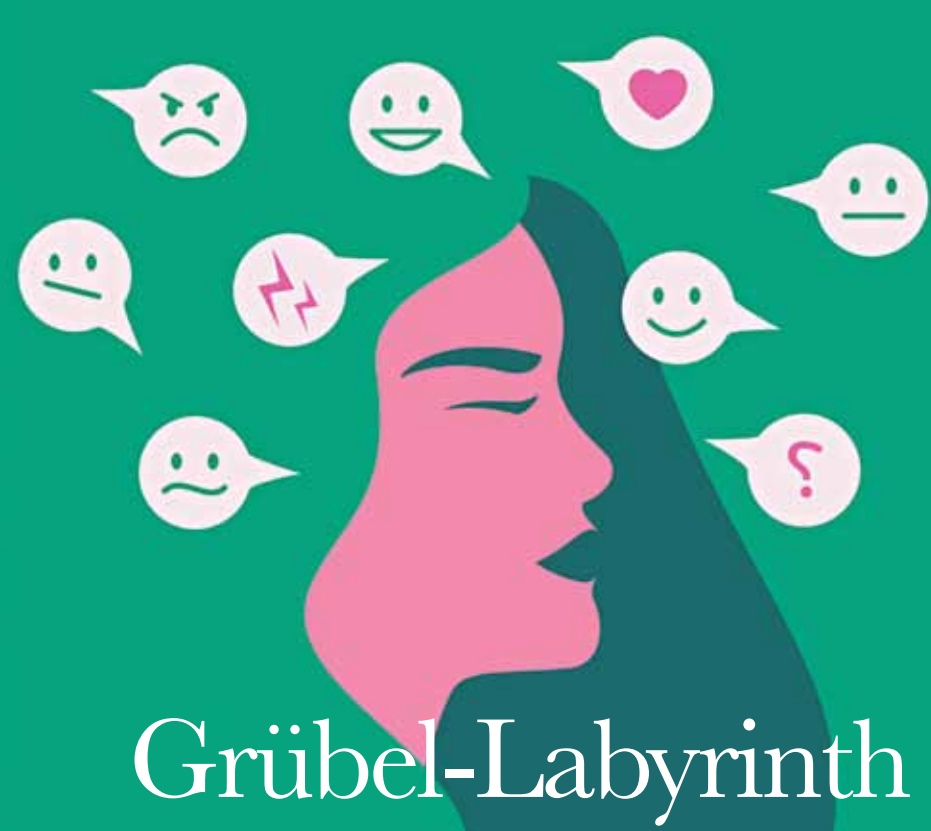
ten, dass man komplett auf etwas verzichten muss, zum Beispiel auf Süßigkeiten oder tierische Produkte. Es wurde stets kommuniziert, dass der Genuss das Wichtigste beim Essen ist und dass man sich ruhig auch etwas gönnen darf – nur eben mit Maß und Ziel“, sagt die Wölblingerin.

Nicht minder beeindruckt ist sie von der Tatsache, dass sich mittels Bioelektrischer Impedanz-Analyse mit Elektroden die gesamte Körperzusammensetzung feststellen lässt: „Dadurch hat jede und jeder von uns zwischendurch Feedback bekommen und gesehen, wie viel Körperfett bereits abgebaut wurde oder wie viel Muskelmasse dazugekommen ist.“ Die neuen Erkenntnisse, die Sonja Hießberger durch das Programm gewonnen hat, werden ihr auch eine Hilfestellung bei der wohl größten Aufgabe ihres Lebens sein: Seit kurzem ist sie Mama einer Tochter. „Im Kleinkindalter wird der Grundstein für das gelegt, was dem Kind später schmeckt. Umso wichtiger ist es mir, meiner Tochter von klein auf eine gesunde Ernährung vorzuleben. Dank meines neu gewonnenen Wissens über Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit weiß ich, was wir beide brauchen.“ MICHAELA NEUBAUER ■

REZEPT

KAROTTEN WECKERL

Zutaten: 600 g Vollkornmehl, 100 g Kürbiskerne, 250 g Karotten, 350 ml Wasser warm, 1 TL Zucker, 1 Pkg. Hefe, 1 TL Thymian, etwas Zitronensaft
Zubereitung: Backrohr auf 190 Grad vorheizen. Karotten schälen und fein raspeln. 75 g Kürbiskerne grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand oder in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sollte der Teig zu fest oder zu flüssig sein, einfach noch Wasser oder Mehl hinzufügen. Aus dem Teig 20 Weckerl formen und mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Etwa 15 bis 20 Minuten backen.



Grübel-Labyrinth

Grübeln kann zum Zwang werden und in eine Depression führen. Doch wie kommt man aus der Gedankenfalle?

Wir geraten leicht ins Grübeln. Ein Nachdenkprozess setzt ein, um Vergangenes zu analysieren oder bestimmte Probleme zu lösen. Was aber, wenn sich die Überlegungen wie in einer Endlosschleife um sich selbst drehen, ohne dass man zu einer Lösung, geschweige denn ins Handeln kommt? „Wenn Gedanken ständig um dasselbe Thema kreisen, spricht man in der Psychologie von Ruminieren, was so viel wie ‚wiederkäuen‘ bedeutet“, erklärt die Psychologin Mag. Natalia Ölsböck. „Ein und derselbe Gedanke geht einem stets durch den Kopf. Die Gedanken drehen sich immer um dieselbe Sache im Kreis. Das wird dann zum Problem, wenn es sich

schwer abstellen lässt und den normalen Alltag beeinträchtigt. Kehren die Sorgen immer wieder und man entwickelt zunehmende Schwierigkeiten, sich auf andere Dinge zu konzentrieren, besteht das Risiko, eine Angststörung zu entwickeln.“

GESUNDE SORGEN

Bis zu einem gewissen Grad sei es normal, sich um Dinge zu sorgen, die in der Zukunft passieren könnten, meint die Psychologin. Das könne etwa in unwägbareren Situationen wie der Covid-19-Pandemie der Fall sein – man befürchtet, dass man sich selbst oder seine Angehörigen anstecken könnte und ergreift entsprechende Maßnahmen. Ein anderes Beispiel wäre eine Mutter, die sich wegen eines möglichen Unfalls ihres Sohnes, der mit seinem ersten Moped zu spätnächtlicher Stunde unterwegs ist, Sorgen macht. „Gesund sind solche Sorgen, durch die man ins Handeln kommt und aktiv mit Schutzstrategien beginnt. Also im Fall der Mutter mit dem Sohn über Risiken spricht und gewisse Regeln vereinbart. Oder sich in der Coronapandemie an die Hygienemaßnahmen hält und Möglichkeiten findet, sich an die Situation anzupassen.“

RISIKO DEPRESSION

Eine Gefahr für die Psyche können Gedanken darstellen, die um vergangene Erlebnisse kreisen. Handelt es sich um belastende Erfahrungen wie die Trennung von einer geliebten

INTERVIEW

„DESTRUKTIVE GEDANKEN STOPPEN“

Wie wirkt sich fortwährendes Grübeln auf die psychische Gesundheit aus?

Meist beginnt es mit Schlafstörungen. Man kann nicht einschlafen, weil man stets an dieselbe Sache denken muss. Oder man wacht mitten in der Nacht oder früh morgens auf und kann die negativen Gedanken kaum abstellen. Wer über einen längeren Zeitraum durch Grübeln wachgehalten wird, leidet in der Folge etwa an Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall und einer negativen psychischen Befindlichkeit. Im schlimmsten Fall kann sich eine Angst-, Zwangsstörung oder eine Depression entwickeln.

Wann besteht die Gefahr, in eine Depression abzugleiten?

Ein typischer Indikator ist, wenn das



Mag. Natalia Ölsböck,
Psychologin in
Königstetten

„BEI ÄNGSTEN UND ZWÄNGEN IST EINE VERHALTENS-THERAPIE WIRKSAM.“

Grübeln zu passivem Verhalten führt, weil sich die Gedanken im Kreis drehen, anstatt zu aktiven Problemlösungen beizutragen. Statt Probleme oder Sorgen anzupacken, grübelt man darüber und kann damit nicht aufhören.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei Ängsten und Zwängen ist eine Verhaltenstherapie wirksam. Daraus hat sich die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie entwickelt. Es handelt sich dabei um Methoden, die direkt beim Verhalten und bei den Gedanken ansetzen. Sehr hilfreich ist, zu erlernen, destruktive Gedanken zu stoppen oder mit Hilfe von Achtsamkeitstraining bewusst zu machen, was zum Unterbrechen der Grübelei führt.

Person, eine Ablehnung oder einen Misserfolg, kann das in eine negative Gedankenspirale führen. Dahinter stehe zumeist die Hoffnung, durch das Nachdenken mehr Einsicht über sich selbst zu gewinnen oder eine Lösung zu finden, sagt Natalia Ölsböck: „Doch das ist meist nicht der Fall. Indem man sich negative Erlebnisse immer wieder in Erinnerung ruft, aktiviert man die negativen Emotionen erneut. Das führt zu schlechtem Befinden und kostet psychische Energie. Andauernd negativen Erlebnissen nachzuhängen, steht in engem Zusammenhang mit Depressionen“, warnt die Psychologin. Angesichts der Corona-Krise mit wochenlangen Lockdown-Phasen leidet die psychische Gesundheit der Österreicherinnen und Österreicher in erhöhtem Ausmaß. Die Ergebnisse einer repräsentativen Studie des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität Krems sind alarmierend: Mehrere Untersuchungen im Vorjahr zeigen einen signifikanten Anstieg von Schlafstörungen und Angstsymptomen. Die depressiven Symptome stiegen von rund vier auf über 20 Prozent. Aus der Studie geht zudem hervor, dass Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit besonders betroffen sind.

GEDANKENKARUSSELL

Indem man die eigenen Gedanken und Gefühle sowie deren Auswirkungen auf die seelische Befindlichkeit beobachtet, macht man bereits einen ersten Schritt hinaus aus den schädigenden Gedankenmustern. Man könne sich die Frage stellen, ob einem gewisse Gedanken gut tun, rät die Psychologin. Destruktive Grübeleien kreisen häufig um die Ursache eines Problems und münden in Selbstvorwürfen oder vermeintlichen Schwächen, die das gesamte Denken negativ färben und in eine Depression führen können. Mit ein paar einfachen Übungen (siehe Tipps) ist es möglich, belastende Gedanken loszulassen und eine wohlwollende Selbstsicht zu entwickeln. „Die positiven Gefühle, die dabei entstehen, stärken unsere Seele und geben uns die Zuversicht, dass wir auch künftige Herausforderungen gut meistern können – und genau das brauchen wir in Zeiten wie diesen: ein stabiles psychisches Wohlbefinden und eine hoffnungsvolle Sicht auf die Zukunft“, sagt Ölsböck. Findet man aus der Grübelfalle nicht mehr hinaus – hat man etwa eine überwiegend negative Sicht der Dinge, beschäftigt sich andauernd mit Sorgen oder kann kaum mehr einem normalen Gespräch folgen, ohne ins Grübeln zu verfallen –, sollte man sich professionelle Hilfe bei einem Psychologen, einer Psychologin oder einem Psychotherapeuten, einer Psychotherapeutin holen.

JACQUELINE KACETL ■

3 TIPPS GEGEN DEN GRÜBELZWANG

Die Pandemie fordert uns sehr – deshalb ist es wichtig, fürsorglich und achtsam mit sich selbst umzugehen und sich zu stärken, anstatt sich zu schwächen.

- 1 Machen Sie sich bewusst, wie sich das Nachdenken auf Ihr Befinden auswirkt:** Horchen Sie regelmäßig in sich hinein und fragen Sie sich: „Tut mir dieser Gedanke gut?“ Wenn er nicht guttut: „Wie könnte ich ihn in einen neutralen oder wohlwollenden Gedanken ändern?“
- 2 Denken Sie über sich und Ihr Leben nach:** Stellen Sie keine destruktiven Warum-Fragen. Statt darüber zu grübeln, wieso man so ist oder wieso man dies oder jenes nicht erreicht hat, sollte man sich konstruktive Wie- oder Was-Fragen stellen. Also statt „Warum bin ich so lahm und bringe nichts weiter?“ fragen Sie besser: „Wie könnte ich es erreichen?“ oder „Was könnte ich mir stattdessen als Ziel setzen?“
- 3 Fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken und Erfolge:** Je mehr wir über unsere positiven Seiten nachdenken, umso mehr stärken wir uns. Sie dürfen gerne ausführlich über Erfolgserlebnisse sinnieren. Und zwar so intensiv, dass sie die Bilder des Erlebten erneut im Kopf aufleben lassen. Fördern Sie das, indem Sie es aufschreiben oder mit anderen darüber reden.



Wir verkaufen umständehalber:

153 Stück Infrarot-Heizungen zum 1/2 Preis

Alle Paneele mit 230 Volt Schukostecker
und sind völlig wartungsfrei!

Lungenschutz beginnt beim Heizen -
Infrarotwärme **reduziert die
Staubbelastung!**

- 99% Energieeffizienz
 - dadurch der optimale Klimaschutz
 - in 2 Minuten volle Heizleistung
- zB: 70 m² Whg. ca. € 1,50 Stromkosten / Tag

DER EXPERTEN-TIPP: Infrarotheizungen
sind die neueste Art elektrisch zu Heizen
und ideal zum Kombinieren / Ergänzen!



QR-Code fotografieren um
weitere Infos zu erhalten oder

0660 312 60 50
anrufen bzw. ein Email an
office@liwa.at senden

Wie man einen GESCHIRRSPÜLER richtig einräumt



In einer Beziehung geht es nicht darum, Streit völlig zu vermeiden. Sondern so zu streiten, dass der andere nicht herabgewürdigt wird und beide das Gefühl haben, mit ihren Bedürfnissen gesehen zu sein.

Müslischalen oben, Teller unten, Besteck in den dafür vorgesehenen Korb und die scharfen Messer – ganz wichtig! – auf keinen Fall in den Geschirrspüler. Logisch, oder? Denkt jedenfalls sie. Er hingegen räumt die Müslischalen unten ein. Platz für die Teller bleibt somit wenig. Und die Messer? Um Himmels willen! Die scharfen Messer steckt er neben Gabeln und Löffeln in den Besteckkorb. Dabei weiß er doch, dass Messer im Geschirrspüler stumpf werden! Oder: Zwiebel schneiden. Eine Zwiebel halbiert man zuerst längs, entfernt dann den Strunk und schneidet sie anschlie-

**STREIT
ERFÜLLT
OFT DIE
FUNKTION
DES BLITZ-
ABLEITERS.**

ßend ganz fein. Sagt er. Und sie? Macht es ganz anders. Halbiert quer. Schneidet viel zu grob. Über die Frage, wie man den Geschirrspüler richtig einräumt oder eine Zwiebel am besten schneidet, können sich Paare so richtig in die Haare kriegen. Über das abendliche Fernsehprogramm oder die richtige Aufsteckrichtung der Klopapierrolle auch. Es sind die Kleinigkeiten, die in Beziehungen oft für hitzige Wortgefechte sorgen. Nur: Sind diese Kleinigkeiten tatsächlich so klein? Hinter ihnen verbirgt sich oft ein tieferliegender Konflikt, auch wenn sich Paare dessen nicht bewusst sind.

WER HAT DIE FÜHRUNG?

Dass es bei Konflikten wie diesen oft um viel mehr geht als um das Augenscheinliche, erklärt die Psychotherapeutin Brigitte Moshhammer-Peter: „Häufig steckt hinter solchen Auseinandersetzungen ein Machtkampf. Da geht es darum, wer die Führung hat. Bewusst ist das den Paaren allerdings meistens nicht.“ Hat sich so ein Machtkampf einmal verfestigt, sei es schwierig, einen Konflikt für beide zufriedenstellend zu lösen. Über den eigenen Schatten zu springen helfe, die Fronten aufzuweichen.

Es sei faszinierend, was passiert, wenn einer der Partner von seinem Standpunkt abrückt, sagt Moshhammer-Peter und veranschaulicht das am Beispiel gestrandeter Socken mitten im Wohnzimmer. „Wenn der, der sich über die Socken ärgert, sich einmal nicht beschwert, sondern diese ohne viel Aufsehen aufhebt, kann das beim anderen etwas auslösen. Dem fällt das nämlich auch auf und er denkt vielleicht das nächste Mal selber daran, seine Socken wegzuräumen.“

RESPEKTVOLL, NICHT BELEIDIGEND

Streit in Paarbeziehungen dreht sich aber bei Weitem nicht immer um die Machtfrage. „Am Anfang einer Beziehung geht es beim Streiten oft darum, einen Beziehungsvertrag auszuhandeln. Darum, wie man die Beziehung gestalten will.“ Häufige Konfliktthemen dabei: Wohin geht's auf Urlaub? Wie feiern wir Weihnachten? Darüber hinaus erfülle Streit oft die Funktion des Blitzableiters. „Stress in der Arbeit wird dann beim Partner ausgelassen, also bei dem Menschen, der mir am nächsten steht und von dem ich annehme, dass er mich deswegen nicht gleich verlässt“, sagt Moshhammer-Peter.

Nicht in jeder Beziehung werde gestritten. In ihrer Praxis begegnet Brigitte Moshhammer-Peter auch Paaren, die nie streiten. Was aber nicht bedeute, dass sie immer einer Meinung sind. „Solche Paare haben Wege gefunden, mit ihren Meinungsverschiedenheiten anders umzugehen. Wichtig ist nur, dass Konflikte nicht unter den Teppich gekehrt werden.“ Umgekehrt sei eine Partnerschaft nicht auto-



„WICHTIG IST, DASS KONFLIKTE NICHT UNTER DEN TEPPICH GEKEHRT WERDEN.“

Brigitte Moshhammer-Peter, Psychotherapeutin

EREKTIONSSTÖRUNGEN BEHANDELN MIT DER KRAFT DER NATUR

- rein **homöopathisches Medikament** zur Behandlung von Erektionsstörungen
- pflanzlicher Wirkstoff **Mönchspfeffer** (Vitex agnus castus)
- 2-fach wirksam: **potenzsteigernd und lustfördernd**
- Hormonausgleichende, **langfristige Verbesserung** der Potenz
- praktisch **nebenwirkungsfrei** und deshalb auch nicht verschreibungspflichtig
- Wirkung nicht direkt vom Zeitpunkt der Einnahme abhängig
- nach Rücksprache mit einem Arzt über einen längeren Zeitraum anwendbar



NEU
in jeder
APOTHEKE
erhältlich

Merkzettel:

Emasex vitex

50 Tabletten (PZN 4969560)
100 Tabletten (PZN 4969577)

www.emasex.at

EMASEX® vitex

Emasex vitex Tabletten. Wirkstoff: Vitex Agnus Castus D2. Anwendungsgebiete: entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: sexuelle Störungen bei Männern. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. adequapharm GmbH, Am Borsigturm 42, 13507 Berlin.

WIE SCHNELL SICH EIN PAAR NACH EINEM STREIT KÖRPERLICH WIEDER NAHE KOMMT, IST INDIVIDUELL.

matisch schlecht, weil das Paar viele und lautstarke Auseinandersetzungen hat. Ob laut oder leise: Partnerinnen und Partner sollten stets respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen. Den eigenen Ärger könne man artikulieren, auch ohne den anderen zu beleidigen. Zum Beispiel so: ‚Es ärgert mich, wenn du die scharfen Messer in den Geschirrspüler räumst. Bitte mach das nicht!‘

PIZZA ODER CHINESISCH?

Für Brigitte Moshhammer-Peter beinhaltet eine gute Konfliktkultur die Fähigkeit, etwas miteinander auszuhandeln. „Chinesisch oder italienisch essen gehen? Bei der Frage gibt es keinen Kompromiss. Da sagt vielleicht einer: Ich hab Lust auf Pizza! Gehen wir zum Italiener, ich verspreche dir, dass wir nächste Woche chinesisch essen.“ Wenn sich der Partner in seinem Bedürfnis gesehen fühlt, sei er eher bereit, nachzugeben. Weil er weiß, dass er beim nächsten Mal auf seine Kosten kommt. „Wichtig ist, dass es ausgeglichen ist, und nicht nur immer einer zurücksteckt.“

Gehen die Emotionen hoch, kann es schon mal zu verbalen Entgleisungen kommen. „Wenn jemand verletzt wird, muss diese Verletzung zuerst einmal gesehen und anerkannt werden“, sagt Moshhammer-Peter. Dann brauche es einen Ausgleich. „Das Maß der Wiedergutmachung bestimmt die Person, die gekränkt wurde.“ Beim stumpf gewordenen Messer im Geschirrspüler kann das ein neues Messer sein.

Eine beleidigende Bemerkung über die Figur der Partnerin, die ohnehin schon lange mit ihrem Gewicht kämpft, wird vielleicht nie wiedergutmachen sein. Wie schnell sich ein Paar nach einem Streit körperlich wieder nahe kommt, sei individuell. „Versöhnungssex ist Geschmackssache. Manche Paare müssen zuerst wieder Vertrauen zueinander fassen, bei anderen ist es umgekehrt: Da wird über die Sexualität Nähe ausgedrückt.“

SANDRA LOBNIG ■

FOTOS: ISTOCKPHOTO

6 TIPPS: RICHTIG STREITEN

- 1 Versuchen, einander zu verstehen:** Wenn die Partnerin, der Partner im Streit nur die eigene Perspektive im Blick hat, wird es vermutlich zu keiner zufriedenstellenden Lösung kommen. Deswegen immer auch auf die Bedürfnisse der oder des anderen schauen und empathisch wahrnehmen, was sie oder ihn bewegt.
- 2 Zwischen Person und Handlung unterscheiden:** Auch wenn man das, was der andere gesagt oder getan hat, absolut nicht gutheißt, kann man ihn als Person weiterhin achten und wertschätzend behandeln.
- 3 Dem Ärger ohne Beleidigungen Luft machen:** Oh ja, manchmal kocht man innerlich vor Ärger. Der Ärger darf raus, aber bitte ohne den Partner zu beleidigen oder runterzumachen.
- 4 In Ich-Botschaften sprechen:** Mit Anschuldigungen und Formulierungen wie „Immer machst du ...“, „Kannst du dir nicht merken, dass ...“ heizt sich ein Streit immer weiter auf. Besser: In Ich-Botschaften mitteilen, wie man sich fühlt und was einen ärgert.
- 5 Den richtigen Zeitpunkt wählen:** Bei manchen Themen scheint Streit vorprogrammiert. Solche Themen nicht zwischen Tür und Angel besprechen, sondern in entspannter Atmosphäre. Zum Beispiel bei einer längeren Autofahrt oder abends beim gemütlichen Essen.
- 6 Einfach mal schweigen:** Nicht alles, was einen ärgert, muss man sofort ansprechen. Oft stellt sich etwas später – wenn der erste Zorn verflogen ist – heraus, dass einem das Thema gar nicht mehr so wichtig ist.

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



AKTUELL IM HEFT



FOTO: STEPHANIE GOLSER

und Geld sparen!

Sie sparen **45%**

gegenüber dem Einzelheftkauf

Ihr Vorteils-Abo:
1 Jahr (12 Ausgaben)
ORF nachlese um
nur € 21,-

SYMBOLFOTO



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

Mein kleines, grünes Paradies! Wie Sie Garten, Balkon & Terrasse perfekt gestalten.

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Würzburggasse 30, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abbestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

AE04 21

Ja,

ich bestelle ein ORF-nachlese-Abo (1 Jahr/ 12 Ausgaben) zum Top-Preis von **€ 21,-**.

.....
NAME / VORNAME

.....
STRASSE / NR.

.....
PLZ / ORT

.....
TELEFON / E-MAIL

.....
DATUM / UNTERSCHRIFT

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Falls Marke zur Hand, bitte frankieren!

**ORF nachlese
WÜRZBURGGASSE 30
A-1136 WIEN**



In die PEDALE treten

Bei der Kids Bike Trophy stellen Kinder ihr Können ganz ohne Leistungsdruck unter Beweis.

