

# GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR  



## So verreist Niederösterreich

Ob Sonne oder Regen – Die liebsten Reise- und Ausflugsziele  
der GESUND & LEBEN-Leserinnen und Leser



Veronika und Matthias  
Unselde und ihre Kinder  
Leonhard (7), Anastasia (6)  
und Konstantin (4) haben  
den Michelberg für sich  
entdeckt

### RAUS INS FREIE!

Was es beim Sport im  
Sommer zu beachten gilt

### GESUND GEGRILLT

Die besten Grillrezepte  
für Genuss ohne Reue

### BEFUNDEN AUS DER FERNE

Welchen Beitrag die Teleradiologie für  
die medizinische Versorgung leistet

### WIE BITTE?

Warum die Angst vorm  
Hörgerät unbegründet ist

**WIR** MACHT'S MÖGLICH.

**WILLKOMMEN IM  
MODERNEN ZAHLALTER!**

**RAIPAY**

**BEZAHLEN MIT JEDEM  
ANDROID-SMARTPHONE.**

**JETZT  
APP  
DOWN-  
LOADEN!**



**Raiffeisen  
Niederösterreich**



[raiffeisen.at/raipay](https://raiffeisen.at/raipay)



Die nächste Ausgabe von GESUND & LEBEN erscheint am 01.09.2022.

**08**  
So verweist  
Niederösterreich

**DER NEUE  
GESUND & LEBEN-  
NEWSLETTER**

Mit unserem brandneuen GESUND & LEBEN-Newsletter liefern wir Ihnen ab sofort jeden Donnerstag gesunde Impulse für zwischen-durch – sei es ein frisches und saisonales Rezept zum Nachkochen, ein 10-Minuten-Training für zuhause oder spannende Fakten rund um Körper und Seele.

Melden Sie sich jetzt an unter [www.gesundundleben.at/newsletter](http://www.gesundundleben.at/newsletter) oder einfach QR-Code scannen



**LEBENSFREUDE**

- 07 Tipps & Infos**
- 08 So verweist Niederösterreich**  
Spaß bei jedem Wetter – Leserinnen und Leser präsentieren ihre liebsten Ausflugs- und Urlaubsziele
- 14 Gesund gegrillt**  
So gut schmecken Alternativen zu Würsteln und Co.
- 18 Im Gespräch**  
Mit Sänger und Musical-Darsteller Alexander Goebel
- 20 Ein Tag am Feld**  
Die Drittklässler der NMS Böheimkirchen bepflanzen Felder und erforschen den Boden
- 23 Das große GESUND & LEBEN-Rätsel**  
Jetzt miträtseln und gewinnen!
- 24 Raus ins Freie!**  
Aufwärmen, ausreichend trinken und gut vor der Sonne schützen – mit der richtigen Vorbereitung steht dem Sommersport nichts im Wege

- 28 Ein Sommer in Bewegung**  
Die NÖ Gemeindechallenge animiert Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher dazu, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen
- 30 Bewegungsrezept des Monats**  
Fit in zehn Minuten

**LEBENSKRAFT**

- 32 Tipps & Infos**
- 33 Ruhelose Beine**  
Unangenehmes Ziehen, Kribbeln und Muskelzuckungen an den Beinen deuten auf das Restless-Legs-Syndrom hin
- 36 Wie bitte?**  
Immer mehr Menschen benötigen ein Hörgerät, doch die Angst vor Stigmatisierung ist groß
- 40 Das Buch des Lebens**  
Was die Entschlüsselung der menschlichen Erbsubstanz für die Erforschung von Krankheiten bedeutet
- 42 Ruhe bewahren**  
Die besten Tipps, um in herausfordernden Zeiten gelassen zu bleiben

14

Gesund  
gegrillt

36

Wie  
bitte?

48

Befunden  
aus der Ferne

## LEBENSNAH

### 45 Tipps & Infos

### 46 Bewegt im Alter

In den NÖ PBZ kümmern sich Physiotherapeutinnen und -therapeuten darum, dass die Bewohner so mobil wie möglich bleiben

### 48 Befunden aus der Ferne

Teleradiologie bietet eine lückenlose Versorgung in den NÖ Kliniken

### 50 Post an Kliniken und Pflegezentren

Danke sagen

## IM HIER UND JETZT

### LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Sommerzeit bedeutet Erholung, Aktivitäten, Spaß und Abenteuer für die ganze Familie. Niederösterreich bietet unzählige Ausflugsmöglichkeiten, um wunderbare Urlaubstage zu verbringen. Ob abwechslungsreiche Wander- und Radwege, Seen, Gaststätten oder Museen – in unserem Heimatbundesland gibt es bei jedem Wetter etwas zu tun. Im Zuge des Jubiläumsjahres „100 Jahre Niederösterreich“ liegt ein besonderer Schwerpunkt auf den kulturellen Angeboten – wie der Landesausstellung, dem Haus der Geschichte, der Schallaburg, der Landesgalerie und unzählige weitere Kulturveranstaltungen. Auch das Theaterfest geht mit 22 Produktionen an 19 Spielorten an den Start und bietet ein Programm für jeden Geschmack – von der Oper über klassisches Theater bis hin zu Musicals. In dieser Ausgabe von GESUND & LEBEN (ab Seite 08) verraten Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher ihre liebsten Unternehmungstipps für den Sommer. Lassen auch Sie sich davon inspirieren!

Während wir in den warmen Monaten das Hier und Jetzt genießen, lassen wir es uns gleichzeitig nicht nehmen, die besten Voraussetzungen für die Zukunft zu schaffen. Deshalb ist kürzlich der dritte Behandlungsraum des Krebsbehandlungs- und -forschungszentrum MedAuston in Betrieb gegangen. Seit dem Start im Dezember 2016 wurden bereits 1.400 Patientinnen und Patienten in Wiener Neustadt behandelt. MedAuston ist einerseits ein Hoffnungsprojekt für schwer erkrankte Menschen, die von einer effizienten Behandlung mit sehr geringen Nebenwirkungen profitieren, andererseits ist das Zentrum ein unverzichtbarer Standort für Wissenschaft und Forschung, der auch international große Anerkennung findet. Wir sehen es als unseren politischen Auftrag, den Menschen die Wissenschaft nahe zu bringen, denn schließlich sind sie die Nutznießer der Forschungsaktivitäten.

Ein weiteres Thema, dessen Bedeutung nicht oft genug betont werden kann, ist die Freiwilligkeit: Gerade in Pandemiezeiten haben wir gesehen, dass das Interesse an der Freiwilligenarbeit ungebrochen groß ist. Als Service für jene Menschen, die sich sozial engagieren möchten, hat die Kultur.Region.Niederösterreich gemeinsam mit „Service Freiwillige“ die Freiwilligenbörse Niederösterreich ins Leben gerufen. Damit möchten wir Menschen besser vernetzen und den Zugang zur Freiwilligenarbeit erleichtern. Ab sofort kann unter [www.freiwilligenboerse-noe.at](http://www.freiwilligenboerse-noe.at) nach, auf persönliche Bedürfnisse zugeschnittene, Projekten gesucht werden.

Einen erholsamen Sommer wünscht Ihnen

Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

# MITEINANDER NEUE HORIZONTE ENTDECKEN. GEHT SICHER!

**#GemeinsamGeimpft**

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG. AGENTURFOTO, MIT MODELS GESTELLT.

**IN FAHRT  
BLEIBEN:  
JETZT  
AUFRISCHUNGS-  
IMPfung  
HOLEN!**

 **Bundesregierung**

Jetzt sicher auf Reisen gehen – die Impfung macht es möglich!  
Wichtig: Für alle Menschen ab 80 Jahre sowie für Vorerkrankte wird ab sofort eine COVID-19 Auffrischungsimpfung (4. Dosis) empfohlen. Gehen Sie auf Nummer sicher und sprechen Sie jetzt mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber, ob Sie alle empfohlenen Impfungen haben. Sie schützen damit sich und Ihr Umfeld vor einer schweren Erkrankung sowie vor Langzeitfolgen durch Long-COVID. Alles rund ums Impfen finden Sie auf [gemeinsamgeimpft.at](https://gemeinsamgeimpft.at)





## Rund um Gesundheit und Demenz

Spannende Vorträge, Workshops und Infostände – am 2. September 2022 steht die Burg Perchtoldsdorf ganz im Zeichen der Gesundheit. Besucherinnen und Besucher können die Gesundheitsstraße nutzen, sich bei Infoständen zu Gesundheitsthemen informieren sowie Neues und Wissenswertes über Gehirn und Gedächtnis erfahren. Zwischendurch darf auch ein wenig Humor nicht fehlen. Für pflegende Angehörige gibt es praktische und rechtliche Tipps rund um das Thema Demenz. Darüber hinaus geht es auch um selbstbestimmtes Leben mit der Erkrankung und Möglichkeiten für ein Miteinander. Die Podiumsdiskussion steht unter dem Motto: „Demenz in Bewegung“. Besucherinnen und Besucher können sich über die Angebote des Demenz-Service NÖ – persönliche Beratungen für betroffene Familien, praktische Tipps, Info-Point-Sprechstunden in den ÖGK-Kundenservice-Stellen in Niederösterreich und Infoveranstaltungen – informieren. Und: Wer herausfinden will, wie sich die Krankheit anfühlt, kann den Demenz-Parcours ausprobieren.

**Termin:** 2. September 2022, 09:00–18:00 Uhr, Burg Perchtoldsdorf, Paul-Katzberger-Platz 1 (Navi: Leonhardiberggasse)

**Informationen:** [www.demenzservicenoe.at](http://www.demenzservicenoe.at)

## HILFE BEI PARKINSON

Morbus Parkinson ist eine Krankheit mit vielen Facetten, die Betroffene und deren Angehörige vor große Herausforderungen stellt und oftmals verunsichert.

Um über die Erkrankung und verschiedene Therapiemaßnahmen aufzuklären, veranstaltet die Parkinson Selbsthilfe NÖ gemeinsam mit namhaften Expertinnen und Experten am 12. und 13. Juli 2022

im Schloss St. Peter/Au Parkinson-Informationstage. Der Eintritt ist frei. Übernachtungsmöglichkeiten stehen in der näheren Umgebung zur Verfügung, Parkplätze sind vorhanden.

**Anmeldung:** [jdorfmair@hotmail.com](mailto:jdorfmair@hotmail.com)

**Informationen:** [www.parkinson-noe.at/noe-parkinson-info-tage](http://www.parkinson-noe.at/noe-parkinson-info-tage)



## KOLUMNE

### Die Wünsche der Braut

Meine Schulfreundin Sarah heiratet in wenigen Wochen. Und hat es sich nicht nehmen lassen, auf einen Junggesellinnenabschied zu bestehen.



„Sind wir dafür nicht schon viel zu alt?“, habe ich sie gefragt bei dem Gedanken – eher gesagt der Horrorvorstellung – an rosa Tütü und Bauchladen mit Trinkspielen und Mutproben im Wiener Prater. „Aber nein, nicht so wie du denkst! Ein paar Tage am Meer wären schön – Sonne und Strand genießen, um den Stress rund um die Hochzeit zu vergessen“, hat mich Sarah beruhigt. Unwissend, dass der eigentliche Stress erst beginnen würde.

Denn wie es heute für die Organisation jeglicher Feierlichkeiten üblich ist, wurde ich kurz darauf in eine WhatsApp-Gruppe mit zehn anderen Freundinnen der Braut geladen. Und hier nahm das Drama seinen Lauf: Ein Haus in Griechenland mieten? Viel zu teuer! Drei Tage an einem österreichischen See? Unmöglich, so lange von Mann und Kindern fernzubleiben. Therme? Langweilig! Städtetrip? Zu anstrengend! Schnell stellte sich heraus, dass einerseits die Vorstellungen der Brautjungfern extrem auseinanderdriften, andererseits aber auch persönliche Verpflichtungen aller Art einen mehrtägigen Aufenthalt erschweren. Und – als nach unzähligen Nachrichten und Meinungsverschiedenheiten endlich ein Plan für einen sonnigen Ausflug mit Picknick und Bootsfahrt stand – machte uns auch noch das Wetter einen Strich durch die Rechnung. Aus den von der Braut gewünschten sonnigen Tagen am Strand wurde letzten Endes ein einziger verregener Tag in unserer Hauptstadt. Mit Brunch, Sekt, Karaoke und viel zu viel Essen.

Aber wissen Sie was? Es war der beste Tag seit langem! Weniger Brimborium, dafür viele persönliche Gespräche, Gelächter, in Erinnerungen schwelgen und sich gleichzeitig auf alles freuen, was noch kommt. Und der Wunsch der Braut – den Stress rund um die Hochzeit zu vergessen – wurde definitiv erfüllt.

Ihre Nina  
[nina@gesundundleben.at](mailto:nina@gesundundleben.at)

# So verreist

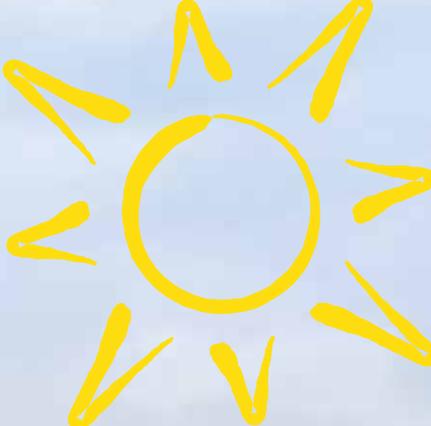
# Niederösterreich



## UNSER KRAFTORT: DER MICHELBERG

„Während des ersten Lockdowns haben wir den Michelberg entdeckt, den wir mit dem Auto von uns zu Hause in zehn Minuten erreichen. Immer wieder sind wir an diesem Hügel mit der kleinen Kirche vorbei- und einmal auf gut Glück hingefahren. Stück für Stück haben wir die ganze Gegend dort erkundet, auch den Rohrwald hinter dem Michelberg, und haben oben am Gipfel den Ausblick genossen. Es tut gut, mit den Kindern einmal nicht auf den immer gleichen Spielplatz zu gehen, sondern mit so einem Ausflug ein bisschen aus dem Alltag auszubrechen. Wir merken, dass wir uns in der Natur am besten erholen, und es ist uns auch wichtig, den Kindern zu vermitteln, wie schön es draußen ist. Manchmal muss man sie stärker motivieren. Wandern geht dann gut, wenn wir ein schönes Ziel haben, wenn sie wissen, dass es oben was Gutes zu essen gibt oder dass wir Drachen steigen lassen. Am Michelberg haben sie sich sogar ein eigenes Fangenspiel ausgedacht. Es gibt dort Ausgrabungen einer alten Kirche, deren frühere Grundrisse mit bunten Farben am Boden aufgezeichnet sind. Die verschiedenen Farben haben beim Fangen unterschiedliche Bedeutungen für die Kinder. Ausflüge machen wir auch oft zu den nahen Schwedenhöhlen, auf den Waschberg oder zu einem der vielen Ziele, die man mit der Niederösterreich-Card besuchen kann.“

**Veronika und Matthias Unseld mit Anastasia, Leonhard und Konstantin, Stockerau**



# Niederösterreich

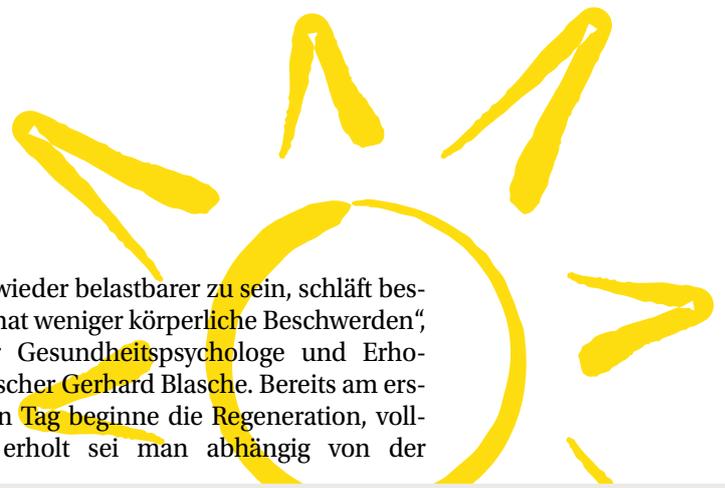
Ob langer Urlaub, Wochenende im Hotel oder spontaner Tagesausflug, im Sommer lautet die Devise: Raus aus dem alltäglichen Trott. GESUND & LEBEN hat Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nach ihren persönlichen Kraftorten und Sommerplänen gefragt.



**S**alzwasser schmecken, Eis essen, Sand aus feuchten Handtüchern schütteln. Sich über Blasen an den Füßen ärgern, und trotzdem weiterwandern. Kulinarische Neuentdeckungen machen, Fremdsprachenkenntnisse auffrischen. Die Füße in den kühlen Gebirgsbach stecken, gegen die Kinder beim Uno-Spielen verlieren, die dicksten Bücher lesen. Sich selbst von brütender Hitze nicht vom Sightseeing abbringen lassen und zum Verschnaufen Eistee im Café trinken. Im Sommer ist all das möglich, und noch viel mehr. Ob dreiwöchige Urlaubsreise, ein Wochenende im Hotel oder ein spontaner Tagesausflug: Hauptsache raus aus dem alltäglichen Trott. Ohne Auszeiten vom Alltag füllt sich der Energietank nicht. Körper und Geist brauchen Zeiten der Erholung, um wieder leistungsfähig zu sein. Mit mindestens 25 vorgeschriebenen Urlaubstagen im Jahr ist Erholung sogar im Gesetz verankert, der Arbeitgeber darf Urlaubstage – anders als Überstunden – nicht ausbezahlen.

„Nach einem Urlaub fühlt man sich im besten Fall nicht mehr müde, hat subjektiv das

Gefühl, wieder belastbarer zu sein, schläft besser und hat weniger körperliche Beschwerden“, sagt der Gesundheitspsychologe und Erholungsforscher Gerhard Blasche. Bereits am ersten freien Tag beginne die Regeneration, vollständig erholt sei man abhängig von der



### LEUTE KENNENLERNEN AM CAMPINGPLATZ

„Seitdem wir uns vor zehn Jahren einen Wohnwagen gekauft haben, sind meine Frau und ich leidenschaftliche Camper. Was uns besonders an dieser Art des Reisens gefällt: Auf Campingplätzen lernt man viele Leute kennen. Da ergibt es sich schon mal, dass auf einmal zwanzig Leute im Kreis beieinandersitzen und sich nett unterhalten.

Ich bin ein offener Mensch, der auf die Leute zugeht, mir gefällt das! Der Natur ist man beim Campen besonders nahe, auch das Wetter bekommt man unmittelbar mit. Voriges Jahr hatten wir am Wolfgangsee ein starkes Gewitter und dachten, jetzt fliegt uns das Vorzelt davon. Meine Frau und ich haben die Metallstangen des Zeltes festgehalten und erst im Nachhinein realisiert, dass das wegen der Blitzgefahr nicht so ideal war. Zum Glück ist nichts passiert. Auch in diesem Jahr werden wir wieder vier Wochen am Wolfgangsee auf einem Campingplatz verbringen. Einpacken können wir dabei für alle Wetterlagen so viel wir wollen, denn im Wohnwagen gibt es viel Platz.“

**Ulrich (am Bild) und Monika Gräf, Bad Vöslau**

# Wenn Urlaub, dann Bahn!

**Jede Fahrt zahlt sich aus.** Über Nacht zum günstigen Pauschalpreis inkl. Sitzplatzreservierung z.B. in die Tiroler Bergwelt und mit der Sonne um die Wette strahlen.

Alle Infos auf [oebb.at/bahnurlaub](http://oebb.at/bahnurlaub)

**HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.**

ab € **85,-** \*

Nightjet in  
die Berge

Hin- & Retourfahrt  
+ Transfer + komoot  
Welt Paket



\* Kontingiertes und zugebundenes Angebot pro Person. Inkludierte Leistungen: Hin- und Rückfahrt im Nightjet ab Wien oder Graz im Sitzwagen inkl. Sitzplatzreservierung nach St. Anton am Arlberg + Transfer vom Bahnhof St. Anton am Arlberg zum gewünschten Hotel in St. Anton am Arlberg, Pettneu am Arlberg, St. Christoph oder Schnann und zurück + komoot Welt Paket im Wert von € 29,99 im Reisezeitraum 01.05.-31.10.2022.



## PILGERN BEI JEDEM WETTER

„Im August pilgere ich bereits zum 18. Mal von Retz nach Mariazell. Sechs Tage lang bin ich mit einer Gruppe von zehn bis fünfzehn Personen zu Fuß unterwegs. Bei jedem Wetter. Wir marschieren in der größten Hitze, manchmal auch den ganzen Tag im Regen. Die Quartiere entlang der Strecke waren bis zur Pandemie denkbar einfach. Wir schliefen in einfachen Matratzenlagern in einer betonierten Garage, genauso wie am Heuboden bei den Bauern am Weg. Wenn das Heu schon eingebracht war, duftete es wunderbar, sonst lagen wir auf staubigem Stroh. Aufgrund der Pandemie haben wir manche Quartiere gewechselt. Die Tagesetappen sind zum Teil sehr lang, am zweiten Tag zum Beispiel starten wir bereits um 4 Uhr früh, weil wir 40 Kilometer schaffen wollen. Auf der Strecke begegnen wir auch anderen Pilgern, da wird schon einmal der Retzer Wein miteinander geteilt. Es ist spannend, sechs Tage lang mit Menschen unterwegs zu sein, mit denen man nicht unbedingt zusammen in den Urlaub fahren würde. Das gemeinsame Ziel Mariazell verbindet uns. Jedes Jahr freue ich mich auf die, die ich kenne, und genauso auf jene, die ich neu kennenlerne. Im Gehen vertrauen wir einander manches aus unserem Leben an. So wachsen wir zu einer Pilgergemeinschaft zusammen. Ein erhebendes Gefühl ist es, beim Gnadenbild in Mariazell anzukommen und zu wissen: Den ersten Schritt habe ich aus meinem Haus gemacht, den letzten in die Basilika in Mariazell. Dazwischen liegen 190 Kilometer, körperliche Grenzerfahrungen, schöne Augenblicke, wunderbare Landschaftsbilder, kleine Hoppaläs, herzhaftes Lachen, manchmal auch Tränen, wunderbare Begegnungen, tiefe spirituelle Erfahrungen. Und ich weiß wieder: Allein hätte ich den Weg nicht geschafft!“

**Renate Trauner, Zellemdorf**

FOTOS: PRIVAT



## NACH DER MATURA NACH KROATIEN

„Eine Woche nach der mündlichen Matura mache ich mich mit 17 meiner Mitschülerinnen und Mitschüler auf den Weg nach Kroatien. Für unsere Maturareise haben wir südlich von Split ein Haus mit Pool gemietet. Einige von uns reisen mit dem Auto, einige mit dem Nachtzug an. Fliegen wollten wir nicht, weil das auf dieser Strecke nicht notwendig und damit nicht besonders nachhaltig ist. Es wird ein gemütlicher Urlaub werden. Gemeinsam frühstücken, an den Strand gehen oder am Pool liegen, grillen oder abends essen gehen, die Gegend erkunden. Die Maturareise ist schon etwas Besonderes. Mit einigen meiner Mitschüler war ich zwölf Jahre in der gleichen Klasse. Das wird vermutlich das letzte Mal sein, dass wir alle etwas gemeinsam unternehmen. Wer weiß, vielleicht werden sich danach unsere Lebenswege trennen. Und dann ist da natürlich die Erleichterung, dass die Matura endlich vorbei ist. Jetzt kommt ein spannender neuer Lebensabschnitt: Ich werde Jus studieren.“

**Mira Pranke, Wolfsgraben**

## KOLUMNE

PHARMIG-Präsident  
Philipp von Lattorff, MBA



© MARION GARNIEL

## LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Die Sonnenstrahlen des Sommers verleiten dazu, vieles entspannter zu sehen. Dennoch dürfen wir uns nicht von ihnen blenden lassen. Der nächste Herbst kommt bestimmt und damit auch eine neue Covid-19-Infektionswelle. Corona wird uns leider weiterhin begleiten. Umso mehr ist es geboten, dass wir uns aktiv schützen – und zwar mit einer Impfung.