Wer regelmäßig in die Pedale tritt, trainiert nicht nur seine Beine, sondern auch das Herz-Kreislauf-System. Zudem stärkt Radfahren das Immunsystem, kräftigt die Muskeln – und schont dabei die Gelenke. Neben all den positiven Effekten auf die physische Gesundheit tut die Bewegung an der frischen Luft auch der Psyche richtig gut. Spätestens mit drei, vier Jahren wünschen sich die meisten Kinder ein Fahrrad. Laufräder oder Roller sind eine gute Vorbereitung auf das Radfahren. Damit werden bereits Gleichgewichtssinn, Reaktionsfähigkeit und Körperbeherrschung trainiert. Der wichtigste Faktor ist aber, dass sie Freude dabei haben. Der Spaß steht auch bei der Kids Bike Trophy in Niederösterreich an

allererster Stelle. Drei Vereine – RC Arbö St. Pölten, Radsportunion St. Pölten und Union Radrennteam Pielachtal – haben sich vor vier Jahren zusammengeschlossen, um den Sport für den Nachwuchs attraktiver zu machen. „Anfangs waren wir auf den Umkreis von St. Pölten und Krems beschränkt. Seit der Saison 2020/21 haben wir die Rennserie gemeinsam mit Sportland Niederösterreich und dem Landessportverband auf das ganze Bundesland ausgerollt. Kinder bis zehn Jahre können an 14 Veranstaltungen kostenlos teilnehmen, ganz egal ob mit dem Bobbycar, Lauftrad oder Fahrrad. Wir wollen unsere Jüngsten mit Spiel und Spaß für den Radsport begeistern“, freut sich Organisator Florian König.

„DIE TÄGLICHEN 10“ MIT INGRID WENDL

Block Crunches

Ausgangsposition ist die Rückenlage am Boden. Biegen Sie ein Bein ca. im 90-Grad-Winkel ab, das andere Bein bleibt am Boden aufgestellt. Bringen Sie nun die Bauchmuskulatur und den Beckenboden in Spannung. Variante 1: Umkreisen Sie das angewinkelte Bein mit dem Block. Neigen Sie dabei den Oberkörper durch Anspannen der Bauchmuskeln zu jeder Seite – somit arbeiten nicht nur die Arme. Der Blick folgt dem Block, das Kinn ist leicht zur Brust gezogen. Ausführung: Fünfmal umkreisen, dann Richtung und Seite wechseln. Variante 2: Legen Sie den Block beim Aufrichten auf den Schienbeinen ab, beim nächsten Mal Aufrichten nehmen Sie den Block wieder mit nach hinten. Ausführung: Zehnmal wiederholen, zwei bis drei Durchgänge
Hauptbeanspruchte Muskeln: gerade und seitliche Bauchmuskeln



„Die täglichen 10“ zum Bestellen

Heuer geht es in der Broschüre um Übungen, die man mit einem Korkblock machen kann.

Bestellung: Sportland Niederösterreich, Helmut Amon, Tel.: 02742/9000-19871, helmut.amon@noe.co.at
Den Folder gibt es auch zum Download auf www.sportlandnoe.at





Bei den 14 Bewerbungen werden alle Sparten des Radfahrens abgedeckt. Die Kinder stellen ihr Können auf Asphalt, im Gelände oder in Geschicklichkeitsparcours unter Beweis. „Uns ist es wichtig, dass es bei der Kids Bike Trophy zu keinerlei Leistungsdruck kommt. Es gibt keinen Ersten oder Letzten bei den einzelnen Bewerbungen, sondern lediglich Einlauflisten. Beim Abschlussevent am Skaterplatz in Ober-Grafendorf geht der Sieg in der Gesamtwertung an jene Kinder, die am öftesten teilgenommen haben“, verrät Florian König die Philosophie. Als Familienvater kennt der Obmann des Union Radrennteam Pielachtal die Wichtigkeit eines Bewegungsangebotes für Kinder nur allzu gut: „Natürlich ist es für Eltern einfacher, den Kindern ein Handy oder eine Spielkonsole in die Hand zu drücken. Aber für mich ist es das Wichtigste überhaupt, mit Kindern rauszugehen, damit sie sich ordentlich auspowern können.“

NACHWUCHSRENNSPORT

Alle Veranstalter der Kids Bike Trophy gewährleisten zudem, den Kindern anschließend Trainingsmöglichkeiten anzubieten. Das Ziel ist, den Nachwuchs für den Sport zu motivieren und auf lange Sicht auch für den Rennsport zu begeistern. „Der Nachwuchsrennsport ist derzeit nicht vorhanden. Dafür gibt es einige Gründe. Für Veranstalter wird es wegen der damit verbundenen Straßensperren

immer schwieriger, da es auch keine Förderungen wie beispielsweise für Sportstätten gibt. Hinzu kommt der öffentliche Verkehr im Radsport, den viele Eltern ihren Kindern nicht antun wollen, da es gefährlich ist. Unser Sport ist auch kostenintensiv, was den Einstieg deutlich erschwert“, kennt Florian König die Schwierigkeiten. Zwei Vereine stehen in Sachen Nachwuchsarbeit in Niederösterreich derzeit klar heraus. Der RC Purgstall sowie der Union Radclub Bikerei aus Korneuburg bieten Kindern und Jugendlichen tolle Trainingsmöglichkeiten.

ABSCHLUSSEVENT

Die aktuelle Saison der Kids Bike Trophy startete im Oktober 2020 mit der Auftaktveranstaltung im St. Pöltner Kaiserwald mit über 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Anschließend fielen zwei Bewerbe in Böheimkirchen und St. Pölten dem Corona-Virus zum Opfer. Die Radsportunion St. Pölten hat sich in Zeiten wie diesen aber etwas Besonderes einfallen lassen. Obmann Michael Haydn rief im März 2021 zu einem „Home Technikbewerb“ auf. Dabei konnten Eltern Videos von ihren Kindern machen und diese anschließend an das Veranstalterteam schicken. Die Teilnahme am virtuellen Event fließt ebenso in die Gesamtwertung ein. Die Verantwortlichen hoffen nun, dass möglichst viele Bewerbe der Kids Bike Trophy noch stattfinden können. Der Abschlussevent geht am 4. September 2021 am Skaterplatz in Ober-Grafendorf über die Bühne. Hier wartet eine Tombola mit tollen Preisen wie Woom-Bikes oder Woom-Helme auf die Gewinnerinnen und Gewinner.

WERNER SCHRITTWIESER ■

DIE WEITEREN TERMINE

17.04.2021	Wexl Trails, St. Corona/Wechsel
30.04.2021	Alpenstadion, Waidhofen/Ybbs
08.05.2021	Hauptplatz, Weitra
29.05.2021	Donauwellenpark, Ardagger
05.06.2021	8. GP Fliegerhorst – Sportplatz Markersdorf-Haindorf
27.06.2021	Tulln, Leichtathletik/Fußballstadion
16.07.2021	49. Erlauftaler Radsporttage – Messehalle Wieselburg
18.07.2021	Wachauer Radtage – Römerhalle Mautern
01.08.2021	Zwettl
05.09.2021	Abschlussevent, Ober-Grafendorf



KATEGORIEN

Kategorie 1:

Jahrgang 2010–2012

Kategorie 2:

Jahrgang 2013–2015

Kategorie 3:

Jahrgang 2016 und jünger (Aufteilung in Lauf- und Fahrrad)

Die Teilnahme an den Bewerbungen ist kostenlos. Mitradeln kann man mit einem Fahrrad oder Lauf- – bei Straßenbewerben auch mit einem Bobbycar. Die Bewerbe sind dem Alter angepasst und werden auf einer gesperrten Strecke durchgeführt.

Anmeldung vor Ort.

Informationen:

www.kidsbiketrophy.at

SPORT.LAND.

Broschüre:
„Die täglichen 10“
Mein Block, mein Körper & ich!



Bestellung der Broschüre unter
www.sportlandnoe.at
 oder
 02742/9000 19871

Bestellung des Sport-Equipments inkl. gratis Broschüre
www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10



Mehr als nur UNTERWEGS

Endlich ist sie wieder da – die Wanderzeit. Machen Sie sich auf den Weg und entdecken Sie all das Schöne, das vor Ihrer Haustür liegt.

Das vergangene Jahr hat uns die Heimat näher gebracht als je zuvor. Waren es früher kurze Städtetrips über das verlängerte Wochenende oder Sommerurlaube am Meer, so suchen wir inzwischen dort nach neuen Erfahrungen, wo sie uns am ehesten zugänglich sind: im eigenen Land. Dafür müssen wir uns noch nicht einmal ins Auto setzen, denn jetzt laden die warmen Temperaturen des Frühlings wieder zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen ein. Wer sich nicht allein auf Entdeckungsreise begeben



Martin Weber,
Wandercoach,
www.ausflugundreise.at

will, kann sich einen Coach an die Seite holen. Martin Weber bietet seit rund 20 Jahren Wandercoaching an. Er macht sich mit Menschen auf den Weg, führt sie auf Wunsch bis an ihre Grenzen und bringt im wahrsten Sinne des Wortes etwas in Gang. Doch worin unterscheidet sich ein Wandercoach eigentlich vom klassischen Wanderführer? „Ich möchte Menschen zu mehr animieren als nur dazu, unterwegs zu sein. Es ist mir ein Anliegen, dass sie die ganze Umgebung wahrnehmen, Landschaften erleben, das historische, geologische, geografische und botanische Umfeld entdecken. Denn der Spaß und die Freude am Wandern entstehen erst dann, wenn man sieht, wo man eigentlich ist“, erklärt der Wanderexperte.

Egal ob Tagesausflug, mehrtägige Tour oder Wanderreise – Martin Weber orientiert sich beim Zusammenstellen der Routen exakt an den Vorlieben und Bedürfnissen seiner Gäste: „Zwar gibt es zahlreiche Tourenplaner oder Kartenausschnitte im Internet, doch vielen Menschen ist die Recherche zu aufwändig oder zu mühsam. Deshalb lagern meine Gäste die Tourenplanung komplett auf mich aus und ich sage einfach nur: ‚Wünsch dir was‘. So meint

ERWANDERN SIE NIEDERÖSTERREICH!

In Niederösterreich stehen 74 familienfreundliche »tut gut«-Wanderwege für Jung und Alt mit mehr als 200 Routen und über 1.500 km Streckenlänge zur Verfügung. Besonders familienfreundliche Routen erhalten das »Fito Fit«-Siegel (einfache, kindertaugliche Route mit Kinderspielplatz und Wanderwirt). Heuer sind die Wanderwege Mank und Ladendorf hinzugekommen, die ebenfalls über ein »Fito Fit«-Siegel verfügen. Der Großteil der Wanderwege ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Auf jedem »tut gut«-Wanderweg befindet sich mindestens ein Wanderwirt, damit der Genuss beim Naturerlebnis nicht auf der Strecke bleibt. Zahlreiche Ausflugstipps auf den A3-Wanderkarten runden den Wanderausflug ab.

Informationen & Download: www.noetutgut.at/infomaterial



jemand zum Beispiel, dass sie oder er unbedingt Flüsse, Seen oder Bäche erleben möchte. Dann weiß ich sofort, dass sich eine Wanderung auf den Niederen Tauern besser eignet als eine Karstwanderung am Dachstein. Oder jemand stellt sich aufgrund von Kniebeschwerden einen Kamm-Panoramaweg mit möglichst wenigen Höhenmetern vor. Vielleicht möchte man auch seinen Hund mitnehmen, in einer Hütte übernachten oder abends in der Sauna entspannen. In der Regel ist es innerhalb weniger Tage möglich, eine Tour zu gestalten und dann miteinander loszugehen.“

AUTONOMIE STÄRKEN

2004 besann sich Martin Weber auf seine Wurzeln als studierter Geograf und erfüllte sich den Traum, Menschen bei Erlebnissen in der Natur zu begleiten. „Beim Wandercoaching steht die soziale Komponente im Vordergrund, meine Gäste und ich plaudern viel und lernen uns kennen. Oft werde ich dabei sogar selbst zum Gecoachten“, lacht der diplomierte Reiseleiter und geprüfte Wanderführer. Im Gespräch kristallisierte sich meist auch ein Hindernisgrund heraus, der die Person bisher davon

Gehen ist die urreigenste Bewegungsform für uns Menschen. Oft lösen sich dadurch auch psychosomatische Blockaden.

„ICH VERSUCHE, DEN BLICK DAFÜR ZU ÖFFNEN, DASS WANDERN MEHR IST ALS NUR VON A NACH B ZU GEHEN.“

abgehalten hat, regelmäßig wandern zu gehen. „Oft ist dieser durchaus nachvollziehbar – zum Beispiel die Angst, sich unterwegs zu verirren. Rund 90 Prozent meiner Gäste sind weiblich. Gerade mit 40, 50 Jahren aufwärts werden Frauen immer aktiver und haben ein starkes Bedürfnis nach Autonomie. Sie sagen nicht: ‚Na, wenn mein Partner nicht will, dann bleibe ich halt auch zuhause‘, sondern sie machen es eben allein.“

Oft fehle das Wissen, welche Routen einen nicht überfordern und die Wünsche von einem perfekten Wandertag erfüllen, sagt Weber: „Hier greife ich mit meinem Coachingaspekt ein, versuche zu vermitteln, wie man eine Tour selbst planen, völlig autonom unterwegs sein und sich etwas zutrauen kann. Ich versuche, den Blick dafür zu öffnen, dass Wandern mehr ist als nur von A nach B zu gehen und dann in einer Hütte einzukehren. Es ist buchstäblich etwas Ganzheitliches für Körper, Geist und Seele.“

Gehen ist die urreigenste Bewegungsform für uns Menschen. Es trainiert die Ausdauer und regt das Herz-Kreislauf-System an, wirkt sich positiv auf die Atemwege und die Lunge aus, stärkt Knochen und Gelenke. Auch



Für eine Wanderung muss man sich nicht ins Auto setzen, denn viele Abenteuer lassen sich schon vor der Haustür erleben.

psychosomatische Blockaden lösen sich oftmals durch das Gehen auf, ist Marin Weber überzeugt: „Das intensive Spüren von dem, was man sieht, das Erleben von Wettereinflüssen, wenn es stürmt, kalt oder heiß ist – all das schärft unsere Körperwahrnehmung. Das Erreichen eines Ziels macht etwas mit dem menschlichen Geist, obwohl es nichts Hochkomplexes, sondern etwas ganz Simples ist – man muss nur einfach so lang gehen, bis man dort ankommt, wo man hinwollte. Und diese Befriedigung zeigt eine nachhaltige, tiefe Wir-

kung bis hin zur Stärkung des Selbstvertrauens: Ich kann mir Dinge vornehmen, auch wenn sie schwierig sind, und sie so einteilen, dass ich sie in meinem Tempo schaffen kann. Diese Erfahrung lässt sich auf andere Lebensbereiche übertragen.“ Darüber hinaus schaffe das Gehen in der Natur viel Therapeutisches: „Auch wenn es klischeehaft klingt – wenn man auf den Berg geht, zur Ruhe kommt und fern von allem ist, hat man das Gefühl, über den Dingen zu stehen. Probleme scheinen sich zu relativieren.“

MITMACHEN & GEWINNEN

Ab sofort können Sie an einer Umfrage zu den »tut gut«-Wanderwegen mit großem Gewinnspiel teilnehmen.

Zu gewinnen gibt es fünf Hauptpreise von »Tut gut!« (gefüllter Wanderrucksack), 5 x 2 Tickets der Niederösterreich Bahnen und fünf Preise der Energie- und Umweltagentur NÖ, Initiative wir-leben-nachhaltig.at.



Wenn Sie an der Umfrage teilnehmen möchten, scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie die Website www.noetutgut.at/umfrage. Die Teilnahme ist bis 16. Mai 2021 möglich.



MIKROABENTEUER

Die Pandemie, sagt Martin Weber, habe den Wandertrend neu belebt. „Die meisten Menschen empfinden Bewegung, Aktivität und Gesundheitsvorsorge für wichtig, doch vielen fehlte bislang der Antrieb, diese in ihr Leben zu integrieren. Außerdem hat man erkannt, dass das Gute oft so nah liegt und man für Naturerfahrungen nicht in die Karibik fliegen muss. Da spielen Aspekte wie Pandemie, Klimawandel und Gesundheitsbewusstsein zusammen und das spürt man auch.“ Darüber hinaus werde Wandern bei jüngeren Menschen immer beliebter und saisonunabhängiger – sah man es früher nur als Frühlings- und Sommeraktivität, so kommen inzwischen neue Möglichkeiten wie Schneeschuhwandern hinzu. Der Coach rät all jenen, die Wandern künftig in ihr Leben integrieren möchten, nicht zu große Ziele zu stecken und mit Mikroabenteuern zu beginnen. Darunter verstehe man Abenteuer, die jede und jeder schon vor der eigenen Haustür erleben kann und an denen man vielleicht schon hunderte Male achtlos vorbeigegangen ist. „Die meisten

Leute unterschätzen, wie schnell man zu Fuß relativ weit kommt. Wenn man wirklich einmal an der eigenen Haus- oder Wohnungstür startet, erlangt man eine ganz neue Sichtweise in puncto Distanz“, sagt Weber. Viele kleine und simple Dinge können außerdem verhindern, dass die Wanderung ein Flop wird, betont der Experte: „Das fängt schon bei der Wetterbeobachtung an und reicht bis hin zur Ausrüstung. Das richtige Schuhwerk ist ebenso entscheidend wie die Materialien bei der Kleidung.“ Dennoch brauche man sich beim Wandern nicht einzuschränken: „Oft denkt man sich, in der Kälte kann man nicht wandern gehen, ohne Auto kommt man zu keiner guten Route oder in der Nähe gibt es nichts Besonderes. Dabei stimmt das gar nicht.“ Ein wichtiger Aspekt von Martin Webers Wandercoaching ist es auch, Menschen zu zeigen, wie sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder sogar dem Fahrrad zu Einstiegspunkten gelangen – und somit nicht mehr von einem Führerschein beziehungsweise Auto abhängig zu sein: „Da gibt es so viele Möglichkeiten, die die meisten Men-

3 TIPPS: RICHTIG AUFWÄRMEN



Aufwärmen bringt die Muskulatur auf Betriebstemperatur und bereitet sie auf die körperliche Tätigkeit vor. So sinkt das Risiko, sich beim Wandern zu verletzen.

- 1 Mobilisieren:** Beginnen Sie mit sanften Dehnübungen für Waden, Oberschenkel und Rückenmuskulatur, zum Beispiel indem Sie im Stand die Unterschenkel Richtung Gesäß beugen und den Fuß zum Gesäß ziehen. Auch große Ausfallschritte dehnen die Beinmuskulatur. Durch das Kreisen der Fuß- und Kniegelenke werden diese zusätzlich mobilisiert.
- 2 Langsam beginnen:** Nach etwa zehn bis 20 Minuten langsamem Gehen ist Ihr Körper für die Wanderung bereit und Sie können das Tempo erhöhen.
- 3 Überschätzen Sie sich nicht:** Wählen Sie Ihre Wanderroute so aus, dass Sie sicher sein können, sie konditionell problemlos zu schaffen.

schen gar nicht kennen.“ Dass das Angebot des Wandercoachs gut angenommen wird, zeige sich in der Reaktion seiner Gäste: Bei jeder Wanderung merke man ihre Dankbarkeit, ihre Freude und ihr Staunen. „Diese Zufriedenheit ist das, was mich antreibt, mich mit Menschen auf den Weg zu machen.“

MICHAELA NEUBAUER ■



FIT FOR LIFE – EIN SPEZIELLES REHABILITATIONS-ANGEBOT FÜR JUGENDLICHE TYP-1-DIABETIKER*INNEN

Im Rehabilitationszentrum Alland der PVA werden Jugendliche in den Feriensommermonaten unterstützt, den Schritt aus der Kinder- zur Erwachsenenbetreuung zu machen und gleichzeitig den jugendlichen Alltag leichter mit dem Diabetes bewältigen zu können. Drei Wochen besteht die intensive Möglichkeit, mit gleichaltrigen Typ-1-Diabetiker*innen Erfahrungen auszutauschen und wertvolle Tipps für die Zukunft zu erhalten.

SPANNENDES PROGRAMM

In dieser Zeit bietet das Rehabilitationszentrum ein spannendes Programm, bestehend aus Schulungen, Gruppensessions, Sporteinheiten, Kreativ-

workshops und Abendlectures mit Themen, die für Jugendliche interessant sind, wie: Sexualität, Reisen, Alkohol, Führerschein oder Berufsmöglichkeiten. Um Alltagssituationen für die Jugendlichen zu simulieren, wird mit ihnen geübt, Burger, Pizza, Kebab, Pasta und vieles mehr richtig zu berechnen. Natürlich werden auch viele Inhalte bezüglich gesunder und ausgewogener Ernährung vermittelt.

Das Allander Rehabilitationsteam zeigt den jugendlichen Typ-1-Diabetiker*innen, dass auch Sport richtig Spaß machen kann. Damit es zu keinen Überforderungen oder Frustrationen kommt, ist auch für „chillen“ genügend Zeit eingeplant. ■



Rehabilitationszentrum Alland

2534 Alland
Telefon: 02258/2630-0
ska-rz.alland@pv.at
www.ska-alland.at



FRISCHER GENUSS

Gerade in dieser herausfordernden Zeit kann es für ältere Menschen schwierig sein, sich mit Lebensmitteln zu versorgen und täglich ein gesundes und nahrhaftes Mittagessen zu genießen. Beim Hilfswerk-Menüservice werden gesunde und schmackhafte Mahlzeiten direkt nach Hause geliefert – in ganz Niederösterreich und ohne Zustellgebühr. Gewählt wird aus einer reichhaltigen Speisekarte, die auch spezielle Diätmenüs, Diabetiker- und Leichtkost, pürierte Kost und vieles mehr beinhaltet. Die Lieferung der tiefgekühlten Menüs erfolgt einmal wöchentlich kontaktlos direkt bis zur Haustür. Die Mahlzeiten können à la carte aus über 100 Speisen oder in Form praktischer Wochenmenüs gewählt werden. Ein Frischepaket, bestehend aus Obst, Salat und Milchprodukten, sorgt für zusätzliche, gesunde Beilagen. Die tiefgekühlten Menüs lassen sich minutenschnell in der Mikrowelle oder dem Ofen aufwärmen. Den neuen Katalog mit dem gesamten Angebot können Sie ab sofort anfordern. In Kürze können die Speisen auch bequem über die Hilfswerk-App bestellt werden.

Informationen: Tel.: 02742/90490, menueservice@noe.hilfswerk.at

0,4 mm

■ ZAHL DES MONATS

... wächst ein Haar pro Tag am Kopf. Das sind circa ein bis eineinhalb cm pro Monat und zwölf bis 15 cm im Jahr. Es dauert zwei bis sechs Jahre, bis ein Haar ausfällt. Das klingt lang, aber trotzdem verlieren wir 60 bis 100 Haare täglich. Wie viele Haare wir am Kopf haben, variiert, aber durchschnittlich rund 100.000 Haare.

Kinder & Jugendliche im Lockdown

Wie Kinder und Jugendliche ihre Freizeit in Lockdown-Zeiten gestalten, ist das Thema einer aktuellen Studie des österreichischen Instituts für Jugendkulturforschung. Insgesamt wurden 400 repräsentativ ausgewählte Jugendliche zwischen elf und 17 Jahren befragt. Die wichtigsten Ergebnisse:

- 30 Prozent nannten Sport als ihre allerliebste Freizeitbeschäftigung im Lockdown.
- Sechs Prozent gaben an, in ihrer Freizeit Yoga auszuüben.
- 66 Prozent genossen es, bewusst zu chillen und sich aus dem Corona-Stress auszuklinken.
- Gaming ist eine männliche Domäne, Lesen und Shopping sind hingegen weiblich.
- 84 Prozent gaben an, sich über ihre Freizeitbeschäftigung mehr Gedanken als vor der Corona-Krise zu machen.
- 82 Prozent sehnen sich nach Unternehmungen mit Freundinnen und Freunden.

Hallo, ich bin's, dein Krok!

Heute möchte ich dir einen Rat geben: Geh auch mit gesunden Zähnen zur regelmäßigen zahnärztlichen Kontrolle. Selbst wenn es in deinem Mund weiß „funkelt“ und keine schwarzen Kariesstellen an den Zähnen ersichtlich sind, ist ein regelmäßiger Besuch bei der Zahnärztin oder beim Zahnarzt wichtig. Denn nur dort kann festgestellt werden, ob deine Beißerchen auch wirklich kariesfrei sind. Damit du dich auf den Besuch in der Zahnarztpraxis gut vorbereiten kannst, hilft es, die Situation zuvor mit deinen Eltern durchzuspielen. Es gibt auch ganz viele tolle Bücher zum Thema „Besuch beim Zahnarzt“, die dir sicherlich Spaß machen werden. Nimm immer nur Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel mit, die oder der auch selbst ein gutes Gefühl in der Ordination hat und dir positiv zur Seite stehen. Wir sehen uns beim nächsten Besuch. Ich freue mich auf dich!

Informationen: www.apollonia-noe.at



DIGITALE »TUT GUT!«-GALA

Seit kurzem ist es erstmals möglich, alle ausgezeichneten »Tut gut!«-Programme in Niederösterreich auf einen Blick und in ein paar Klicks im Web anzusehen. Pandemiebedingt mussten 2020 alle geplanten »tut gut!«-Regionalgalas abgesagt werden. Die digitale Regionalgala bietet den Ausgezeichneten aus dem Jahr 2020 nun eine internationale Bühne im World Wide Web. „Mit dieser neuen digitalen Gala möchten wir eine Plattform schaffen, um all jenen zu danken, die Tag für Tag ehrenamtlich für die Gesundheit der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher ihr Bestes geben“, sagt Landesrat Martin Eichtinger. Aufrufbar ist die digitale Gala unter www.regionalgala.at



Ein digitales Danke von Landesrat Martin Eichtinger

Natürlich Herzgesund



EVOLUTION®
NATÜRLICH KERNGESUND

*Rein natürliche
Nährstoffe bei
täglichen Belastungen.
Schau auf Dein Herz!*

VON ERNÄHRUNGS-
EXPERTEN UND ÄRZTEN
EMPFOHLEN.



Blutfette

Cholesterin Komplex

Normalisierung von
Blutfettwerten

Roter Reis, Inositol, Q10 und
Lecithin helfen die Blutfette
zu regulieren und unter-
stützen den Stoffwechsel.

PZN 5423366

Energie

Q10 Komplex

Zündfunke & Energiequelle
für Herz-Kreislauf & Vitalität

Schutz und Power für Herz,
Hirn und Muskeln. Q10 mit
wertvollen Antioxidantien.

PZN 4542198

Zellschutz

Vitamin E Aktiv

Vitamin E Aktiv Complete
gegen oxidativen Stress

Das starke Antioxidans plus
Vitamin C, Beeren- und
Gemüseextrakte ist eine
wertvolle Vitalstoff-
ergänzung für jeden Tag.

PZN 5374395

Gefäße

Omega 3 forte

Omega 3-Fettsäuren
für Herz, Hirn & Gefäße

Fischöl aus Wildfang mit
hoher Konzentration der
Fettsäuren EPA 400mg
und DHA 300mg.

PZN 5174549



Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit & Schönheit

A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560, office@evolution-international.com

www.evolution-international.com

Mehr Leichtigkeit

Ob Jobwechsel, Probleme in der Partnerschaft, Selbstfindung oder Ernährungs- umstellung: Coaching ist für all jene geeignet, die etwas verändern möchten.

Coaching boomt. Besonders in Management-Kreisen gilt es als fast schon selbstverständlich, um seine Ziele so effektiv wie möglich zu erreichen. Karriere ist aber nur ein Bereich, in dem es um Selbstbestimmung, Selbstfindung und Selbstkompetenz geht. Auch in Sachen Gesundheit, Ernährung, Partnerschaft oder soziales Miteinander nehmen immer mehr Menschen die Hilfe eines professionellen Coachings an. Dabei geht es aber um viel mehr als bloß um Selbstoptimierung: Eine Coachin, ein Coach hilft dabei, die individuellen Stärken und Schwächen zu erkennen und das Leben so gut als möglich nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Trotz der steigenden Popularität gibt es dazu immer noch viele Missverständnisse, Mythen und Vorurteile. GESUND & LEBEN hat die wichtigsten Fragen rund um das Thema Coaching einer Person gestellt, die weiß, wovon sie spricht: Mag. Christa Simmet-Jäger ist Psychologin und bietet Coaching an.

1 WAS VERSTEHT MAN UNTER COACHING?

„Coaching ist ein interaktiver und personenzentrierter Begleitprozess, der berufliche und private Inhalte umfassen kann. Es geht darum, das Potenzial der Kundinnen und Kunden zu aktivieren. Die Coaches sind Expertinnen und Experten für den Prozess, die Kundinnen und Kunden sind Spezialisten für ihr Thema bzw. für das Ergebnis. Die Coaches maßen sich nicht an, es besser zu wissen. Allerdings können sie Konsequenzen aufzeigen und die Rolle des Spiegels übernehmen, in dem sich jemand selbst erkennen kann. Im Coaching eröffnen sich neue Sichtweisen und die Handlungsmöglichkeiten werden erweitert. Das stärkt wiederum die Selbstwirksamkeit. Der Coach bzw. die Coachin übernimmt dabei die Funktion eines Katalysators. Auf der Reise lernt jemand mit Hindernissen umzugehen. Die Erfahrungen, das erweiterte Wissen um die Stärken und Ressourcen und jede Menge interessante Tools werden sie oder ihn zum Ziel bringen und nachträglich stärken.“

2 WORIN BESTEHT DER UNTERSCHIED ZUR PSYCHOTHERAPIE?

„Stehen psychische und psychosomatische Erkrankungen im Vordergrund, ist eine

psychotherapeutische oder eine klinisch-psychologische Behandlung indiziert. Eine Zusammenarbeit von Coaches mit Psychotherapeutinnen und -therapeuten ist allerdings in beide Richtungen überaus sinnvoll: Coaches können die Psychotherapie verstärken und unterstützen.“

3 GIBT ES VERSCHIEDENE COACHING-METHODEN?

„Es gibt ein ganzes Universum an verschiedenen interessanten Coaching-Methoden und Tools. Die größte Kunst im Coaching ist es, passende und kreative Fragen zu stellen, die Ressourcen erschließen und zu neuen Perspektiven führen. Diese können irritieren, anregen und sollen zu einem Austausch führen, der sich von unseren gewohnten zwischenmenschlichen Gesprächen abhebt. Visualisierungen und Aufstellungen helfen, Beziehungsstrukturen sowie bestimmte Sachverhalte klarer zu sehen und die Dinge nach außen zu lenken. Das erzeugt eine gewisse Distanz und ermöglicht es, eine neue Perspektive einzunehmen.“

4 WANN MERKT MAN, DASS ES ZEIT FÜR EIN COACHING IST?

„Ein Coaching ist in Bezug auf viele Herausforderungen hilfreich, vor allem aber in Zeiten, in denen sich jemand verunsichert, belastet, gestresst oder einfach nicht gut genug fühlt. Genauso kann es unterstützen, wenn jemand das Gefühl hat, an sich vorbei zu leben oder wenn Sorgen einen belasten und den Schlaf rauben. Gerade in der momentanen Corona-Krise kann es zu Mehrfachbelastungen kommen. Weil alte Gewohnheiten fehlen, die früher Sicherheit gegeben haben, ist eine Unterstützung sinnvoll. Auch der Wunsch, dem inneren Saboteur auf die Spur zu kommen, lässt viele Menschen einen Coach aufsuchen.“

5 FÜR WEN IST COACHING GEEIGNET?

„Für all jene, die etwas in ihrem Leben verändern möchten und sich Unterstützung, Orientierung und Stärkung wünschen. Aber es geht nicht nur um Veränderung, es geht auch ums Beibehalten der eigenen Gesundheit, Arbeitsfähigkeit, Freude an der Arbeit und um



„EIN COACHING IST IN BEZUG AUF VIELE HERAUSFORDERUNGEN HILFREICH.“

Mag. Christa Simmet-Jäger, Psychologin und Coachin



private Beziehungen. Coaching ist aber auch für Personen geeignet, die ihr Wachstum in Richtung Potenzialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung fördern möchten. Außerdem bringt ein Coaching eine Stärkung des Selbstwertes mit sich. Coaching ist auch geeignet, wenn man effizient mit seiner Zeit umgehen lernen möchte. So können etwa gezielt die aktuellen beruflichen und privaten Fragen sortiert, reflektiert und der nächste Schritt skizziert werden. Das bringt nicht nur eine Leichtigkeit ins Leben, sondern spart auch Zeit und erleichtert die Trennung von Beruf und Freizeit. Weiters ist Coaching für Führungskräfte oder Unternehmerinnen und Unternehmer hilfreich, die etwas für ihre Mitarbeitenden tun möchten. Sie können so deren Arbeitsfähigkeit, Motivation und Resilienz stärken.“

**COACHING
KANN NEUE
SICHTWEISEN
ERÖFFNEN
UND DIE
HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN
ERWEITERN.**

6 WIE KANN MAN SICH COACHING IN DER PRAXIS VORSTELLEN?

„In den meisten Fällen findet ein Coaching in zweiwöchigen Abständen statt. In der Zeit dazwischen können die Kundinnen und Kunden ihre neuen Erfahrungen verarbeiten und integrieren – manchmal gibt es auch Aufgaben für diese Phase. Eine Einheit dauert 50 Minuten, vereinzelt gibt es auch längere Sitzungen. Um diese bequem von zuhause durchführen zu können, gibt es die Möglichkeit des Online-Coachings.“

7 WAS SIND DIE GRENZEN EINES COACHINGS?

„Ein Coaching kann nur dann greifen, wenn sich die Kundin bzw. der Kunde aktiv auf den Prozess einlässt. Ohne aktive Mitarbeit gibt es keine Veränderungen und auch keine Erfolge. Und manchmal braucht es das Gespräch mit einer Psychologin oder einem Psychologen, gerade wenn es um Begleitung, Verständnis und Mitgefühl in schwierigen Lebensphasen und Situationen geht, wie beispielsweise nach dem Verlust eines geliebten Menschen. Übrigens: Ein Coaching muss nicht zwingend zu einer kompletten Persönlichkeitsentwicklung führen! Manchmal reicht es auch, eine neue Sichtweise auf ein Thema zu gewinnen, eine schwere Entscheidung treffen zu können oder die Phase der Jobsuche zuversichtlich zu überstehen.“

8 KANN MAN SICH SELBST COACHEN?

„Selbstcoaching gelingt nicht durch eine einzige Methode, die man in Kürze erlernen kann – es gibt zahlreiche nützliche Methoden, die im Internet angeboten werden. Onlinekurse, Bücher und Podcasts können einem bis zu einem gewissen Punkt – wenn es um einfachere Sachverhalte und um die bloße Selbstreflexion geht – durchaus helfen. Meine Erfahrung spiegeln diesbezüglich aber die Ergebnisse einer Studie wider, dass dabei die Gefahr der Selbsttäuschung besteht. Immerhin fehlt das richtungsweisende Feedback. Ängste oder ‚Aufschieberitis‘ führen oft zu einem Scheitern, was mitunter mit weiteren Frustrationen einhergeht, weil das Gefühl, es nicht geschafft zu haben beziehungsweise sein Ziel nicht erreicht zu haben, erneut auftaucht.“

MANUEL SIMBÜRGER ■



Der Weg zur Schmerzfreiheit

Ganzheitliche Medizin stellt den Menschen in den Mittelpunkt, um Lebensqualität auf lange Frist zu erlangen.

Eigentlich sollte es ein gutes Jahr für Anita Neustätter werden. Die 44-Jährige steht mit beiden Beinen im Leben, startet hochmotiviert in ihre einjährige Bildungskarenz, um sich beruflich neu zu orientieren. Wenn da bloß nicht diese Rückenschmerzen wären, die ihr seit Monaten die Energie rauben. „Zuvor hatte ich gedacht, die Schmerzen würden von der ständigen PC-Arbeit in meinem ehemaligen Job kommen. Aber als sie dann auch in der Bildungskarenz jeden Tag aufgetaucht sind, wurde ich immer verzweifelter“, erinnert sich die Frau aus Mödling. Regelmäßige Massagen und Besuche beim Orthopäden helfen ihr zwar zunächst, die Beschwerden in Schach zu halten. „Doch als im ersten Lockdown keine Massagen mehr möglich waren, habe ich gemerkt, wie kurz die Wirkung der Therapien eigentlich anhält. Da wurden die Schmerzen fast unerträglich.“

Anita Neustätter ist kein Einzelfall. In Österreich leiden rund 1,8 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, die ihnen den Alltag erschweren. An der Spitze stehen Kreuz- und andere Rückenschmerzen, chronische Nackenschmerzen sowie Arthrose. „Viele Patientinnen und Patienten sind verzweifelt, weil sie bereits unzählige Besuche bei verschiedensten Therapeuten und Ärzten hinter sich haben und die Schmerzen immer wiederkehren“, sagt Dr. Birgit Mayr, Ärztin für ganzheit-

liche Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt konservative Orthopädie/manuelle Medizin in Wien und Köflach. Was den klassischen Therapien oft fehle, sagt die Medizinerin, sei der ganzheitliche Blick auf den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.

SPIEGEL DER SEELE

Freilich, sagt die Ärztin, wird auch in der herkömmlichen Schulmedizin für die meisten akuten Symptome ein Behandlungsweg gefunden. „Doch wenn sich bei den Untersuchungsergebnissen kein Anhaltspunkt findet, wie die Beschwerden entstanden sind, kann auch die nachfolgende Therapie nur auf die Behandlung des Symptoms abzielen. Später findet der Organismus oft andere Wege, um auf sich aufmerksam zu machen und die Schmerzen kehren zurück. Deshalb ist eine ganzheitliche Betrachtung in meinen Augen der einzige Weg, um die Situation nachhaltig zu verbessern.“ Gerade die psychische Komponente spiele eine nicht zu unterschätzende Rolle in der Entstehung von Schmerzen, betont Mayr. So auch bei Anita Neustätter, die über eine Freundin vom ganzheitlichen Ansatz erfuhr und seitdem in Behandlung ist: „Schon zu Beginn hat sich herausgestellt, dass ich unter großem Stress leide, der einer der Hauptauslöser meiner Rückenschmerzen ist.“ Doch nicht nur das: „Ich habe in Gesprächen mit meiner Ärztin

Beim Vorlauftest werden Blockaden des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks festgestellt.





Bei der manuellen Medizin finden Diagnose und Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates mit der Hand statt.

auch erkannt, dass ein familiärer Todesfall, den ich in meiner Kindheit miterlebt habe, von meinem Unterbewusstsein noch nicht verarbeitet wurde und sich dadurch auch körperlich geäußert hat.“ Körperliche Schmerzen, bestätigt Ärztin Birgit Mayr, sind oft dann zu spüren, wenn die Seele leidet. Gerade wenn keine organischen Ursachen für bestehende Beschwerden diagnostiziert werden, müsse man bei Schmerzpatientinnen und -patienten immer auch psychische und psychosoziale Faktoren berücksichtigen. „Stellt man im Arzt-Patient-Gespräch die richtigen Fragen, so lässt sich meist rasch ein zentrales psychisches Thema erkennen, das mitverantwortlich für die körperlichen Symptome ist. Jede ganzheitliche Therapie ist auch mit davon abhängig, inwieweit sich ein Mensch seinen erlebten, ungelösten Traumata stellen kann und möchte“, sagt Mayr. Wenn sich Patientinnen und Patienten dafür öffnen können, das Trauma im Gespräch noch einmal zu durchleben, stellt sich der Behandlungserfolg meist erstaunlich rasch ein, berichtet die Ärztin von ihren Erfahrungen.

VON KOPF BIS FUSS

Für das nachhaltige Behandeln von körperlichen Beschwerden bedient sich die Ganzheitsmedizinerin verschiedener Methoden: Das Spektrum reicht von konservativer (nicht-operativer) Orthopädie über Physio- und Ergotherapietherapie mit Übungsanleitung bis hin zu Pflanzenheilkunde. Ergänzend dazu kommen Faszientherapie sowie Taping zum Einsatz. Einen besonderen Stellenwert nimmt die manuelle Medizin ein: Dabei findet die Diagnose und Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates vorrangig mit der Hand statt. Besonders aussagekräftig, sagt Mayr, sei der sogenannte Vorlauftest. Dabei legt die Ärztin oder der Arzt die Daumen auf beide Darmbeinhöcker der Patientin oder des Patienten und umfasst den Beckenkamm mit den Händen. Beugt sich die Patientin oder der Patient anschließend vor und die Daumen der Ärztin oder des Arztes sind auf unterschiedlicher Höhe, so gibt dies Auskunft über eine Blockade oder Schiefstellung des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks (auch genannt Iliosakralgelenk, kurz ISG). „Diese Blockade



BEI BEWEGUNGSSCHMERZEN.

ratioDolor Diclofenac Schmerzgel 2 % Gel

- Doppelte Wirkstoffkonzentration*
- Effektiv gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Angenehm kühlend nach dem Auftragen

* Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm)



Mit diesem Coupon
in Ihrer Apotheke

-3€ sparen!*

* Nur gültig bei Kauf
der **150g Packung!**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

In Zusammenarbeit
mit dem APOVERLAG
Einlösbar bis 30.06.2021



PZN 4982974
OTC-AT-00143



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.



sehe ich bei 90 Prozent der Patientinnen und Patienten jeden Alters. Sie zu diagnostizieren und zu lösen ist ein Hauptschlüssel zu vielen Wirbelsäulenproblemen“, sagt Mayr. Eine ISG-Blockade verursacht meist einen Beckenschiefstand. „Dann scheint es bei vielen Patientinnen und Patienten, als wären ihre Beine unterschiedlich lang. Sobald man die ISG-Blockade löst, wird damit auch die funktionelle Beinlängendifferenz wieder behoben. Doch wird der Vorlauftest in der orthopädischen Praxis vernachlässigt und die Patientin oder der Patient bekommt stattdessen eine Schuheinlage oder Schuhaufdoppelung verordnet, führt dies eher zu einer Verstärkung, als zu einer Linderung der Beschwerden.“ Gelöst werden Blockaden in der manuellen Medizin durch Mobilisation (sanfte, langsame Bewegungen) oder durch Manipulation (rasche, kurz andauernde Bewegungen mit höherem Impuls). Weitere Möglichkeiten, orthopädisch bedingte Schmerzen zu lindern, sind beispielsweise tiefe Infiltrationen. Dabei wird ein Gemisch aus einem örtlichen Betäubungsmittel (Lokalanästhetikum) und einem entzündungshemmenden Medikament dorthin gespritzt, wo der Schmerz entsteht, beispielsweise in die Nähe von Nervenwurzeln im Bereich der Wirbelsäule – eine essenzielle und sehr rasche Hilfe bei akuten Bandscheibenvorfällen. So lassen sich oftmals Operationen vermeiden.

METHODEN VERKNÜPFEN

Für druckempfindliche, lokal begrenzte Muskelverhärtungen eignet sich eine Triggerpunkt-Behandlung. „Triggerpunkte im Bereich des Trapezmuskels sind in vielen Fällen für Schmerzen im Nacken und für aufsteigende Kopfschmerzen verantwortlich“, sagt Mayr. Ziel der Triggerpunkt-Behandlung ist es, die Nervenendigungen am maximalen

„ETWA
50 PROZENT
DES LANG-
FRISTIGEN
HEILUNGSE-
RFOLGES LIEGT
IN DER EIGE-
NEN MACHT!“

Dr. Birgit Mayr,
Ärztin für ganzheitliche
Allgemeinmedizin mit
Schwerpunkt
konservative Orthopädie/
manuelle Medizin,
www.drmayr.eu



Die Verbindung von Methoden aus dem westlichen und östlichen Raum führt nebenwirkungsarm zum Heilerfolg.

Schmerzpunkt so lange durch Daumendruck des Behandelnden zu überreizen, bis es zu einer Art Kurzschluss kommt und der Muskel sich folglich entspannt. „Durch die Verknüpfung aus Therapiemethoden und Ansätzen aus dem westlichen und östlichen Raum – zum Beispiel der Berücksichtigung von Akupunkturpunkten in der Infiltrationstherapie oder auch dem in China weit verbreiteten warmen Getreidefrühstück zur Vorbeugung von Magen-Darm-Beschwerden – kommt man am schnellsten und nebenwirkungsärmsten zum Ziel“, ist Dr. Birgit Mayr überzeugt.

AUF GUTE ZUSAMMENARBEIT

Verschreibt die Ärztin auch Tabletten? „Ja, wenn nötig – aber dann sind es primär entzündungshemmende Mittel, denn meist gehen Schmerzgeschehnisse mit Entzündungen einher.“ Daneben kommen immer wieder auch pflanzliche Mittel zum Einsatz, denn: „Pflanzliche Heilmittel sind meist nebenwirkungsärmer als synthetische“, gibt Mayr zu bedenken. Was ihr außerdem wichtig ist: „Für den Erfolg einer Behandlung ist immer auch die Patientin oder der Patient mitverantwortlich. Etwa 50 Prozent des langfristigen Heilerfolges liegt im Alltag: die richtigen Pölster oder Matratzen, das Vermeiden von Zugluft und Klimaanlage, die korrekte Sitzposition im Auto oder am Schreibtisch, sich regelmäßig und ohne Handy an der frischen Luft bewegen – all das sind Kleinigkeiten, die man selbst in der Hand hat und die eine enorme Wirkung erzielen können“, betont die Medizinerin.

Darüber hinaus solle man sich keinesfalls scheuen, schnellstmöglich einen Arzt aufzusuchen, wenn man Schmerzen oder Veränderungen an sich bemerkt. „Schmerzen sind immer ein Zeichen des Körpers oder der Seele, dass etwas nicht stimmt. Deshalb ist es wichtig, zur Ärztin oder zum Arzt zu gehen, wenn Schmerzen länger als drei Tage anhalten. Wartet man zu lange, können Schmerzen chronisch werden.“

Anita Neustätter hat ihre Gesundheit selbst in die Hand genommen. Neben der ganzheitlichen und manuellen Therapie geht sie viel spazieren, ernährt sich ausgewogen, nimmt sich regelmäßig eine Auszeit und kümmert sich gleichzeitig um den Neustart ihrer Karriere. „Für mich gibt es nichts Schöneres, als dass ich wieder größtenteils schmerzfrei und selbstbestimmt meinen Alltag bewältigen kann“, schwärmt die Mödlingerin.

MICHAELA NEUBAUER ■

WOHNKREDIT NEU:
OHNE
Bearbeitungsgebühr!

Eine Information der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, 3100 St. Pölten, Stand 03/2021, Werbung



**TRÄUMEN.
PLANEN.
LANDESBANK.
BAUEN.
LEBEN.**

Damit Ihre Träume zu Räumen werden.

Und dabei noch genug finanzieller Spielraum bleibt: **Ihr HYPO NOE Wohnkredit mit attraktiven Konditionen ist da!**

Egal was Sie planen, rechnen Sie jetzt mit der Bank für Land und Leute: Ihrer HYPO NOE Landesbank.

Finanzierungs-Hotline: 05 90 910

 **HYPO NOE**

GEREIZT

Die vasomotorische Rhinitis ist eine besondere Schnupfenform: Die Nase reagiert überempfindlich auf diverse Reize und läuft fortwährend.