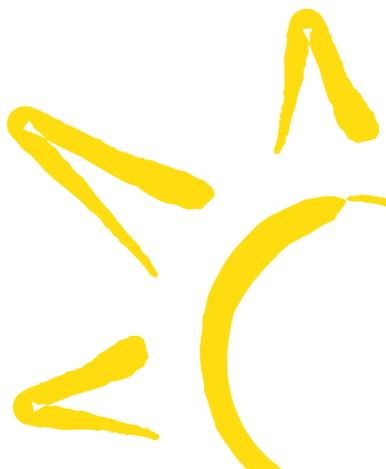
Im Kampf gegen das ständig mutierende Corona-Virus sind die zur Verfügung stehenden Impfungen die einzig wirksame Präventionsmaßnahme, um schweren Erkrankungsverläufen entgegenzuwirken und uns davor zu bewahren, in ein Spital oder auf eine Intensivstation zu müssen. Auch unter meinen Mitmenschen gab es Infektionsfälle und ich bin sehr froh, dass die Impfung sie bis jetzt vor schlimmeren Folgen geschützt hat.

Sich impfen zu lassen, bewirkt aber noch etwas: Unser Gesundheitssystem wird entlastet. Was das heißt? Dass in der Folge mehr Ressourcen für die Behandlung von Menschen mit Unfällen oder anderen schweren, oft chronischen Erkrankungen zur Verfügung stehen. Das gilt nicht nur bei Covid-19, sondern auch bei anderen Virus-Erkrankungen, vor denen Impfungen schützen. So etwa die heuer erstmals gemeldeten Affenpocken. Es liegt an uns selbst, in solchen Fällen eine entsprechende Vorsorge für unsere Gesundheit zu treffen.

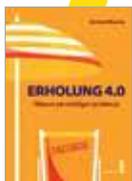
Lassen wir den Sommer daher nicht tatenlos verstreichen, sondern bereiten wir uns auf jene Infektionswellen vor, die wohl mit ziemlicher Sicherheit auf uns zurollen. Denn der nächste Herbst kommt bestimmt.

**PHARMIG**  
Verband der pharmazeutischen  
Industrie Österreichs

Eine Initiative der



## BUCHTIPP



**Gerhard Blasche:**  
**Erholung 4.0.**  
**Warum Erholung wichtiger ist denn je**

Warum Erholung so wichtig ist, wie sich Überlastung auswirkt und wie man in unserer digitalen Gesellschaft den Weg zu einem ausgeglichenen Alltag findet, zeigt der Psychologe Prof. Dr. Gerhard Blasche.  
ISBN: 978-3-990021156

## ERSTER URLAUB ZU FÜNF

„Wir machen in diesem Sommer unseren ersten gemeinsamen Familienurlaub zu fünft, wir Eltern mit unserer fünfjährigen Tochter und den Zwillingen, die im April zwei geworden sind. In den vergangenen Jahren haben wir im Sommer immer ein großes Haus in Kroatien gemietet und waren zusammen mit den Großeltern dort. Jetzt fliegen nur fünf nach Griechenland. Wir freuen uns schon sehr auf diese Zeit! Wir machen uns keine Sorgen, dass es unentspannt wird. Turbulent wird es sicher, so ist unser Alltag ja auch. Die Kinder streiten sicherlich auch, sie gehen bestimmt später als sonst ins Bett. Aber so ist es im Urlaub nun mal. Wichtig war uns, ein Hotel zu finden, das nicht zu groß ist, eines ohne Überangebot. Unsere Buben rennen nämlich kreuz und quer. Uns genügt ein bisschen Kinderbetreuung, eine Kinderdisco, der Strand und eine kleine Ortschaft in der Nähe zum Flanieren. Daheim werden wir im Sommer sicher auch Ausflüge machen, aber eher solche, die unkompliziert machbar sind. Mit drei kleinen Kindern das Haus zu verlassen ist relativ aufwendig. Wir lieben zum Beispiel Radausflüge an der Traisen oder Wanderungen auf die Steinleitnalm in Bischofstetten.“

**Gabi und Wolfgang Graf mit Josephina, Jonas und Emil aus St. Pölten**



## Schluss mit Schäfchen zählen!

*Espara*



Hergestellt in Österreich

Erhältlich in Apotheken,  
Fachdrogerien und Reformhäusern

Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria  
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58  
office@espara.com • www.espara.com

PZN(A): 3957425

PZN(A): 3957402

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI  
FRUCTOSEFREI

vorausgegangen Belastung nach fünf bis zehn Tagen. Fast zwei Drittel der Österreicherinnen und Österreicher fahren im Sommer weg, um sich zu erholen – abgesehen von Destinationen im Inland sind Italien und Kroatien die beliebtesten Reiseziele. Unbedingt notwendig für den Erholungseffekt ist eine Reise aber nicht. „Ein Ortswechsel kann zwar helfen, sich auch gedanklich vom Alltag zu distanzieren und lässt dieses typische ‚Urlaubsfeeling‘ leichter aufkommen. Urlaub zu Hause ist trotzdem gut möglich“, sagt Blasche. Man müsse ihn nur etwas bewusster planen. Mit einem Frühstück im Lieblingscafé zum Beispiel, neu gekaufter Lektüre oder etwas Sightseeing in der Umgebung. Ob daheim oder unterwegs: Arbeiten sollte man in den Ferien nicht. „Wenigstens ein paar Tage sollte man nicht erreichbar sein und keine Mails checken“, empfiehlt Blasche. Stellt sich nur noch die Frage: Stadt oder Natur? Strand oder Berge? Aktivurlaub oder faulenzten? So verschieden Menschen und ihre Vorlieben sind, so unterschiedlich verbringen sie ihren Urlaub. Einzig Extreme wie jede Nacht bis zum Morgen grauen feiern oder tagelang gar nichts tun würden der Erholung eher nicht dienen, sagt Blasche. Ansonsten gilt: „Es hängt sehr stark von den individuellen Neigungen ab, was in den Ferien guttut. Wichtig ist einfach, den eigenen Interessen nachzugehen und zufrieden zu sein, bei dem, was man macht.“



Gerhard Blasche,  
Gesundheitspsychologe und  
Erholungsforscher

SANDRA LOBNIG ■



### FLITTERWOCHE AUF KORSIKA

„Wir sind ein abenteuerlustiges, aktives Paar, also war für uns klar, dass wir unsere Flitterwochen nicht im Wellnesshotel verbringen werden. Gleich nach unserer Hochzeit am 13. August brechen wir nach Korsika auf. Dort können wir Meer und Berge verbinden, und es ist warm – das war vor allem mir wichtig. Auf der Suche nach einem Reiseziel für die Hochzeitsreise haben wir nämlich auch an Norwegen gedacht. Meinem zukünftigen Mann hätte das schon gefallen, ich wollte die Flitterwochen aber nicht mit Schal verbringen und auch mal ein Strandkleid tragen. Von Korsika hat uns eine Freundin vorgeschwärmt. Wir werden mit dem Auto bis nach Livorno und von dort mit der Fähre auf die Insel fahren. Ein paar Klettertouren haben wir uns schon rausgesucht. Jeden Tag übernachteten wir in einem anderen einfachen Quartier, am Ende unserer Reise werden wir die ganze Insel gesehen haben. Der Urlaub nach der Hochzeit ist nicht einfach ein normaler Urlaub, sondern etwas ganz Besonderes. Ich erwarte mir viel Platz für Zweisamkeit. Die erleben wir auch daheim vor allem dann, wenn wir gemeinsam aktiv sind.“

**Martina und Jakob Hoffmann, Aspang**

### KULTUR, KULINARIK, BERGE & MEER

„Grado, Istrien, der Norden Deutschlands: An bestimmte Orte kehren wir immer wieder zurück. Gern reisen wir an historische Stätten. Mein Mann hat erst vor Kurzem in der Pension sein Archäologiestudium beendet und ist historisch interessiert. Die südliche Toskana mit den Ausgrabungen der Etrusker zum Beispiel hat uns sehr beeindruckt. Ein nettes Erlebnis hatten wir einmal beim Abendessen in Grado: Ein Ehepaar am Nachbartisch hat mitbekommen, dass mein Mann Archäologie studiert. Es hat sich herausgestellt, dass der andere Mann ebenfalls in der Pension Archäologie studiert. Es soll aber nicht der Eindruck entstehen, dass wir im Urlaub nur von einer historischen Stätte zur nächsten pilgern. Wir genießen auch das Meer, aber eben nicht den ganzen Tag. Zum Urlaub gehört für uns außerdem, gut essen zu gehen. In diesem Jahr verbringen wir – wie bereits seit Jahrzehnten – drei Wochen in Vorarlberg. Hier bewohnen wir ein altes Rheintalhaus, das schon lange in Familienbesitz ist. Womit wir unsere Zeit hier verbringen? Mit Nichtstun! Das heißt, wir lesen und gehen viel wandern. In diesem Sommer machen wir darüber hinaus keinen großen Urlaub. Wir werden nämlich das erste Mal Großeltern, da werden wir bestimmt gebraucht.“

**Elfriede und Wolfgang Kainzner, Erlauf**



# ECHT\* GENIAL

## BLUTZUCKER- SCHWANKUNGEN IMMER EINEN SCHRITT VORAUSS<sup>II</sup> SEIN<sup>II</sup>



Valeria K. (Typ 1-Diabetes)

## DexcomG6<sup>®</sup>

Mit nur einem Blick auf Ihr Smartphone oder Ihre Smartwatch kennen Sie Ihren Glukosewert und wissen, in welche Richtung er sich bewegt<sup>#</sup>.

\* Dexcom G6 - Die kontinuierliche Gewebeglukosemessung in Echtzeit (CGM). Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G6<sup>®</sup> nicht mit Ihren Symptomen übereinstimmen, verwenden Sie bitte ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu treffen.

II Studien bestätigen, dass die Dexcom GCM-Systeme Lebensqualität und Wohlbefinden seiner Nutzer entscheidend verbessern können. Sie fühlen sich generell selbstsicherer im Umgang mit ihrem Diabetes. Unter- und Überzuckerungen treten seltener auf und die Zeit im Zielbereich kann länger eingehalten werden.

# Eine Liste der kompatiblen Geräte finden Sie unter [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility).

© 2020 Dexcom Inc. Alle Rechte vorbehalten.  
www.Dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc.  
6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS  
GmbH Schiffgraben 41 30175 Hannover, Germany.  
10. 2020 LBL019627 Rev001

Dexcom Austria GmbH | 2345 Brunn am Gebirge | Leopold-Gattringer-Straße 25

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:  
[at.info@dexcom.com](mailto:at.info@dexcom.com) | [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)



# GESUND GEGR

Es müssen nicht immer Bratwürstel oder Koteletts sein. Überraschen Sie Ihre Gäste mit magerem Fleisch, Gemüse wie Pilzen, Erdäpfeln, Mais oder Zucchini.



Stefan Zwintz und Marlene Hasenberger von „Tut gut!“ präsentieren in einem digitalen Kochmagazin gesunde Grillrezepte. Zu sehen auf [www.noetutgut.at/Ernaehrung](http://www.noetutgut.at/Ernaehrung)

**K**aum zu glauben, aber wahr: Wir haben uns einen Brauch erhalten, den schon unsere Ahnen in grauer Vorzeit praktiziert haben: ein Feuer zu entfachen, ein Stück rohes Fleisch auf einen Rost zu legen und über die Glut zu halten. Grillen nennt man das heutzutage, und es ist eines der beliebtesten Freizeitvergnügen im Sommer. „Aber es muss nicht immer Fleisch sein“, sagt Christa Rameder, MA, „gesündere Alternativen sind Fisch, Grillkäse oder Gemüse.“ Die Gruppe jener Menschen, die beim Grillen auf vegetarische Gerichte setzt, wird immer größer, sagt die Ernährungsexpertin der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH. Wer sich vegetarisch ernährt, lebt gesünder, weiß Rameder: „Die optimale Nährstoffversorgung wird mit einer vollwertigen vegetarischen Kostform besser erfüllt als mit der durchschnittlichen Fleischkost.“

„Tut gut!“ hat leichte und gesunde Grillideen für Sie zusammengestellt: bunte und nährstoffreiche Gerichte für einen Genuss ohne Reue. Erdäpfel, Zucchini, Champig-



# ILTT

nons, Melanzani, Paprika, Maiskolben, Fenchel, Paradeiser, Brokkoli, Karotten, Zwiebel: Beinahe jedes Gemüse eignet sich zum Grillen, ist gesund und geschmackvoll. Obendrein bringt es Farbe auf den Teller. Man kann es füllen, auf Spieße stecken oder als Füllung für gegrillte Feuerflecken verwenden

(siehe Rezepte). Besonders gut zu Gemüse schmeckt selbstgemachtes Pesto, beispielsweise aus Kräutern oder Knoblauch. Generell gilt: Frische Kräuter pepen das Grillgut wunderbar auf, sagt die Ernährungsexpertin: „Aber sie sollten erst kurz vor Ende

der Grillzeit aufgestreut werden, damit sie nicht verbrennen.“

Kräuter sind vielfältig: Sie punkten auch in Grillsaucen und Marinaden. Christa Rameder hat einen Tipp: „Experimentieren Sie bei Salatmarinaden mit hochwertigen Ölen wie Lein-, Nuss-, Mohn- oder Sesamöl. Das bringt gesunde Abwechslung und sorgt dafür, dass



Christa Rameder, MA, Ernährungsexpertin der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

## GEFÜLLTE VEGGIE-FEUERFLECKEN MIT PARADEISER-GURKEN-SALSA



**Zutaten (ca. 4 Personen):** Feuerflecken: 250 g Roggenmehl, 250 g Dinkelmehl, ½ Pkg. Trockengerm, 15 g Salz, 1 TL Kümmel, 300 ml warmes Wasser, Rapsöl

**Füllung:** geriebener Käse (nach Belieben), 200 g rote Bohnen, 1 Bio-Zitrone, Salz, Cayennepfeffer, Frühlingszwiebel, Paprika, Chilis oder scharfe Pfefferoni, Mais

**Salsa:** 1 Gurke, 3 Fleischparadeiser, Jungzwiebel, 1–2 Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl, Kräuter (z. B. Thymian, Oregano), Chili

**Zubereitung:** Für den Teig alle Zutaten rasch verrühren bzw. in der Küchenmaschine mit dem Kneithaken kneten und eine Stunde an einem warmen Platz gehen lassen. Den Saft der Bio-Zitrone gemeinsam mit den abgetropften Bohnen und Gewürzen pürieren. Die Paradeiser blanchieren, schälen und wie die Frühlingszwiebel und Paprika sowie Gurke würfeln. Chili ganz fein schneiden. Den Teig nochmals zusammenschlagen und in gleich große Stücke (zwischen Tischtennis- und Tennisballgröße) portionieren. Die Oberfläche mit ein wenig Rapsöl bepinseln. Auf einer bemehlten Fläche abgedeckt nochmals 15 min. gehen lassen. In der Zwischenzeit mit Paradeiser, Jungzwiebel mit Gurkenwürfeln, Olivenöl, Salz, ausgedrücktem Knoblauch und frisch gehackten Kräutern zu einer würzigen Salsa vermischen und abschmecken. Die restlichen Zutaten wie auch den Mais in Schüsseln anrichten.

Den portionierten Teig kreisrund auswalken und am Grill über direkter schwacher Hitze beidseitig backen, bis er Blasen wirft. Die Feuerflecken vom Grill nehmen und belegen. Mit dem Bohnenmus nicht ganz bis zum Rand bestreichen, gewünschte Zutaten darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Mit einem zweiten Feuerfleck abdecken. Nun bei indirekter schwacher Hitze circa drei bis fünf Minuten auf den Grill legen und einmal wenden. Dazu eignet sich ein Pfannenwender statt einer Grillzange. Wenn der Käse seitlich austritt, sind die Feuerflecken fertig zum Anrichten. Auf einem Holzbrett vierteln oder sechsteln und mit der frischen Salsa als Dip servieren.





## ■ RUCK-ZUCK-GEMÜSEBEILAGEN

### Fächerzucchini mit Schafkäse

**Zutaten:** Zucchini, Olivenöl, frische Minze, Schafkäse, Pfeffer

**Zubereitung:** Zucchini der Länge nach mehrmals einschneiden, aber nicht durchschneiden. Den Schafkäse in dünne Scheiben schneiden und die Schnitte der Zucchini damit befüllen. Mit Öl bepinseln, würzen und mit Minze bestreuen. In einen Bräter geben oder in Alufolie wickeln und min. 30 Minuten indirekt garen.

### Gefüllte Paradeiser

**Zutaten:** 4 Fleischparadeiser, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, Jungzwiebel oder Zwiebel, Knoblauch, 500 g Mangold, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Käse zum Gratieren

**Zubereitung:** Mangold putzen und in Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne in etwas Olivenöl anrösten. Gehackten Zwiebel, Knoblauch und Mangold hinzugeben. Drei Minuten dünsten. Abkühlen lassen und würzen. Deckel der Paradeiser abschneiden und diese aushöhlen. Das ausgehöhlte Paradeiser-Fruchtfleisch hacken und mit dem Käse gemeinsam unter die Mangoldmasse rühren. Paradeiser füllen. Deckel aufsetzen. In einem Bräter oder in Alufolie 10 Minuten grillen.

### Gegrillter Brokkoli

**Zutaten:** Brokkoli, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Mandelsplitter nach Belieben

**Zubereitung:** Brokkoli bissfest dünsten und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer mit Olivenöl bepinselten Gemüsepfanne angrillen und würzen. Tipp: Mandelsplitter ohne Öl kurz anrösten und am Schluss unter die Brokkoli mischen.

### Pesto

Zu den Veggie-Beilagen passt gut ein Pesto. Dazu einen Bund Minze- und Basilikumblätter oder andere frische Gartenkräuter nach Belieben zupfen und mit 75 ml kaltgepresstem Öl und eventuell etwas Zitronensaft zu einem Pesto pürieren oder mixen.



geschmacklich kein Salat dem anderen gleicht.“

Für Grillmarinaden sollten Sie Öle verwenden, die für hohe Temperaturen geeignet sind, etwa Raps- oder Sonnenblumenöl. Für Kurzgegrilltes wie Fisch oder Gemüse eignet sich Olivenöl. Auch so manches Obst kann auf den Grill und ist eine fruchtige Alternative, beispielsweise Pfirsiche, Marillen oder Birnen. Sie merken: Abwechslung tut auch beim Grillen gut. ■



## GEGRILLTES STEINOBST NACH SAISON MIT ZIEGENKÄSE

**Zutaten:** 4 halbfestes Steinobst nach Saison (z. B. Marillen, Pfirsiche), 200 g Ziegenfrischkäse, 2 EL Orangensaft, 2 EL Honig, 1 Prise Salz, Basilikum, rosa Pfefferbeeren, gehackte Walnüsse nach Belieben

**Zubereitung:** Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Obst waschen, trocken tupfen, halbieren und die Kerne entfernen. Ziegenfrischkäse mit Orangensaft, Honig, Salz und gehacktem Basilikum verrühren. Steinobsthälften bei offenem Deckel indirekt bei ca. 160 Grad circa sechs bis acht Minuten auf der Schnittfläche grillen. Vom Grill nehmen und auf Desserttellern anrichten. Mit Frischkäsecreme toppen und mit rosa Pfefferbeeren bestreuen. Nach Belieben mit gehackten Walnüssen garnieren. Eventuell mit einer Kugel Joghurtis anrichten.



## LAMMSCHULTER AUS DEM THYMIAN-ROSMARINRAUCH MIT TOPFSCHMORGEMÜSE

**Zutaten (ca. 6 Personen):** 2 kg Donauland-Lammschulter, Salz, Pfeffer, Thymian- und Rosmarinzweige, 6 Knoblauchzehen, Räucherholzchips

**Schmorgemüse:** 1,6 kg Erdäpfel, 3 kleine rote Zwiebel, Kirschparadeiser, Kräuter, Olivenöl, Balsamico-Essig

**Fleischalternative:** Kräuterseitlinge, Knoblauch, Kräuter, Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwei Handvoll Holzchips, zwei bis drei Rosmarinzweige und sechs Thymianzweige in Wasser (mind. zwei Stunden) einwässern. Lammschulter auslösen (Knochen vom Fleisch trennen), Fleisch grob zuputzen und von Sehnen und dicken Fettschichten befreien. Mit einem kleinen scharfen Küchenmesser Fleisch mehrmals mit der Faser einstechen und die Einstichstellen mit den ganzen Knoblauchzehen füllen. Innen und außen würzen. Drehspieß vorbereiten. Das Fleisch mit einem Küchengarn binden, dabei ein paar Thymianzweige mit anbinden, mit den Fleischgabeln des Drehspießes fixieren, Spieß auf festen Halt kontrollieren. Gewässerte Kräuterzweige und Holzchips in Räucherbox geben oder eine Räucherbox selbst bauen (Grill-

Alutasse mit Grill-Alufolie abgedeckt und mehrmals eingestochen), die Boxen links und rechts über den Brennern und mittig eine Wasserschüssel positionieren, Spieß einschalten und bei 180 bis 200 Grad etwa eineinhalb bis zwei Stunden räuchern. Dabei sind die äußeren Brenner eingeschaltet und die mittleren aus.