Die Anzeichen eines Schnupfens sind leidlich bekannt: Heftige Niesattacken, Juckreiz, eine laufende sowie verstopfte Nase und angeschwollene Nasenschleimhäute sind die unangenehmen Symptome, die den Alltag eine Zeit lang erheblich beschweren. Im Durchschnitt haben Erwachsene mehrmals jährlich einen Schnupfen, der medizinisch als Rhinitis bezeichnet wird. Kleine Kinder sind noch häufiger betroffen. Zumeist wird der akute Schnupfen durch

Viren hervorgerufen und tritt infolge einer Erkältung auf, die von leichtem Fieber und Husten begleitet wird. Die Erkältungsviren werden entweder durch körperlichen Kontakt mit dem virenhaltigen Sekret – etwa, indem Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln angefasst werden oder Hände geschüttelt werden – oder durch eine Tröpfcheninfektion, bei der eine hustende oder niesende Person Krankheitserreger in die Luft schleudert, übertragen. Setzen sich die Viren in der Nasenschleimhaut fest, bildet sich vermehrt Nasensekret, um die Erreger auszuschleiden.

INTERVIEW

NERVENSYSTEM DER NASE IM UNGLEICHGEWICHT

Wie äußert sich ein vasomotorischer Schnupfen?

Er zeigt sich durch eine verstopfte Nase mit Behinderung der Nasenatmung, eine vermehrte Schleimproduktion mit laufender Nase und klarem Sekret, vor allem bei Staubbelastung und Temperaturunterschieden, sowie durch Niesen und Juckreiz.

Was sind die Ursachen?

Die vasomotorische Rhinitis, die auch als idiopathische Rhinitis – das heißt ohne bekannte Ursache – bezeichnet wird, ist die häufigste Form der nicht-allergischen chronischen Rhinitis. Sie wird durch ein Ungleichgewicht des Nervensystems, das die Nasenfunktion reguliert, ausgelöst. Andere Formen der nicht-allergischen Rhinitis sind hormonell oder medikamentös bedingt, können aber auch durch Exposition mit Chemikalien oder durch Rauchen verursacht werden.

Wo liegt der Unterschied zum allergischen Schnupfen?

Der allergische Schnupfen wird durch Allergien ausgelöst, die einerseits durch die Anamnese und andererseits mittels verschiedener Allergietests nachgewiesen werden können.



Dr. Oliver Ortner, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde in St. Pölten

DAUERSCHNUPFEN

Im Normalfall klingen die Symptome nach einigen Tagen bis spätestens zwei Wochen wieder ab. Hört die Nase nicht mehr auf zu laufen und bleibt die Atmung durch die Nase erschwert, ist Vorsicht geboten. Der Dauerschnupfen, die sogenannte chronische Rhinitis, kann auch mit dem Gefühl von Schwäche und Erschöpfung, einer Dauermüdigkeit oder mit einem körperlichen Leistungsabfall einhergehen. Eine chronische Entzündung der Nasenschleimhaut kann sich als Folge häufiger Erkältungen, also durch eine virale Infektion, entwickeln. Als weitere Auslöser kommen Abgase, Ozon, Feinstaub oder Zigarettenrauch infrage. Auch Allergikerinnen und Allergiker laufen Gefahr, dass der nur saisonal – wie zur Pollenflugzeit – auftretende allergische Schnupfen durch die Reaktion auf Hausstaubmilben oder Tierhaare zum Dauerzustand wird. Chronischer Schnupfen birgt zudem das Risiko, dass es zu Folgeerkrankungen wie einer Entzündung der Nasennebenhöhlen kommen kann, weshalb ein Arztbesuch dringend anzuraten ist.

ÜBEREMPFLINDLICH

Eine Form der chronischen Rhinitis ist die vasomotorische Rhinitis, die weder durch Allergien noch durch Infektionen ausgelöst wird. Die Nasenschleimhaut reagiert auf diverse





Reize überempfindlich, wobei die Beschwerden zumeist nur temporär in Erscheinung treten, weiß Dr. Oliver Ortner, HNO-Arzt in St. Pölten: „Durch Staubbelastung, Temperaturunterschiede zwischen Innen- und Außenräumen oder auch beim Essen einer warmen Suppe kann es zum Anschwellen der Nasenschleimhaut und in weiterer Folge zu einer vermehrten Schleimproduktion mit der Bildung von klarem Sekret und Nasenlaufen kommen.“ Zudem kann die Nase auch auf den strengen Geruch von Chemikalien, gewürzte Speisen, heiße Getränke oder Tabakrauch überreagieren, aber auch bei körperlicher Aktivität. Komme jemand mit solchen Beschwerden in seine Ordination, erfolge nach einer Erhebung der aktuellen Beschwerden, der gesundheitlichen Vorgeschichte und des Lebensstils (Anamnese) die Untersuchung: „Ich sehe mir die Nase von innen an – zuerst mit einer einfachen LED-Stirnleuchte und danach

**EIN DAUER-
SCHNUPFEN
KANN MIT
DEM GEFÜHL
VON SCHWÄ-
CHE UND
ERSCHÖP-
FUNG EINHER-
GEHEN.**

völlig schmerzfrei mit einem Nasenendoskop.“ Kann eine Erkältung ausgeschlossen werden und sind auch die Allergietests negativ, kann es sich um einen vasomotorischen Schnupfen handeln. „Dieser tritt gehäuft im Alter auf – vor allem, weil die Nasenschleimhaut trockener und damit überempfindlicher wird“, sagt Ortner. „Bei einer zu trockenen Nasenschleimhaut erzielt eine entsprechende Schleimhautpflege durch Pflegesprays und pflegende Nasensalben oft eine Besserung der Symptomatik.“ Abhilfe schaffen auch Nasensprays mit Kortison oder dem Wirkstoff Capsaicin, der aus Chilischoten gewonnen wird. Da die Verträglichkeit aber nicht immer gegeben ist, sollte dieser nur unter ärztlicher Kontrolle zum Einsatz kommen. In vielen Fällen können laut dem HNO-Spezialisten die Beschwerden zwar nicht gänzlich zum Verschwinden gebracht, aber deutlich gelindert werden.

JACQUELINE KACETL ■



Gesund durchs FRÜHJAHR

Körperliche Fitness und mentale Gesundheit stehen bei der ÖGK hoch im Kurs: In ganz Niederösterreich werden Workshops zu Beckenbodentraining angeboten. Darüber hinaus gibt es eine landesweite Vortragsreihe über die Balance zwischen Pflege- und Lebensalltag.

Vogelgezwitscher, die aufblühende Natur, wärmende Sonnenstrahlen – das Frühjahr ist da und unsere Lebensgeister erwachen nach einem herausfordernden Winter. Der Alltag verlangt den meisten von uns ohnehin sehr viel ab. Darüber hinaus vermissen wir so manche ausgleichende Freizeitaktivität, sei es der Kaffeehausbesuch mit den Freundinnen, der Stammtisch im Beisl ums Eck, das Workout im Fitnesscenter oder der lustige Abend im Kabarett. Dabei ist es gerade jetzt wichtig, körperlich und seelisch Kraft zu tanken. Gönnen Sie sich immer wieder Auszeiten und tun Sie sich selbst so viel Gutes wie möglich!

Kostenlose Unterstützung in Sachen Gesundheitsförderung und Prävention gibt es bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Zum Thema Bewegung bietet die ÖGK speziell für Frauen von April bis Juni im ganzen Bundesland Workshops zu effektivem Beckenbodentraining an. Der zweite Themenschwerpunkt setzt sich mit der Balance zwischen Pflege- und Lebensalltag auseinander. Diese Vortragsreihe zur psychosozialen Gesundheit findet ebenfalls niederösterreichweit in den nächsten drei Monaten statt.

„BECKENBODENTRAINING – SCHLÜSSEL ZU MEHR STABILITÄT“

Der Beckenboden übernimmt zahlreiche Funktionen. Er stützt zum Beispiel die inneren Organe, kontrolliert die Blase und sorgt für einen aufrechten Gang. Gezielte Übungen tragen wesentlich zu einem starken Beckenboden bei. Physiotherapeutin Clara Edler: „Der Beckenboden wird als wichtige muskuläre Stütze häufig unterschätzt. Ein Training ist daher nicht nur nach einer Geburt oder bei Inkontinenz sinnvoll, sondern sorgt auch im Alltag für eine gute Stabilität des Rumpfes. Darüber hinaus unterstützt ein gestärkter Beckenboden unser Gleichgewicht und ermöglicht ein gutes Sexualempfinden.“ In den Workshops lernen Interessierte, den Beckenboden besser wahrzunehmen und bekommen variantenreiche Übungen für zu Hause präsentiert. Dadurch wird das Becken beweglicher und die Rumpfmuskulatur kräftiger. Dies sorgt für eine gesunde Körperhaltung und trägt zum Erhalt der Kontinenz bei – auch unter großen Belastungen, etwa beim Sport und bei Alltagsbewegungen. Die Workshops sind ausschließlich für Frauen. Zusätzlich werden zwei Online-Workshops für Frauen und ein Online-Workshop speziell für Männer angeboten.

„BALANCE ZWISCHEN PFLEGE- UND LEBENSALLTAG“

Ein schwer krankes Kind, der demente Ehepartner, die hilfsbedürftige Großmutter – mehr als 900.000 Österreicherinnen und Österreicher pflegen ihre Angehörigen. Dabei suchen sich die



meisten Pflegenden diese Situation nicht selbst aus, sondern werden von der Notwendigkeit der Betreuung häufig überrumpelt. Zusätzlich erschwert wird diese Situation seit einem Jahr durch diverse Corona-Maßnahmen. Dr. Martina Schmid, Ärztin für Allgemeinmedizin, und Dr. Norman Schmid, klinischer Psychologe: „Der Alltag der Betroffenen ist durch vielfältige Belastungen und Herausforderungen geprägt. Durch die Pflegesituation zuhause verschwimmen die Grenzen zwischen Pflgetätigkeiten und Privatleben. Das stellt das innere Gleichgewicht auf die Probe und führt häufig zu Überlastungen mit verschiedensten psychischen oder psychosomatischen Symptomen.“

In den Vorträgen werden die Facetten der Belastung von pflegenden Angehörigen beleuchtet sowie Hintergründe und Einflussfaktoren

thematisiert. „Wie kann ich mich besser abgrenzen und meine Resilienz fördern?“ Wo kann ich mir Hilfe zur Selbsthilfe holen?“ Diese und viele andere Fragen sowie praktische Tipps für den Pflegealltag und Strategien zur Selbstfürsorge sind Inhalt der niederösterreichweiten Vorträge. Darüber hinaus gibt es auch einen Online-Vortrag und eine Broschüre zum Thema. ■

VERANSTALTUNGEN IM APRIL & MAI

Termin	Veranstaltungsort	Informationen
WORKSHOP „BECKENBODENTRAINING“		
Trainerinnen: Beate Url, BSc. BA. bzw. Clara Edler, Beginn: 16:30 bzw. 18:30 Uhr		
07.04.21	Saal der Arbeiterkammer, 3830 Waidhofen/Thaya, Thayastraße 5	Tel.: 05 0766-120654
08.04.21	Babenbergerhalle Klosterneuburg, Seitenfoyer, 3400 Klosterneuburg, Rathausplatz 35	Tel.: 05 0766-122354
13.04.21	Schloss Schiltern – PSZ, Freskensaal, 3553 Schiltern, Obere Straße 45	Tel.: 05 0766-121054
15.04.21	Sport- und Veranstaltungszentrum, 3730 Eggenburg, Kühnring 51	Tel.: 05 0766-120854
20.04.21	Stadtsaal, 2130 Mistelbach, Franz Josef-Straße 43	Tel.: 05 0766-121354
20.04.21	Volksschule, Turnsaal, 2632 Grafenbach, Schulstraße 13	Tel.: 05 0766-121554
21.04.21	Öko-Mittelschule, Turnsaal, 3380 Pöchlarn, Nibelungenstraße 5	Tel.: 05 0766-121254
26.04.21	Anton-Rupp-Freizeitzentrum, 3130 Herzogenburg, Dammstraße 1	Tel.: 05 0766-121854
28.04.21	Pfarrzentrum, 3720 Ravelsbach, Hauptplatz 1	Tel.: 05 0766-120754
04.05.21	Parrheim, 3910 Zwettl, Schulgasse 6	Tel.: 05 0766-122454
10.05.21	NMS Turnsaal, 3293 Lunz, Schulstraße 5	Tel.: 05 0766-121954
11.05.21	NMS Ardagger, Sporthalle, 3321 Ardagger Stift, Am Weinberg 1	Tel.: 05 0766-120154
17.05.21	ÖGK Kundenservice, Vortragssaal, 2230 Gänserndorf, Umfahrungsstraße Nord 3	Tel.: 05 0766-120554
18.05.21	Limeshalle, 2465 Höflein bei Bruck/L.	Tel.: 05 0766-120354
19.05.21	ÖGK Kundenservice, Vortragssaal, 2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69	Tel.: 05 0766-122254
19.05.21	Volkshaus, 3860 Heidenreichstein, Anton-Böhm-Gasse 6	Tel.: 05 0766-120654
26.05.21	Festsaal Gemeindezentrum, 2104 Spillern, Schulgasse 1	Tel.: 05 0766-120954
26.05.21	Neue Mittelschule, 3161 St. Veit, Bahnstraße 3	Tel.: 05 0766-121154
31.05.21	Donauhof Zwentendorf, 3435 Zwentendorf, Pappelallee 1	Tel.: 05 0766-122054

VORTRAG „BALANCE ZWISCHEN PFLEGE- UND LEBENSALLTAG“

Referenten: Dr. Martina Schmid, Mag. Manuela Palotay, Mag. Thomas Zornig, Beginn: 18:30 Uhr

13.04.21	Kulturzentrum, 2380 Perchtoldsdorf, Beatrixgasse 5a	Tel.: 05 0766-121454
20.04.21	ÖGK Kundenservice, Vortragssaal, 2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69	Tel.: 05 0766-122254
27.04.21	Kem.ArT Zentrum, 3331 Kematen/Ybbs, 1. Straße 25	Tel.: 05 0766-120154
04.05.21	ÖGK Kundenservice, Vortragssaal, 2500 Baden, Vöslauer Straße 14	Tel.: 05 0766-120254
05.05.21	ÖGK Kundenservice, 3830 Waidhofen/Thaya, Raiffeisenpromenade 2E/1b	Tel.: 05 0766-120654
06.05.21	VAZ Neunkirchen, 2620 Neunkirchen, Würflacherstraße 1	Tel.: 05 0766-121554
10.05.21	Stadtsaal, 2130 Mistelbach, Franz Josef-Straße 43	Tel.: 05 0766-121354
11.05.21	Saal der Arbeiterkammer, 3390 Melk, Hummelstraße 1	Tel.: 05 0766-121254
12.05.21	ÖGK Kundenservice, Vortragssaal, 2230 Gänserndorf, Umfahrungsstraße Nord 3	Tel.: 05 0766-120554
19.05.21	Saal der Arbeiterkammer, 3580 Horn, Spitalgasse 25	Tel.: 05 0766-120854

Hinweis: Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden. Wir bitten um eine Online-Voranmeldung.

Informationen & Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben

Termine für den Juni finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben



Informationen:

Österreichische Gesundheitskasse
 gsund-12@oegk.at
 Tel.: 05 0766-126202
www.gesundheitskasse.at

Haarausfall kann viele Ursachen haben. GESUND & LEBEN erklärt, was dagegen hilft.

Wo sind all die Haare hin?

Tina war längere Zeit krank und musste Medikamente einnehmen. Endlich geht es ihr wieder besser, doch plötzlich fallen ihr die Haare aus. Emma ist zwar fit und gesund, aber seit sie in den Wechseljahren ist, werden ihre Haare immer weniger. Und Noah, der früher so viele Haare hatte, dass er sie immer raspelkurz schneiden musste, weil sie ihn gestört haben, hat mit Ende dreißig nur noch einen dünnen Haarkranz. Drei Geschichten, ein gemeinsamer Kummer – der Haarverlust.

Univ.-Prof. Dr. Adrian Tanew ist Dermatologe in Wien und auf Haarausfall und Kopfhauterkrankungen spezialisiert. Er weiß, wie sehr Menschen unter dem Verlust ihrer Haarpracht leiden. „Fallen die Haare aus, geht das meist mit starkem psychischem Stress einher.“ Bleiben ein paar Haare in der Bürste, ist das kein Grund zur Besorgnis – ein Haarausfall von bis zu 100 Haaren pro Tag ist ganz normal. Doch wenn plötzlich über einen längeren Zeitraum (mehr als vier Wochen) deutlich mehr Haare ausgehen und die Kopfhaut ungewohnte Beschwerden wie Brennen oder Juckreiz verursacht, sollte man dem nachgehen und eine Fachärztin oder einen Facharzt für Dermatologie mit Schwerpunkt Haarkrankheiten (Trichologie) aufsuchen.

UNTERSUCHUNG DER KOPFHAUT

Ganz wesentlich für die Ursachenfindung ist es, die Krankengeschichte zu erheben: Wie



„PRINZIPIELL KANN MAN FAST JEDE FORM DES HAARAUSFALLES THERAPIEREN.“

Univ.-Prof.
Dr. Adrian Tanew,
Dermatologe in Wien

ist der Allgemeinzustand, werden Medikamente eingenommen, gibt es Haarerkrankungen in der Familie und vieles mehr. „Dann folgt die klinische Untersuchung inklusive Begutachtung der Kopfhaut und Haare mit einem Auflichtmikroskop, das 20-fach vergrößert“, erklärt der Experte. Bei dieser Untersuchung kann man wesentliche Informationen über Haardichte, Muster des Haarausfalles, Beschaffenheit der Kopfhaut und der Haarschäfte gewinnen, weiß Tanew: „Auch die Behaarung an anderen Körperpartien und die Haut generell muss je nach Haarproblem in die Untersuchung einbezogen werden. Erst danach sollten weiterführende Maßnahmen, sofern erforderlich, eingeleitet werden.“

DIE HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN

Männer sind besonders häufig von Haarverlust betroffen. Schon bei jungen Männern zeigen sich die ersten Zeichen oft an den Schläfen, im zunehmenden Alter leiden sogar über 50 Prozent aller Männer mehr oder weniger daran. Während die Ursache meist genetisch ist, ist der Grund für Haarverlust bei Frauen oft hormonell bedingt oder die Folge von bestehenden Erkrankungen, gesundheitlicher Belastung oder Stress. Auch entzündliche Erkrankungen können zu Haarausfall führen, etwa zur Alopecia areata, bekannt als kreisrunder Haarausfall. Experte Adrian Tanew rät von einer Selbstbehandlung ab: „Wahllos

Nahrungsergänzungsmittel schlucken oder aufs Geratewohl Blutuntersuchungen durchführen, sollte man vermeiden. Wichtig ist es, eine Fachärztin oder einen Facharzt für Dermatologie zu konsultieren.“

HOFFNUNG & THERAPIE

Die gute Nachricht: Prinzipiell kann man fast jede Form des Haarausfalles therapieren. „Es gilt, je früher, desto besser. Denn bei bereits weit fortgeschrittener androgenetischer Alopezie oder bei vernarbenden Kopfhauterkrankungen ist der entstandene Haarverlust durch eine medikamentöse Behandlung nicht mehr rückbildungsfähig“, sagt Tanew. Beim besonders häufig auftretenden genetischen Haarverlust gibt es äußerlich und innerlich anwendbare Mittel, die den Haarausfall stoppen können und teilweise sogar wieder zu einer Zunahme der Haardichte führen. „Merkt zum Beispiel ein 20-Jähriger mit positiver Familienanamnese, dass er vermehrt Haare verliert und Geheimratsecken oder eine Lichtung der Haare im Wirbelbereich entwi-

FORMEN DES HAARAUSFALLS

Erblicher Haarausfall (androgenetische Alopezie): Diese Form des Haarverlustes ist extrem häufig. Bei Männern bilden sich Geheimratsecken und/oder kahle Stellen im Bereich des Haarwurzels (Tonsur), die im Laufe der Jahre und Jahrzehnte zunehmen. Jeder zweite Mann ist ab der zweiten Lebenshälfte davon betroffen. Auch Frauen können vom erblichen Haarverlust betroffen sein, allerdings tritt hier der Haarausfall meist später, weniger ausgeprägt und mit einem anderen Muster auf.



Telogener Haarausfall: Beim Telogeneffluvium fallen die Haare in der Ruhephase, dem Telogenstadium, aus – und das in der Regel diffus, also gleichmäßig über den Kopf verteilt. Diese Form hat verschiedene Ursachen (Schilddrüsenhormonschwankungen, Medikamente, Stress, Eisenmangel, chronische Infektionen, postoperativ etc.). Hier ist es wichtig, den Auslöser zu identifizieren. Diese Art des Haarausfalles ist reversibel.



Entzündliche Kopfhauterkrankungen: Zu den entzündlichen Kopfhauterkrankungen zählt unter anderem der kreisrunde Haarausfall (Alopecia areata). Dieser ist in den meisten Fällen gut behandelbar und komplett rückbildungsfähig. Es gibt aber auch entzündliche Kopfhauterkrankungen (z. B. Lichen planopilaris), die zu Vernarbungen führen. Hier ist eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung enorm wichtig, um die Erkrankungen so früh wie möglich zu stoppen. Vernarbungen, die bereits stattgefunden haben, können nicht mehr rückgängig gemacht werden. Eine von der Entstehung her ungeklärte Kopfhauterkrankung ist die frontal fibrosierende Alopezie, die in den letzten 20 Jahren sprunghaft zugenommen hat und vor allem bei Frauen in oder nach der Menopause auftritt. Bei dieser vernarbenden Kopfhauterkrankung kommt es zu einem langsamen Zurückweichen des Haaransatzes im Bereich der Stirn und Schläfen.



Wieder verliebt in meine Haare

Nur BIO-H-TIN bietet die wirkungsvolle Kombination gegen Haarausfall* und für ein gesundes Haarwachstum.

Minoxidil BIO-H-TIN®

Stoppt erblich bedingten Haarausfall



BIO-H-TIN® Vitamin H

Unterstützt das Haarwachstum

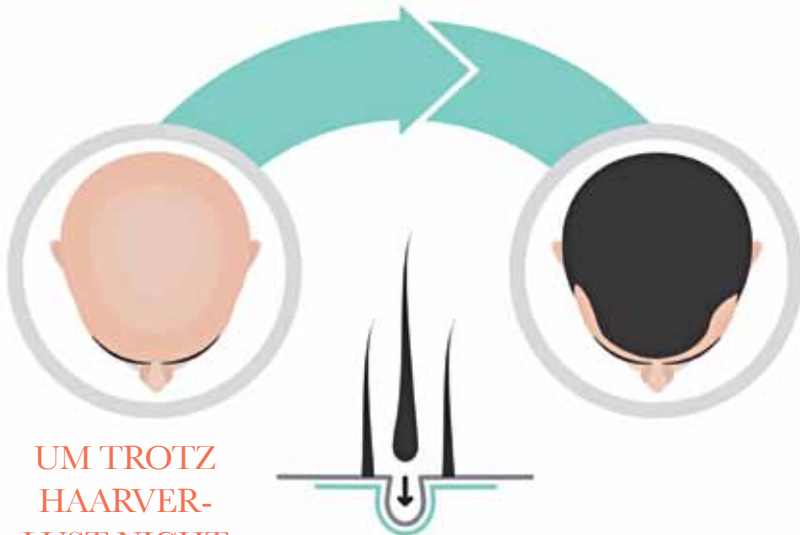


*erblich bedingt

Jetzt neu:
lactosefrei

BIO-H-TIN® –
Wirkungsvoll für Haare & Nägel

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray / **Wirkstoff:** Minoxidil **Anw.:** Zur Anw. auf der Haut. 20 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Frauen. 50 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Männern. **Enth.:** Propylenglycol. Packungsbillage beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (MIN20_50/211118/LW_AT) **BIO-H-TIN Vitamin H 2,5 mg Tabletten / Wirkstoff:** Biotin **Anw.:** Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin – Mangelzuständen u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen beim sehr seltenen Biotin-abhängigen, multiplen Carboxylasemangel. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (BHT_2,5mg_AT_190701_LW)



UM TROTZ HAARVERLUST NICHT KAHL ZU SEIN, IST EINE HAARTRANSPLANTATION EINE MÖGLICHKEIT.

ckelt, kann man mit einer Behandlung den weiteren Ausfall der Haare über Jahre oder sogar Jahrzehnte aufhalten. Man sollte allerdings wissen, dass diese Behandlung dauerhaft durchgeführt werden muss“, betont der Dermatologe.