Für das Gemüse die Erdäpfel waschen und mit Schale in 1,5 cm große Würfel schneiden, Kirschparadeiser waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren, Zwiebel schneiden, gemeinsam mit anderen Gewürzen und Zutaten vermischen. Zugedeckt während der letzten Stunde Garzeit des Fleisches am Grill weichschmoren. Als Fleischalternative die Seitlinge putzen. Alle Zutaten klein hacken und gemeinsam mit den Seitlingen in einer Schüssel durchschwenken. Etwas ziehen lassen. 15 bis 20 Minuten direkt auf einer Tasse mitgrillen. Mit Thermometer gewünschte Finaltemperatur überprüfen (z. B. well done 77 Grad). Fleisch vom Spieß nehmen, mit Folie abdecken und 5 min. rasten lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann. Danach tranchieren. Tipp: Als Beilage eignet sich ein frischer Salat aus dem Garten mit intensiv duftenden Gartenkräutern.

## ERFRISCHEND: EIN NEUES WOHLFÜHLBAD VON VITERMA!



**viterma**  
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Zuverlässige Renovierung in max. 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ✦ Breite Auswahl an Designs, Farben und Markenherstellern
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb in Niederösterreich  
Infos & Beratungstermin:  
Tel. 0676 977 22 03  
[www.viterma.com](http://www.viterma.com)

**Jetzt Termin vereinbaren!**



# „SOULBUILDING STATT BODYBUILDING“

Als Sänger, Schauspieler, Musicaldarsteller, Entertainer, Buchautor, Regisseur und neuerdings Podcast-Produzent liebt und lebt Alexander Goebel (68) die Vielseitigkeit. Mit GESUND & LEBEN spricht er über seine neue Schlager-Show, was er an Niederösterreich schätzt und warum ihm emotionale Gesundheit so wichtig ist.

## Wann war Ihnen das erste Mal klar, dass Sie auf die Bühne wollen?

Das war schon immer da. Mit circa 18 Jahren war ich mit meiner ersten professionellen Band, „The Rolling Machine“, in ganz Deutschland unterwegs. Wir haben in amerikanischen Kasernen, also den großen Militärstützpunkten der US-Armee, Beatmusik gespielt. Gemeinhin wurden britische Bands engagiert, um die Soldaten bei Laune zu halten. Es war mitten im Vietnamkrieg, und da wurde dann öfter mal an dem Samstag, bevor am Montag diese armen Jungs ausgeflogen wurden, nochmal fest Gas gegeben. Nach der Beendigung dieser Verträge sind wir zurück nach London geflogen. Dort hat das aber nicht so geklappt, wie wir uns das vorgestellt haben. Das heißt: keine Karriere, keine Hitparadenplatzierungen usw. Und angesichts solcher Enttäuschungen neigt man dazu, den bürgerlichen Berufen eine Chance zu geben. Im Anschluss daran habe ich eine Ausbildung zum Fremdsprachenkorrespondenten gemacht.

## Sie haben in verschiedenen künstlerischen Bereichen gearbeitet. Ist es die Abwechslung, die Sie reizt?

Ich halte eine professionelle Neugier für eine der Grundfeste unseres Berufes. Mich hat immer interessiert, wie weit ich mit der Expansion des Berufsbildes gehen kann. Und ich muss ehrlich sagen, ich bin auch schnell mal gelangweilt. Ich hatte nie das Talent, mich mit der Langeweile zugunsten einer ökonomischen Sicherheit abzufinden. Dieser ewige Kompromiss mit etwas, was man eigentlich nicht mag oder sogar verachtet, kann gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Das wollte ich gar nicht erst herausfinden. Ich bin dann gleich prophylaktisch ans Werk gegangen und habe mich anders orientiert.

## Gibt es thematische Schwerpunkte bei Ihren Podcast-Beiträgen?

Im Moment beschäftige ich mich mit einer Podcast-Serie

im Zuge des Jubiläumsjahres „100 Jahre Niederösterreich“. Wir produzieren 20 Podcasts zur Identität Niederösterreichs abseits medialer Hotspots wie das Grafenegg-Festival. Es geht um Menschen, die genauso viel leisten, wenn nicht sogar mehr. Wir holen Ehrenamtliche und Freiwillige vor den Vorhang, die sich mit großer Leidenschaft in Musikvereinen, Blasmusikorchestern, Chören oder Mini-Museen engagieren. Das sind Mütter mit drei Kindern, Topmanager oder Arbeiter, die sich treffen, um einer Gemeinschaft zu frönen.



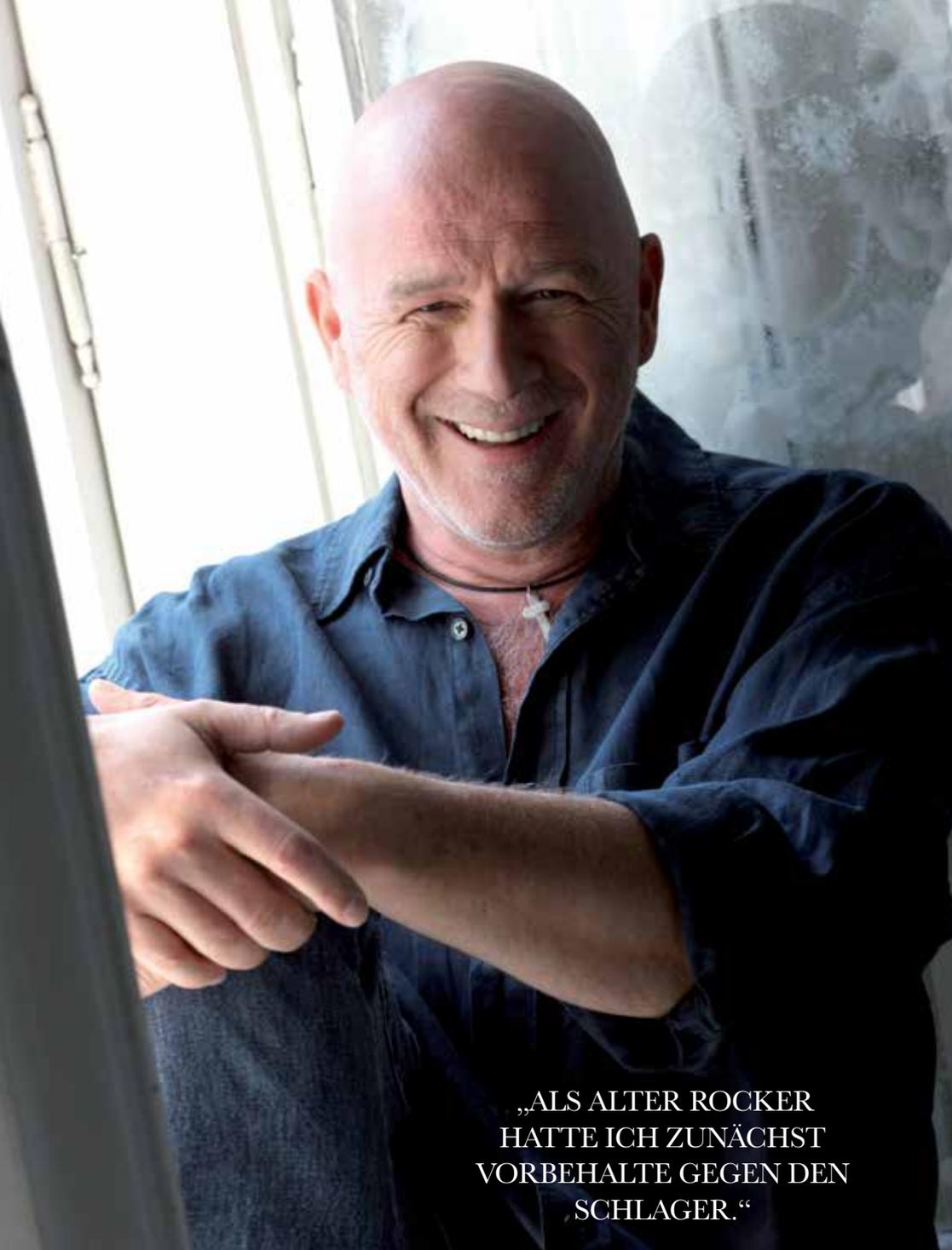
## Wie wichtig ist Ihnen körperliche Fitness und Gesundheit?

In den späten 1970er Jahren habe ich diese ganze Bodybuilding- und Aerobic-Phase vollmitgemacht und ein paar Jahre obsessiv im Fitnessstudio trainiert. Mittlerweile hat es bei mir eine Verschiebung gegeben: von der rein physischen Gesundheit hin zu mehr Bedacht auf die emotionale Gesundheit. Es ist die Sinnhaftigkeit, der ich jetzt so anhänge. Die Sinnhaftigkeit des Lebens an sich und natürlich auch des beruflichen Lebens. Und wenn die leidet, oder gar nicht mehr vorhanden ist, dann kannst du laufen, springen und pumpen so viel du willst, dann wirst du unglücklich sein. Mein Aufruf ist, sich doch mehr um die Sinnhaftigkeit zu kümmern. Ich würde mich freuen, wenn das zu einer ähnlich großen Bewegung führen würde

wie damals das Bodybuilding, also quasi das Soulbuilding, wenn man so will.

## Was vermittelt Ihnen selbst Sinnhaftigkeit?

Das ist vor allem Kommunikation. Wir müssen die „Bubbles“, in denen wir leben, verlassen und mutwillig in andere eindringen. Wenn wir kommunizieren, erfahren wir, wie andere denken und ticken. Es bringt uns dazu, unsere eigene Perspektive ein wenig zu erweitern, vielleicht sogar zu verändern, um dann ein bisschen glücklicher oder zumindest zufriedener mit der Welt und dem Leben zu sein.



„ALS ALTER ROCKER  
HATTE ICH ZUNÄCHST  
VORBEHALTE GEGEN DEN  
SCHLAGER.“

## ZUR PERSON

Alexander Goebel (geb. 1953 in Lünen) wurde einem großen Publikum als Darsteller in Erfolgsmusicals wie „Jesus Christ Superstar“, „Evita“, „The Rocky Horror Picture Show“ oder „Das Phantom der Oper“ bekannt. Vielen ist er auch als Sänger von Hits wie „Der nackte Wahnsinn“, „Rock 'n' Roll geschädigt“ oder „Sisyphos“ in Erinnerung. Nach Auftritten als Filmschauspieler arbeitete Goebel als Regisseur, Autor und TV-Juror. Bis 2018 war Goebel Hörfunkmoderator bei Radio Wien („Die Alexander Goebel Show“). Heute betreibt er eine Podcast-Plattform ([www.goebel.radio](http://www.goebel.radio)), auf der anlässlich des 100-Jahr-Jubiläums Niederösterreichs eine Serie über ehrenamtlich Tätige im Bereich Kunst und Kultur erscheinen wird. Am 9. Juli 2022 hat seine Show „The Story of Schlager“ Premiere in St. Pölten.

### Informationen:

[www.sommertheaterpark.at/termine-und-spielplan](http://www.sommertheaterpark.at/termine-und-spielplan)

### Ihre neue Show nennt sich „The Story of Schlager“. Was verbinden Sie persönlich mit dem Schlagergenre?

Als alter Rocker hatte ich zunächst Vorbehalte. Dann habe ich mich dazu gezwungen – auch angeleitet durch Menschen, denen ich nie zugetraut hätte, dass sie Schlager mögen. Es gibt unglaublich viele Menschen, die Schlager lieben, das aber nicht zugeben und die Musik lieber geheim im Auto hören. Im Zuge der Arbeit habe ich festgestellt, dass viele Schlager ganz tolle Werke sind, tolle Botschaften und mitunter auch ganz tolle Texte haben. Retrospektiv betrachtet gab es zwei Menschen, die mich verunsichern haben: Einer war Udo Jürgens, das muss ich ganz klar sagen. Ich habe Jahrzehnte gebraucht, um die gesamte Tiefe von „Merci Chéri“ als einen Song des Abschieds zu erfassen. Wenn man jetzt sagen muss, es geht nicht mehr. Was sagt man diesem Menschen? Und die Worte, die er dazu genommen hat, und die Noten, das ist schon großes Kino. Und der zweite war Drafi Deutscher mit dem Schlager „Marmor, Stein und Eisen bricht“.

### Sie haben den Großteil Ihres Lebens in großen Städten wie London, New York und Wien verbracht. Nun leben Sie im beschaulichen Bischofstetten. Was schätzen Sie an Niederösterreich?

Das Großstadtleben war meiner künstlerischen Neugier geschuldet. Die Jahre in New York waren prägend, weil ich dort alles an einem Fleck hatte, was den Künstlerberuf ausmacht: die Museen, die Clubs, alles von Jazz über Comedy bis Hard Rock usw. Da war es relativ einfach, so viel wie möglich auf die eigene Festplatte abzuspeichern. Aber dann ist auch irgendwann genug. Es wiederholt sich, und man braucht wieder etwas anderes. Irgendwann wollte ich es einfach ruhiger haben. Ich schätze das wunderschöne Mostviertel mit seinen Bäumen und Blüten, Wäldern und Feldern. Ich habe erst hier entdeckt, wie sehr ich das liebe. Was mich an Niederösterreich fasziniert, ist die Schönheit, das Paradiesische dieses Landes. Das tut mir seelisch, aber auch meiner Kreativität und Produktivität enorm gut.

JACQUELINE KACETL ■

# Ein Tag am Feld

An der NMS Böheimkirchen führt das Projekt „BoWidL – BodenWissen durch Lernen“ die Schülerinnen und Schüler regelmäßig auf ein Feld, das sie selbst bewirtschaften und wissenschaftlich untersuchen.

Am frühen Nachmittag machen sich die Schülerinnen und Schüler der Neuen Mittelschule Böheimkirchen auf den Weg. Ihr Ziel: ein rund 100 Quadratmeter großes Feld, zehn Minuten entfernt von der Schule. Jeden Dienstagnachmittag findet ihr Unterricht draußen statt. Denn im Zuge des Schwerpunktes „Naturwissenschaften“ bepflanzen die Drittklässler die vier Felder und untersuchen den Boden. Die letzten Feld-Nachmittage sind wortwörtlich ins Wasser gefallen. Auf den Beeten hat sich daher in der Zwischenzeit viel getan: Die Erdbeeren sind reif und die Kinder stürmen zu den Früchten und essen sie. Und auch das Unkraut ist kräftig gewachsen. Pädagogin Carmen Zuzzi zeigt den Kindern, wo Bohnen-, Tomaten- oder Karottenpflanzen sprießen. Danach teilt sich die Truppe auf: Die Mädchen gehen in den Ort Kräuter kaufen, die Burschen befreien die Beete vom Unkraut. Paul, Michael, Björn, Sebastian und Dorian sitzen auf dem schmalen Weg zwischen den Beeten. Paul schnappt sich ein Radieschen und beißt rein. Lecker, knackig und frisch schmeckt es, lautet sein Fazit. Die Burschen sind sich einig, warum sie sich für den Schwerpunkt entschieden haben: Er hat etwas mit Essen zu tun. Und es mache bei Weitem mehr Spaß, als in der Schule zu sitzen.

## BODEN IM FOKUS

„BoWidL – BodenWissen durch Lernen“ ist der Name des Projektes, das im Oktober



Dorian, Sebastian und Björn kümmern sich gemeinsam mit Pädagogin Carmen Zuzzi (v.l.) im Zuge ihres Projektes „BoWidL“ um das Feld in der Nähe der NMS Böheimkirchen.



Angelika Hromatka, Initiatorin „BoWidL – BodenWissen durch Lernen“

„ES GEHT DARUM, NATUR ZU ERLEBEN UND ZU FÜHLEN.“

vergangenen Jahres Einzug in der Neuen Mittelschule gehalten hat. Die Idee dafür entstand durch einen Zufall: Angelika Hromatka, Mutter zweier Schülerinnen und tätig an der BOKU im Bereich Bodenforschung, brach sich vor eineinhalb Jahren ein Bein. Im Krankenstand recherchierte sie viel zum Thema Garten und stieß dabei auf Marlene Kliment. Die Böheimkirchnerin pachtete gemeinsam mit ihrem Mann vor einigen Jahren mehrere Felder und vermietet seither die Beete. Gleichzeitig sprach Hromatka die Lehrerin ihrer Tochter an – Carmen Zuzzi. Die junge Pädagogin war sofort begeistert von der Idee, ein Projekt rund um den Boden einzureichen. Dabei sollen nicht nur Theorie und Versuche rund um den Boden im Mittelpunkt stehen, sondern auch das Gärtnern. Zuzzi beschloss, mit ihren Schülerinnen und Schülern die Vier-Felder-Wirtschaft auszuprobieren. Nachdem sie rund um die Schule nach einem Feld suchte und nicht fündig wurde, vernetzte sich Angelika Hromatka mit Marlene Kliment – und das Feld für „BoWidL“ war gefunden. Die Pädagogin präsentierte in der Schule den Schwerpunkt.



Mit Erfolg: 41 Schülerinnen und Schüler meldeten sich an. Sie werden in drei Gruppen geteilt. Im Oktober vergangenen Jahres begann die Pädagogin dann mit den Kindern, die Felder anzulegen. Gemeinsam mit der Expertin der BOKU richteten die Kinder Versuchsstationen ein, maßen den Regen und die Temperatur des Bodens. Und das tun sie bis heute: Angelika Hromatka ist meist mit dabei, wenn die Schülerinnen und Schüler am Feld werken. Sie fragt in die Burschenrunde: „Wer von euch möchte den pH-Wert des Bodens messen?“ Alle sind sofort dabei. Ausgestattet mit einem kleinen Löffel und einem Feld-pH-Meter füllen sie zunächst etwas körnige Erde in eine Vertiefung und geben dann eine Indikatorlösung dazu. „Wovon ist der pH-Wert abhängig?“, fragt die Frau in die Runde. Vom Regen und den Lebenswesen, antworten die Buben. 6,5 wäre der ideale pH-Wert für die Pflanzen und die Tiere, erklärt die Expertin. Knapp fünf erreicht der Boden am Böheimkirchner Feld.

Inzwischen sind Marina, Lea, Selma und Mia wieder zurück. Im Gepäck haben sie Kräuter, die sie sich selbst ausgesucht haben:

Ananassalbei, Ananasminze, Colakraut und Zitronenthymian. Gleich machen sich die Schülerinnen ans Werk und pflanzen die Kräuter in Töpfe ein. Nur Kräuter und Erdbeeren kauft Carmen Zuzzi als Pflanzen zu. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern säte sie im Frühjahr Gemüsesorten wie Paprika, Kürbis, Tomaten, Rote Rüben, Bohnen und Radieschen in der Schule aus und zog sie vor. Danach setzte die Pädagogin mit den Kindern gemeinsam die Pflanzen ein. Am Rande der vier kleinen Felder säte die Gruppe bereits im März eine Hummel- und Bienenweide aus, die nun prächtig blüht. Damit das Feld vom Wind geschützt ist, legt Besitzerin Marlene Kliment einen Windschutzgürtel an. Ebenfalls am eingezäunten Grundstück steht ein dunkelgrüner Wohnwagen. Darin befinden sich Utensilien wie Gartenwerkzeuge, Schaufeln und Gießkannen. Die Mädels setzen währenddessen auch Salatpflanzen, die Angelika Hromatka spendiert hat. „Learning by doing“ ist das Motto des Projektes, daher entscheiden auch die Schülerinnen und Schüler selbst, wo die Pflanzen eingesetzt



Selma und Lea (v.l.) setzen verschiedene Kräuter in Töpfe ein.

Wieder umständehalber!  
**880 Stück  
 Infrarot-Heizungen  
 zum 1/2 Preis**

Alle Paneele - 230 Volt Schuko Stecker, benutzerfreundlich und völlig wartungsfrei!

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

- 99% Energieeffizienz
  - dadurch der optimale Klimaschutz
  - in 2 Minuten volle Heizleistung
- zB: 70 m<sup>2</sup> 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



pH-Wert kontrollieren, Radieschen verkosten oder Kräuter pflanzen: Langweilig wird es für die Schülerinnen und Schüler am Feld nicht.



werden. An „BoWidL“ gefalle ihr vor allem, dass sie viel rausgehen und mit den Pflanzen arbeiten kann, erzählt Selma.

### NATUR FÜHLEN & ERLEBEN

Bevor Carmen Zuzzi mit den Kindern im Februar die Samen aussäte, stand jede Menge Theorie auf dem Programm: „Wir setzen uns damit auseinander, was eine Mischkultur ist, welche Pflanzen man nebeneinandersetzen kann und was beispielsweise ein Starkzehrer ist“, erzählt Zuzzi. Daran erinnert sich auch Michael: „Wir haben über den Fruchtwechsel gelernt und welche Tiere im Boden leben. Ich hätte nicht gedacht, dass das so viele sind. Und wir haben gelernt, wo wir etwas anbauen können. Mir hat der Schwerpunkt auf jeden Fall etwas gebracht.“ Und auch die Mädels erzählen, was sie nun wissen: „Dass es viele Lebewesen im Boden gibt und was man wo anpflanzen kann und wo nicht.“ Und auch für Carmen Zuzzi ist das Projekt lehrreich: „Es gibt viele Aha-Erlebnisse, auch für mich. Es geht darum, die Natur zu erleben, zu fühlen und kennenzulernen.“ Gemeinsam mit Kindern zu garteln, sollte man sich einfach trauen, ergänzt sie. Denn durch das Arbeiten mit der Erde lernen sie, Verantwortung für die Pflanzen zu übernehmen und respektvoll damit umzugehen. Und: „Es ist

ein wunderbares Gefühl für die Kinder, mit den Händen in der Erde herumzuwühlen.“ Am kleinen Feld vergeht die Zeit wie im Flug und das Unterrichtsende naht. Die Pädagogin weist die Kinder an, noch eine Runde um den Garten zu drehen und die Gartenwerkzeuge zu verstauen. Danach werden sie entlassen. Auf die Frage, ob der Nachmittagsunterricht im Garten Spaß gemacht hat, antwortet die ganze Gruppe mit „Ja!“

### LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN

Kurz vor Schulschluss findet im Garten das Bodenfest statt. Die Kinder veranstalten Führungen und verspeisen gemeinsam mit den Gästen, was der Garten bisher abgeworfen hat. Auch Angelika Hromatka und Marlene Kliment sind mit dabei. Dabei geht das Fest über das Gärtner hinaus: „Wir zeigen, dass dieses Gartenprojekt mit den Kindern etwas Gutes ist. Das Bodenfest ist auch eine Wertschätzung der Lebensmittel“, sagt Hromatka. Auch wenn das Schuljahr zu Ende ist, ist mit dem Feld noch lange nicht Schluss: Im Gießplan haben sich nicht nur die drei Frauen eingetragen, sondern auch die Schülerinnen und Schüler. Sie können in den Sommerferien ihr Gemüse und Obst ernten. Im Herbst geht es dann weiter mit „BoWidL“: Erosionsversuche, das Erstellen eines Bodenprofils und natürlich wieder das Bewirtschaften des Feldes stehen dann am Programm.

Ab Herbst gibt es an der NMS Böheimkirchen auch einen eigenen Schwerpunkt „Gesundheit & Nachhaltigkeit“, der sich mit regionaler und saisonaler Ernährung beschäftigt. Denn das Garteln zeigt noch viel mehr auf, sagt Carmen Zuzzi: „Die Schülerinnen und Schüler lernen, wo Nahrung herkommt und welche Arbeit dahintersteckt. Sie sehen, wie viel wir eigentlich davon wegwerfen. Und wie wertvoll Lebensmittel sind.“

DANIELA RITTMANNBERGER ■

## GESUNDE SCHULE

Die NMS Böheimkirchen wurde neu in das Programm „Gesunde Schule“ aufgenommen. „Gesunde Schule“ in Niederösterreich ist ein Programm der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge für Mittelschulen und allgemein bildende höhere Schulen. Ziel ist es, den Lern- und Arbeitsort Schule gemeinsam gesundheitsfördernd zu gestalten. Eine Steuerungsgruppe vor Ort erarbeitet Ziele, plant konkrete Maßnahmen und sorgt für deren Umsetzung. Unterstützt wird die Schule dabei durch Beraterinnen und Berater von „Tut gut!“ Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung, Veranstaltungen und die Auszeichnung mit einer „Gesunde Schule“-Plakette runden das Angebot ab.

**Informationen:** [www.noetutgut.at/gesunde-schule](http://www.noetutgut.at/gesunde-schule)



# GESUND & LEBEN RÄTSEL

## MITMACHEN UND GEWINNEN!

### JETZT IHR GEHIRN TRAINIEREN

Lösen Sie das Rätsel und mit etwas Glück gewinnen Sie einen gesunden Preis.

### ZU GEWINNEN GIBT ES DIESMAL:

3 x bosu medicus X mit einem Wert von € 59,90 pro Gerät.



sich im Internet unterhalten	Aufmerksamkeit	Abk.: Enterprise Network Services	sich ausruhen	griech. Vorsilbe: Erd...	Ausdehnung initalien Hemlingways †	fertig gekocht oder gegrillt	Obstern	Medikamentenform	Abschiedsgruß	schon	eh. Chefredakteur des Kurier, Peter Abk.: Lehramt	ital. Männername (Ernst)
akustisches Hilfemittel				1			veraltete Bezeichnung für Ränke, Intrige					
formgebende Kleidernaht						Spielleitung	Fabelname des Storches					
Titelgestalt bei Goethe	4			Zentraler Teil der Kirche		bellebtes Grillgut					3	Meister ..... und sein Pumuckl
Abk.: Tennis Club		Halschmuck		Hauptst. von Griechenland		7	Filmpartner des Patachon †	weibl. Form von Plus				Int. der ORF-Moderatorin Engstler
Grillgut vom Wild			2			Sammelbegriff für Nutztiere	kurz für Josef Abk.: Telefonnummer					Abk. f. Drucksache englisch: bel
				berelt haben (in ...)	Lebenskraft, Eian							
Geflügelgrillgut	Hohn, Auslachen	Im Raum befindlich	betreuter Kranker					griechische Vorsilbe: Stern		5		
Grillrost		12			verzehrbares Tierleingeweide							
				körperliche Erscheinung	Abk.: Im Hintergrund							9
Blutader												schlimme Lagen
Abk.: soon	6		Kurzname v. Laurel †									
ital. Kräutersauce					Abk.: nomen novum US-Filmstar (Johnny)							
			flaches Gewässer	Antitranspirant (Kw.)								8
Kassenzettel	männl. Zucht-tiere Abk. für Reihenhaus											10
loyal, ergeben				Abk. auf Kunststoffflaschen								
Behandlung im Pflegeheim: Physio- ...												11

**BOSCH + SOHN** **bosu**

## Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

(Konsument 11/2020)

**KONSUMENT TESTSIEGER**  
K2004705  
**Bosu medicus X**  
OBERARM-BLUTDRUCKMESSGERÄTE 11/2020

Bestellung vor Ort:

**bosu medicus X**

bosu medicus X | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | bosu.at

Der Rechtsweg und eine Ablöse in bar sind ausgeschlossen. Der/die Gewinner/in wird persönlich verständigt. Es gelten die AGBs und Datenschutzbedingungen des ÄrzteVerlags, abrufbar unter [www.gesundundleben.at/datenschutzerklärung](http://www.gesundundleben.at/datenschutzerklärung) und die Gewinnspielbedingungen des ÄrzteVerlags, abrufbar unter [www.gesundundleben.at/gewinnspielbedingungen](http://www.gesundundleben.at/gewinnspielbedingungen). Ich bin damit einverstanden, dass die ÄrzteVerlag GmbH die von mir angegebenen Daten für Informations- und Marketingmaßnahmen sowie Newsletter in Verbindung mit eigenen Produkten, Dienstleistungen sowie Veranstaltungen verwendet und mir zu diesem Zweck Informationen per Telefon, Post, E-Mail, SMS oder Fax, jeweils auch als Massensendung, übermittelt. Darüber hinaus bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit durch Übersendung eines Schreibens an die ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Schlagergasse 11/15, +43 (1) 9611000, office@arztverlag.at, widerrufen kann.

## LÖSUNGSWORT

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

SENDEN SIE DAS LÖSUNGSWORT MIT IHRER ANSCHRIFT BIS 31. AUGUST 2022 AN:

Ärzteverlag GmbH; Kennwort: **Kreuzworträtsel 7+8/22**, Schlagergasse 11/15, 1090 Wien, oder per E-Mail an [office@gesundundleben.at](mailto:office@gesundundleben.at) oder geben sie das Lösungswort unter [www.gesundundleben.at/raetsel-gewinnspiel](http://www.gesundundleben.at/raetsel-gewinnspiel) ein.



Ob Schwimmen, Stand-Up-Paddeln, Wandern oder Mountainbiken – im Sommer macht Bewegung im Freien besonders viel Spaß. Mit der richtigen Vorbereitung steht sportlichen Abenteuern nichts im Weg.

**D**ie warmen Tage des Sommers verführen uns wieder zu mehr Bewegung. Für Sporteinsteigerinnen und Sporteinsteiger ist jetzt der ideale Zeitpunkt, um bei frischer Luft und Sonnenschein die eigene Fitness zu trainieren. Schwimmen im Freibad oder im Teich, Radfahren und Wandern sind nur einige Sportarten, die uns leistungsfähiger und fitter machen. Doch auch auf dem Weg zur Arbeit, beim Garteln oder sogar beim Sitzen im Büro sind Bewegungen möglich, die Koordination, Motorik und das Herz-Kreislauf-System trainieren, weiß Sportwissenschaftlerin Mag. Alexandra Benn-Ibler von der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH: „Man kann beispielsweise die Mittagspause für einen 20- bis 30-minütigen Spaziergang nützen, um Licht zu tanken und die eigene Schrittbilanz zu erhöhen. Dieser ‚Bewegungssnack‘ aktiviert für den Nachmittag und motiviert zusätzlich, am Abend eine weitere Bewegungseinheit durchzuführen!“ 7.000 bis 10.000 Schritte pro Tag sind das Ziel, das es zu erreichen

gilt, um fit und gesund zu bleiben. „Diese Schrittzahl kann über Bewegungspausen, die einseitige Belastungen wie Stehen oder Sitzen unterbrechen, Alltagsbewegungen wie Stiegen steigen oder Bewegungsprogramme, die Ausdauer und Kraft trainieren, ganz individuell zusammengestellt werden“, betont Alexandra Benn-Ibler.



Mag. Alexandra Benn-Ibler, „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

### MACHEN SIE IHREN FÜSSEN BEINE!

Kennen Sie das? Wenn es draußen besonders heiß ist, schwellen die Füße und Beine an, die Ränder der Socken hinterlassen Spuren an den Knöcheln und die Schuhe passen nicht mehr ideal. Die Muskeln in den Beinen unterstützen die Venen dabei, das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen zu transportieren. Sind das Bindegewebe und die Venen zu schwach, versackt das Blut in den Gefäßen, wodurch Krampfadern und Besenreiser entstehen können.

**Fuß-Wippe:** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel und stellen Sie die Füße hüftschmal auf. Heben Sie beide Fersen hoch auf Ihre Zehenspitzen und senken Sie den Fuß wieder ab. Ziehen Sie nun Ihre Zehenspitzen hoch, wobei der Fuß auf der Ferse aufliegt. Und nun gegengleich: Ferse-Spitze, Ferse-Spitze. 10- bis 15-mal wiederholen, kurze Pause und noch einen zweiten oder dritten Durchgang machen.



### AKTIV IM URLAUB

Neben dem Alltag kann auch der Urlaub für Bewegungsaktivitäten genützt werden. Schon bei der Fahrt oder beim Flug zum Reiseziel sollte man alle zwei Stunden eine Bewegungspause einlegen und den Körper mit leichter Gymnastik mobilisieren. Das gilt auch für den Strand: Boccia, Beachvolleyball, Strandfußball, Schwimmen und Spaziergänge bringen den Kreislauf zwischendurch wieder in Schwung. „Wenn Sie Ihren Urlaub zu Hause geplant haben, kann eine Partie Minigolf, Tretboot fahren oder ein Wandertag gemeinsam mit der Familie eine willkommene Abwechslung sein. Verbinden Sie den Radausflug mit einem entspannten Picknick und kombinieren Sie Genuss und Bewegung. Nutzen Sie dafür die Angebote in Ihrer Umgebung, wie zum Beispiel die „tut gut“-Wanderwege oder das Radwegenetz in Niederösterreich“, rät Benn-Ibler.

### AB IN DEN SCHATTEN!

Bei all den Vorteilen, die Sport in den warmen Monaten mit sich bringt, sollte jedoch darauf geachtet werden, den Körper nicht zu überfordern. „Bei allen Bewegungsarten im Sommer ist es wichtig, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen und auf ausreichenden

### SPORT IM SOMMER – ABER RICHTIG!

- Nutzen Sie im Sommer die kühleren Morgen- und Abendstunden für Sport und Bewegung und meiden Sie die Mittagssonne.
- Den Schatten suchen: Die Bäume im Park oder Garten können Schutz vor der prallen Sonne bieten und Bewegung ermöglichen.
- Auch wenn die Sonne motiviert – gehen Sie nicht ans körperliche Limit. Durch die Hitze schlägt das Herz bei gleicher Trainingsintensität bis zu 20 Schläge schneller als an kühleren Tagen. Passen Sie Trainingsintensität und -umfang an und legen Sie Pausen ein.
- Eine Kopfbedeckung (Kapperl), Sonnenbrille und bedeckte Schultern sind Pflicht, sonst droht Sonnenbrandgefahr. Greifen Sie bei der Kleidung auf helle Farben zurück und tragen Sie wenn möglich Funktionswäsche.
- An heißen Tagen ist ein Low-intensity-Intervalltraining mit geringerer Intensität, weniger Wiederholungen und mehreren Pausen ratsam.
- Cremes Sie sich vor dem Sport mit Sonnenschutz ein. Informieren Sie sich außerdem über die UV-Index und Ozon-Werte. Bei hoher Ozonbelastung sollte das Training nach drinnen verschoben werden.
- Die mit dem Schweiß abgesonderten Minerale, Salze (Elektrolyte) und Vitamine bekommt der Körper über isotonische Getränke und auch über die Nahrung wieder zurück. Besonders gut eignen sich zum Beispiel Obst, Gemüse, Vollkornbrot und Fisch. Bevorzugen Sie frische, saisonale Produkte, in denen der Vitamingehalt am höchsten ist. Schwere Kost und zu viel Fleisch belasten den Körper hingegen und regen ihn eher zur Wärmeproduktion an.

## Stark bei Gelenksbeschwerden.

84% der Patienten sagen:  
Ja – Beschwerden gebessert!

Jetzt im  
neuen Design



- ✓ Verringern Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken
- ✓ Für bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit

%-Satz der Zustimmung bei einem Anwendertest mit 134 Personen über 14,9 Wochen. Die Wirkung trat nach 4,8 (±4,1) Wochen ein. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).

GCB-AUF-MWK 2/2020/3

Gebro Pharma GmbH, Österreich

www.alpinamed.at

## 6 TIPPS: DEN FLÜSSIGKEITSTANK FÜLLEN

- 1 Für den Flüssigkeitsersatz bei Belastungen, die bis zu einer Stunde dauern, eignen sich Durstlöscher wie Wasser, Früchte-, Kräutertee, verdünnte Suppe oder Buttermilch mit Mineralwasser gespritzt.
- 2 Bei schweißtreibenden Belastungen mit einer Dauer von mehr als einer Stunde sollte man je nach Verträglichkeit verdünnte Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke oder Fruchtmolke mit einer Messerspitze Salz trinken.
- 3 Erst wenn eine körperliche Belastung intensiv und schweißtreibend ist und über mehrere Stunden andauert, sind isotonische Sportgetränke notwendig. Isotonisch bedeutet, dass sie gleich viele gelöste Teilchen wie unser Blut enthalten. Dadurch können sie rasch die verlorene Flüssigkeit, Kohlenhydrate und Mineralstoffe ersetzen. Im Freizeitsport, bei einer Tageswanderung oder einer längeren Radtour kann man diese Verluste auch ausgleichen, indem man regelmäßig eine Kleinigkeit (z. B. Trockenfrüchte) isst.
- 4 Vor dem Sport: voraustrinken ja, aber nicht zu viel. 0,25 bis 0,5 Liter 20 bis 30 Minuten vor der Belastung, keine zuckerhaltigen Getränke, da diese zu einem raschen Blutzuckeranstieg und -abfall führen.
- 5 Während des Sports: Bei intensiver körperlicher Belastung, die länger als eine Stunde dauert, sollte man pro Stunde insgesamt 600 bis 750 ml trinken, die auf kleine Portionen alle fünf bis 15 Minuten aufgeteilt werden.
- 6 Nach dem Sport: Gleich nach Beendigung der Belastung sollte man beginnen, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. In einem Zeitraum von zwei Stunden sollen 150 Prozent der verlorenen Flüssigkeit nachgefüllt werden.



Sonnenschutz zu achten. Der Körper ist im Sommer durch die hohen Temperaturen mehr gefordert und zeigt schnell Symptome der Überbelastung wie Schwindel, Übelkeit oder Kopfschmerzen“, warnt Alexandra Benn-Ibler. Sollte es zu diesen Symptomen kommen, ist es wichtig, sich sofort in den Schatten zu begeben, viel zu trinken und die Beine hochzulagern, um sich rasch wieder zu erholen. Treffen Sie außerdem Vorkehrungen, um Verletzungen vorzubeugen: Achten Sie bei Wandertouren auf geeignetes Schuhwerk, tragen Sie beim Radfahren oder Inlineskaten Helm und Schutzausrüstung und besuchen Sie, um neue Sportarten auszuprobieren, am besten einen Kurs. Mit der richtigen Vorbereitung steht sportlichen Abenteuern nichts im Weg. ■

**Ladival®** www.ladival.at

Für sonnengesunde Haut





+





5 € RABATT

NUR IN IHRER APOTHEKE!

\*Aktion gültig bis 31. August 2022, ab dem Kauf von 2 Packungen Ladival®.  
Nur in teilnehmenden Apotheken. 130\_LAD\_0622

  
Caring for People's Health

## AKTIV UNTERWEGS



Sind Sie noch auf der Suche nach dem optimalen Wanderweg für den heurigen Sommer? Die „Tut gut!“-Wanderwege mit über 200 unterschiedlichen Routen und insgesamt ca. 1.500 km gut beschilderten Wegen bieten abwechslungsreiche und familienfreundliche Ausflugsmöglichkeiten in Niederösterreichs schönsten Regionen an. Ein Wanderwirt befindet sich an einer der Wanderrouten vor Ort und bietet mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln auch kulinarische Genüsse.

Die besten Routen für Schattensuchende:

- Mostviertel: Purgstall – Route 1 (Erlaufschlucht)
- Waldviertel: Rastenfeld – Route 1
- NÖ Mitte: Maria Laach – Route 1
- Weinviertel: Sulz – Route 1
- Industrieviertel: Pfaffstätten – Route 3

**Wanderwege:** [www.noetutgut.at/wanderweg](http://www.noetutgut.at/wanderweg)



Gratis, unkompliziert und ohne Anmeldung: „Bewegt im Park“ lockt wieder mit einem bunten Sportprogramm unter freiem Himmel. Fitness, Freude und Ferienlaune garantiert.

# Sommer – Sonne – Ferienspaß

**E**gal ob Yoga oder Ballsportarten, Aquafit oder Wirbelsäulengymnastik – bei den kostenlosen Kursen von „Bewegt im Park“ ist für jede und jeden etwas dabei. In ganz Niederösterreich finden bis September über 100 Kurse statt, die von erfahrenen Trainerinnen und Trainern geleitet werden.

Wer jetzt beim Lesen bequem auf der Couch lümmelt oder gerade bei einem After-Work-Drink sitzt: Überwinden Sie den inneren Schweinehund und suchen Sie sich ganz einfach von zu Hause aus einen passenden Kurs in Ihrer Nähe. Die Kursangebote sind offen für alle Bewegungshungrigen – egal wie sportlich Sie sind. Mit „Bewegt im Park“ können Sie unter professioneller Anleitung unterschiedliche Sportarten und Bewegungsprogramme ausprobieren – die Angebote sind für alle Levels gleichermaßen geeignet.

## BEWÄHRTES ERFOLGSPROGRAMM

„Bewegt im Park“ wird jedes Jahr beliebter – sorgt es doch seit Jahren in den Sommermonaten in ganz Österreich für mehr Fitness, Freude und Freundschaften unter freiem Himmel. Dabei handelt es sich um eine bundesweite Initiative der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger und des Sportministeriums. Die Vereine der Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sorgen für die Umsetzung. Durch die Zusammenarbeit

mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich gibt es auch für Menschen mit Beeinträchtigungen ein vielfältiges Angebot in Form von Inklusionskursen.

## SPASS GARANTIERT

Wer mitmacht, wird mit Spaß, guter Laune und einem besseren Körpergefühl im Alltag belohnt. Sanfte Bewegung bieten etwa Pilates, Yoga, Smovey, Line Dance und Hula-Hoop, ordentlich ins Schwitzen kommt man beispielsweise in den Aerobic-, Calisthenics- und Capoeira-Einheiten oder beim Crosstraining und Boxen. Entscheiden Sie sich spontan, je nach Lust und Laune, eine Anmeldung ist nicht notwendig. ■



### Informationen:

Österreichische Gesundheitskasse  
Tel.: 05 0766-126210  
[www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

## BEWEGT IM PARK – GANZ IN IHRER NÄHE

Auf [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at) finden Sie alle Kurse mit detaillierten Informationen (Kurstitel, Ort und Zeit, Trainerin bzw. Trainer). Auf der Landkarte wählen Sie bequem Ihre Stadt/Gemeinde und sehen auf einen Blick die passenden Bewegungsangebote. Ihre Vorteile:

- Wöchentliche Termine
- Für alle Interessierten von Jung bis Alt
- Erfahrene Kursleiterinnen und Kursleiter
- Kostenlose Teilnahme
- Ohne Anmeldung
- Bei jedem Wetter
- Auch für Ungeübte geeignet



# Ein Sommer in Bewegung

Die Monate Juli bis September stehen in Niederösterreich ganz im Zeichen des Sports. Zum sechsten Mal werden die aktivsten Gemeinden gesucht. Wer sammelt heuer die meisten Minuten in der freien Natur?



Die Gemeinde Lanzenkirchen setzt auf sportliches Miteinander.

**L**ange Arbeitszeiten oder stressige Tagesabläufe machen es schwer, ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren. Wenn man die Möglichkeit hat, sollte man mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder zu Fuß gehen. Wer auf das Auto oder öffentliche Ver-

kehrsmittel angewiesen ist, parkt dieses vielleicht etwas weiter weg oder steigt eine Station früher aus und geht den Rest zu Fuß. Gleiches gilt auch beim Einkaufen – und schon sammelt man im Alltag fleißig Schritt für Schritt.

Auch in der Freizeit lassen sich Sport und Unterhaltung perfekt kombinieren. So kann man das Treffen mit Freunden beispielsweise dazu nutzen, eine Runde zu laufen oder eine gemeinsame Radtour zu unternehmen. Denn zu zweit oder in der Gruppe steigt die Motivation. Fest steht: Die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung für die Gesundheit ist unumstritten. Laufen, Radfahren oder Gehen wirken sich zudem positiv auf die Psyche aus und sorgen für gute Stimmung. Sportliche Menschen fühlen sich besser und sind sowohl im Job als auch im Alltag belastbarer. Die gemeinsame Bewegung fördert zusätzlich das soziale Miteinander sowie die Gemeinschaft.