Beim diffusen Haarausfall gilt es, die Ursache herauszufinden und gegenzusteuern. Beim kreisrunden Haarausfall ist die Therapie meist sehr individuell. „In vielen Fällen kann

es spontan nach Monaten zu einer Abheilung kommen“, weiß Tanew. Und betont, dass man vor allem bei entzündlichen, vernarbenden Kopfhauterkrankungen rasch eine Spezialistin, einen Spezialisten aufsuchen sollte, da diese Erkrankungen oft hochchronisch sind und zu permanentem Haarverlust führen.

NEUE FÜLLE

Um trotz endgültigem Haarverlust nicht kahl zu sein, ist für Betroffene eine Haartransplantation eine Möglichkeit. Dabei werden Haarwurzeln von dichteren Bereichen verpflanzt, erklärt Tanew: „Das ist eine durchaus etablierte Methode, um Haare umzuverteilen. Haartransplantationen werden seit Jahrzehnten vorwiegend bei Männern mit androgenetischer Alopezie angewendet. Die Technik wurde im Lauf der Zeit verfeinert und führt heutzutage zu sehr guten kosmetischen Ergebnissen“.

Nicht selten wird die Transplantation mit Therapien kombiniert, die dem weiteren Vorschreiten der androgenetischen Alopezie vorbeugen.

HEIKE KOSSDORFF ■

FOTO: ISTOCKPHOTO/ ART4STOCK

TRICOVEL

Haargenau so mag ich mich!

Stress, unausgewogene Ernährung, der Beginn der Menopause oder der Jahreszeitenwechsel gehören zu den häufigsten Ursachen für vorübergehenden Haarausfall.

Höchste Zeit, Ihr Haar und sich selbst mit TRICOVEL® wieder in Balance zu bringen.

- ✓ mehr Haartülle
- ✓ gestärkte Haarwurzeln
- ✓ verbesserte Haarstruktur



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

tricovel.at



Haarige Sache?

■ KOLUMNE

Liebe Leserinnen und Leser!



Mag. Peter Gonda,
Präsident der
Apothekerkammer NÖ

Viele Menschen stellen fest, dass sie in der Übergangszeit vermehrt Haare verlieren. Das ist keine Einbildung, denn ein saisonaler Haarwechsel kommt tatsächlich nicht nur bei Tieren, sondern auch bei uns Menschen vor – wenngleich dieses Phänomen nicht bei jeder Person gleichermaßen stark ausgeprägt ist. Wenn Sie im Früh-

ling oder Herbst verstärkten Haarausfall an sich bemerken, ist das also im Normalfall noch lange kein Grund zur Sorge. Ihr Haar wird sich nicht langfristig lichten, es fallen lediglich alte Haare aus, die dann durch jüngere ersetzt werden. Meist braucht es für den saisonalen Haarwechsel keine spezielle Behandlung, allerdings ist es ratsam, in dieser Phase zu sensitiveren Shampoos zu greifen.

Anders verhält es sich, wenn die Haare dann nicht wirklich nachwachsen und merklich ausdünnen. Verschiedene Präparate zur innerlichen und äußerlichen Anwendung können rasch dazu beitragen, dass Ihr Haar wieder dicker und fester wird. Einige Aminosäuren fördern das Haarwachstum und wirken dem Haarausfall entgegen. L-Cystein ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Haare. Die Aminosäure Lysin wirkt festigend und aktiviert verschiedene Reparaturmechanismen.

Liegt dem Haarausfall ein Vitamin- oder Nährstoffmangel zugrunde, so erzielt man mit einer mehrmonatigen Einnahme entsprechender Nahrungsergänzungsmittel meist recht gute Erfolge.

Neben Haarverlust sind auch Schuppen oder eine trockene, juckende Kopfhaut häufige Probleme, die Menschen in die Apotheke führen. Wir beraten Sie gerne zu speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Pflegeprodukten oder entsprechenden Arzneimitteln.

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

Ihre Fragen richten Sie an: redaktion@gesundundleben.at



Ich habe vor wenigen Wochen mein erstes Kind entbunden und leide seitdem unter starkem Haarausfall. Was kann ich tun?

Nach einer Geburt und in der Stillzeit kommt es sehr häufig zu Haarausfall. In der Schwangerschaft haben die meisten Frauen einen erhöhten Östrogenspiegel. Das Hormon hält die Haarfollikel in der Wachstumsphase, wodurch sich die Lebenszeit der Haare verlängert und die Haare wachsen. Rasch nach der Geburt sinken die Östrogenwerte allerdings wieder, viele Haarfollikel wechseln gleichzeitig in die Ruhephase und fallen aus. Dieser Haarausfall nach der Schwangerschaft ist harmlos und hört in der Regel nach einigen Monaten von allein auf, sobald sich die Hormone wieder eingependelt haben. Steckt ein Vitamin- oder Nährstoffmangel hinter dem Haarausfall, kann man diesem problemlos mit Nahrungsergänzungsmitteln oder Arzneimitteln entgegenwirken. Haben Sie in der Schwangerschaft ein Nährstoffpräparat eingenommen, so sollten Sie dieses auch in der Stillzeit weiter zuführen.

Mag. pharm. Alice Wittig-Pascher, Apothekerin in Heidenreichstein



Mein Mann klagt seit längerem über juckende Kopfhaut und Schuppen. Welche Präparate helfen?

Meist verursacht eine entzündete, ausgetrocknete Haut die Beschwerden. Diese kann durch zu häufiges Waschen, Stress, Hitze oder Kälte, aber auch aufgrund nicht vertragener Waschsubstanzen auftreten. Spezielle Shampoos mit dem Wirkstoff Selendisulfid wirken hartnäckigen Schuppen bei trockener Kopfhaut entgegen. Manchmal ist auch ein Haarbodenpilz der Verursacher einer juckenden Kopfhaut. In diesem Fall ist es wichtig, schnell mit der Behandlung zu beginnen, um zu verhindern, dass sich die Pilzinfektion weiter ausbreitet. Mit Anti-Pilz-Shampoos sowie Salben oder Tinkturen bekommen Sie die lästigen Beschwerden wieder in den Griff. Wichtig: Der Haarbodenpilz ist leicht übertragbar, den Einheitskamm für die ganze Familie sollte man daher überdenken.

Mag. pharm. Ursula Hüttinger, Apothekerin aus Biedermannsdorf



Langsam, aber sicher machen sich bei mir Geheimratsecken bemerkbar. Soll ich ein spezielles Shampoo benutzen?

Bei dünner werdendem Haar ist rasches Handeln gefragt, bevor die Haarwurzeln absterben. Ist ein Haarfollikel erst einmal abgestorben, kann daraus auch kein Haar mehr wachsen. Ein Wirkstoff, der sich in der Behandlung von Haarausfall besonders bewährt hat, ist Minoxidil. Die Lösung wird auf die Kopfhaut aufgetragen und greift dort in das Haarwachstum ein. Allerdings hält die Wirkung nur so lange an, wie das Mittel auch angewendet wird. Demnach muss man ein Leben lang darauf setzen, wenn man die neue Haarpracht nicht wieder verlieren möchte.

Mag. pharm. Gregor Schöberl, Apotheker in Wiener Neustadt



Gesund mit **HIRN**

Das Gehirn ist eine hochkomplexe Leitstelle, die unsere wichtigsten Lebensfunktionen steuert: die Atmung, den Stoffwechsel, den Schlaf, die Verdauung, die Hormonproduktion und vieles mehr.

Das Gehirn beeinflusst jedes Organ, und jedes Organ ist im regen Austausch mit dem Gehirn. Die Coronazeit hat einmal mehr gezeigt, wie unser Gehirn und unser Nervensystem kommunizieren. So verlieren etwa drei bis sechs Prozent der Corona-Infizierten vorübergehend ihren Geruchs- oder Geschmacksinn. Einblicke dazu brachte ein Symposium an der Medizinischen Universität Graz. Prof. Dr. Christian Enzinger, Neurologe an der MedUni Graz, erklärt den Prozess so: „Das Coronavirus geht von der Nasenschleimhaut aus, es kann über den Geruchsnerv und über die Schädelbasis ins Geruchshirn vordringen und dort Entzündungen hervorrufen.“ Nachweisbar ist das im Zuge einer Kernspintomographie, also eines bildgebenden Verfahrens. Das Virus erreicht jedoch nicht die Gehirnzellen direkt, sondern Stützzellen des Geruchssystems, daher bilden sich Beeinträchtigungen in der Regel nach zwei bis drei Wochen zurück. „Ein vorübergehender Geruchs- und Geschmacksverlust tritt meist bei leichten Covid-19-Verläufen auf“, sagt Enzinger. Auch für die typischen Muskel- und Kopfschmerzen ist dieser Mechanismus im Zuge einer Covid-19-Erkrankung verantwortlich.

NIEREN, HERZ & HIRN

Auch die Nieren sind eng mit dem Gehirn verbunden. Die größte Gefahr für sie sind kardiovaskuläre Erkrankungen, wie etwa Bluthochdruck oder auch Diabetes. Lipide, also Fette oder fettähnliche Substanzen, sind der Schlüssel zu Krankheit oder Gesundheit. Dabei spielen spezifische Faktoren, die auch auf das Gehirn Einfluss haben, eine wesentliche Rolle, wie etwa Cholesterin. Chronische Entzündungssubstanzen oder oxidativer Stress können dazu führen, dass die Niere die dabei entstandenen Gifte nicht mehr eliminieren kann, sie lagern sich ab und können auch das Gehirn schädigen. Prof. Dr. Alexander Rosenkranz, Nephrologe an der MedUni Graz, erklärt: „Die Nierenfunktion verringert sich mit zunehmendem Alter um ein bis zwei Prozent pro Jahr, das heißt, dass über 80-Jährige nur mehr 50 Prozent ihrer Nierenfunktion haben. Das ist jedoch keine Krankheit, sondern eine natürliche Einschränkung mit zunehmenden Jahren.“ Dies bringt keine größeren Risiken mit sich. Kommen allerdings Hypertonie und ein zu hoher Cholesterinwert hinzu, gehen damit Veränderungen am Endothel (also den Auskleidungen der Blutgefäße) einher, die es erschweren, giftige Stoffe

auszuscheiden. Diese können dann über den Blutstrom auch die Gehirnzellen schädigen.

ORGAN DER SUPERLATIVE

Der menschliche Darm mit seiner Bakterien-Besiedelung ist das größte menschliche Organ. 70 Prozent unserer Immunzellen befinden sich im Darm, hier schlummern auch mehr als 100 Millionen Neuronen, das sind fünfmal so viel wie im Rückenmark. Das Nervensystem im Darm beeinflusst außerdem unsere Darmbewegungen, die Durchblutung, die Sekretion und Resorption, aber auch die Regulation immunologischer Funktionen. Eine Art „Telefonleitung“, der Vagusnerv, verbindet Darm und Gehirn und ermöglicht so eine Kommunikation zwischen den beiden Organen. Der Darm signalisiert beispielsweise über den Vagusnerv ans Gehirn, wenn wir verdorbene Nahrungsmittel zu uns genommen haben. Das Gehirn realisiert dies als „Übelkeit“, ein Vorgang, den wir nicht selbst steuern können. Umgekehrt ist es auch möglich, Signale vom Gehirn an die Darmschleimhaut zu senden. Beißen wir etwa in einen Apfel, entstehen bei der Zersetzung der Ballaststoffe kurzkettige Fettsäuren. Diese setzen Darmhormone

frei, wie etwa die „Glückshormone“ Dopamin und Serotonin, die auch im Gehirn zum Einsatz kommen und unsere Laune aufhellen. Signale aus dem Magen-Darm-Trakt können auf diesem Weg Emotionen, Stimmungen, Schmerzen oder Stressanfälligkeit steuern.

Andere Stoffwechselprodukte von Bakterien wiederum regen die Produktion von Zytokinen an, also von Eiweißstoffen, die das Immunsystem warnen, wenn schädliche Erreger in die Zellen eindringen. Gerät das Immunsystem aus der Balance, können Zytokine auch unerwünschte Wirkungen entfalten, indem sie etwa Entzündungszellen im Gehirn aktivieren. Ist das Immunsystem überaktiv, senden Zytokine über die Bluthirnschranke hinaus eine Flut an Signalen an die Immunzellen im Gehirn (Mikrogliazellen). Dieses Übermaß an gutgemeinter „Warnung“ kann Veränderungen des Verhaltens oder der Stimmung zur Folge haben.

GEHIRN STEUERT DRÜSEN

Unsere Hormone beeinflussen den Stoffwechsel, den Blutzuckerspiegel, die sexuelle Entwicklung, das Wachstum und steuern unter anderem auch das Durstgefühl, den Hunger und den Schlaf-



Prof. Dr. Christian Enzinger, Neurologe an der MedUni Graz



Prof. Dr. Alexander Rosenkranz, Nephrologe an der MedUni Graz

rhythmus. Zwar befinden sich auch im Darm hormonproduzierende Drüsen, die größte Hormondrüse jedoch ist die Hypophyse im Gehirn. Das Gehirn steuert somit die Verteilung der Hormone über den Körper. Zwischen Hormonen und Gehirn bzw. zwischen Gehirn und Drüsen gibt es also eine Wechselwirkung, daher können Kopfschmerzen, Sehstörungen, ein schneller Herzschlag oder verstärktes Schwitzen, Muskelschmerzen, Stimmungsänderungen und viele andere Beschwerden Zeichen von endokrinen Erkrankungen sein.

WIE DAS HIRN UNS BEWEGT

Selbst unser Bewegungsapparat kann ohne Befehle des Gehirns nicht agieren. Besonders deutlich zeigt sich das im Bereich der Schmerz-wahrnehmung. Schmerzen, etwa im Falle eines entzündeten Gelenks, kommen so zustande: Bestimmte Rezeptoren nehmen im Gewebe Entzündungsmediatoren wahr, lösen an den Nerven-Rezeptoren Signale aus, die weiter ins Gehirn geleitet werden. Das Gehirn selbst moduliert die Schmerzimpulse, somit nimmt jeder Mensch Schmerzen unterschiedlich stark wahr. Zwischen Rheumatologie, dem Zentralnervensystem und einer Demenz gibt es ebenfalls Zusammenhänge. Studien zeigen, dass Menschen mit Rheuma, die mit immunmodulierenden Medikamenten behandelt werden, ein signifikant geringeres Risiko haben, an Demenz zu erkranken als bei nicht ausreichender Behandlung. Unterschiede zeigen sich bereits nach drei Jahren, nach 15 Jahren Therapie entwickelt die Hälfte trotz gleicher Risikofaktoren keine Demenz.

Ein ständiger Umbau von Nervenzellen und deren Verbindungen im Gehirn sind Basis einer lebenswichtigen Kommunikation. „Je besser Signalbotenstoffe ausgetauscht und aufgenommen



GESUNDE ERNÄHRUNG, MUSKELTRAINING UND KOGNITIVES TRAINING HALTEN DAS GEHIRN FIT.



Prof. Dr. Eva Reininghaus, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin an der MedUni Graz

werden, desto besser funktioniert die Kommunikation, man bezeichnet das als Plastizität des Gehirns. Je höher diese ist, desto eher sind wir fähig zu lernen“, sagt Prof. Dr. Eva Reininghaus, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin an der MedUni Graz. So etwa hat Stress einen wesentlichen Einfluss auf die Vernetzungen unserer Nervenzellen: „Chronischer Stress verändert das Volumen von Hippocampus, Amygdala und den Verbindungen mit dem Frontalcortex, also Hirnregionen, die auch für das Lernen wichtig sind. Auch bei Angststörungen oder Depression verändern sich diese Areale.“

Chronischer Stress verläuft über verschiedene Achsen, wie über die Nebennierenrinde, den Hypothalamus und die Hypophysenachse, wo Cortisol ausgeschüttet wird. Passiert dies ständig, verändert sich das Gehirn. Die klinische Diagnose lautet dann meist: Stimmungsschwankungen, Energieverlust, Interesselosigkeit, aber auch Konzentrations- oder Schlafstörungen. Als Gegenstrategie empfiehlt Reininghaus, biologische Faktoren zu verändern. So etwa kann Bewegung helfen, Entzündungsvorgänge zu reduzieren. Eine gesunde Ernährung und soziale Kontakte tragen dazu bei, positive Gefühle zu steigern.

SO BLEIBT DAS GEHIRN FIT

Bis zum 60. Lebensjahr ändert sich das Gehirn kaum, erst danach erfolgt ein kognitiver Abbau. Daher sollte man schon in jüngeren Jahren „kognitive Reserven“ bilden. Damit ist gemeint, die Kapazität des Gehirns durch Training zu erweitern, um Schädigungen zu kompensieren und Erkrankungen zu minimieren. Untersuchungen zeigen, dass Einsamkeit und Depression Risikofaktoren für eine Demenz sind. Gegensteuern kann man mit kognitiven Aktivitäten. Das Gehirn ist in der Lage, auf gebotene Anreize „plastisch“ zu reagieren: Es kann aus Stammzellen neue Neuronen bilden, sodass es aktiv bleibt. In der Praxis heißt das: Gesunde Ernährung, dreimal wöchentliches Muskeltraining, zehn bis 15 Minuten kognitives Training und die Behandlung etwaiger Risikofaktoren (Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Cholesterin, Herzerkrankungen) sind effektiv und halten das Gehirn und somit den ganzen Körper gesund.

DORIS SIMHOFER ■

GEHIRNFORSCHUNG STUDIEREN

Das Department Gesundheit an der Fachhochschule St. Pölten beschäftigt sich in vernetzter Form sowohl in der Lehre als auch in der Forschung mit Prävention und hat sich dem Thema Hirnforschung gewidmet. Derzeit werden Angebote für Sonderausbildungen im Studiengang Gesundheits- und KrankenpflegePLUS entwickelt: psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege und psychogeriatrische Pflege.

Kurz vor Fertigstellung ist der Master-Lehrgang „Public Health“ mit dem Fokus auf psychische Gesundheit. Dieser wird voraussichtlich im Wintersemester 2021 starten. Das Institut für Gesundheitswissenschaften untersucht Zusammenhänge mit dem Thema Bewegung, die auf motorischem Lernen aufgebaut sind. Motorisches Lernen impliziert permanente zentrale Veränderungen, begründet in der Plastizität des Gehirns, die mittels unterschiedlicher bildgebender Verfahren (fMRI, Messung des cerebralen Durchflusses) dokumentiert und evaluiert werden können.

Informationen zum Lehr- und Forschungsangebot: www.fhstp.ac.at

RICHTIG ESSEN VON ANFANG AN

„RICHTIG ESSEN VON ANFANG AN!“

„Richtig essen von Anfang an!“ ist eine Kooperation zwischen dem Dachverband der Sozialversicherungsträger, der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH und dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Die Finanzierung für Niederösterreich erfolgt durch die ÖGK, umgesetzt werden die Workshops durch die Argef GmbH.



■ Ernährung in der Schwangerschaft

29.04.21	18:30–20:00 Uhr	online
20.05.21	18:30–20:00 Uhr	online
31.05.21	18:00–20:30 Uhr	Dr.-Karl-Renner-Promenade 8 (Eingang Schulring), Kids und Co, St. Pölten
17.06.21	18:30–20:00 Uhr	online
21.06.21	17:00–19:00 Uhr	Bahnstraße 49–51, Kamptalerchen, Langenlois

■ Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter

13.04.21	09:30–11:30 Uhr	Hans-Czettel-Platz 1, Rathaus, 2. Stock links, Ternitz
17.04.21	14:00–16:00 Uhr	rECOgnize, Hamerlingstraße 9, Zwettl
22.04.21	09:00–10:30 Uhr	online
28.04.21	09:30–11:30 Uhr	Brunnenfeldgasse 3, Boekiz, Böheimkirchen
29.04.21	09:30–11:30 Uhr	ÖGK, Zeiselweg 2–6, Tulln
30.04.21	08:30–11:00 Uhr	Hebammenordination Erdenlicht, Am Anger 30, Seitenstetten
07.05.21	09:30–11:30 Uhr	Gewerbeschulgasse 2, Eltern-Kind-Zentrum (Hilfswerk), Mistelbach
10.05.21	09:00–10:30 Uhr	online
31.05.21	09:00–10:30 Uhr	online
09.06.21	09:00–11:00 Uhr	Oskar-Kokoschka-Str. 15, Lebenswelt Familie, Pöchlarn
10.06.21	15:30–17:30 Uhr	Springholzgasse 2, Eltern-Kind-Zentrum, Fischamend
14.06.21	09:00–12:00 Uhr	Marktschloss Wieselburg im Gwölberl, Hauptplatz 7
15.06.21	09:30–11:30 Uhr	Bahnstr. 51 (Hilfswerk, Eingang Neugasse), Gänserndorf
21.06.21	13:30–15:30 Uhr	Bahnstraße 49–51, Kamptalerchen, Langenlois
24.06.21	09:00–10:30 Uhr	online
28.06.21	15:00–17:00 Uhr	Dorfplatz, Dietersdorf

■ Jetzt ess ich mit den Großen – Richtig essen für Ein- bis Dreijährige

17.04.21	09:30–11:30 Uhr	Ulmenhofstraße 214, EKIZ, Neulengbach
19.04.21	15:00–17:00 Uhr	Dorfplatz, Dietersdorf
19.04.21	09:00–10:30 Uhr	online
20.04.21	09:30–11:30 Uhr	Sportunion, Schiessstattgasse 4 ober Kaffeehaus Heiner, Stockerau
23.04.21	08:30–11:00 Uhr	Pro Mami, Unterzellerstraße 19, Waidhofen/Ybbs
06.05.21	15:00–17:00 Uhr	ÖGK Lilienfeld, Liese-Prokop-Straße 12
08.05.21	14:00–16:00 Uhr	rECOgnize, Hamerlingstraße 9, Zwettl
18.05.21	09:00–10:30 Uhr	online
21.05.21	09:00–11:30 Uhr	Pro Mami Scheibbs, Bahnhofstr. 6/3
28.05.21	15:00–17:00 Uhr	Rathaus Viertel 2/Stg. 2/Lokal 2/1, Eltern-Kind-Zentrum, Guntramsdorf
07.06.21	09:00–10:30 Uhr	online

Informationen & alle Termine: www.gesundheitskasse.at/revan oder www.richtigessenvonanfangan.at; Anmeldung erforderlich unter www.argef.at/revan, office@argef.at oder Tel.: 0664/88 60 21 24



Der Grundstein für gesunde Ernährung wird bereits in der Schwangerschaft und im Kleinkindalter gelegt. Die ÖGK bietet in kostenlosen Workshops jede Menge Tipps für einen gesunden Start ins Leben.

Neben der Freude über den Nachwuchs macht sich bei Jungeltern oft in der ersten Zeit Unsicherheit breit. Vor allem in punkto Ernährung tauchen viele Fragen auf: Welche Lebensmittel sind in der Schwangerschaft und Stillzeit tabu? Ab wann ist mein Baby bereit für Beikost? Wie viel Flüssigkeit braucht mein Kind?

Viele hilfreiche Tipps und wissenschaftlich untermauerte Erkenntnisse bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in ihrer Workshopreihe „Richtig essen von Anfang an!“. Geschulte Diätologinnen oder Ernährungswissenschaftlerinnen führen die Jungeltern durch interessante Workshops. Sie erläutern, worauf während der Schwangerschaft oder bei der Ernährung von Kleinkindern besonders geachtet werden sollte.