## GEMEINSAM STATT EINSAM

Für zusätzliche Motivation in Sachen Bewegung sorgt seit 2017 jährlich die NÖ Gemeindecchallenge. Von 1. Juli bis 30. September 2022 werden heuer zum sechsten Mal die aktivsten Gemeinden des Landes gesucht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sammeln dabei aktive Minuten durch Gehen, Laufen, Radfah-

## „DIE TÄGLICHEN 10“ MIT INGRID WENDL



**Die tanzende Weide:** Starten Sie barfuß mit beiden Beinen am Boden. Strecken Sie die Arme zur Seite aus und bewegen Sie sich dann, wie zwei weiche Lianen, wellenförmig. Halten Sie dabei die Schultern tief, dann wandern die Ellbogen und danach die Handgelenke Richtung Himmel. Wenn die Arme oben sind, lassen Sie sie wieder sanft fallen. Sie können sich auch gegenüber voneinander aufstellen und versuchen, wie ein Spiegel zu arbeiten. Die Übung macht richtig Spaß, wenn Sie es auf einem Bein versuchen. Halten Sie die Position ein bis zwei Minuten.

**Tipp:** Hier können Sie auch ein oder zwei lange Fitnessbänder einsetzen. Als Beispiel: Eine Person spielt den Baum (auf einem oder zwei Beinen) und hält ein oder zwei Fitnessbänder in den Händen. Die andere Person versucht über die anderen Enden der Fitnessbänder mit etwas Ziehen den „Baum“ aus der Balance zu bringen.



### „Die täglichen 10“

#### zum Bestellen

Heuer geht es in der Broschüre um Übungen, die man gemeinsam an der frischen Luft machen kann.

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

ren oder Inlineskaten in der freien Natur. Diese werden anschließend auf das Bewegungskonto der jeweiligen Gemeinde übertragen.

Auf dieses Miteinander durch sportliche Aktivitäten für Jung und Alt setzt auch Lanzenkirchen. Im Vorjahr sicherte sich die Gemeinde aus dem Industrieviertel mit 628.999 Minuten den Sieg in der Kategorie „2.501 bis 5.000 Einwohner“. „Das vergangene Jahr war für unsere Gemeinde besonders erfolgreich. Wir konnten nicht nur in unserer Kategorie gewinnen, sondern auch so viele Menschen dazu motivieren, die bis dahin kaum oder keinen Sport betrieben haben“, sagt die stolze Vizebürgermeisterin Heide Lamberg. Um an der Spitze der Wertung zu stehen, braucht man Motivatoren, welche die Bürgerinnen und Bürger animieren, überhaupt mitzumachen.

Das bestätigt auch der Bürgermeister von Rohrendorf Gerhard Tastl, der Hannes Lethmayer als Schlüssel zum Erfolg sieht. Die Gemeinde mit knapp über 2.000 Einwohnern kam im Vorjahr auf unglaubliche 953.568 Minuten und wurde somit Landessieger. Der begeisterte Sportler Hannes Lethmayer schaffte es im Vorjahr rund 250 Aktive für die Teilnahme an der Gemeindechallenge für Rohrendorf zu gewinnen: „Ich habe Leute mehrmals diesbezüglich angedreht. Dabei habe ich die Werbetrommel bei Vereinen, aber auch beispielsweise bei Pensionisten oder Hundebesitzern gerührt. Besonders schön ist, wenn hier plötzlich Menschen, die bisher keinerlei Sport gemacht haben, mit Bewegung beginnen und auch dabei bleiben.“ Das gemeindeinterne Ranking spornt zudem immer wieder dazu an, noch mehr Bewegung zu machen. „Es entsteht eine Gruppendynamik, man will mithalten. Das ist aber auch nötig, denn drei Monate sind eine lange Zeit, da muss man dranbleiben“, sagt Lethmayer.

### PERSÖNLICHER KONTAKT

Auch Heide Lamberg setzt nach dem Sieg im Vorjahr alles daran, möglichst viele Menschen für die Challenge zu begeistern: „Wir sind bemüht, persönlichen Kontakt herzustellen. Wir wollen einen Infostand am



monatlichen Genussmarkt betreiben sowie über die Gemeindezeitung, Homepage und Facebook informieren und begeistern. Bei einer Auftaktveranstaltung wollen wir für gemeinsame Walking-, Lauf- und Radrunden werben. Es gibt verschiedene WhatsApp-Gruppen, die sich sowohl fixe Termine als auch spontane Treffen ausmachen.“ Im letzten Jahr bekam jeder Teilnehmende der Marktgemeinde Lanzenkirchen eine Trinkflasche sowie eine Bauchtasche als Geschenk. Diese wurden ausgesprochen gut angenommen. Deshalb gibt es heuer einen Sport-Rucksack. Damit schafft es Lanzenkirchen vielleicht, den Titel aus dem Vorjahr zu verteidigen. „Den ersten Platz zu halten, ist für uns ein großes Ziel“, sagt Lamberg.

WERNER SCHRITTWIESER ■

Machen Sie mit: Alle aktiven Minuten werden auf das Bewegungskonto der jeweiligen Gemeinde übertragen.

## NÖ GEMEINDECHALLENGE

Am 1. Juli 2022 ist der Startschuss zum Wettbewerb. Wollen Sie Ihre Gemeinde aktiv bei der NÖ Gemeindechallenge unterstützen, gibt es nur drei Schritte zu tun:

- 1. Schritt:** „spusu Sport“-App auf das Smartphone laden
- 2. Schritt:** In der App anmelden und der jeweiligen Gemeinde virtuell beitreten
- 3. Schritt:** So viel Sport machen wie möglich

Jede aktive Minute wird anschließend von der App dokumentiert und gleichzeitig automatisch auf das Bewegungskonto der jeweiligen Gemeinde gebucht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben dabei immer die Möglichkeit, den aktuellen Stand des Wettbewerbs in der App, unter [www.noechallenge.at](http://www.noechallenge.at) und den Social-Media-Kanälen von Sportland Niederösterreich mitzuverfolgen. Abgerechnet wird das große niederösterreichische Bewegungskonto am 30. September 2022. Danach werden die drei aktivsten Gemeinden in den vier Kategorien „1–2.500 Einwohner“, „2.501–5.000 Einwohner“, „5.001–10.000 Einwohner“ und „über 10.000 Einwohner“ ausgezeichnet.



Broschüre:

# DIE TÄGLICHEN 10

Better together



Bestellung der Broschüre:  
[www.sportlandnoe.at](http://www.sportlandnoe.at) oder 02742/9000 19871

# 10 Minuten

„Tut gut!“-Bewegungsrezept des Monats: Aufwärmübungen für Ihren Wandertag



So einfach lässt sich Bewegung in den Alltag integrieren – die „Tut gut!“-Bewegungsrezepte sind nicht nur gut für die Gesundheit, sondern lassen sich in nur zehn Minuten durchführen. GESUND & LEBEN stellt Ihnen in jeder Ausgabe ein neues Kurztraining vor. Diesmal dreht sich alles ums Wandern.

**Tipps vorweg:** Starten Sie mit einem kleinen Warm-up und steigern Sie sich allmählich. Atmen Sie während der Übung weiter. Machen Sie die Anzahl an Wiederholungen, bei denen Sie sich sicher fühlen und die Sie in korrekter Ausführung schaffen.



**1 Schultermobilisation:** Setzen Sie Ihre Fingerspitzen am Schulterdach ab. Kreisen Sie nun die Ellbogen nach vorne. Beginnen Sie mit kleinen Kreisen und vergrößern Sie diese. Probieren Sie auch gegenläufiges Schulterkreisen, indem Sie den rechten Ellbogen nach vorne (unten) und den linken nach hinten (oben) kreisen.



**2 Mobilisation Wirbelsäule:** Ausgangsposition ist die Torwarthaltung. Stützen Sie Ihre Arme auf den Oberschenkeln ab und wechseln Sie, in Ihrem Atemrhythmus, zwischen Rundrücken (Kinn zur Brust, Bauchnabel nach innen ziehen, Becken nach vorne) und geführtem Hohlkreuz (Kopf nach oben, Becken kippen). Stellen Sie sich dabei vor, Kopf und Becken sind zwei Bälle, die sich zueinander und voneinander wegbewegen. Acht bis zehn Wiederholungen.



**3 Wadenheben:** Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Die Fußballen befinden sich auf einer Erhöhung, zum Beispiel einer Stufe. Heben Sie nun die Fersen maximal an und bleiben Sie etwa vier bis fünf Sekunden in dieser Position, bevor Sie die Fersen wieder absenken. Acht bis zehn Wiederholungen.

**4 Kräftigung Rückenmuskulatur:** Sie starten im hüftbreiten Stand, die Zehenspitzen zeigen nach vorne, der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Ziehen Sie die Schulterblätter leicht zueinander und hinunter zum Becken. Gehen Sie nun in die Hocke, indem Sie Hüfte und Knie beugen. Führen Sie dazu das Gesäß nach unten, sodass der Kniewinkel 90 Grad erreicht. Strecken Sie Ihre Arme auf Brusthöhe nach vorne und führen Sie Ihre Hände für etwa zehn Sekunden rasch auf- und abwärts. Acht bis zehn Wiederholungen.



GESUND  
MIT IHRER  
NÖ APOTHEKE



# MIT DER KRAFT DER NATUR

Die nächsten  
Termine der  
**Apotheker-Führungen**  
(jeweils 16:00 Uhr)  
10. Juli 2022  
24. Juli 2022  
15. August 2022  
28. August 2022



Mag. pharm.  
Elisabeth Biermeier,  
Vizepräsidentin  
Apothekerkammer  
Niederösterreich

Im Frühjahr 2013 wurde auf der Garten Tulln eine Naturapotheke angelegt, die mittlerweile zum Schauplatz von mehr als 90 verschiedenen Heilkräutern herangewachsen ist. Die Beete sind in neun verschiedene Indikationsgebiete eingeteilt. Von Nervensystem über Herz und Kreislauf, Niere und Blase bis hin zu Haut, Leber und Atemwege werden zahlreiche Arzneipflanzen vorgestellt, die bei leichten Beschwerden unterstützend zur Therapie eingesetzt werden können

und gute Wirkungen erzielen. So haben sich beispielsweise bei Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten Präparate mit Melisse, Baldrian und Hopfen längst bewährt, während etwa Rosmarin-Bäder bei Kreislaufbeschwerden oder rotes Weinlaub zur besseren venösen Durchblutung gerne zur Anwendung kommen.

Aber Achtung: Eine ganze Reihe von Heilpflanzen sind gleichzeitig gefährliche Giftpflanzen. Deshalb sollte man niemals im Alleingang Tees, Tinkturen oder sonstige Präparate zubereiten, sondern sich dabei auf die Expertise von Apothekerinnen und Apothekern verlassen.

Mit der Naturapotheke möchten wir die Kraft der Pflanzen sichtbar machen und viel altes und neues Wissen über

die Wirkungsweise und Zubereitungsarten von Heilpflanzen vermitteln. Besucherinnen und Besucher können sich entweder auf eigene Faust auf Erkundungstour begeben oder an Führungen mit niederösterreichischen Apothekerinnen und Apothekern teilnehmen. Diese finden von April bis September statt und sind kostenlos – zu zahlen ist lediglich der Eintritt in die Garten Tulln. Lassen auch Sie sich in diesem Sommer inspirieren und tauchen Sie in die lange Tradition der Heilpflanzen ein!

## INDIKATIONSGBIETE UND IHRE LEITPFLANZEN

Welche Pflanze bei welchen Beschwerden unterstützt:

- Indikationsgebiet Nervensystem: Baldrian
- Indikationsgebiet Herz und Kreislauf: Weißdorn
- Indikationsgebiet Frauen: Rotklee
- Indikationsgebiet Niere, Blase und Prostata: Kleinblütiges Weidenröschen
- Indikationsgebiet Rheuma: Paprika
- Indikationsgebiet Atemwege und Abwehrsteigerung: Sonnenhut
- Indikationsgebiet Haut: Ringelblume
- Indikationsgebiet Magen und Darm: Käsepappel
- Indikationsgebiet Leber und Galle: Mariendistel



## 15 ZAHL DES MONATS

15 % der Menschen in Österreich knirschen während des Schlafs mit den Zähnen. Besonders häufig ist das Problem im jüngeren Lebensalter. Der oft enorme Druck, der dabei auf Zahnflächen und Kiefer ausgeübt wird, gilt als Auslöser verschiedener Probleme mit der Zahngesundheit, kann aber auch zu Schmerzen in der Kaumuskulatur und Kopfschmerzen führen.

### Hallo, ich bin's, dein Kroko!

Ich habe dir doch bei meinem letzten Besuch erzählt, dass Zähneputzen am Abend ein schönes und lustiges Ritual sein kann. Überlege dir einen Ablauf (Waschen, Pyjama anziehen, Zähne putzen, Geschichte vorlesen), den du jeden Tag wiederholst, damit es auch Spaß macht, die Zähne zu putzen.



Deine Eltern wollen dir bei diesem Ritual helfen, auch wenn du abends mal nicht Zähneputzen möchtest. Da deine Zähne aber so wichtig für deine Gesundheit sind, musst du ein Auge zudrücken und deine Eltern verstehen, dass sie da keine Ausnahmen erlauben dürfen und konsequent jeden

Abend mit dir zusammen die Zahnbürste schwingen. Mein heutiger Merksatz: Nur saubere Zähne können gesunde Zähne bleiben.

**Informationen:** [www.apollonia-noe.at](http://www.apollonia-noe.at)

### WUSTEN SIE, DASS

#### KAFFEE DAS GEHIRN VERÄNDERT?

Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der Universität Basel (CH). Gesunde Probanden, die sich selbst als Kaffee-Liebhaber bezeichneten, bekamen zehn Tage lang dreimal täglich eine 150-mg-Koffeinkapsel verabreicht, danach sollten sie weitere zehn Tage Placebo-Kapseln einnehmen. Das Ergebnis (via Hirnscans): Nach der Koffein-Periode war die graue Substanz des Gehirns (wichtig für Intelligenz- und Gedächtnisleistungen) vermindert. Die gute Nachricht: Nach der zehntägigen Koffeinabstinenz erholte sich das Gehirn wieder. Weitere Studien sollen folgen.

#### Jeder fünfte männliche Jugendliche hat Bluthochdruck

Die MedUni Wien macht auf die steigende Zahl von Kindern und Jugendlichen mit erhöhtem Blutdruck aufmerksam. Vor allem in der Pubertät treten immer öfter gesundheitlich bedenkliche Werte auf, wobei Burschen drei bis vier Mal häufiger betroffen sind als Mädchen: Bereits rund 20 Prozent der männlichen Jugendlichen haben Bluthochdruck. Als Gründe gelten neben Adipositas und Bewegungsmangel zunehmend auch chronische psychische Belastungen (Angst, Druck, Stress).



(v.l.) Geschäftsführer Ludwig Gold, der medizinische Direktor Eugen B. Hug (beide MedAustron), Joachim Widder von der Medizinischen Universität Wien, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Gastreferent Brad Hoppe, Charlotte Warakaulle vom CERN, der Vorstand der Landesgesundheitsagentur Alfred Zens, Bundesminister Martin Polaschek und MedAustron-Aufsichtsratsvorsitzender Klaus Schneeberger

## Next Level der Krebsbehandlung

MedAustron in Wiener Neustadt ist ein österreichweit einzigartiges Krebsbehandlungs- und Forschungszentrum. Seit dem Start im Dezember 2016 konnten hier 1.400 Patientinnen und Patienten behandelt werden, nun geht man mit dem dritten Behandlungsraum in Vollbetrieb. Dieser verfügt über eine sogenannte Gantry und bietet damit die Möglichkeit, den Protonenstrahl aus unterschiedlichen Winkeln auf Tumore zu lenken. Dabei wird das Tumorgewebe optimal anvisiert, gesundes Gewebe geschont und es wird möglich, das Behandlungsspektrum um beispielsweise Tumore im Thorakal- und Abdominalbereich auszuweiten. Der zukünftige Fokus liegt darauf, diese Hochpräzisionstherapie noch mehr Patientinnen und Patienten anzubieten, aber auch eine quantitative Steigerung durch die Erweiterung des Indikationsspektrums zu erzielen. Der klare Fokus liegt dabei auf dem Ausbau der Therapie mit Kohlenstoffionen.

## GESUNDHEITSTIPP DES MONATS

### LEBENSMITTEL GEGEN AUGENRINGE!

Es müssen nicht immer teure Kosmetikprodukte sein. Auch diese Lebensmittel können störende Augenringe effektiv lindern:

- gekühlte Gurkenscheiben
- gekühlte Grüntee-Beutel
- gekühlte Erdäpfelscheiben
- Avocadomaske (halbe Avocado, 1 EL Topfen, 2 TL Honig, 2 TL Zitronensaft)

15 und 20 Minuten lang auf die geschlossenen Augenlider legen.



# Ruhelose BEINE

Unangenehmes Ziehen, Kribbeln und Muskelzuckungen an den Beinen deuten auf das Restless-Legs-Syndrom hin.

**R**und fünf Prozent der österreichischen Bevölkerung sind vom Restless-Legs-Syndrom (RLS) betroffen. Wie der englische Name beschreibt, sind es ruhelose Beine, die den Erkrankten das Leben schwer machen. Frauen sind häufiger als Männer betroffen. Meistens tritt die Erkrankung ab dem 30. Lebensjahr in Erscheinung. Charakteristisch ist, dass die Beschwerden nicht während körperlicher Aktivität, sondern nur in Ruhephasen auftreten. Zu den quälenden Missempfindungen kommt es am häufigsten in den Beinen. Aber auch Arme, Oberschenkel oder Füße können in Mitleidenschaft gezogen sein. Menschen, die daran leiden, beschreiben die Schmerzen als Nadelstiche, Druck, Ziehen, Brennen oder unangenehmes Kribbeln. Dazu können Muskelzuckungen kommen, die einen unruhigen und wenig erholsamen Schlaf bescheren. Die Betroffenen wachen mehrmals in der Nacht auf und kommen nicht mehr richtig zur Ruhe.

#### Universitätsklinikum St. Pölten

Dunant-Platz 1  
3100 St. Pölten  
Tel.: 02742/9004-0  
[www.stpaelten.lknoe.at](http://www.stpaelten.lknoe.at)

#### UNRUHIGER SCHLAF

Die gestörte Nachtruhe wirkt sich negativ im Alltag aus: Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nehmen ab, die Betroffenen fühlen sich ständig müde und schlapp. In manchen Fällen kann der dauerhafte Erschöpfungszustand in eine gedrückte Stimmung und schließlich in eine Depression führen. Vor allem Situationen, in denen längeres Sitzen erforderlich ist, wie Theateraufführungen, Konzerte oder Kinobesuche, sind eine Herausforderung. Ähnlich problematisch sind längere Flug-, Zug- oder Busreisen. „Bei Flugreisen ist es für die Patientinnen und Patienten besonders unangenehm, wenn die Beine brennen und unruhig sind. In der dicht gedrängten Touristenklasse ist es ja nur schwer möglich, längere Zeit aufzustehen und herumzugehen, bis die Schmerzen leichter werden“, so Neurologe Dr. Christian Neuhauser. Die Deutsche Restless-Legs-Vereinigung empfiehlt bei längeren Reisen oder dem Besuch von Veranstaltungen, eine Stunde vor Reiseantritt bzw. Veranstaltungsbeginn eine zusätzliche Medikamentendosis einzunehmen, die normalerweise für den Abend bestimmt ist. Im Urlaubsland sollten Erkrankte längere Aufenthalte in der

**ZU VIEL  
STRESS UND  
SONNE  
KÖNNEN DIE  
SYMPTOME  
VERSTÄRKEN.**

Sonne und anstrengende Ausflüge vermeiden, weil zu viel Stress und Sonne die RLS-Symptome verstärken können.

#### **BEWEGUNG LINDERT SCHMERZEN**

Typisch ist, dass das unangenehme Ziehen und Kribbeln der Beine durch Körperübungen oder Herumgehen nachlassen. „Im Normalfall sind es eher kürzere Episoden, die oft nur eine halbe Stunde dauern“, klärt Neuhauser auf. „Im subjektiven Empfinden werden die Schmerzattacken aber meist länger erlebt. Patientinnen und Patienten haben das Gefühl, stundenlang von Schmerzen gequält worden zu sein, weil das Erlebnis so einschneidend ist.“ Kommt es zu einer plötzlichen Attacke, hilft es, zehn Kniebeu-

gen zu machen oder auf einem Heimtrainer zu fahren, bis die Medikamentenwirkung einsetzt.

„In der Regel reicht es, aufzustehen und herumzugehen oder im Bett liegenzubleiben und mit den Beinen zu strampeln“, sagt Neuhauser. Meistens machen sich die Symptome nachmittags oder abends bemerkbar. Das war auch bei Stefanie K. der Fall. „Ich bin müde von der Arbeit gekommen und wollte mich abends vor dem Fernseher ein wenig entspannen. Dann haben die Beine plötzlich begonnen, zu arbeiten. Das war ein Kribbeln und Ziehen, das von den Füßen über die Waden bis zu den Knien ging. Der Zustand war kaum auszuhalten – und wenn man sich hinlegt, wird es noch ärger“, erinnert sich die Pensionistin aus dem Bezirk Amstetten.

## ■ INTERVIEW

### DIE KRANKHEIT KONTROLLIERBAR MACHEN

#### **In welchem Alter tritt das Restless-Legs-Syndrom zumeist auf?**

Die Erkrankung kann schon vor dem 30. Lebensjahr auftreten. Es ist oft überraschend, dass auch sehr junge Leute darunter leiden. Ich habe viele Patientinnen und Patienten, die damit schon seit dreißig Jahren leben, ohne dass es zuvor den Versuch einer Abklärung oder Behandlung gegeben hätte. Das ist für die Lebensqualität natürlich extrem unangenehm.



OA Dr. Christian Neuhauser,  
Klinische Abteilung  
für Neurologie am  
Universitätsklinikum  
St. Pölten

#### **Wie wirkt sich die Erkrankung auf die Lebensqualität aus?**

Der Schlaf ist gestört und die Menschen wachen nicht erholt auf. Die Bettruhe wird zwar eingehalten, aber der Schlaf ist immer wieder unterbrochen. Der Bettpartner bemerkt die Unruhe und nimmt das Strampeln der Füße wahr. Wenn der Schlaf nicht in Ordnung ist, fehlt die Energie, um mit dem Alltag zurechtzukommen. Vor dem Hintergrund, dass der Alltag immer fordernder wird und die meisten ein ziemlich durchgetaktetes Leben führen, kann eine Schlafstörung auch eine Gemütsstörung hervorrufen.

#### **Welche nicht-medikamentösen Behandlungsformen können Sie empfehlen?**

Alles, was die Krankheit für die Patientinnen und Patienten kontrollierbarer macht, ist begrüßenswert. Was hingegen nicht gut funktioniert, ist nur eine Stromtherapie zu machen. Das ist zu passiv. Ich nehme physikalische Maßnahmen wie Güsse, Wickel oder Massagen sehr ernst. Es ist wichtig, den Menschen etwas in die Hand zu geben, damit sie die Erkrankung selbst beeinflussen können.

#### **GEFÄHRLICHER EISENMANGEL**

Die Ursachen der Erkrankung sind trotz intensiver Forschung immer noch nicht vollständig geklärt. Als gesichert gilt, dass RLS erblich bedingt ist. Es wird geschätzt, dass rund dreißig von hundert RLS-Patientinnen und Patienten die Erkrankung von einem Elternteil geerbt haben. Weiterhin unklar ist auch, warum die Erkrankung häufiger bei Frauen als bei Männern auftritt. Zudem wurde als wesentlicher Faktor Eisen identifiziert, das für den Sauerstofftransport im Körper zuständig ist. Eisenmangel äußert sich in ständiger Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen, Blässe oder Schwindel, kann aber auch RLS auslösen oder die Symptome verstärken. Menschen mit RLS wird geraten, abklären zu lassen, ob ein Eisenmangel vorliegt und, falls nötig, eine Eisen-Substitutionstherapie in Angriff zu nehmen.

#### **BOTENSTOFF DOPAMIN**

Eisen ist auch für die Produktion von Dopamin im Gehirn notwendig. Der Botenstoff leitet im Körper Signale weiter und ist für die Koordination der Muskelaktivität und

## ■ BUCHTIPP



#### **Dr. Cornelia Goesmann: Gut leben mit Restless Legs. Endlich wieder durchschlafen**

In ihrem umfassenden Ratgeber erläutert die Ärztin Cornelia Goesmann, welche Möglichkeiten der Selbsthilfe beim Restless-Legs-Syndrom zur Verfügung stehen. Hierzu gehören

naturheilkundliche und physikalische Maßnahmen, aber auch eine positive Einstellung zu der Erkrankung. ISBN 978-3-869104492

# RESTLESS LEGS SYNDROM



BEWEGUNGSDRANG  
DER BEINE



GEFÜHL WIE BEI EINEM  
ELEKTRISCHEN SCHLAG



JUCKREIZ



SCHMERZ



ZIEHEN



KRIBBELN - WIE KÄFER  
UNTER DER HAUT

Bewegungen verantwortlich. Forscherinnen und Forscher vermuten, dass RLS durch eine Fehlverteilung von Dopamin im Körper verursacht wird. Die medikamentöse Behandlung erfolgt vorrangig mit dopaminergen Medikamenten, die auch bei Parkinson eingesetzt werden. RLS und Morbus Parkinson seien aber ganz unterschiedliche Erkrankungen, betont Neurologe Neuhauser: „RLS-Patientinnen und Patienten müssen keine Angst haben, dass sie später an Parkinson erkranken.“

## KOMPLEMENTÄRE MASSNAHMEN

Ergänzend können Wadenwickel, Wechselduschen, Kälteanwendungen oder das Einmassieren der Beine mit Massageölen (siehe Infokasten rechts) zum Einsatz kommen. „Man muss auf den Körper achten, der zeigt, was einem gut tut“, ist Stefanie K. überzeugt. Die Niederösterreicherin, bei der das Restless-Legs-Syndrom mit 50 Jahren diagnostiziert wurde, litt viele Jahre an den Symptomen. Heute ist sie beschwerdefrei und muss keine Medikamente mehr einnehmen. Die 74-Jährige schwört auf kalte Wassergüsse, eine Salbe für die Beine mit Mäusedorn-Extrakt und den Verzicht auf Mahlzeiten, Alkohol und Kaffee ab dem späten Nachmittag. Als Initiatorin einer Selbsthilfegruppe berät sie viele Betroffene telefonisch. „RLS ist eine chronische Erkrankung, die wir nicht heilen können. Aber wir können Wege finden, um sie akzeptabel zu

## HAUSMITTEL ZUR BEHANDLUNG DES RESTLESS-LEGS-SYNDROMS

- **Beine abduschen:** Wechselduschen vor dem Schlafengehen können die Symptome lindern bzw. das Einschlafen erleichtern. Beine mehrmals von unten nach oben je 20 Sekunden lang mit heißem und dann sehr kaltem Wasser abduschen.
- **Wadenwickel:** Unterschenkel mit feuchten Tüchern umwickeln. Dabei wird dem Körper Wärme zum Verdunsten des nassen Tuches entzogen, und es entsteht ein hilfreiches Kältegefühl.
- **Kälte anwenden:** Der Besuch einer Kältekammer kann helfen. Bei der sogenannten Ganzkörperkältetherapie halten sie sich wenige Minuten in einer Kammer mit einer Raumtemperatur von minus 110 Grad Celsius auf.
- **Massageroller:** Fußmassageroller sind hilfreich, weil sie die Unruhe in Motorik umlenken. Sie sind zuhause oder unterwegs einsetzbar.
- **Massageöle:** Das Einreiben der Beine mit Massageölen oder Franzbranntwein kann die Beine beruhigen. Zupackende Muskelmassagen oder Fußreflexzonenmassagen gelten als ungeeignet, weil sie ein Auslöser für RLS sein können.
- **Kniebeugen:** Zehn kräftige Kniebeugen machen, wenn Sie sich durch die muskulären Beschwerden in der Nacht sehr belastet fühlen. Viele Betroffene haben mit der einfachen Maßnahme gute Erfahrungen gemacht.
- **Bewegen:** Sport in Maßen gilt als ausgesprochen hilfreich. Geeignet sind Spazierengehen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Yoga, Stretching, leichte Rückengymnastik, Dehnübungen und gemäßigtes Training auf dem Crosstrainer. Möglichst viel Bewegung in den Alltag einbauen: Treppen statt des Lifts nehmen, Fahrrad anstelle des Autos etc.
- **Eisenreich ernähren:** Bei der Auswahl der Lebensmittel auf ausreichende Zufuhr von Eisen, das in tierischen, aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist, achten. Reich an Eisen: Innereien, Rote Rüben, Karotten, Mangold, Spinat, Hülsenfrüchte oder Nüsse.

# Wie bitte?

Unsere Ohren sind der Zugang zur Welt. Ist die Hörleistung eingeschränkt, leidet unsere Lebensqualität.



Jean-Jacques Rousseau war vierundzwanzig, als ihn ein widerliches Ohrensausen ereilte, das in eine Schwerhörigkeit mündete. Auch Robert Schumann litt an Geräuschen im Ohr, an schrecklichem Brausen oder einem Gekreische. Ludwig van Beethoven, Friedrich Smetana, Christoph Lichtenberg und Martin Luther hatten ebenfalls eine Gemeinsamkeit: Sie litten an Hörstörungen. Das ist zwar kaum ein Trost für alle, die Schwierigkeiten beim Hören haben. Doch zum Glück können heute Hörgeräte Abhilfe schaffen und die Lebensqualität Betroffener entscheidend verbessern.

In Österreich haben mehr als 1,6 Millionen Menschen Schwierigkeiten beim Hören, am

## Landesklinikum Wiener Neustadt

Corvinusring 3–5  
2700 Wiener Neustadt  
Tel.: 02622/9004-0  
[www.wienerneustadt.lknoe.at](http://www.wienerneustadt.lknoe.at)

häufigsten betroffen ist die Altersgruppe ab 60 Jahren. Die Gründe sind vielfältig: „Zum einen können organische Ursachen vorliegen, zum anderen kann sich das Gehör mit zunehmendem Alter verschlechtern, medizinisch spricht man von Presbyakusis“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Johannes Reiß-Kornfehl, MBA, Leiter der Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten am Landesklinikum Wiener Neustadt. Im fortgeschrittenen Alter tritt häufig eine permanente Hörstörung zunächst im Hochtonbereich auf, weiß Reiß-Kornfehl: „Das bedeutet, dass gewisse Laute wie /f:/, /s:/ und /sch:/ im Gespräch nicht mehr klar differenziert oder nicht mehr gehört werden können. Ebenso kann das Hören im Störschall, das bedeutet ein Gespräch in lauter Umgebung zu verstehen, stark beeinträchtigt sein.“

## FORSCHUNG AUS ÖSTERREICH

Dr. Lukas Landegger, PhD, von der Universitätsklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten der MedUni Wien ist Teil eines internationalen Teams, das eine neue Gentherapie im Innenohr untersucht. Es handelt sich dabei um ein Adeno-assoziiertes Virus namens Anc80L65, das, kombiniert mit einem chirurgischen Ansatz, Gene in das Innenohr bringen kann. Damit könnten künftig Hörverluste und Gleichgewichtsstörungen behandelt werden. Die Forschungsarbeit wurde im renommierten Magazin „Nature Communications“ veröffentlicht.

## HÖRSTÖRUNGEN

Je nach betroffener Region unterscheidet man zwischen Schalleitungsschwerhörigkeit (im äußeren Ohr und Mittelohr) und Schallempfindungsschwerhörigkeit (im Innenohr und/oder durch Hörnervenschädigung). Eine Schallverarbeitungsschwerhörigkeit ist eine neurale oder zentrale Störung. Davon sind

Hörnerv oder die Hörbahn beziehungsweise die Hörrinde betroffen. Bei der Schallempfindungsschwerhörigkeit handelt es sich um eine verminderte Schallaufnahme oder -verarbeitung im Innenohr – bedingt durch eine Schädigung der Cochlea, also der „Hörschnecke“. Häufig ist es auch Schwerhörigkeit, dabei ist sowohl die Schalleitung als auch die Empfindung beeinträchtigt.

#### HILFE SUCHEN

HNO-Arzt Reiß-Kornfehl betont: „Sollten Betroffene diese Form der Beeinträchtigung bemerken, ist der Weg zur HNO-Fachärztin oder zum HNO-Facharzt angebracht. Im Rahmen der Abklärung wird ein Hörtest durchgeführt. Man unterscheidet bei der Diagnose zwischen einer vorübergehenden Hörstörung, die eventuell eines operativen Eingriffs bedarf, und einer permanenten Hörstörung mit empfohlener Hörgeräteversorgung.“

Viele Menschen, die ein Hörgerät tragen sollten, weigern sich jedoch – und das ungeliebte Teil bleibt in der Schublade. Viel-



Prim. Univ.-Prof. Dr. Johannes Reiß-Kornfehl, MBA, Leiter der HNO-Abteilung am Landes-klinikum Wiener Neustadt

„HÖRGERÄTE  
SORGEN  
WIEDER  
FÜR FREUDE  
AN DER  
KOMMUNI-  
KATION.“

fach liegt diesem Umstand ein Selbststigma zugrunde, das mit den Begriffen Alter, Beeinträchtigung oder nicht vollwertiges Mitglied der Gesellschaft assoziiert ist. Doch moderne Hörgeräte sind intelligente technische Begleiter, die viele Funktionen haben und vor allem eines garantieren: die Freude an der Kommunikation.

#### ARTEN VON HÖRHILFEN

„Je nach Grad der Hörstörung kann es ein Hinter-dem-Ohr- oder ein Im-Ohr-Modell sein. Ab einem gewissen Schweregrad kann ein Hörgerät jedoch die Hörstörung nicht mehr ausreichend ausgleichen und es müssen alternative Möglichkeiten wie zum Beispiel Implantate angedacht werden“, erklärt Johannes Reiß-Kornfehl. Sobald die HNO-Fachärztin oder der HNO-Facharzt jedoch die Indikation für ein Hörgerät stellt, sollte der Weg zur Hörakustikerin oder zum Hörakustiker schnellstmöglich erfolgen. Reiß-Kornfehl: „Eine Versorgung mit Hörgeräten bedeutet nicht, dass man automatisch wieder

Genießen  
Sie klaren,  
natürlichen  
Klang

## Mehr als nur Hörgeräte

Frischer, natürlicher Klang mit dem weltweit ersten wasserdichten (bis 50 cm) wiederaufladbaren Hörgerät.

Jetzt Termin vereinbaren und sofort ausprobieren!

[hansaton.at](http://hansaton.at) · 0800 880 888

Hansaton. Hört sich gut an!

PHONAK  
Audéo Life



Hansaton

Hörkompetenz-Zentren



Jetzt  
kostenlos  
testen!



normalhörend wird. Es beginnt die Phase der Eingewöhnung. So werden eventuell akustische Reize nun wahrgenommen, die schon lange nicht mehr gehört wurden: das Drehen des Schlüssels im Türschloss, das Tappen von Hundepfoten am Boden, das Klimmern von Geschirr im Kaffeehaus oder Vogelgezwitscher. Dies kann zu Beginn irritierend für die Betroffenen sein, da diese neuen akustischen Reize wieder gefiltert und verarbeitet werden müssen. Insbesondere fällt die Filterung im Störschall wieder schwerer.“

#### USE IT OR LOSE IT

„Wird trotz bestehender Hörstörung länger kein Hörgerät getragen, kann die Hörfähigkeit nach dem Motto ‚use it or lose it‘ auch verkümmern“, warnt der Mediziner, denn eine Hörstörung verschlechtert sich mit zunehmendem Alter tendenziell. „Fähigkeiten, die nicht angewendet werden, werden abgebaut. Ebenso verkürzt sich die Eingewöhnungsphase bei frühestmöglicher Versorgung deutlich. Wenn man über einen längeren Zeitraum akustische Reize nur mehr gedämpft

#### EINE NEUE GENERATION

Bei Hörgeräten unterscheidet man zweierlei Modelle: das Im-Ohr- und das Hinter-dem-Ohr-Hörgerät. Je nachdem, in welchem Bereich und wie fortgeschritten der Hörverlust ist, werden unterschiedliche Modelle empfohlen. Grundsätzlich gilt: Je schwächer die Hörleistung ist, desto leistungsstärker muss die Hörhilfe sein. Moderne Hörgeräte haben aber eines gemeinsam: Sie sind leistungsstark, klein und fast unsichtbar. Die Vorzüge neuer Hörhilfen bestehen in der Entwicklung der Technologie. Diese umfasst:

- schnellere Chips, sodass Störgeräusche besser gefiltert werden und das Hören angenehmer wird
- optimierte Klangqualität durch verbesserte Lautsprecher und Mikrofone
- Zusätzliche Features, also Ergänzungsprodukte erleichtern die Kommunikation in geräuschvoller Umgebung, beim Fernsehen oder Telefonieren. Hier kommt die Bluetooth-Technologie zum Einsatz.
- Leistungsfähige Akkus ersetzen das Wechseln von Batterien.

Die Forschung arbeitet derzeit an Übertragungswegen des akustischen Signals, wie etwa durch Lichtimpulse.

wahrnimmt, setzt ein Gewöhnungseffekt ein. Werden dann Hörgeräte eingesetzt, werden die akustischen Reize verstärkt und man muss erst wieder lernen, sich daran zu gewöhnen.“

#### STADIEN DES HÖRVERLUSTES

- **Normalhörigkeit:** Ein Abweichen der Hörfähigkeit von der definierten Hörschwelle bis 20 dB liegt im Bereich der Normalhörigkeit.
- **Geringgradige Schwerhörigkeit** liegt bei einer Abweichung oberhalb von 20 dB vor, das heißt, etwa das Ticken einer Armbanduhr oder Blätterrauschen können akustisch nicht mehr wahrgenommen werden. Die betroffene Person kann erst Töne mit einer Schallintensität von 25 bis 40 dB hören.
- **Mittelgradige Schwerhörigkeit** beginnt bei einem Hörverlust von 40 dB, dies entspricht etwa den Grundgeräuschen in Wohngebieten. Die betroffene Person kann erst Töne mit einer Schallintensität von 40 bis 60 dB hören.
- **Hochgradige Schwerhörigkeit** entsteht bei mindestens 60 dB, dann kann das Gegenüber bei normaler Sprechlautstärke nicht mehr gehört werden.
- An **Gehörlosigkeit** grenzende Schwerhörigkeit beginnt bei einem Hörverlust von mehr als 80 dB. In diesen Fällen hört man weder laute Musik noch die Geräusche einer Autobahn. Hört man praktisch nichts mehr, ist man taub bzw. gehörlos.

QUELLE: DEUTSCHER BERUFSVERBAND DER HNO-ÄRZTE

#### KONSEQUENTES TRAGEN

Nicht nur eine rasche Hörgeräteversorgung ist für eine erfolgreiche Eingewöhnung relevant. Ein wichtiger Punkt ist die Tragedauer, weiß Reiß-Kornfehl: „Wird ein Hörgerät nur selten getragen, werden die mit Hörgeräten verstärkten akustischen Reize als unangenehm empfunden beziehungsweise fällt es unter Umständen auch schwerer, sich an das verstärkte Hören im Störschall zu gewöhnen. Sollten Betroffene trotz frühestmöglicher Versorgung und ausreichender Tragedauer – also täglich über mehrere Stunden – nicht den gewünschten Erfolg erzielen, sollte der Hörakustiker eingreifen. Einerseits können in den Einstellungen leichte Veränderungen durchgeführt werden, andererseits kann sich aber auch am Hörvermögen etwas verändert haben.“

DORIS SIMHOFER ■

# EMPFEHLUNGEN *des Monats*

## DIE GELENKE UNTERSTÜTZEN



Im Alltag ist der Bewegungsapparat mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. Um die Funktionsfähigkeit und damit die Gesundheit der Gelenke zu unterstützen, spielt neben der Bewegung und dem Alter auch die Versorgung mit Mikronährstoffen eine große Rolle. Genau hier setzt die Neuheit Chondro aktiv von Pure Encapsulations® an.

**Innovativ und wissenschaftlich bestätigt**  
Neben dem innovativen Rohstoff UC-II® Kollagen enthält die Formel die altbewährten Gelenks-

bausteine Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure und Vitamin D sowie auch Vitamin C und Mangan. Das UC-II® Kollagen unterstützt den normalen Aufbau des Knorpels.

[purecaps.net](http://purecaps.net)

## EUROPLASMA

### AUFRUF ZUR PLASMASPENDE

Blutplasma ist der wertvolle Rohstoff für mehr als 100 verschiedene Medikamente. Die aus dem Plasma benötigten Inhaltsstoffe können **größtenteils nicht künstlich** hergestellt werden. Daher hängt das Leben vieler betroffener Patienten davon ab, dass Menschen regelmäßig zur Plasmaspende gehen.

Bei der Plasmaspende spendet man nicht das komplette Blut, sondern nur den flüssigen Eiweißbestandteil des Blutes. Die Plasmaspende dauert zwischen 45 und 60 Minuten. Die Spender erhalten regelmäßige Untersuchungen. Bis zu 50 Plasmaspenden sind aus medizinischer Sicht im Jahr möglich.

Zu den wichtigsten Einsatzbereichen der Plasmapräparate zählen **Immunglobuline** für Menschen mit einem Immundefekt. **Gerinnungsfaktoren** helfen Blutern zu überleben. **Albumine** kommen bei schweren Verletzungen, Verbrennungen, Operationen und Krebserkrankungen zum Einsatz.

Über **80% aller Österreicher** sind mindestens **einmal in ihrem Leben** auf Medikamente aus Blutplasma angewiesen.

[www.europlasma.at](http://www.europlasma.at)



## GENUSS GEHT OHNE AUCH.

**Glutenfrei, bio, vegan** und nur die beste Qualität. Diesen Kriterien hat sich die Naturbackstube „pacha-maia“ mit ihren Urbröten verschrieben. Reiner Natursauerteig, der extra lange fermentiert, macht zugesetzte Hefe überflüssig. Und auch alle anderen Zusatzstoffe, denn die ausgewählte Kombination einer Vielfalt aus glutenfreien Mehlen und gekonntem Handwerk ergeben bei pacha-maia mehr als Brot: Urbrot! Gebacken im holzbefeuerten Steinofen, bekommen pacha-maia Urbröte einen unvergleichlich uralten Geschmack, eine knusprige Kruste und das Gefühl von „wie früher“ – Tradition und Innovation in einem. Glutenfreie Backkunst, bei der man nichts mehr vermisst.

pacha-maia Urbrot jetzt mit attraktiven Willkommensangeboten online bestellen – mit 7-Tagen-Frischegarantie!