Die Workshops sind in drei Bereiche aufgeteilt: Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter sowie richtige Ernährung für Ein- bis Dreijährige. Die jeweiligen individuellen Bedürfnisse stehen dabei im Vordergrund. In den Workshops gibt es für jede Lebensphase passende und abwechslungsreiche Ernährungstipps sowie aktuelles Informationsmaterial. Darüber hinaus hat das Expertenteam praktische Ratschläge für Jungeltern und steht für Fragen zur Verfügung. ■

• Länger jung bleiben



Wissen Sie eigentlich, dass es unterschiedliche Alterungstypen gibt? Und warum Sie mit Biostoffen Ihre Gesundheit nicht nur erhalten, sondern Ihren Körper auch sanieren können?

Alle Menschen altern, so viel steht fest. Doch nicht alle altern gleich. Während sich die einen noch bis ins hohe Alter geistiger und körperlicher Fitness erfreuen, klagen andere bereits früh über Alterserscheinungen. Warum das so ist, von welchen Faktoren der Alterungsprozess abhängt und welchen Einfluss man darauf nehmen kann – damit befasst sich die Forschung seit langer Zeit und macht dabei immer wieder neue Entdeckungen. Jüngste Ergebnisse liefert eine Studie der Stanford University School of Medicine (siehe Infokasten Seite 49).

Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger, Obmann der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit, fasst ein Rezept, um dem Altern entgegenwirken zu können, prägnant in den „Fünf L“ zusammen – gemeint ist damit laufen, lernen, lieben, lachen und leicht essen. „Wer sich ausreichend bewegt, seine geistigen Fähigkeiten ein Leben lang benutzt und trainiert, in ein gutes soziales Netz eingebunden ist, über eine positive Grundeinstellung sowie ein gewisses Maß an heiterer Gelassenheit verfügt und sich zudem vernünftig ernährt, schweres Übergewicht vermeidet und nicht



Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger, Obmann der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit



Andreas Jopp, Medizinjournalist, Autor und Gesundheitscoach, Köln

raucht, trägt schon viel dazu bei, Gesundheit und Wohlbefinden länger zu erhalten“, sagt der Internist und Obmann der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit.

BIOMASCHINE KÖRPER

Beim Thema, was gesunde und ausgewogene Ernährung überhaupt ist, herrscht oft Verwirrung. „Kein Wunder, jagt doch oft eine Modediät die nächste“, sagt Medizinjournalist Andreas Jopp. In seinem neuen Buch „ON/OFF Gesundheit“ liefert er Antworten. Im Mittelpunkt: Biostoffe. „Jüngste wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass man mit gesunder Ernährung nicht nur fit bleibt und Krankheiten vorbeugen kann, sondern dass Biostoffe es dem Körper ermöglichen, sich wesentlich besser zu reparieren bzw. zu sanieren“, sagt Jopp. Vitamine, Mineralien, Pflanzenstoffe und Omega-3-Fette – wer seinen Körper mit dieser Tankfüllung füttere, Sorge unter anderem für mehr Gehirnleistung, ein schlagkräftigeres Immunsystem, gesunde Gefäße und eine vielseitige Bakterienbevölkerung im Darm.

Jeder Mensch verfügt über eine eigene Biotech-Armee – das Immunsystem, das in Dauerschleife Eindringlinge wie Viren, Bakterien, Pilze oder Krebszellen bekämpft. „Diese Abwehr funktioniert in direkter Abhängigkeit von Vitaminen, Spurenelementen und Pflanzenstoffen“, weiß Jopp. „Aus der Forschung wissen wir, dass bereits eine Portion Heidelbeeren unsere Killerzellen verdoppelt. Ein

anderes Beispiel stammt aus Impfstudien, die belegen, dass Menschen, die täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich nehmen, um rund 80 Prozent mehr Antikörper produzieren.“ Superfood für das Immunsystem: rote bis dunkelrote Beeren – neben Heidelbeeren auch Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Cranberry –, tiefgrünes Gemüse wie Rucola, alle Kohlsorten oder Brokkoli und Pilze. Wer auf grünes und rotes Obst und Gemüse setzt, unterstützt auch den Zellschutz.

ÖLWECHSEL ANGESAGT!

Ein Billionen-Heer an Bakterien, Pilzen und Viren sorgt täglich für die Verarbeitung unserer Nahrung, die Versorgung unseres Gehirns mit Botenstoffen, die Kontrolle unserer Stimmung und vieles mehr – ohne diese Symbiose wären wir Menschen nicht lebensfähig. Diese und viele weitere Erkenntnisse liefert die Mikrobiom-Forschung. Angesiedelt im Darm lebt dieses Ökosystem aus unzähligen Organismen – und will richtig versorgt werden. Je vielseitiger der ballaststoffreiche Menüplan, desto besser. Ein weiterer Vorteil: Ballaststoffe sorgen für den Abtransport von Cholesterin aus dem Darm und leisten einen wertvollen Beitrag für gesunde Gefäße. Für verstopfte Gefäße sorgen vor allem gesättigte Fettsäuren – etwa aus Milchprodukten oder Wurstwaren. „Vor allem die feinen Gefäße, die ins Gehirn führen, werden durch diese Ernährung verklebt. In neun Studien mit über 23.000 Personen zeigte sich eine 87 Prozent höhere Alzheimer- und 40 Prozent höhere Demenzhäufigkeit bei hohem Verzehr von gesättigten Fetten“, warnt Jopp. Daher ist ein Ölwechsel von ungesunden auf ungesättigte Fette wie Omega-3-Fettsäuren angesagt. Neben Fisch liefert auch hier wieder der Superfood-Mix mit Neuroantioxidantien aus dunklem Blatt- und Kohlgemüse, Nüssen und Beeren den optimalen Gehirnschutz. CLAUDIA SEBUNK ■



ALTERUNGSTYPEN

Die Forschung soll dabei helfen, den Alterungsprozess besser zu verstehen und Krankheiten zu bekämpfen, bevor sie entstehen. Der Genetiker Michael Snyder untersuchte mit seinem Team an der Stanford University School of Medicine über mehrere Jahre die biochemischen Eigenschaften von 106 Männern und Frauen im Alter von 29 bis 75 Jahren, analysierte Blut-, Speichel- und Stuhlproben und untersuchte Bakterien, die in der Nase und in den Eingeweiden siedeln. Auf diese Weise konnte für jeden Probanden ein molekularbiologisches Profil mit mehr als 600 Alters-Markern zugeordnet und festgestellt werden, dass sich dieses im Laufe der Zeit auf charakteristische Weise ändert. Hier schälten sich die vier Alterungstypen heraus.

- Bei **Stoffwechsel-Alternden** nahm mit der Zeit ein bestimmtes Hämoglobin im Blut zu, das eine Rolle bei der Blutzuckerregulation einnimmt. Dies könnte auf entstehenden Diabetes mellitus Typ 2 hindeuten.
- Bei **Immun-Alternden** konnten steigende Entzündungsmarker im Körper beobachtet werden – damit steige auch die Anfälligkeit für immunbedingte Krankheiten.
- Die weiteren beiden Alterungstypen betreffen bestimmte Organe: So müssen **hepatisch Alternde** später mit Leberproblemen und **nephrotisch Alternde** mit Erkrankungen der Niere rechnen.

Aus diesen ersten Erkenntnissen folge der wichtigste Ansatz seiner Arbeit, sagt Snyder: „Zu wissen, welcher Alterungstyp man ist, kann helfen, individuelle Risikofaktoren für die Gesundheit zu ermitteln.“

HYLO NIGHT® DER SCHUTZ FÜR DIE NACHT.

Aus Vita POS®
wird HYLO NIGHT®



Augensalbe mit Vitamin A

Hersteller: URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken
Vertrieb Österreich: URSAPHARM Ges.m.b.H., 3400 Klosterneuburg, www.ursapharm.at

Nächtliche Pflege für trockene Augen – jetzt mit HYLO NIGHT® Augensalbe

- ✓ Aus Vita POS® wird HYLO NIGHT® (PZN: 5383922)
- ✓ Zur nächtlichen Augenbefeuchtung
- ✓ Wirksam gegen Beschwerden am Morgen (z.B. verklebte Augenlider, Verkrustungen, Kratzen beim Blinzeln)
- ✓ 6 Monate nach Anbruch haltbar
- ✓ Mit pflegendem Vitamin A
- ✓ Ohne Konservierungsmittel

Die ideale Tag-Nacht-Therapie bei Trockenen Augen.



Informationen, Tipps & Tricks unter hyloeyecare.at



Achten Sie auf Ihr Herz!

Eine Rehabilitation bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung hat vor allem ein Ziel: dauerhaft zu einem gesunden Lebensstil zu finden.

Als Hochleistungsmotor unseres Körpers hat das Herz eine entscheidende Schlüsselfunktion. Es pumpt das Blut durch das Kreislaufsystem und sorgt so dafür, dass alle Organe und Gewebe ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Umso wichtiger ist es, gut für unser Herz zu sorgen und bei einer Erkrankung alle notwendigen Therapien einzuleiten – einschließlich einer umfassenden Rehabilitation.

URSACHEN

„Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten erworben oder angeboren auf“, erklärt Primarius Univ.-Doz. Dr. Sebastian Globits, ärztlicher Leiter des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß

Gerungs im Waldviertel. Es ist die Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), die das Herz am häufigsten schädigt. Dadurch werden der Blutfluss und das Sauerstoffangebot für den Herzmuskel eingeschränkt oder sogar ganz unterbrochen – es entsteht ein Herzinfarkt. Der Prozess der Arteriosklerose beginnt bereits in jungen Jahren und wird durch falsche Ernährung oder mangelnde Bewegung beschleunigt. „Damit die Arteriosklerose nicht weiter voranschreitet, ist es für Patientinnen und Patienten besonders wichtig, den Lebensstil zu verändern“, betont Globits.

Neben der Arteriosklerose können Entzündungen im Rahmen von bakteriellen oder viralen Infekten die Herzklappen oder den Herz-

muskel schädigen. Wenn eine oder mehrere Herzklappen ausgetauscht werden müssen, dient die Rehabilitation der Remobilisation nach oft längerem Intensivstationsaufenthalt.

„Bei angeborenen Herzerkrankungen, wie beispielsweise einer verformten Herzklappe oder einem Loch im Herzen, dient die Rehabilitation dazu, die Leistungsfähigkeit zu erhalten“, sagt der Experte.

DER HERZINFARKT

Die häufigste Ursache für Herzinfarkt ist ein ungesunder Lebensstil mit einem oder mehreren der folgenden Risikofaktoren: Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, falsche Ernährung, Diabetes. Ein ungesunder Lebensstil fördert die Ablagerung von Fett, Bindegewebe und Kalk in den Gefäßen (= arteriosklerotische Plaque). Wenn Plaque platzt, entsteht an der Innenseite der Blutgefäße eine Wunde, die der Körper mit einem Blutgerinnsel „abdichtet“. Dadurch kommt es zum Gefäßverschluss und die dahinterliegenden Herzmuskelzellen sterben ab, weil

sie nur ein bis drei Stunden ohne Sauerstoff überleben können. Man spricht vom Herzinfarkt. „Kommt man rechtzeitig ins Spital, wird über einen dünnen Plastikschauch (Herzkatheter), der bis zum Herzen vorgeschoben wird, der Verschluss aufgedehnt und in der Regel mit einem Stent versorgt. Dadurch wird das Gefäß dauerhaft offengehalten“, erläutert Globits. „Früher war ein Herzinfarkt ein einschneidendes Erlebnis, das das Leben nachhaltig verändert hat. Heute haben Betroffene oft nur einen kurzen bzw. geringen Leidensdruck und sehen daher keinen Grund für eine Reha. Diese ist aber dringend nötig, um die Grundkrankheit der Arteriosklerose günstig zu beeinflussen.“

BREITES SPEKTRUM

In den meisten Herz-Rehazentren wird das ganze Spektrum von Herz-Kreislauf-Erkrankungen behandelt, wobei die Schwerpunkte zumeist auf Diabetes mellitus, Erkrankungen der peripheren Gefäße und Herzmuskelschwäche liegen, sagt Globits: „Die



„BEI ANGEBORENE
HERZERKRAN
KUNGEN DIENT
DIE REHA DAZU,
DIE LEISTUNGS
FÄHIGKEIT ZU
ERHALTEN.“

Prim. Univ.-Doz.
Dr. Sebastian Globits,
ärztlicher Leiter
Herz-Kreislauf-Zentrum
Groß Gerungs

VON GANZEM HERZEN XUND!

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen spezialisiert.

NEUSTART DURCH REHABILITATION

Wenn das Herz oder die Gefäße erkranken oder eine Herzoperation durchgeführt werden muss, bedeutet das oft einen tiefen Einschnitt im Leben eines Menschen. Im Waldviertler Gesundheitszentrum erlernen Herz- und Kreislauf-Patienten, wie sie ihren Lebensstil nachhaltig ändern und neu durchstarten können.

Für jeden Patienten wird ein individuell maßgeschneidertes Therapieprogramm geschneidert. Wich-

tige Bausteine sind Bewegung, Ernährung und Entspannung. Besonders das Ausdauertraining, wie zum Beispiel Radfahren, Wandern und Nordic Walking, ist die beste Bewegung für das Herz. Rund um das Haus laden zahlreiche Xundwärts-Routen zur Bewegung inmitten der Natur ein.



Es ist heute klar erwiesen, dass die Ernährung bei der Behandlung von Herz- und Gefäßerkrankungen eine wesentliche Rolle einnimmt. Deshalb ist der Speiseplan im Sinne der Herzgesundheit abgestimmt. Unter dem Motto „regional & saisonal“ erfahren Patienten, wie gesund zubereitetes Essen zum genussreichen Erlebnis wird. Damit die Krankheit auch psychisch bestens verarbeitet wird, bieten Psychologen eine spezielle Traumatherapie an. Im Xund und fit mit Herz – Resort finden Patienten zudem viele Kraft- und Ruheplätze, um sich in der Natur zu entspannen. ■

BESONDERHEITEN

- Ruhige Alleinlage im Waldviertel
- Kompetente medizinische Betreuung gepaart mit Herzlichkeit
- Individueller Therapieplan für Bewegung, Ernährung, Entspannung sowie physikalische Behandlungen
- Xunder Genuss (Speiseplan im Sinne der Herzgesundheit)
- Xund und Fit mit Herz-Resort (Bewegungsparcours, Mental-Stationen, Naturlehrpfad)
- Begleitpersonen herzlich willkommen

herzkreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Herz-Kreislauf-Zentrum
Groß Gerungs

Kreuzberg 310
3920 Groß Gerungs
Tel.: 02812/86 81 - 0
info@herz-kreislauf.at
www.herz-kreislauf.at



Zu Beginn der Reha definieren Patientin, Patient gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt nachhaltige Ziele.

Stoffwechselerkrankung Diabetes fördert Arteriosklerose, denn der Zucker schädigt die Gefäße und dadurch Organe wie Augen, Nieren und Herz. Bei den peripheren Gefäßen kann das bis zur Beinamputation führen.“

Die sogenannte Schaufensterkrankheit, die typischerweise bei Raucherinnen und Rauchern auftritt, führt zu Wadenkrämpfen, die Betroffene dazu zwingen, öfter stehen zu bleiben. „Herzmuskelschwäche kann verschiedene Ursachen haben: Entweder besteht

eine genetisch bedingte Cardiomyopathie oder es kommt zu einer irreversiblen Schädigung des Herzmuskels durch virale Entzündungen, hohen Blutdruck oder Alkohol, um nur einige zu nennen“, sagt Globits.

DREI SÄULEN

Zu Beginn der Reha definieren die Patientin oder der Patient gemeinsam mit der Ärztin, dem Arzt nachhaltige Ziele. Es geht um das Wissen über Risikofaktoren, Medikamente und leistungssteigernde Maßnahmen. „Die drei Säulen der Herz-Reha in Groß Gerungs sind Bewegung, Ernährung und psychologische Betreuung“, erklärt Globits. Das körperliche Training setzt sich aus Ausdauersportarten wie Wandern und Radfahren, aus Krafttraining und Koordinationsübungen zusammen. „Früher wurde bevorzugt mit Geräten wie im Fitnessstudio trainiert. Heute machen unsere Patientinnen und Patienten gezielte Übungen mit ihrem eigenen Körpergewicht und Alltagsgegenständen, sodass sie auch zuhause weiterüben können. Denn es geht um die nachhaltige Veränderung des Lebensstils.“

In der Ernährung steht die Reduktion von Salz und Fett im Vordergrund, sagt Globits: „Die Patientinnen und Patienten müssen lernen, dass es um die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6) und eine drastische Reduktion von Salz geht. Dazu kommen viel Fisch, Gemüse und Ballaststoffe.“ Der reduzierte Einsatz von Salz kann durch Gewürze und Kräuter kompensiert werden.

Eine besondere Bedeutung bei Herzerkrankungen hat die Psyche. „Viele Patientinnen und Patienten leiden unter Depressionen und chronischen Belastungs- und Erschöpfungszuständen nach einem Herzereignis“, weiß Globits. Auch für die Raucherentwöhnung gibt es spezielle Programme. Der Erfolg ist groß: „Circa 40 Prozent der Patientinnen und Patienten schaffen während des Aufenthaltes eine Reduktion der Zigarettenzahl oder einen Nikotinstopp.“ Viele kleine und große Schritte, die wichtig sind, um richtig und gesund zu leben.

FELICITAS GRUBER ■

ZIELE EINER REHABILITATION

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Rehabilitation als Summe aller Maßnahmen für den bestmöglichen körperlichen, geistigen und sozialen Zustand eines Menschen, sodass er aus eigener Kraft wieder ein aktives Leben führen kann.

- dauerhaft einen gesunden Lebensstil führen
- kardiovaskuläre Risikofaktoren vermeiden
- Selbstverantwortung übernehmen
- körperliche Leistungsfähigkeit steigern
- körperliche, seelische und geistige Stabilität und damit eine höhere Lebensqualität erlangen

Das Center für mentale Stärke

Coaching | Psychologische Beratung



Mag.a. Christa Simmet-Jäger

Gesundheits- und Klinische Psychologin,
Arbeitspsychologin

Spezialisierung: Arbeit und Beruf, Motivation und Ziele, Schlaf



Sabrina Grünwald M.Sc.

Psychologin, Gesundheitspsychologin i.A.

Spezialisierung: Umgang mit Stress und starkes Selbstbewusstsein



Mag.a. Cornelia Fiechtl

Gesundheits- und Klinische Psychologin,
Ernährungspsychologin

Spezialisierung: Wohlfühlernährung, achtsam und intuitiv essen

Für weitere Details besuchen Sie uns unter
www.animamentis.at oder **kontaktieren Sie uns**, wir beraten Sie gerne!



LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf und Markus Klamminger, Direktor für Medizin und Pflege in der NÖ Landesgesundheitsagentur, mit der Medizinstudentin Leonie Bürgl und Turnusarzt Dominik Tüchler

Medizin studieren

Wer mit dem Gedanken spielt, Medizin zu studieren, kann auf das fundierte Wissen der Expertinnen und Experten in der NÖ Landesgesundheitsagentur zurückgreifen. Heuer startet zum zehnten Mal die Initiative „NÖ studiert Medizin“. Um für den Aufnahmetest zum Medizinstudium im Herbst 2021 optimal vorbereitet zu sein, organisiert das Land Niederösterreich über die NÖ Landesgesundheitsagentur einen geförderten Vorbereitungskurs, der im kommenden Sommer auf dem Programm steht. Der zehntägige Kurs inklusive Testsimulation findet heuer von 6. bis 16. Juli 2021 täglich von 9 bis 13 Uhr sowie 14 bis 18 Uhr in der Zentrale der NÖ Landesgesundheitsagentur (Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten) statt. In den insgesamt 80 Unterrichtseinheiten geht es beispielsweise um Textverständnis, Gedächtnistraining, Merkfähigkeit, Figuren zusammenstellen, Chemie, Physik, Mathematik oder Biologie. Für die Kurskosten in der Höhe von 749 Euro inklusive Kursunterlagen kann eine Förderung beantragt werden. **Informationen & Anmeldung:** www.noe-studiert-medizin.at



Mag. Florian Pressl

Neue Aufgabe

Seit Februar ist Mag. Florian Pressl der neue Geschäftsführer des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS). Der gelernte Jurist war von 2003 bis 2007 im Ministerbüro der ehemaligen Gesundheitsministerinnen Maria Rauch-Kallat und Andrea Kdolsky zunächst als Referent, dann als stellvertretender Kabinettschef tätig. In der Haus-der-Barmherzigkeit-Gruppe war

er bis Februar 2020 Geschäftsführer der Pflegeheime. Im Frühling sprang Pressl kurzfristig für einige Monate als Einsatzleiter im Krisenstab Corona des Gesundheitsministeriums ein. Nun freut er sich auf seine neue Aufgabe beim NÖGUS, der strategischen Leit- und Koordinationsstelle des niederösterreichischen Gesundheitswesens. Kernaufgaben des NÖGUS sind die Planung, Steuerung, Finanzierung und Qualitätssicherung der Gesundheitsversorgung in NÖ.

Gesunder Betrieb

Pandemiebedingt sind Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung relevanter denn je. Die Stärkung von Schutzfaktoren und persönlichen Kraftquellen (Resilienz) gewinnen auch am Arbeitsplatz zunehmend an Bedeutung. Das Programm „Gesunder Betrieb“ der »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH unterstützt Unternehmen dabei.

Ziele des Programms:

- Förderung und Erhalt von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Führungskräfte
- Verbesserung der Zufriedenheit und des Wohlbefindens
- Gute, erfahrene Fachkräfte bleiben dem Unternehmen erhalten
- Produktivitätssteigerung durch die Optimierung des Betriebsklimas und der Zusammenarbeit
- Imagesteigerung des Unternehmens: Arbeitssuchende fragen bereits nach Gesundheitsförderung in Betrieben
- Implementierung von nachhaltigem betrieblichen Gesundheitsmanagement

Die »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH stellt die gesamte Prozessbegleitung kostenlos zur Verfügung. Interessierte Betriebe können sich zur Durchführung eines Gesundheitsförderungsprojektes anmelden. Achtung: Begrenzte Anzahl an teilnehmenden Betrieben.

Anmeldung zu einem ersten unverbindlichen Infogespräch:

Katharina Racher, »Tut gut!«-Bereichsleitung Arbeitswelt, katharina.racher@noetutgut.at oder mittels Bewerbung: Download unter www.noetutgut.at/arbeitswelt/gesunder-betrieb





Emma C. mit ihrem Mann Erich (hinten stehend), zwei ihrer Töchter und ihren Eltern (sitzend)

Rückblicke & Einblicke

Bewohnerinnen und Bewohner der NÖ Pflegezentren erzählen aus ihrem Leben.



EMMA C.

96 Jahre, Pflege- und Betreuungszentrum Wilhelmsburg, ist in Traisen geboren. Nach der Hauptschule besuchte sie die Frauenoberschule in St. Pölten und machte danach eine Ausbildung zur Apothekenhelferin. Sie heiratete 1944 ihren ersten Mann, mit dem sie eine Tochter hat. Er ist im Krieg gefallen.

Einige Jahre später heiratete sie zum zweiten Mal und bekam zwei weitere Töchter. Ein schwerer Schlag für sie war, dass sie auf dem Heimweg vom Urlaub einen schweren Autounfall hatten und ihr Mann zwei Tage später mit nur 42 Jahren verstorben ist. Was hat ihr im Leben Kraft gegeben? „Meine Töchter. Und außerdem war ich gerne für andere da. Ich habe und hatte stets Freude an guten Gesprächen und bin immer mit anderen gut ausgekommen.“ Einen Rat für die Jugend von heute hat sie: „Sich die Welt in Ruhe anschauen, sich nicht einschränken lassen, Verantwortung übernehmen, nicht davonlaufen und anderen helfen.“ Was wünscht sie sich? „Dass meine Kinder und meine Enkelin gesund bleiben und halbwegs durchs Leben kommen. Dass ich möglichst lange so selbstbestimmt wie möglich sein kann.“



ROSINA V.