[www.pacha-maia.com](http://www.pacha-maia.com)



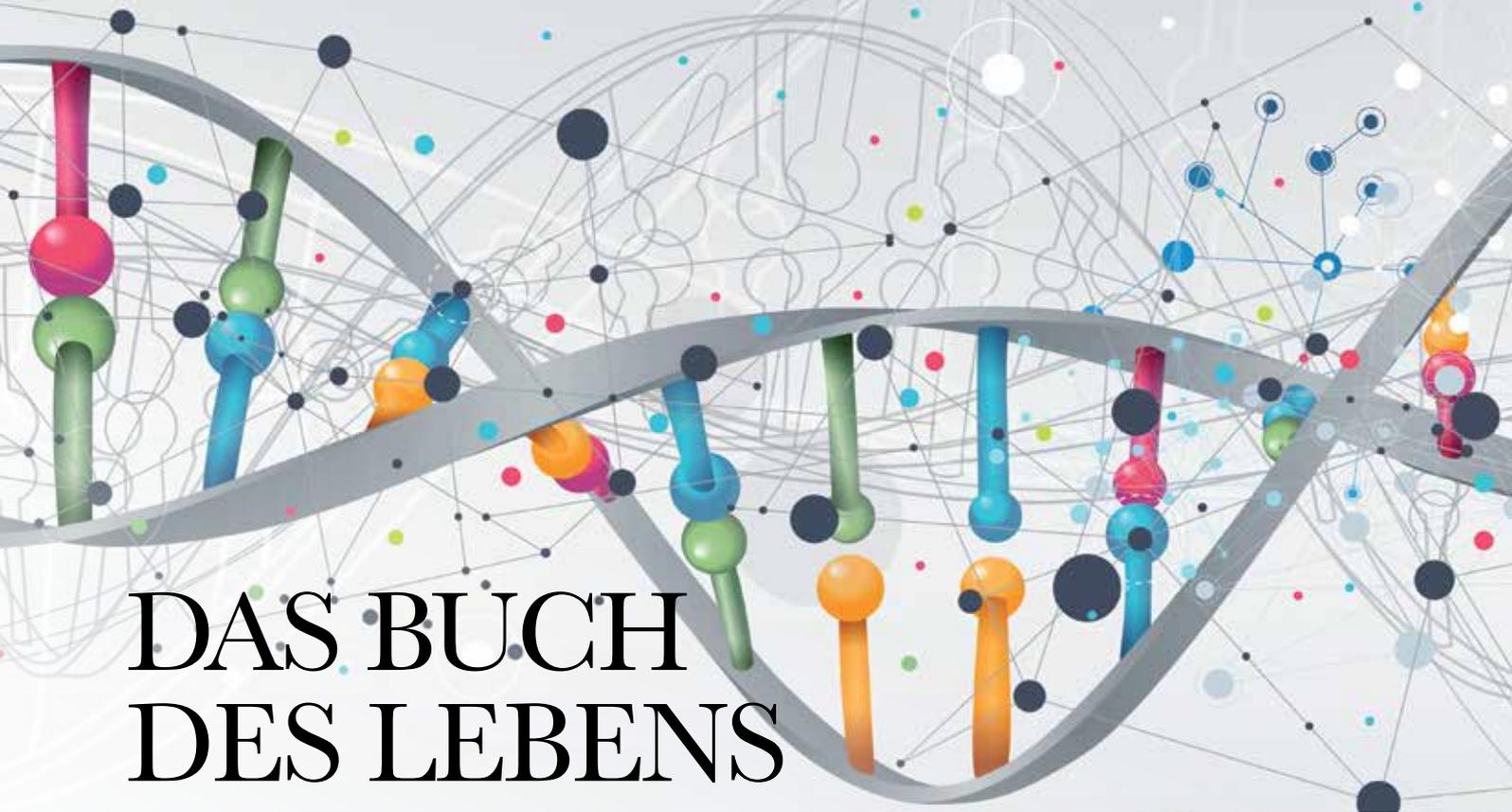
## HELIOCARE 360° MD AK FLUID

**Zur unterstützenden Behandlung und Prävention von aktinischen Keratosen.** Die Verwendung von Sonnenschutz kann die Entwicklung aktinischer Keratosen nachweislich reduzieren. Heliocare 360° MD AK Fluid aktiviert drei verschiedene DNA-Reparatur Mechanismen und repariert so UV-Schäden. Mit einem SPF 100+ bietet es den maximalen Schutz vor UVB- und UVA-Strahlung, HEVL und Infrarot A-Licht. Zusätzlich stärkt es die Hautbarriere und hydratisiert die Haut.

[heliocare.at](http://heliocare.at)

Zu Wirkungen und möglichen unerwünschten Wirkungen des Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.





# DAS BUCH DES LEBENS

Erstmals wurde das Genom – und damit die vollständige vererbte Information des Menschen – zur Gänze sequenziert. Genetiker Markus Hengstschläger erklärt in **GESUND & LEBEN**, was die Ergebnisse für die Erforschung von Krankheiten bedeuten.

**D**ie Meldung im Jahr 2001 war bahnbrechend: Zum ersten Mal sei es gelungen, das menschliche Genom – die Erbsubstanz eines Menschen – vollständig zu entschlüsseln und den Code zu knacken. Das verkündeten nacheinander das internationale Humanogenomprojekt und der US-amerikanische Biotechnologe Craig Venter, die sich beide an die Mammutaufgabe gemacht hatten. „Es war ohne Zweifel ein Meilenstein in der Geschichte der Wissenschaft und bildete die Basis für unzählige weitere Forschungen“, erklärt Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Hengstschläger, Leiter des Zentrums für Pathobiochemie und Genetik an der Medizinischen Universität Wien. „Es hat viele Jahre gedauert und sehr viel Geld gekostet, zu diesem Ergebnis zu kommen. Wie wir heute wissen, handelte es sich jedoch nur um etwa 92 Prozent der DNA-Sequenz eines Menschen“, so der Genetiker. Mehr sei mit damals zur Verfügung stehenden Methoden nicht möglich gewesen.

## ERBCODE GEKNACKT

Eine Lücke, die eine internationale Forschungsgruppe, das T2T-Konsortium, nun geschlossen und die restlichen acht Prozent des menschlichen Bauplans entziffert hat. Bei



Univ.-Prof. Mag. Dr.  
Markus Hengstschläger,  
Medizinische Universität  
Wien

**NEU  
ENTSCHLÜS-  
SELTE REGIO-  
NEN SPIELEN  
EINE WICHTI-  
GE ROLLE.**

der DNA-Sequenzierung wird die Abfolge der vier Basen Adenin, Thymin, Guanin und Cytosin innerhalb eines DNA-Moleküls festgestellt. Alles, was unsere Zellen einmal produzieren müssen, ist auf diese Weise im Zellkern gespeichert. Die vier DNA-Basen werden jeweils mit dem Anfangsbuchstaben abgekürzt – man erhält also eine lange Liste mit der Abfolge der vier Buchstaben A, T, G und C. Schwierigkeiten bereiteten bisher vor allem DNA-Sequenzen, in denen sich die Grundbausteine oft wiederholten. Die Regionen, die bis vor kurzem noch nicht entschlüsselt werden konnten, lagen vor allem an den zentralen Knotenpunkten der Chromosomen, die für den Ablauf der Zellteilung entscheidend sind. „An diesen sogenannten Centromeren und auch an den Telomeren, den Schutzkappen am Ende der Chromosomen, befinden sich unzählige Wiederholungen in der DNA-Sequenz. Die vor mehr als 20 Jahren zur Verfügung stehenden Methoden unterteilten die DNA in relativ kleine Abschnitte, die dann wieder zusammengesetzt werden mussten“, erläutert Hengstschläger die bisherigen Grenzen der Sequenzierung. Die Rekonstruktion der DNA-Abfolgen auf Basis von solch kurzen DNA-Fragmenten gleicht dem Versuch, ein Puzzle aus tausenden identisch gefärbten Puzzlestücken zusammensetzen. Eine Kombination aus zwei neuen Technologien ermöglichte es dem T2T-Konsortium jedoch nun, die DNA in längere Abschnitte zu unterteilen und das menschliche Erbgut des Menschen vollständig aufzuklären. Zum ersten Mal wurde so die DNA aller menschlichen Chromosomen „von Spitze zu Spitze“ (von Telomer zu Telomer, deshalb auch T2T-Konsortium) sequenziert.



### EIN NEUES KAPITEL

Die Decodierung des gesamten Genoms – und damit die vollständige Reihenfolge der mehr als drei Milliarden DNA-Basenpaare – eröffnet nun Einblicke in die Regulation der Gene und Zellteilung und in die Variationsbreite des menschlichen Erbguts. Unter den Neuentdeckungen befinden sich allein 99 bisher unbekannte Gene. Das T2T-CHM13 getaufte Genom schließt Lücken in Genbereichen ab, die als mögliche Ursachen für Krankheiten gelten. „Durch diese fehlenden acht Prozent gewinnen wir nun ein völlig neues Verständnis und können eine Reihe von Krankheiten untersuchen, die wir vorher nicht verstehen konnten“, erläutert Erich D. Jarvis, einer der beteiligten Forscher, im Fachjournal „Science“ und Evan Eichler von der University of Washington ergänzt: „Damit sehen wir jetzt Kapitel im Buch des Lebens, die wir noch nie zuvor lesen konnten.“

### NEUE ERKENNTNISSE

Welche das in der Praxis sein könnten, erklärt Markus Hengstschläger: „Die jetzt neu entschlüsselten Regionen spielen zum Beispiel eine wichtige Rolle bei der Zellentwicklung und Zellteilung. Fehler in der Kontrolle dieser Prozesse können zu Erkrankungen wie etwa Krebs führen.“ Diese strukturellen Fehler könnten jetzt besser untersucht werden, so der Genetiker. Die Forschungsergebnisse könnten zudem auch zu einem besseren Verständnis von Chromosomen-Anomalien, die die Ursache für Fehlgeburten sein können, führen. „Wie so oft in der Wissenschaft wird man die tatsächlichen Auswirkungen dieser Entschlüsselung erst viel später vollständig einschätzen können“, weiß Hengstschläger aus Erfahrung. „Es wird wei-

terhin viel Forschung notwendig sein, um die Bedeutung der Gene für den Menschen noch besser zu verstehen.“ Die Gründe dafür seien komplex: „Ein Gen kann mehrere Funktionen haben, Erkrankungen des Menschen können auch von mehreren Genen beeinflusst sein, Gene haben Wechselwirkungen und ihre Aktivität wird epigenetisch reguliert“, so Hengstschläger. „Außerdem ist der Mensch das Produkt der Wechselwirkung von Genetik und Umwelt.“ Ein weiterer Meilenstein der Forschung sei jedoch in jedem Fall gelungen. CLAUDIA SEBUNK ■

### SPRECHEN SIE GENOM!

- **Genom:** Das Genom enthält die gesamte vererbare Information des Menschen. Es besteht aus Desoxyribonukleinsäure (englische Abkürzung: DNA) und ist in Chromosomen organisiert.
- **DNA:** Die DNA befindet sich in jeder Zelle und trägt die Gene mit den für die Zellfunktion notwendigen Informationen. Sie besteht aus dem Zucker Desoxyribose, Phosphaten und vier verschiedenen Basen.
- **Basen/Basenpaare:** Die DNA des Menschen umfasst drei Milliarden Basenpaare. Die Basen der DNA heißen Adenin, Thymin, Guanin und Cytosin (A, T, G, C).
- **Gene:** Spezifische Abschnitte der DNA, die bestimmte Informationen repräsentieren, werden als Gene bezeichnet. Der Mensch hat in etwa 22.000 Gene.
- **Sequenzieren:** Darunter versteht man die Analyse der Aufeinanderfolge der Basenpaare der DNA.
- **Chromosomen:** Chromosomen sind die Träger der Erbinformation und befinden sich im Zellkern. Ein vollständiger menschlicher Chromosomensatz umfasst 46 Chromosomen.
- **Telomere:** Das sind die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen. Bei jeder Zellteilung werden sie kürzer, bis die Zellen schließlich aufhören, sich zu teilen und zu erneuern.
- **Centromere:** Darunter versteht man die Knotenpunkte, die die beiden Hälften der Chromosomen zusammenhalten und für den Ablauf der Zellteilung entscheidend sind.



# Ruhe bewahren

Stress und negative Gefühle nagen an unserer seelischen Ausgeglichenheit. **GESUND & LEBEN** begibt sich auf Spurensuche, wie wir gelassen bleiben können.

**U**nbeschwert, ausgeglichen und im Frieden mit sich und der Welt durchs Leben zu gehen ist eine Vorstellung, die eine immer größere Anziehungskraft ausübt. Gleichzeitig setzen wachsende Leistungsanforderungen in Schule und Beruf, aber auch finanzielle, gesundheitliche oder emotionale Belastungen immer mehr Menschen unter Druck. Kommen noch unangenehme oder stressige Alltagssituationen hinzu, können diese das Fass zum Überlaufen bringen. Wenn es im Verkehrsstau nur im Schrittempo vorangeht, es an der Supermarktkasse zu langen Wartezeiten kommt, der Partner einen schlechten Tag hat, im Büro miese Stimmung herrscht oder man beim Überqueren des Zebrastreifens fast niedergefahren wird – alltägliche Ärgernisse können einen Zustand von

innerer Unruhe, Nervosität und Aufregtheit hervorrufen oder einen völlig aus der Fassung bringen.

## ACHTSAM ATMEN

Warum wir in manchen Situationen mit heftigen Gefühlen reagieren und die Beherrschung verlieren, liegt in unserem Gehirn begründet. Eine kleine Gehirnregion, die als Mandelkern oder Amygdala bezeichnet wird, reguliert unsere Emotionen. Reagieren wir in bestimmten Situationen unverhältnismäßig stark, hat dieser Teil des Gehirns die Kontrolle übernommen. Evolutionsbiologisch gesehen sicherte diese Funktion das Überleben des Menschen: In lebensbedrohlichen Situationen werden andere Gehirnteile außer Gefecht

gesetzt und die Amygdala aktiviert ein Angriffs- oder Fluchtverhalten. Um aus der Stressreaktion wieder in die Entspannung zu kommen, sollte man sich auf den Atem konzentrieren. Die Autorin Gabriele Liesenfeld rät, mit folgender Atemtechnik vor der Reaktion innezuhalten: Drei Sekunden lang einatmen und dabei die Worte „Denken, Fühlen“ denken. Dann fünf Sekunden lang ausatmen und ein langgezogenes „Wääählen“ denken. Liesenfeld: „Allein der Umstand, dass eine Pause möglich und wünschenswert ist, wird das Verhalten verändern.“

**URVERTRAUEN**

„Jedem von uns gelingt es manchmal mehr, und manchmal weniger gut, gelassen zu sein. Wenn es uns gut geht, laufen wir im sogenannten Annäherungsmodus. Dann sind wir fähig, unsere Ziele und Bedürfnisse zu erfüllen, sind eher optimistisch, gesund und leistungsstark. Wir können flexibel reagieren und Belastungen ausgleichen“, sagt die Psychologin Mag. Natalia Ölsböck. „Sind wir hingegen über längere Zeit hinweg gestresst und tanken zu wenig auf, gelangen wir in den Vermeidungsmodus. Dieser Schutzmechanismus dient dazu, weiteren Stress fernzuhalten. Der Fokus ist dabei auf das Negative

gerichtet und alles, was uns schadet“, führt Ölsböck weiter aus. Dennoch bleiben manche Menschen trotz konfliktreicher Erfahrungen oder in stressigen Situationen gelassener als andere.

Für die Psychologin beruht diese Fähigkeit auf einem ausgeprägten Urvertrauen: „Der Grundstein dafür wird meist in früher Kindheit gelegt. Menschen, die ein grundsätzliches, aber natürlich kein blindes Vertrauen in sich und andere haben, sind ausgeglichener als misstrauische und eher ängstliche Personen.“

**WOHLTUENDE GEDANKEN**

Eine wesentliche Rolle spielt auch die Bewertung von Personen und Situationen, weiß Ölsböck: „Wir bewerten meist ganz automatisch und ohne dass uns dies wirklich bewusst ist. Aber wir haben dabei die Wahl, indem wir uns mit Absicht entscheiden und anstatt Energie raubender Bewertungen lieber wohltuende oder neutrale Gedanken hegen.“ Es ist daher hilfreich, sich bewusst zu machen, wohin man die Aufmerksamkeit lenkt und sich darüber klar zu werden, ob der Gedanke oder die Bewertung Energie spendet oder Energie raubt. Besonders abträglich sind negative Bewertungen der eigenen Person. Wer sich

Blutdruck messen – Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.



boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Bestellung vor Ort:



Das Blutdruckmessgerät dem Ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Der boso medicus vital lässt sich nicht nur besonders einfach handhaben und misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Er zeigt auch Bewegungsstörungen bei der Messung an und speichert bis zu 60 Messwerte für eine aussagekräftige Auswertung. Darüber hinaus erkennt er im Falle eines Falles Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit und stellt diese optisch dar – Informationen, die entscheidende Bedeutung für Ihre Gesundheit haben können.

**BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG**  
Zweigniederlassung Österreich  
Handelskai 94-96, 20. OG.  
1200 Wien



**5 TIPPS FÜR MEHR GELASSENHEIT**

Von Psychologin Natalia Ölsböck

- 1 Wohlfühltagbuch:** Darin jeden Abend schriftlich die Frage „Was war das Schönste am heutigen Tag?“ beantworten. Diese Methode ist gut untersucht. Sogar bei schwer depressiven Menschen verbessert sich nach circa vier bis sechs Wochen das Befinden bzw. die Stimmung. Wichtig ist, es schriftlich festzuhalten.
- 2 Emotionsfaden:** Nehmen Sie sich ein Stück Schnur, ca. 30 cm lang, das Sie mindestens fünf Tage bei sich führen. Immer wenn Sie eine positive Emotion bei sich wahrnehmen (Freude, Lächeln, Stolz, Interesse etc.), machen Sie einen Knoten in die Schnur. Der Effekt ist grandios. Mit der Zeit bekommt man immer mehr Knoten, weil so die Aufmerksamkeit stark auf das Positive gelenkt wird.
- 3 Körperebene:** Durchzuatmen und sich auf den eigenen Atem zu fokussieren, sind sehr gute Möglichkeiten, die Fassung zu wahren oder wiederzuerlangen. Und erst dann sollte man darüber nachdenken, was sinnvollerweise zu tun ist.
- 4 Gedankliche Ebene:** Ist es die Sache überhaupt wert, sich darüber aufzuregen oder ist es Energieverschwendung? Man kann sich überlegen, ob man sich über diese Sache in zwei Jahren immer noch aufregen würde. Wenn nein, dann lohnt es sich nicht, es jetzt zu tun.
- 5 Achtsamkeit:** Achtsam sein bedeutet, bewusst wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Man kann sich also ganz bewusst in einer Situation fragen: Was nehme ich wahr? Was höre, sehe und spüre ich? Ich nehme also meine spontane innere Reaktion wahr, ohne die Umstände als gut oder schlecht zu beurteilen. Ich akzeptiere einfach alles so, wie es ist.



ständig selbst verurteilt und sich etwa für vergangene Entscheidungen kritisiert, schwächt sich selbst und fördert Schuldgefühle. Ein Verharren in diesem Gefühlsklima kann die psychische Befindlichkeit negativ beeinflussen und in eine zunehmend pessimistische Lebenseinstellung führen. „Es gelingt dann immer schlechter, ausgeglichen zu bleiben. Aufgrund der negativen Einstellung zu sich, der Umwelt und



der Zukunft schwindet die psychische Abwehrkraft und man fühlt sich verstärkt persönlich angegriffen. Das ist die beste Voraussetzung für Verbitterung und Depression“, erläutert Ölsböck. In diesem Fall kann psychologische oder psychotherapeutische Hilfe Wege aufzeigen, um aus der Abwärts-spirale zu kommen.

**SCHLÜSSEL ZUR GELASSENHEIT**

**INTERVIEW**

„STABILER SELBSTWERT SPIELT EINE GROSSE ROLLE“

**Wie definieren Sie Gelassenheit?**

Gelassenheit kann als Lebenseinstellung, als eine ausgeglichene Haltung dem Leben gegenüber verstanden werden. Vielleicht aber auch als Fähigkeit, eine gleichmäßig, leicht positiv getönte Emotionalität zu bewahren und sich nicht von Kleinigkeiten aus der Fassung bringen zu lassen. Sehr passend finde ich das Synonym Gleichmut, weil hier das Wort Mut drinnen steckt.



Psychologin  
Mag. Natalia Ölsböck,  
[www.oelsboeck.at](http://www.oelsboeck.at)

**Welche Folgen kann eine fehlende Abgrenzung von negativen Emotionen haben?**

Neuropsychologische und epigenetische Forschungsarbeiten zeigen, dass dies erhebliche physiologische und psychologische Gesundheitsrisiken mit sich bringt. Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit Krisen und Schicksalsschlägen konfrontiert. Wenn man feststellt, dass einen das übermäßig stark oder lange belastet, sollte man unbedingt eine psychologische bzw. psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

**Welche Menschen haben aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur Vorteile?**

Ein stabiler Selbstwert spielt eine große Rolle. Das bedeutet, seine eigenen Stärken und Schwächen gut zu kennen und ein gewisses Ausmaß an Selbstliebe und Selbstakzeptanz zu haben. Dazu zählt auch ein fürsorglicher, liebevoller Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen. Neuere Untersuchungen zeigen deutlich, wie positiv sich gelungene Beziehungen auswirken. Liebe, Freundschaft, oder ein freundliches Klima am Arbeitsplatz steigern unseren Selbstwert und stärken uns emotional. Ein gutes soziales Umfeld gibt uns Rückhalt und hilft uns, Probleme und Schwierigkeiten zu meistern.

Ein liebevoller Umgang mit sich selbst, das Akzeptieren von Umständen, die man nicht verändern kann, eine Haltung der Dankbarkeit und eine bewusste Auswahl der eigenen Gedanken sind wichtige Schlüssel zur Gelassenheit. Mit einer gelassenen Haltung lassen sich berufliche und private Herausforderungen besser meistern, so die Psychologin: „Es entsteht eine positive Aufwärtsspirale: Die Fähigkeit, gelassen zu bleiben, lässt uns überwiegend im Annäherungsmodus laufen. Das führt zu mehr Wohlbefinden und macht uns optimistischer, belastbarer, leistungsstärker und offener. Zudem verhilft uns Gelassenheit zu stabilen Beziehungen. Auf den Punkt gebracht: Innere Ausgeglichenheit zahlt sich aus, sie macht uns gesünder und zufriedener.“

JACQUELINE KACETL ■

**BUCHTIPPS**



**Natalia Ölsböck: Meine kleine Seelenwerkstatt. 50 hilfreiche Tools für Gelassenheit und Lebensfreude**

Wer länger im Stressmodus läuft, verliert Selbstvertrauen und den Zugang zu den eigenen Stärken, Ressourcen und Problemlösungskompetenzen. Resilienz ist der Schlüssel,

der uns aus schwierigen Lebenslagen heraus hilft. Wer sich selbst stärken kann, den haut der stärkste Sturm nicht um. Das ist das Credo dieses Ratgebers.

ISBN: 978-3-662584354



**Gabriele Liesenfeld: Meine Reise zur Gelassenheit**

In diesem Buch finden Sie Übungen, Tipps, Atemtechniken und Meditationen, die zu einem positiven Lebensgefühl und Selbstvertrauen verhelfen. Darüber hinaus lernen sie, wie Sie Krisen und Herausforderungen

gelassen meistern können. ISBN: 978-3-950512502



LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf (2.v.r.) und Andreas Achatz (2.v.l., NÖ Landesgesundheitsagentur) gemeinsam mit Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern

## NÖ studiert Medizin

Um die medizinische Versorgung in Niederösterreich sicherzustellen, bedarf es engagierter Medizinerinnen und Mediziner. Um zukünftige Studierende auf den anspruchsvollen Medizin-Aufnahmetest vorzubereiten, veranstalten das Land NÖ und die NÖ Landesgesundheitsagentur heuer zum elften Mal einen Vorbereitungskurs. Dabei werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den verschiedenen Fachbereichen unterrichtet und erhalten umfangreiche Lehrunterlagen. Am Kursende unterziehen sie sich einer Testsimulation. „Wir müssen und wollen den medizinischen Nachwuchs bestmöglich fördern – mit der Aktion ‚NÖ studiert Medizin‘ setzen wir am richtigen Hebel an“, ist LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf überzeugt.