92 Jahre, seit 2016 im Pflege- und Betreuungszentrum Vösendorf:

„1945 begann ich bei der Firma Wienerberger zu arbeiten, dort lernte ich meinen Mann kennen. Mit 18 Jahren habe ich geheiratet und bekam ein Jahr später meinen Sohn. Meine Mutter passte gleich nach der Geburt auf ihn auf, damit ich wieder arbeiten konnte. Im Winter waren die Männer, die Ziegel gemacht haben, arbeitslos. Da schickte Hitler sie auf die Autobahn arbeiten. Wenn sie das nicht gemacht haben, kamen sie ins KZ-Lager. Als die Technologie Einzug hielt, arbeitete ich an den Maschinen – ich nahm die rohen Ziegel ab und legte sie auf ein Wagerl. Ich machte bis zu 40.000 Ziegel am Tag. Es war eine schwere, aber schöne Arbeit. Wir hatten es immer lustig und hielten alle zusammen. Die Firma Wienerberger versorgte uns gut. Wir bekamen Wohnungen und man bezahlte Urlaubs- und Weihnachtsgeld, auch den Zins und Reparaturen. Nach einem Arbeitsunfall – vierfacher Bruch am Fuß – war ich sieben Monate zu Hause. Danach arbeitete ich in der Küche weiter, wo ich mit 56 Jahren, nach 40 Jahren Wienerberger, in Pension ging. In meinem Ruhestand war ich 20 Jahre beim Pensionistenverband in Vösendorf, den ich auch geleitet habe. Ebenfalls 20 Jahre war ich im Turnverein, mit dem wir einmal zu Fuß nach Loretto gegangen sind. Das war wunderschön. Nach dem Tod meines Mannes entschloss ich mich für das Pflegezentrum Vösendorf und richtete mir mein Zimmer wie zu Hause ein. Ich hatte ein ausgefülltes Leben und fühle mich hier sehr wohl.“

85 Jahre, Kurzzeitpflege im Pflege- und Betreuungszentrum Perchtoldsdorf:



WALTER P.

„Groß geworden bin ich in Perchtoldsdorf und hatte als Kind allerlei Flausen im Kopf. Ich erinnere mich daran, dass wir uns als Kinder manchmal versteckt und immer das Kuckucksgeräusch nachgemacht haben – so wurde damals der Fliegeralarm angekündigt. Da sind die Leute dann aber gerannt! Später habe ich eine Ausbildung zum Elektrotechniker gemacht und bin 1956 beim Fernsehen gelandet – als erster Ton-techniker im österreichischen Fernsehen. Damals gab es nur drei Live-Aufzeichnungen aus einem kleinen Studio in Wien. Ich habe dann das ‚Geräuschearchiv‘ aufgebaut, damit die Stummfilme vertont werden konnten. Ich bin beispielsweise zum Stephansplatz gegangen, um die besten Autogeräusche aufzunehmen, da früher dort noch die meisten Autos fuhren. Über die Fernsehbranche habe ich meine Frau kennengelernt – wir waren auf einem Filmdreh in den Bergen, ein Teammitglied wollte eine Frau ausführen, die aber nicht alleine kommen wollte und deswegen eine Freundin mitbrachte. Dass ich die Freundin dann zur Frau haben wollte, war mir schnell klar – fünf Monate später haben wir geheiratet und bekamen zwei Töchter. Seit ich in Pension bin, kann ich mich mehr auf mein Hobby – das Fotografieren – konzentrieren und knipse nun etwa alle Ehrungen, die in Perchtoldsdorf stattfinden. Heute bin ich in Langzeitpflege im Pflegezentrum Perchtoldsdorf und fühle mich hier sehr wohl. Ich weiß, dass ich hier sehr gut betreut bin.“

TIERISCH GUT

Wenn der Körper oder die Seele wieder zu Kräften kommen muss, können flauschige Therapeuten helfen.

Sie könnten nicht unterschiedlicher sein: Die Samojede-Hündin Tanja ist eine aufgeweckte Flauschkugel in Weiß. Sie ist offen und direkt – und für jeden Spaß zu haben. Die Husky-Dame Lina hingegen ist sehr vorsichtig, was Besuch angeht. Sie beäugt ihr Gegenüber zuerst mit ihrem blauen und ihrem braunen Auge. Eines aber haben die zwei Hündinnen gemeinsam: Sie begleiten Psychotherapeutin Mag. Katharina Mares-Schrank abwechselnd zu ihrem Arbeitsplatz in der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Tulln. Denn Tanja und Lina sind Therapiehunde.



LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf (am Bild mit Prim. Assoc. Prof. Dr. Paulus Hochgatterer, Leiter der Abteilung Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, und Psychotherapeutin Mag. Katharina Mares-Schrank): „Therapiehunde sind nicht nur Seelenröster, sondern auch Kuschtier und Spielgefährte zugleich. Die pelzigen Therapeuten bringen Abwechslung und Freude in die Krankenzimmer und sorgen so für einen besonderen Moment am Krankenbett. Ich bin allen Beteiligten dankbar für ihr Engagement für die Patientinnen und Patienten. Gerade in Corona-Zeiten, wo Besucherinnen und Besucher im Krankenhaus leider seltener sein müssen, sorgen die Fellnasen für sozialen, liebevollen Kontakt.“

UNBEFANGENER ZUGANG

Tanja ist noch ein kleiner Welpen, als Mares-Schrank die Hündin zu sich nimmt. Von klein auf kommt sie mit ihrem Frauchen in die Arbeit. Schnell ist die Kinder- und Jugendpsychiatrie das zweite Zuhause des schneeweißen Hundes. Parallel dazu absolviert Mares-Schrank die Therapiehundebildung in Deutschland. Frauchen und Hündin lernen dabei viel über Pädagogik und Therapie. Tanja wird mit Reizen, Geräuschen und Rollenspielen an potenzielle Therapiesituationen gewöhnt. 2018 stößt dann die Husky-Hündin Lina zu dem Duo. Seither kommt fast jeden Tag abwechselnd eine der beiden Hündinnen mit ins Universitätsklinikum Tulln. Wenn Mares-Schrank auf Visite ist, wartet der Hund im Büro. Wenn die Psychotherapeutin wieder im Zimmer ist, liegt er oft im Türrahmen – und sorgt so für den ersten Kontakt mit der kleinen Patientin bzw. dem kleinen Patienten. Aber auch in der Ambulanz haben viele Kinder bereits Kontakt mit Tanja oder Lina, erzählt Mares-Schrank. Manche Kinder „fahren“ sofort auf den Hund ab, andere nicht. Mares-Schrank

ist nicht nur Psychotherapeutin, sondern auch Sonder- und Heilpädagogin. Sie leitet pädagogische Gruppen, arbeitet auf der Akutgruppe und hält Therapien ab. Bei alledem ist meist ein Hund dabei. Tanja und Lina erleichtern der Psychotherapeutin dabei oft den Zugang zum Kind: „Ein Mädchen fragte einmal, ob der Hund versteht, was wir reden. Und ob der Hund auch Angst hat. Es ist leichter zu fragen, ob der Hund Angst hat, statt selbst zu sagen, dass man sich fürchtet.“ Wenn das Kind in die Therapie kommt, schnüffelt der Hund sein Gegenüber manchmal ab. Vor allem Tanja betreibt das intensiv – es sei eine Art Welpenpflege, die sie macht, dafür fühle sie sich zuständig, sagt Mares-Schrank. Für die Hunde gibt es während der Therapie gewisse Regeln – trotzdem sollen sie sich möglichst spontan und authentisch verhalten. Es passiert aber nie etwas zufällig, ist sich die Psychotherapeutin sicher. Wenn der kleine Patient bzw. die kleine Patientin traurig ist, seufzt Tanja. Und Lina sei einmal vor einem Mädchen gelegen und habe angefangen, Geräusche zu machen. „Was spürt der Hund jetzt?“, habe ich mich gefragt. Tiere nehmen Emotionen und auch Spannung viel früher wahr. Und sie werten nicht – es ist ein unbefangener Zugang zum Kind, meint die Psychotherapeutin. Weint ein Kind, legt Lina ihren Kopf auf das Kind. Trost spenden und das Kind auch einmal in den Arm nehmen darf die Therapeutin nicht. Und so übernehmen die Hunde diese Aufgabe.

HILFE BEIM BEZIEHUNGS-AUFBAU

Lina und Tanja sind auf der einen Seite eine Entlastung für die Therapeutin – auf der anderen Seite sei es oft auch gar nicht so einfach, den ganzen Tag gemeinsam mit einem Tier zu arbeiten. Denn neben der Therapie muss sie auch immer ihre Hunde im Auge behalten. „Die Anwesenheit des Hundes allein ist noch keine Therapie. Viel eher ist es eine tiergestützte Psychotherapie“, betont Mares-Schrank. Je nach psychischer Erkrankung reagieren die Kinder anders auf die Hunde. Gerade bei Gewalterfahrungen nehmen Kinder mit der Zeit die Rolle des Täters ein – daher gibt es immer wieder Momente, in denen die Therapeutin „Stopp“ sagen muss, denn der Hund ist ein Therapiemittel, das lebt.

Besonders positiv wirke sich die Anwesenheit der Hunde auf bindungsunsichere Kinder aus. Ihnen helfen die tierischen Therapeuten beim



**Universitätsklinikum
Tulln**

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

Beziehungsaufbau. Aber auch bei Zwangsstörungen, etwa Keime betreffend, kann der Kontakt mit dem Tier helfen, die Angst zu überwinden. Die Psychotherapeutin erinnert sich an eine bewegende Situation: „Ein Kind, das nach schwerem sexuellem Missbrauch zu mir in die Therapie gekommen ist, war wie erstarrt und hat ganz viel Abstand gehalten. Damals war Tanja noch sehr jung und hat mich nur stundenweise begleitet. Von Anfang an hat das Kind Tanja geliebt und es war wichtig, dass sie mit dabei ist.“ Auch die Hunde merken sich die kleinen Patienten und führen bei so manch einem Kind einen Freudentanz auf. Es sei einfach echter und unverfälschter mit Tieren, ergänzt Mares-Schrank. Nicht nur in schweren Momenten sind die Hunde eine Unterstützung – es wird auch mit ihnen gespielt: Vor allem Tanja wird gerne in Rollenspiele einbezogen und landet dafür auch schon mal unter einer Decke oder wird unter Stofftieren begraben.

AB NACH DRAUSSEN

Nicht nur drinnen, sondern auch draußen gibt es Zeit für die Patientinnen und Patienten mit den Hunden. Mares-Schrank geht mit den Kindern und dem Hund gerne spazieren. Oder sie nutzen den Therapiegarten – das geht allerdings nur mit Tanja, denn Lina würde nur zu gerne den dort lebenden Eichhörnchen nachjagen.

Auf den Sportplatz dürfen beide Hunde – und dort wartet meist ein kleiner Parcours auf Tanja und Lina. Beim Befehl „Step“ stellen sie sich mit den Vorderpfoten auf ein Stockerl. Auch beliebt bei Hund und Kind: ein Stöckchen werfen bzw. holen. Auch hier unterscheiden sich Lina und Tanja wieder voneinander: Lina läuft zügig ihre Runden, Tanja hingegen sitzt lieber. Dafür bellt sie gerne. Lina bellt gar nicht. Nach einer kurzen Parcours-Runde spielen die Kinder meist einfach mit den Hunden am Sportplatz. Und immer wieder gibt es ein Leckerli zur Belohnung. So schön der Alltag als Therapiehund auch ist – eine Pause brauchen auch Tanja und Lina: Deshalb wissen die Kinder, dass beispielsweise Tanja ihre Ruhe braucht, wenn sie sich unter den Schreibtisch verzieht. Dass die Hunde tun, was sie wollen, sei in der Kinder- und Jugendpsychiatrie gut – ansonsten müssten sie täglich hunderte Befehle ausüben, erzählt die Psychotherapeutin schmunzelnd. Wie lange die beiden Hündinnen ihren „Job“ noch ausüben werden, kann Mares-Schrank nicht sagen. Tanja ist mittlerweile sechs Jahre alt – im Alter von acht Jahren wird sie wahrscheinlich weniger in die Klinik mitfahren. Etwas, das Tanja nicht gefallen wird – denn Lina und sie freuen sich immer, wenn sie Katharina Mares-Schrank morgens in die Kinder- und Jugendpsychiatrie im Universitätsklinikum Tulln begleiten dürfen.

DANIELA RITTMANNBERGER ■

Mag. Katharina Mares-Schrank und ihre Hündinnen Tanja und Lina sind ein eingespieltes Team.





TRAUMJOB mit Zukunft

Pflegefachassistenz heißt ein neuer zukunftsweisender Pflegeberuf, der in ganz Niederösterreich angeboten wird.



Mag. (FH) Susanne Gröschel, NÖ Landesgesundheitsagentur

Können, wollen, dürfen. Erst wenn diese drei Voraussetzungen gegeben sind, kann man von Pflegekompetenz sprechen. In der Pflege liegt das Problem meist nicht am Können und Wollen, sondern am Dürfen. Welche Berufsgruppe darf was und wie finden sie einen gemeinsamen Nenner? Fragen wie diese wurden 2016 mit der Novelle zum Gesundheits- und Krankenpflegegesetz ausgearbeitet. Die wohl größte Änderung war der Einzug der Pflegefachassistenz. Der neue Pflegeberuf mit zweijähriger Ausbil-

dung bringt viele Vorteile mit sich: mehr Verantwortung, eigenständiges Arbeiten, vielfältige Einsatzmöglichkeiten und attraktive Arbeitsplätze.

„Die Pflegefachassistenz ist zwischen den beiden bestehenden Berufsfeldern Pflegeassistenz und dem gehobenen Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege eingebettet. Im Gegensatz zur Pflegeassistenz dürfen Pflegefachassistentinnen und -assistenten die ihnen übertragenen Tätigkeiten selbstständig leisten, haben aber immer eine Instanz zur

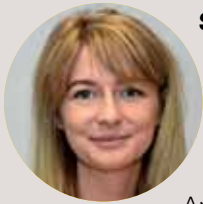


Künftige Pflegefachassistentinnen und -assistenten üben zuerst an Simulationspuppen und Kolleginnen und Kollegen.

SCHULEN FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKEN-PFLEGE

- Bildungscampus Mostviertel Amstetten-Mauer
- Baden
- Hollabrunn
- Horn
- Mistelbach
- Neunkirchen
- Stockerau
- St. Pölten
- Tulln
- Wiener Neustadt
- Zwettl

WAS SCHÄTZEN PFLEGEFACHASSISTENTINNEN AN IHREM BERUF?



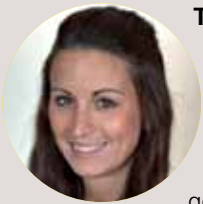
Stefanie Imler, Chirurgie 1, Landeskrankenhaus Horn:

„Bereits in der Schule habe ich gesagt, dass ich gerne etwas in der Pflege machen möchte, habe dann aber die Ausbildung zur Friseurin absolviert. Als meine Oma früh an Brustkrebs erkrankte und daheim gepflegt wurde, wurde ich viel mit dem Krankenhaus konfrontiert. Das war sehr bewegend für mich und ich habe mich entschlossen, die Ausbildung zur Pflegeassistentin und im Anschluss zur Pflegefachassistentin zu absolvieren. Seit zwei Jahren arbeite ich nun auf der Chirurgie im Landeskrankenhaus Horn. Das Schöne an meinem Beruf ist, dass er abwechslungsreich ist und man Patientinnen und Patienten helfen kann. Die Ausbildung zur Pflegefachassistentin kann ich jeder und jedem empfehlen. Der Beruf ist abwechslungsreich und die Pflege steht stark im Vordergrund.“



Bettina Hartl, Neuro-Rehabilitation C, Landeskrankenhaus Allentsteig:

„Ich war vorher im Verkauf tätig. Als meine Kinder groß genug waren, begann ich die Ausbildung zur Pflegefachassistentin. Bei diversen Praktika hat mir das Landeskrankenhaus Allentsteig am besten gefallen, wo ich jetzt seit zwei Jahren tätig bin. Ich mag am meisten den Kontakt mit den Menschen und dass man ihnen helfen kann. Und der Erfolg: Wenn ein Patient lange bei uns war, sieht man, was er geschafft hat. Ich höre täglich ein Danke. Diese Wertschätzung ist wirklich schön. In der Ausbildung habe ich viele Kompetenzen erworben und viele Praktika absolviert. Ich kann die Ausbildung zur Pflegefachassistentin jedem ans Herz legen, vor allem im zweiten Bildungsweg. Ich bin froh, dass ich einen Neustart gewagt habe.“



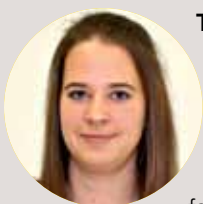
Tanja Renner, Urologie, Landeskrankenhaus Wiener Neustadt, hat einige Jahre

als Pflegeassistentin auf der Urologie gearbeitet und sich von Anfang an für die Ausbildung zur Pflegefachassistentin interessiert. „Als mir dann 2019 die Bildungskarenz bewilligt wurde, habe ich meine Chance genutzt und die Ausbildung gestartet. Im zweiten Jahr wurden wir von der Pandemie überrascht. Trotz anfänglicher Unsicherheit, wie es weitergehen wird, hat alles gut geklappt.“ Was ihr an ihrem Beruf besonders gut gefällt? „Jeder Tag ist neu, man lernt immer neue Menschen und Krankheitsbilder kennen. Man muss einfach mit Herz und Leidenschaft dabei sein, dann ist es der schönste Beruf der Welt. Und mir war schon seit meinem vierten Geburtstag klar, dass ich einmal in der Pflege arbeiten möchte.“



Julia Geitzenauer, Strahlentherapie-Radioonkologie, Universitätskrankenhaus Krems

hat nach der Sozialfachschiule die Ausbildung zur Pflegeassistentin gemacht und einige Jahre im Pflege- und Betreuungszentrum St. Pölten gearbeitet. In einer einjährigen Bildungskarenz machte sie die Aufschulung zur Pflegefachassistentin, weil sie ihren Tätigkeitsbereich erweitern wollte. Seit September 2019 ist sie Pflegefachassistentin im Universitätskrankenhaus Krems. Sie war eine der ersten Pflegefachassistentinnen in Niederösterreich. Mittlerweile hat sich das Berufsbild gut in den Stationsalltag integriert und ist nicht mehr wegzudenken, sagt sie: „Ich finde es toll, dass es diesen Beruf nun gibt. Wir unterstützen den gehobenen Dienst und können viele Tätigkeiten selbständig und eigenverantwortlich leisten.“ Der Pflegeberuf macht ihr große Freude: „Ich arbeite gern mit Menschen und wollte etwas machen, womit ich anderen helfen kann. Zwar ist die Arbeit mit onkologischen Patientinnen und Patienten manchmal schwierig, aber enorm wichtig und sie wird geschätzt.“



Theres Richter, Strahlentherapie-Radioonkologie, Universitätskrankenhaus Krems,

wusste schon früh, dass sie in einem Pflegeberuf arbeiten will, hat aber zuerst die dreijährige Sozialfachschiule absolviert, danach die Ausbildung zur Pflegeassistentin gemacht und kurz darauf die Aufschulung zur Pflegefachassistentin. „Ich wollte mehr Verantwortung übernehmen und eigenständiger sein.“ Seit Anfang 2020 ist die 21-Jährige an der Strahlentherapie-Radioonkologie tätig. Als Pflegefachassistentin arbeitet sie immer mit einer diplomierten Pflegekraft zusammen, darf aber viele Tätigkeiten selbständig durchführen. Was macht sie am liebsten? „Blut abnehmen“, sagt sie. Ihr Job macht ihr viel Spaß: „Es ist ein schönes Arbeiten, ich komme gut zurecht.“



BEREIT FÜR DIE HERAUSFORDERUNG?

- Mindestalter 17 Jahre (bei Beginn des ersten Praktikums)
- gesundheitliche Eignung (grobklinische Untersuchung)
- Vertrauenswürdigkeit (Auszug aus dem Strafregister)
- positiv absolvierte zehnte Schulstufe
- erforderliche Kenntnisse der deutschen Sprache

Vorteile:

- Die Ausbildungskosten übernimmt das Land NÖ.
- Während der gesamten Ausbildungszeit ist man sozialversichert (Kranken-, Unfall-, Pensionsversicherung).
- Bereitstellung und Reinigung der Dienstkleidung
- monatliches Taschengeld

Ausbildungsinhalt:

- theoretische Ausbildung (u. a. inkl. Grundsätze der professionellen Pflege, Pflegeprozess einschließlich EDV, zielgruppen- und settingorientierte Beziehungsgestaltung und Kommunikation, Grundzüge medizinischer Diagnostik und Therapie in der Akut- und Langzeitversorgung einschließlich medizinischer Pflegetechnik)
- praktische Ausbildung (mind. 1.060 Stunden): Akutpflege, Langzeitpflege, zielgruppenspezifisches Wahlpraktikum (in ganz Niederösterreich möglich), Lernbereich Training und Transfer (Theorie-Praxistransfer einschließlich Praxisreflexion)

BEWERBUNG

Online: www.pflegeschulen-noe.at/bewerbung/online-bewerbung oder Bewerbungsformular unter: www.pflegeschulen-noe.at

Postalisch: direkt an den Schulstandort inkl. Bewerbungsformular und aller erforderlicher Beilagen senden

Zulassungstest: Sobald die Bewerbung eingelangt ist, erhält man eine Information zum elektronischen Zulassungstest.

Aufnahmeverfahren: auf www.pflegeschulen-noe.at beschrieben

Anmeldeschluss & Schulbeginn: Info am Schulstandort

Ausbildungsdauer: zwei Jahre Vollzeit

Ausbildungsabschluss: schriftliche Fachbereichsarbeit, kommissionelle Diplomprüfung, Überreichung der Diplome im feierlichen Rahmen

fachlichen Absicherung im Hintergrund“, erklärt Mag. (FH) Susanne Gröschel, die Leiterin der Abteilung Strategie und Qualität Pflege in der NÖ Landesgesundheitsagentur.

Die Novelle zum Gesundheits- und Krankenpflegegesetz brachte auch eine Anpassung: Niederösterreich überführt die Diplomausbildung ab Herbst 2021 vollständig an die drei Fachhochschulen.

PERSPEKTIVEN IN GANZ NÖ

116 Pflegefachassistentinnen und -assistenten (PFA) arbeiten seit 2017 in den niederösterreichischen Landes- und Universitätskliniken – und es sollen künftig noch viele mehr werden. „Wir suchen Pflegefachassistentinnen und -assistenten in ganz Niederösterreich“, betont Gröschel. Nicht nur in den Kliniken wird hohe Pflegekompetenz geschätzt und gebraucht. PFA werden auch in den Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren sowie in den mobilen Diensten Arbeit finden. Denn die Menschen werden immer älter und brauchen in den späteren Lebensjahren mehr Pflege, die auch auf Krankheitsbilder wie Demenz spezialisiert ist. Darüber hinaus wachsen die allgemeinen Herausforderungen für die Pflege: Die Aufenthaltsdauer in den Kliniken sinkt durch neue schonendere Operationsmethoden. Die Patientinnen und Patienten bleiben also kürzer, Pflegekräfte übernehmen dadurch mehr Management-Aufgaben, damit die Abläufe reibungslos funktionieren.

ZUKUNFTSWEISENDER BERUF

„In der NÖ Landesgesundheitsagentur wollen wir dieser jungen Berufsgruppe die Chance geben, die sie verdient“, freut sich Gröschel auf zahlreiche zukünftige Ausbildungsabsolventinnen und -absolventen. Und das Schönste: „Pflegefachassistenz ist etwas für jede und jeden. Egal ob auf dem ersten oder zweiten Bildungsweg, egal ob man davor im Einzelhandel oder im Klinikum gearbeitet hat. Die Ausbildung vermittelt wichtige Fähigkeiten und kann der persönliche Neustart in einen sozialen, zukunftsweisenden Beruf sein.“

In besten Händen

Als Hauskrankenpflegerin sorgt Raffaella Staudinger dafür, dass Menschen im hohen Alter zuhause bestens betreut werden.

Herr Friedmann blickt auf ein bewegtes Leben zurück: Schon mit 19 Jahren heiratet er – seine Frau, damals 18, hat gerade maturiert und ist bereits schwanger. Eine Tochter, zwei Söhne und die Enkelkinder krönen das 41-jährige Eheglück. Als Installateur hat Herr Friedmann alle Hände voll zu tun, sogar sein Haus in Purkersdorf baut er fast zur Gänze selbst. „Doch dann ist meine Frau leider viel zu früh, mit erst 60 Jahren verstorben“, erzählt er von seinem Schicksalsschlag. Kraft geben ihm die vielen ehrenamtlichen Tätigkeiten, denen er nachgeht, als

FOTO: BARBARA NIDETZKY



er in Pension ist: Mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des örtlichen Seniorenzentrums macht er Ausflüge, beim Roten Kreuz ist er Fahrer für Essen auf Rädern. Sogar zwei Urenkeln hat Herr Friedmann inzwischen und erfreut sich daran, sie aufwachsen zu sehen. Bis er eines Tages aus dem Sessel stürzt und nicht mehr aufstehen kann. Diagnostiziert

Raffaella Staudinger hat in der Gesundheits- und Krankenpflege ihre Berufung gefunden.

**DAS BESTE
FÜR DIE GESUNDHEIT.
DER RICHTIGE JOB.**

**Unterstütze Menschen dort,
wo sie am liebsten sind – bei sich zu Hause.**

- Keine Nachtdienste
- Flexible Arbeitszeiten

Jetzt bewerben: jobs-pflege.at

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.





Einen Kompromiss zwischen den Bedürfnissen des Patienten und seinen Angehörigen zu finden, ist ein wichtiger Part der Hauskrankenpflege.

wird eine Nervenkrankheit, die ihm starke chronische Schmerzen bereitet: „Wenn man alle Klinikumsaufenthalte seit 2018 zusammenzählt, war ich insgesamt fast ein Jahr im Spital.“ Seiher ist der 83-Jährige auf Hilfe angewiesen. Hilfe, die er von Raffaella Staudinger bekommt. Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin arbeitet seit zweieinhalb Jahren beim Hilfswerk Niederösterreich. Dort kümmert sie sich um die Hauskrankenpflege, versorgt pflegebedürftige Menschen in deren eigenen vier Wänden.

KOMPROMISSE FINDEN

„Ob es nun Blutdruck- oder Blutzuckermessungen, Insulingabe, Verbandwechsel, Wundpflege oder Medikamentenmanagement ist – wir betreuen und unterstützen Betroffene und Angehörige abgestimmt auf deren Bedürfnisse. Dabei arbeiten wir eng mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt des jeweiligen Patienten oder dem Krankenhaus zusammen“, erklärt Staudinger. Zehn Jahre lang war sie im stationären Bereich Säuglings- und Kinderkrankenpflegerin, bevor sie sich dazu entschied, einen beruflichen Neustart zu wagen: „Wegen meiner zwei



HAUSKRANKENPFLEGERINNEN UND -PFLEGER SIND DIE RICHTIGE ANLAUFSTELLE:

- bei Einschränkungen oder Krankheit im Alter
- bei akuten oder chronischen Erkrankungen
- nach der Entlassung aus dem Spital
- wenn das Gedächtnis nachlässt
- wenn Wunden schwer heilen
- wenn Mobilität und Kontinenz zur Herausforderung werden

Informationen & Pflegekostenrechner:

www.hilfswerk.at/niederoesterreich

Mit freundlicher Unterstützung des Hilfswerks Niederösterreich



kleinen Kinder war es mir wichtig, in der Nähe von meinem Zuhause zu arbeiten, sehr flexibel zu sein und keine Nachtschichten mehr zu haben“, erklärt die 36-Jährige. Gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden stimmt die Gesundheits- und Krankenpflegerin ab, welche Tätigkeiten gewünscht sind und wie häufig ein Hausbesuch sinnvoll ist. „Dabei gilt es oft, einen Kompromiss zwischen den Wünschen der Pflegebedürftigen und deren Angehörigen zu finden. Manchmal will zum Beispiel das erwachsene Kind des Betroffenen, dass wir öfter kommen, er selbst aber nicht. Das letzte Wort haben immer die Patientinnen und Patienten. Sie sollen sich mit der Lösung wohlfühlen.“

Wohl fühlt sich Herr Friedmann auf jeden Fall: „Ich bin froh und dankbar, dass ich trotz meiner Erkrankung zuhause wohnen kann und hier betreut werde. Daheim ist es einfach am schönsten.“

SICHERER ALLTAG

Heute kümmert sich Raffaella Staudinger um das Medikamentenmanagement: „Während seines letzten Spitalaufenthalts hat Herr Friedmann viele Medikamente bekommen. Die Aufgabe der Hauskrankenpflege ist es, die Medikamentendosis zuhause zu dispensieren, sodass der Patient seine tägliche Dosis immer parat hat, es ihm möglichst gut geht und er wieder in einen Alltag findet.“ In einer Mappe dokumentiert die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, was genau gemacht werden soll. „Wir arbeiten in Teams und wechseln uns bei den Kundinnen und Kunden immer wieder ab. Durch das Ausfüllen eines Tätigkeitsberichts sehen auch Kolleginnen und Kollegen, die nicht so oft da sind, auf einen Blick, was es zu tun gibt.“

Neben Raffaella Staudinger wird Herr Friedmann auch regelmäßig von Heimehelferinnen und -helfern besucht. Diese unterstützen bei alltäglichen Aktivitäten zuhause, zum



Auch die Wundversorgung gehört zu Raffaella Staudingers Aufgaben.

Mit dem Notruftelefon ist Hilfe rasch unterwegs.

Beispiel bei der Körperpflege, bei Einkäufen, Apothekengängen oder sie begleiten ihn bei Arztbesuchen. Sollte Herr Friedmann einmal Hilfe benötigen, wenn er allein ist, ist auch dafür gesorgt: Auf seinem Handgelenk trägt er einen Hilfssensor, der ihn per Knopfdruck mit der Notrufzentrale des Hilfswerks verbindet. „So wird im Ernstfall rasch die nötige Hilfe organisiert. Das vermittelt ein Sicherheitsgefühl. Für den Betroffenen, die Angehörigen und auch für mich“, erinnert sich Raffaella Staudinger an eine Notsituation, als eine Kundin gestürzt war und durch das Notruftelefon schnell Hilfe bekommen hat.

Nach der Pflegevisite bleibt Raffaella Staudinger und Herr Friedmann noch ein bisschen Zeit zum Plaudern: „Es ist wirklich schön, für jede Patientin und jeden Patienten genug Zeit zu haben. So lernt man sich kennen und baut eine persönliche Bindung auf. Dadurch kann ich auch die Tagesverfassung viel besser feststellen und schnell darauf reagieren“, freut sich Staudinger. Dann macht sich die Gesundheits- und Krankenpflegerin auf zu ihrem nächsten Patienten, wo eine diabetische Wundversorgung ansteht. Und Herr Friedmann? Der freut sich schon darauf, wenn Raffaella Staudinger ihn das nächste Mal besucht. MICHAELA NEUBAUER ■



Thomas Herz
Krankenpfleger (Caritas Diözese St. Pölten), Absolvent Gesundheits- & Krankenpflege

Wissen, was morgen zählt.

/fh///
st.pölten

Gesundheit

Bachelor:

- Diätologie
- Gesundheits- & Krankenpflege^{PLUS}
- Physiotherapie

Master:

- Digital Healthcare

Weiterbildung:

- Angewandte Ernährungstherapie
- Applied Clinical Research in Health Sciences
- GAIT – Ganganalyse & -rehabilitation
- Gründungs-Know-how Ernährung

Jetzt informieren: fhstp.ac.at/dge

GESUND & LEBEN
MONATS-
LIEBLINGE



www.coldamaris.at

SCHUTZ VOR VIREN

Die Nase ist der häufigste Infektionsweg für Viren als Auslöser von Erkältungskrankheiten (grippalen Infekten). Die Nasenschleimhaut kann ihre natürliche Abwehrfunktion gegen solche Viren nur erfüllen, wenn sie ausreichend befeuchtet ist. COLDAMARIS plus mit den Inhaltsstoffen Iota-Carrageen und Kappa-Carrageen bildet einen feuchtigkeitsspendenden Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut. Dieser Film wirkt als physikalische Barriere gegen äußere Einflüsse. Die anhaltende Befeuchtung kann vorbeugend gegen die Entstehung von Schnupfen und grippalen Infekten aufgrund von Erkältungsviren wirken.

COLDAMARIS plus:

- kann die Dauer von grippalen Infekten verkürzen, Symptome lindern und ein Wiederaufflammen von virusbedingten Erkältungssymptomen reduzieren.
- dient zur Befeuchtung bei trockener oder gereizter Nasenschleimhaut und somit zur Prophylaxe und unterstützenden Behandlung aller Beschwerden, die infolge trockener oder gereizter Nasenschleimhaut bestehen.
- enthält kein Konservierungsmittel. Ein Sterilfilter gewährleistet die Sterilität der Lösung auch nach wiederholter Anwendung.
- enthält den natürlichen Inhaltsstoff Carragelease, der aus Rotalgen gewonnen wird
- rein pflanzlich (vegan)
- zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab einem Jahr

DIE RICHTIGE WANDFARBE BEI ALLERGIEN

Gute Nachricht für Menschen mit Pollen- oder Hausstauballergie: Die Wandfarbe IonitColor von Baumit reinigt die Raumluft von Feinstaub und Pollen und erzeugt eine Luftqualität wie in den Bergen. Sie erhöht die Dichte der Luftionen dauerhaft. Eine vom deutschen Fraunhofer-Institut für Bauphysik durchgeführte Studie bewies, dass schon nach 30 Minuten 90 Prozent der Birkenpollen im mit Baumit IonitColor gestrichenen Raum zu Boden sanken.



Näheres auf baumit.com/ionit – jetzt mit Händler- bzw. Baumarktsuche

ALLERGIEN ODER HEUSCHNUPFEN? ZELL ALLERGIE HILFT

Wer kennt das nicht? Im Frühjahr, wenn man endlich die warme Luft wieder genießen kann, stellen sich Jucken in Augen und Nase begleitet von Niesanfällen ein. Zell Allergie lindert Symptome, die bei Heuschnupfen und Allergien auftreten. Es ist höchste Zeit, mit Schüßler Salzen vorzubeugen bzw. bei bereits vorhandenen allergischen Symptomen eine rasche Linderung zu erreichen. Fließschnupfen, vermehrtes Niesen, Reizung der Augenbindehaut – das alles sind Symptome, die durch die enthaltenen Schüßler Salze rasch abklingen. Schüßler Salze wirken bei akuten Problemen oft schnell. Um eine dauerhafte Verbesserung des Problems zu erreichen, ist eine längerfristige Anwendung unumgänglich. Am besten ist es, bereits im frühen Frühjahr, noch bevor sich Symptome zeigen, mit der Einnahme von Zell Allergie zu beginnen. Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.



www.adler-pharma.at

ZARTER GENUSS

Österreichische Qualität für rosa Glücksmomente mit einer zarten Hülle aus Milkschokolade, gefüllt mit feinstem Nougatcreme.



www.manner.com

INTENSIVE BEFEUCHTUNG

Hylo Dual Intense® für chronisch trockene Augen.

Die Intensivtherapie: Langanhaltende Linderung bei chronisch trockenen Augen mit entzündlicher und allergischer Symptomatik. Konservierungsmittel- & phosphatfrei. Entnahme von 300 Tropfen möglich. Einfache Handhabung durch das patentierte COMOD®-System. Erhältlich in Ihrer Apotheke. Hersteller: URSAPHARM Arzneimittel GmbH, 66129 Saarbrücken, Vertrieb Österreich: URSAPHARM Ges.m.b.H., 3400 Klosterneuburg



hyloeyecare.at

SOS-TIPP BEI JUCKENDER KOPFHAUT

Neu: BIO-H-TIN Beruhigendes Kopfhaut-Fluid mit der innovativen Formel aus den Wirkstoffen SymSitive® 1609 und Dexpanthenol wurde speziell für die sensible Kopfhaut entwickelt.

Das BIO-H-TIN Beruhigende Kopfhaut-Fluid beruhigt die Haut bei Reizungen sofort: Es vermindert das Trockenheitsgefühl, unterstützt die Regeneration und hat eine juckreizlindernde Wirkung mit Langzeiteffekt. Bei akutem Juckreiz zweimal täglich auf die trockene Kopfhaut auftragen und sanft einmassieren, bis sich die Kopfhaut nachhaltig beruhigt hat. Danach vorbeugend einmal täglich anwenden. BIO-H-TIN Beruhigendes Kopfhaut-Fluid ist dermatologisch getestet und exklusiv in Apotheken erhältlich.



BIO-H-TIN Beruhigendes Kopfhaut-Fluid 100 ml, AVP brutto (UVP): € 13,49 € PZN (AT) 5419117

Wir sagen DANKE!



„Tausende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bemühen sich in unseren NÖ Kliniken und Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren um die Patientinnen und Patienten sowie Bewohnerinnen und Bewohner. Viele Menschen möchten dafür ihren Dank aussprechen! GESUND & LEBEN veröffentlicht in jeder Ausgabe Ihre Anregungen und Ihr Lob.

Nutzen auch Sie die Gelegenheit für Ihr ganz persönliches Danke!“

Stephan Pernkopf, LH-Stellvertreter & Christiane Teschl-Hofmeister, Landesrätin

redaktion@
gesundundleben.at,
Fax: 01/9611000-66.
GESUND & LEBEN,
Schlagergasse 11, 1090 Wien,
Stichwort:
Danke-Briefe

Ich hatte leider einen Schlaganfall und war anfangs in einem anderen Spital untergebracht. Als ich ins Landeskrankenhaus Hohegg kam, wurde ich ruhig und herzlich aufgenommen und mir wurde gezeigt, dass man hier keine Nummer, sondern ein Mensch mit Ängsten und Gefühlen ist. Ich wurde vom Pflege- und Ärzteteam bestens und sehr freundlich betreut. Schon nach ein paar Tagen Therapie konnte ich merklich besser gehen. Das Essen war wunderbar und die Zimmer sehr sauber. Ein besonderer Dank gilt dem Personal der Neurologie O im 3. Stock! **A. M.**

(v.l.) Ergotherapeutin **Margarete Haider**, Physiotherapeut **Thomas Hansel**, Stationsleitung-Stellvertreterin **DGKP Waltraud Weissenböck**, OÄ **Dr. Eva Botek-Karner** und OÄ **Dr. Dasa Podhoranska**



Dr. Reiter und Prim. Prof. Dr. Struhal haben im Universitätsklinikum Tulln meine Krebsdiagnose gestellt. Ich möchte mich bei beiden für die taktvolle Art, wie sie die Nachricht überbracht haben, bedanken. Ich hatte das Gefühl echter Anteilnahme und aufrichtigen Verständnisses. Sie haben mir zugehört und all meine Fragen beantwortet. Mein Dank gilt auch dem Team der Pflegekräfte der Neurologie. Stets freundlich, kompetent, taktvoll. Ich möchte mich außerdem bei Mag. Hochgreve bedanken. Die Gespräche mit ihr waren in diesen schweren Stunden sehr wertvoll für mich. Ich wünsche dem Pflege- und Ärzteteam der Neurologie alles Gute! **M. O.**

(v.l.) **DGKP Gorica Kowar (Stationsleitung Neuro 1)**, **Mag. rer. nat. Jacqueline Isabelle Hochgreve**, **OÄ Dr. Martina Reiter, MSc.** und **Prim. Assoc. Prof. PD Dr. Walter Struhal**



Nachdem ich circa eine Woche im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt auf der Plastischen Chirurgie unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Michlits verbracht habe, bin ich glücklich und zufrieden nachhause gekommen. Angefangen vom Einchecken beim Portier über alle Pflegekräfte und die Verpflegung bis hin zu den Reinigungskräften waren alle ausgesprochen nett und haben sich zuvorkommend um mich gekümmert. Meinem Arzt Dr. Michlits möchte ich hiermit noch einmal Danke sagen für alles, was er für mich getan hat. Auch ein großes Lob an seine Ärzte Dr. Philipp Hammer und Dr. Markus Kerbl! Das Krankenhaus kann sich glücklich schätzen, so ein Team an Board zu haben. **K. B.**



(v.l.) **Ass. Dr. Markus Kerbl**, **Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Michlits (Leiter des Departments für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie)** und **Ass. Dr. Philipp Hammer**



Ein Dankeschön an das Team des Wohnbereiches Kleeblatt im Pflege- und Betreuungszentrum Laa/Thaya

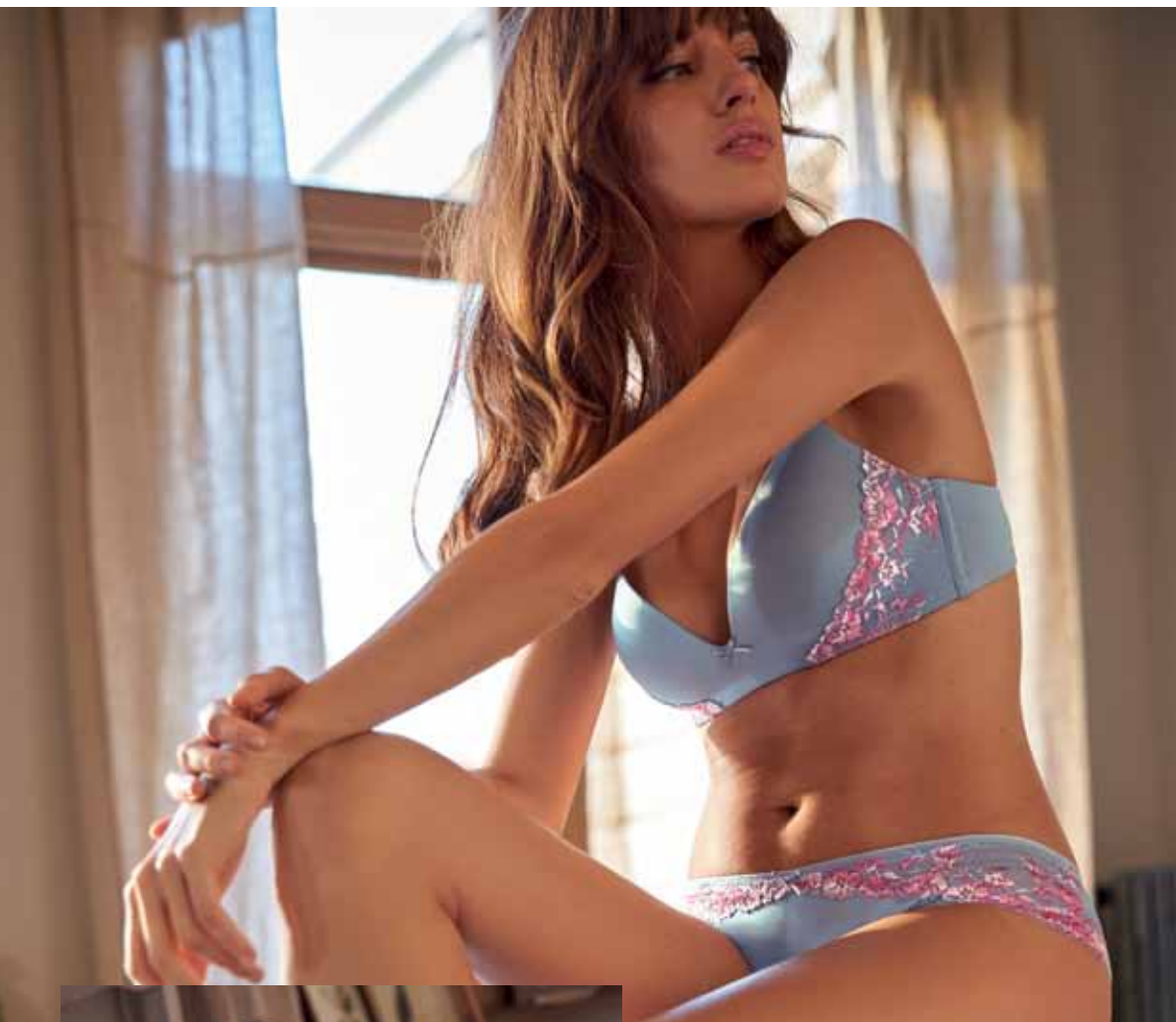
begleitet. Danke für eure Menschlichkeit in dieser intensiven Arbeit. Alles Gute weiterhin! **Familie L./W.**

Liebes Leitungs-, Betreuungs- und Pflegepersonal im PBZ Laa! Wir sind zutiefst dankbar für die Pflege und Betreuung unseres Vaters in den letzten sechs Monaten seines Lebens. Ihr seid ihm stets mit Wertschätzung und Respekt begegnet und habt ihn bis zu seiner letzten Stunde würdevoll

Schon bei der Anmeldung und bei der Aufnahme auf der Station im Landeskrankenhaus Horn habe ich mich sehr wohl gefühlt. Vom Bettenfahrer über die OP-Gehilfen bis hin zur Anästhesieschwester und Dr. Grillo waren alle fürsorglich. Die wunderbare Narkose hat mir OA Dr. Ludvik Slama gemacht. Ich hatte keine Sekunde Angst oder ein schlechtes Gefühl. Und auch die Pflegekräfte auf der Station, die Raumpflegerin und die Assistenzärztin waren sehr nett. Operiert wurde ich von Prim. Klobasa – wirklich eine Meisterleistung! Ich bin ihm sehr dankbar! **M. V.**

Freuen sich im Landeskrankenhaus Horn über die dankenden Worte: Doris Lang-Braun (IAS Patientenadministration) und Ing. Sanel Mandal (leitender OP-Assistent)





Softschalen-BH 14,99

2 Slips 12,99

Diese Woche
NEU

WÄSCHE ZUM VERLIEBEN



2 Hemdchen 12,99
Relaxhose 14,99



Shorty-Pyjama 14,99

DIE WELT DER EDELMETALLE



ÖGUSSA

SEIT 1862

Besuchen Sie unseren Barrenwebshop.



DIE STÄRKSTE WÄHRUNG
SEIT TAUSENDEN JAHREN.
GOLD BLEIBT.

Barren in 11 Größen - von 1 bis 1.000 Gramm.
ÖGUSSA-Feingoldbarren sind umsatzsteuerfrei!



**ANKAUF VON GOLD,
SILBER UND PLATIN**
DIREKT BEI ÖSTERREICHS FÜHRENDER
EDELMETALL-SCHEIDANSTALT

ÖSTERREICHISCHE GOLD-U.SILBER-SCHEIDANSTALT GES.M.B.H.
Liesinger-Flur-Gasse 4 | 1230 Wien | T +43 1 86646
Dornbirn|Graz|Innsbruck|Klagenfurt|Linz|Salzburg|Wien
www.oegussa.at

Ein Unternehmen der **umicore**



Faires
Gold

zertifiziert
konfliktfreie
Lieferkette



RESPONSIBLE
JEWELRY
COUNCIL



CHAIN
OF
CUSTODY

**Verlag,
Redaktionsadresse
& Medieninhaber:**
ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien

Abo-Bestellungen:
GESUND & LEBEN
c/o ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65, 1090 Wien
Telefon: 01/961 1000-0
abo@gesundundleben.at

Österreichische Post AG, MZ 05Z036363 M | ÄrzteVerlag GmbH,
Währinger Straße 65, 1090 Wien, Retouren an PF 100, 1350 Wien