**Informationen:** [www.noestudiertmedizin.at](http://www.noestudiertmedizin.at)



(v.l.) Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Adela Krezovic und Florens Hubmayer (beide in Ausbildung zur Pflegefachassistenz) und Susanne Gröschel (NÖ Landesgesundheitsagentur)

## Tag der Pflege

Der internationale Tag der Pflegeberufe am 12. Mai wurde ins Leben gerufen, um jene in den Vordergrund zu rücken, die in ihrem herausfordernden Beruf mit höchster fachlicher Expertise und Menschlichkeit im Einsatz sind. „Der Pflegeberuf ist ein hochprofessioneller, moderner und spannender Beruf, der eine interessante und vor allem sichere Zukunftsperspektive bietet. In keinem anderen Bereich werden derzeit so viele Kräfte gebraucht und gesucht – und

dies wird sich auch in nächster Zukunft nicht ändern“, erklärt Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister. Dafür wurden die Ausbildungsplätze für die Pflegeausbildung auf 2.100 erhöht – das sind um 400 mehr als bisher und auch die Schulgelder sowie Studiengebühren werden vom Land NÖ übernommen. Zusätzlich erhalten Auszubildende eine monatliche finanzielle Unterstützung von 420 Euro, wenn diese nach der Ausbildung einer beruflichen Tätigkeit in Niederösterreich nachgehen. Diese Bemühungen sollen dafür sorgen, dass die Gesundheitsversorgung sowie die Pflege und Betreuung der Bevölkerung auch in Zukunft sichergestellt sind. Und der Andrang ist groß: So starteten im Herbst 2021 über 670 Pflegeschülerinnen und -schüler in den Gesundheits- und Krankenpflegeschulen und nun im Frühjahr über 240 Personen ihre Ausbildung – das ist um das Dreifache mehr als noch in den Jahren zuvor.

**Informationen:** [www.pflegeschulen-noe.at](http://www.pflegeschulen-noe.at)

## Für die Kleinsten

Im Landeskrankenhaus Mödling wird die Kinderchirurgie aufgebaut. Das bestehende Eltern-Kind-Zentrum bietet dafür ideale Voraussetzungen. Die kinderchirurgische Ambulanz wird derzeit einmal pro Woche angeboten. Die kleinen Patientinnen und Patienten werden interdisziplinär auf der Kinderstation betreut und versorgt – die besten Voraussetzungen, um schnell wieder gesund zu werden. Das zusätzliche medizinische Leistungsangebot ist ein weiterer Baustein im gesamt pädiatrischen Spektrum, das sich folgendermaßen zusammensetzt: Geburtshilfe mit Neonatologie, Kinder- und Jugendheilkunde, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Kinderurologie, Kindertraumatologie und Kinderchirurgie.



## Lernen für die Zukunft

Das Europäische Forum für evidenzbasierte Prävention (EUFEP) fördert den internationalen Austausch in der Präventionsmedizin und Gesundheitsförderung. Der 7. EUFEP-Kongress in Tulln zeigte internationale und nationale Perspektiven zur Covid-19-Pandemie und deren Folgen, zum Spannungsfeld zwischen Wissenschaft und Praxis auf. Dabei wurden beispielsweise politische Maßnahmen zur Covid-Bekämpfung und die Bereitschaft der Bevölkerung, diese mitzutragen, auf Basis empirischer Erkenntnisse diskutiert. „Das Coronavirus hat uns alle geprägt und oft schwere Folgen mit sich gebracht. Vielleicht können wir aber dennoch für die Zukunft auch ein paar positive Ansätze in einer passenden Dosierung mitnehmen“, sagt Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger.



(v.l.) Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger, Anna Petherick (Universität Oxford) und Gerald Gartlehner (Leiter Department für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation und wissenschaftlicher Leiter des EUFEP-Kongresses)

# BEWEGT IM ALTER

In den NÖ Pflege- und Betreuungszentren gehören verschiedene Pflegeformen und Aktivitäten zum Alltag. Auch Physiotherapeutinnen und -therapeuten kümmern sich darum, dass die Bewohnerinnen und Bewohner so mobil wie möglich bleiben.



Physiotherapeutin Bianca Rottmann-Leoni trainiert auch im Therapieraum mit den Bewohnerinnen und Bewohnern.

**B**ianca Rottmann-Leoni, BSc, krepelt den Pullover von Lothar S. hoch. „Wenn etwas nicht passt, dann sagen Sie es“, sagt die Physiotherapeutin zu ihrem Patienten. „So wie immer“, sagt der 79-Jährige lächelnd. Dann startet die Therapie: Rottmann-Leoni bewegt den Arm des Mannes hin und her. Durchblutungsfördernd sei das, erklärt sie. Lothar S. blickt währenddessen immer wieder aus dem Fenster des Pflege- und Betreuungszentrums Wallsee. Meistens aber erzählt er der Physiotherapeutin Anekdoten aus seinem Leben. Vieles davon kennt sie schon – denn einmal in der Woche kommt Rottmann-Leoni in sein Zimmer, um gemeinsam an seiner Beweglichkeit zu arbeiten.

## MODERNES HAUS

„Das Alter mit Leben und Freude füllen“ – unter diesem Motto betreuen und pflegen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die insgesamt 102 Bewohnerinnen und Bewohner im Pflege- und Betreuungszentrum Wallsee. Neben der klassischen Pflege kommen verschiedene Pflegeformen zum Einsatz: Aromapflege zum



Beispiel, aber auch Wundmanagement, Physiotherapie und Validation. Demenz spielt auch in Wallsee eine immer größere Rolle. Um die betroffenen Bewohnerinnen und Bewohner im Auge zu behalten, gibt es im Haus das sogenannte Desorientierungssystem. Jede Bewohnerin bzw. jeder Bewohner, die bzw. der an Demenz erkrankt ist, bekommt ein Armband, das den Stützpunkt alarmiert, wenn sie bzw. er sich zu weit entfernt hat. Sport und Spiel, Bingo, Seelsorge und die Messe sind nur einige der vielen Aktivitäten, die im Pflegezentrum veranstaltet werden. Direktorin Ulrike Hierner freut sich über den guten Zusammenhalt in ihrem Team, dem auch häufig Praktikantinnen und Praktikanten, Zivildienstler und natürlich die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angehören.

## MOBIL WERDEN

Seit 2018 ist Physiotherapeutin Bianca Rottmann-Leoni im Pflege- und Betreuungszentrum Wallsee tätig. Eine ihrer Aufgaben ist es, Bewohnerinnen und Bewohner, die an Funktionsstörungen leiden, zu behandeln – etwa, wenn sie einen Schlaganfall erlitten oder einen gelähmten Arm oder ein gelähmtes Bein haben. Ein wichtiger Bereich der Physiotherapie ist es auch, die Mobilität der Menschen zu steigern: „Es geht beispielsweise darum, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner im Bett besser aufrichten, aufstehen oder gehen

## SINNESGARTEN

Auf Initiative der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist der sogenannte Sinnesgarten vor dem Pflegezentrum Wallsee entstanden. Der Garten besteht aus einer Beerenecke, einem Schattenplatz, einer Gemüsepyramide, Hochbeeten, einem Staudenrundgang und einem kleinen Marterl. Da der Garten umzäunt ist, haben auch Bewohnerinnen und Bewohner, die an Demenz erkrankt sind, die Möglichkeit, sich frei zu bewegen und mit allen Sinnen zu fühlen, zu riechen, zu hören und zu schmecken. Gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bepflanzen und pflegen die Bewohnerinnen und Bewohner den Garten, ernten und verarbeiten das Obst und Gemüse.



**PBZ Wallsee**  
Ardaggerstraße 12  
3313 Wallsee  
Tel.: 07433/2241  
[www.pbz-wallsee.at](http://www.pbz-wallsee.at)

können“, erklärt sie. Zur Physiotherapie gehören unter anderem das Gangtraining, Bewegungsförderung, die Entstauungstherapie oder auch die Lymphdrainage. Physiotherapie bekommen jene Menschen, bei denen entweder großes Potential oder ein großer Bedarf vorhanden sind. Kommt jemand neu in das Pflegezentrum, begutachtet zuerst die Pflegen den Bewohner bzw. die Bewohnerin. Erst nach Rücksprache mit einem Arzt, der eine Verordnung ausstellt, kommt die Physiotherapeutin zum Einsatz. Von den knapp hundert Bewohnerinnen und Bewohnern sind durchschnittlich 35 bis 40 Menschen bei Rottmann-Leoni in Behandlung. Wichtig ist vor allem eines: „Gegen seinen Willen wird niemand behandelt“, betont die Therapeutin.

#### THERAPIERAUM

Am Schluss von Lothar S. Therapieeinheit ermutigt ihn Bianca Rottmann-Leoni, aus seinem Rollstuhl aufzustehen. Dafür holt sie den Rollator und stellt ihn vor den Mann. „Schön nach vorne beugen und anhalten“, gibt die Physiotherapeutin Anweisungen. Beim zweiten Anlauf funktioniert es dann: Lothar S. schafft es, mit der Hilfe der Therapeutin aufzustehen. Die Freude darüber ist ihm anzusehen. Nicht immer findet die Behandlung bei den Bewohnerinnen und Bewohnern im Zimmer statt. Im Erdgeschoss befindet sich auch ein Therapieraum mit verschiedenen Hilfsmitteln. „Die Therapieliege ist

vor allem für neurologische Patientinnen und Patienten ideal“, erklärt Rottmann-Leoni. Verschiedene Bälle liegen im Raum, die ebenfalls in die Therapie einbezogen werden können. Der Gehbaren unterstützt beim Gehen. Die Bewohnerinnen und Bewohner können ihre Hände über die Stütze gleiten lassen, ohne ein Gestell vor sich zu haben. Das bietet Sicherheit beim Gehen, erklärt die Physiotherapeutin. Am Gleichgewicht arbeitet sie mit den sogenannten Gleichgewicht-Pads. Im Raum befinden sich außerdem ein großer Spiegel und eine Sprossenwand. Anhand dieses Hilfsmittels lassen sich das Stiegensteigen und die Koordination trainieren. Und auch die Beweglichkeit verbessert sich durch Übungen an der Sprossenwand.

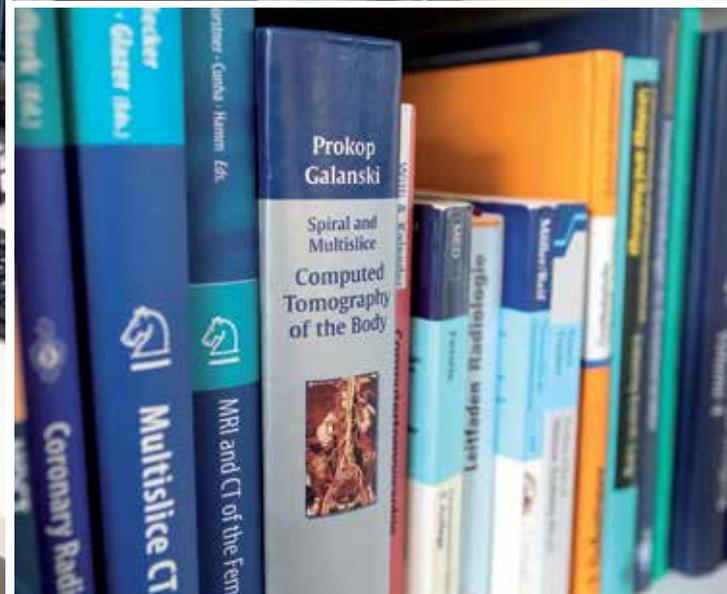
Seit der Pandemie ist der Arbeitsalltag der Physiotherapeutin nicht mehr so durchgetaktet – so ist sie an den einzelnen Wochentagen an jeweils einem Stockwerk im Einsatz. Wenn eine Bewohnerin bzw. ein Bewohner ein stolzes Lächeln auf den Lippen hat, dann habe sie ihr Ziel erreicht, sagt Rottmann-Leoni. Die Ziele sind unterschiedlich: „Es kann sein, dass allein sitzen, stehen oder ein paar Schritte gehen das Ziel ist. Es kann aber auch sein, dass das Ziel ist, keine Lungenentzündung zu bekommen oder weniger Sturzpotential zu haben.“ Besonders schön sei es, wenn Bewohnerinnen und Bewohner wieder so mobil werden, dass sie das Pflegezentrum verlassen können, um wieder zuhause zu leben.

DANIELA RITTMANNBERGER ■

Egal ob am Hochbeet, Unkraut auszupfen oder Gemüse ernten an der Gemüsepyramide: Im Garten gibt es immer etwas zu tun.

Bewohnerin Ursula Peinbauer und DGKP Lydia Jokl vor der Steinskulptur im Sinnesgarten.





Radiologietechnologe Andreas Jeitler erhält einen Anruf aus einem benachbarten Klinikum. Rasch importiert er die Bilddaten.

# BEFUNDEN AUS DER FERNE

Teleradiologie bietet eine lückenlose Versorgung in den NÖ Kliniken – zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Universitätsklinikum St. Pölten, 23 Uhr: Radiologietechnologe Andreas Jeitler erhält einen Anruf aus dem Landesklinikum Lilienfeld, wo gerade ein Patient mit Verdacht auf Schlaganfall eingetroffen ist. Der Patient wird in Lilienfeld untersucht, die Bilddaten werden in Sekundenschnelle nach St. Pölten übermittelt, wo eine Radiologin, ein Radiologe sie sofort befundet. In diesem Fall gemeinsam mit einer Neurologin, einem Neurologen. „Ist der Patient für die mechanische Thrombektomie geeignet, wird er nach St. Pölten transferiert. Ist er kein Kandidat, bekommt er noch in Lilienfeld eine Lysetherapie und wird nach Vereinbarung an eine neurologische Abteilung transferiert“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Gertraud Heinz, MBA, die Leiterin des Klinischen Instituts für Medizinische Radiologie und Intervention in St. Pölten.

Teleradiologie ist aus der modernen Medizin nicht mehr wegzudenken. Davon spricht

man, wenn die Untersuchung an einem anderen Ort stattfindet als die Befundung. Konkret hilft diese Methode dabei, in ganz Niederösterreich eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung ohne lange Transportwege sicherzustellen. In einigen niederösterreichischen Landes- und Universitätskliniken wie etwa in St. Pölten stehen zu jeder Tages- und Nachtzeit Radiologinnen und Radiologen zur Verfügung. So können in akuten Fällen Patientinnen und Patienten sofort befundet werden. „Der große Vorteil für die Patientinnen und Patienten liegt darin, dass sie wohnortnahe versorgt und untersucht werden können. Man erspart ihnen damit unter Umständen einen risikobehafteten Transport. Die Diagnose wird rasch erstellt und damit kann auch die Therapie sofort begonnen werden“, erklärt Gertraud Heinz.

Konkret werden dabei CT- und MR-Untersuchungen, aber auch konventionelle Untersuchungen wie akute Lungenröntgen an

**Universitätsklinikum St. Pölten**  
Dunant-Platz 1  
3100 St. Pölten  
Tel.: 02742/9004-0  
[www.stpoelten.knoe.at](http://www.stpoelten.knoe.at)



Radiologin Gertraud Heinz befundet den Patienten aus der Ferne.

einem wohnortnahen Standort durchgeführt. Die Bilder werden an ein Klinikum elektronisch übermittelt, in dem die Radiologie rund um die Uhr besetzt ist. Die Befunde werden dort sofort erstellt und wieder retour geschickt. „Teleradiologie dient in erster Linie jenen Kliniken, die keine Rund-um-die-Uhr-Versorgung haben. In größeren Häusern ist das nicht nötig“, weiß die erfahrene Radiologin.

#### „DAS SYSTEM BEWÄHRT SICH“

Das moderne Teleradiologie-Konzept ist in den NÖ Kliniken seit einigen Monaten im Einsatz. In jeder Region wird es so gehandhabt, dass die größeren Standorte die kleineren in der Nacht teleradiologisch mitbetreuen. Das Uniklinikum St. Pölten erhält von anderen Kliniken etwa 500 Anforderungen im Monat, sagt Heinz: „Es handelt sich hauptsächlich um CT- und MR-Untersuchungen – eine große



Primaria Univ.-Prof. Dr. Gertraud Heinz, MBA, Leiterin des Klinischen Instituts für Medizinische Radiologie und Intervention, Universitätsklinikum St. Pölten

Datenmenge an Bildern, die man anschauen muss. Das System bewährt sich. Wir können eine lückenlose Versorgung bieten – zu jeder Tages- und Nachtzeit.“

Telemedizin wird in Niederösterreich schon länger erfolgreich praktiziert. Bereits seit 2005 können durch den Anschluss an das sogenannte Wide-Area-Network Bilddaten innerhalb der Kliniken ausgetauscht werden. Und das NÖ Befundinformationssystem (NÖBIS) war die Grundlage für Teleradiologie und dass der Bilddatenaustausch derartig exzellent funktioniert, weiß Heinz: „Auf Basis auch internationaler Standards mit Dicom-Formaten hat Niederösterreich eine Vorreiterrolle eingenommen.“ Und Teleradiologie bringt zudem die Möglichkeit, zusätzliche Expertise in Spezialfällen einzuholen. Auch dieser Aspekt wird in Zukunft an Stellenwert gewinnen.

KARIN SCHRAMMEL ■

**IMPRESSUM** Herausgeber: NÖ Landesgesundheitsagentur, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Matthias Hofer, NÖ Landesgesundheitsagentur. Verleger: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäfts-führung: Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. Mitglied der Geschäftsleitung: Petra Hubert-Schimek, Redaktionsleitung: NÖ Landesgesundheitsagentur, Stabsstelle Kommunikation. Chefredaktion: Michaela Neubauer, MA. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artredaktion: www.andrej.cc. Coverfoto: Barbara Nidetzky. Redaktion: Mag. Jacqueline Kaceti, BA, Mag. Sandra Lobnig, Daniela Rittmannsberger, Mag. Karin Schrammel, Mag. Werner Schrittwieser, Claudia Sebunk. Key Account: Gerlinde Taferner. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landesgesundheitsagentur, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Hersteller: Druckerei Berger, 3580 Horn. Aboservice: Tel.: 01/9611000-190, abo@gesundundleben.at. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 19,90,-/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Medien-gesetz siehe www.gesundundleben.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen. Weiterführende Details finden Sie unter www.gesundundleben.at. Alle für dieses Magazin produzierten Fotos sind nach den derzeit geltenden Covid-19-Maßnahmen entstanden.



# 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, Währinger  
Straße 65, 1090 Wien,  
Stichwort:  
Danke-Briefe



(v.l.) Gulnesa Esani, Ulrike Radakovics, Gabriela Sagmarean, PBM Anna Burg (Wohnbereichsleitung WB5 PBM), Melodie Rogado und Indira Zulic freuen sich im PBZ Mödling über die dankenden Worte.

Heute vor zwei Jahren ist meine Mutter nach Hause gegangen. Etwas mehr als sieben Jahre lang war sie bei Ihnen im Pflege- und Betreuungszentrum Mödling zuhause. Es dauerte zwar ein ganzes Jahr, bis sie „ankam“, aber danach ging es ihr zusehends besser. Nicht nur für sie, sondern auch für uns war diese Zeit ein Geschenk. Dass das möglich war, ist zu einem großen Teil der liebevollen und kompetenten Betreuung durch das Team zu verdanken. Wir sind Ihnen sehr dankbar. Ich will Ihnen versichern, dass die Arbeit Ihres Teams enorm wertvoll ist, nicht nur für die Bewohner, sondern auch für alle Angehörigen und damit für die ganze Gesellschaft! Wir wünschen Ihnen die nötige Kraft sowie Freude und Wertschätzung. **V. & P. K.**

Bei allen helfenden Händen des Pflege- und Betreuungszentrums Laa/Thaya möchten wir uns ganz herzlich für die fürsorgliche Betreuung bedanken. Es ist uns ein Anliegen, Ihnen allen von ganzem Herzen für die ausgezeichnete und liebevolle Pflege unserer Mama zu danken. **Familie E.**

**Martina Rygrova, Martina Seidl, Sandra Pree und Michaela Kutil (v.l.) im Pflege- und Betreuungszentrum Laa/Thaya mit dem Dankesbrief**



Nach einem Sturz mit dem Roller musste mein siebenjähriger Sohn mit der Rettung in das Landeskrankenhaus Waidhofen/Ybbs gebracht werden. Ich möchte mich herzlich bei der zuständigen Assistenzärztin und vor allem bei Dr. Eva Steindl für die liebevolle und einfühlsame Behandlung bedanken. Das ganze Ambulanzteam hat tolle Arbeit geleistet und meinem Sohn die Angst genommen. **B. A.**

**DGKP Ines Sterlinger und DGKP David Haslinger (chirurg. Ambulanz), OÄ Dr. Eva-Maria Steindl (Orthopädie/Traumatologie) und DGKP Johannes Scheiblauber (Leitung chirurg. Ambulanz) im LK Waidhofen/Ybbs**



Ich möchte mich bei der Augenabteilung des Landeskrankenhaus Horn, speziell bei OA Dr. Pascher, für seine rasche Hilfe herzlich bedanken. Jetzt kann ich wieder auf beiden Augen sehen. Auch den Pflegekräften der Abteilung danke ich für die liebevolle Betreuung. **I. G.**

(v.l.) **DGKP Sandra Jetschko, DGKP Angelika Bayer, OA Dr. Michael Pascher, DGKP Birgit Schmid (Stationsleitung Augen) und DGKP Heidi Steiner**

Liebes Pflgeteam im Erdgeschoss des Pflege- und Betreuungszentrums Wilhelmsburg! Herzlichen Dank für die stets liebevolle Betreuung meiner verstorbenen Mutter. Es ist mir ein großes Anliegen, Ihnen allen von ganzem Herzen für die ausgezeichnete und menschliche Pflege in dieser ohnehin schwierigen Zeit Anerkennung auszusprechen. Es war so schön, meine Mutter gut aufgehoben und umsorgt zu wissen. Ich wünsche allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, dass sie ihren Humor und ihre Fröhlichkeit behalten. Ich bewundere Ihre Tatkraft und Fantasie, sowie Ihre große Geduld in der Gestaltung der Feste und des Alltags! Viel Kraft und Ausdauer für Ihren wertvollen Beruf! **E. L. und Familie**



**Die Mitarbeiterinnen im PBZ Wilhelmsburg freuen sich über die dankenden Worte.**

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL IM HEFT**

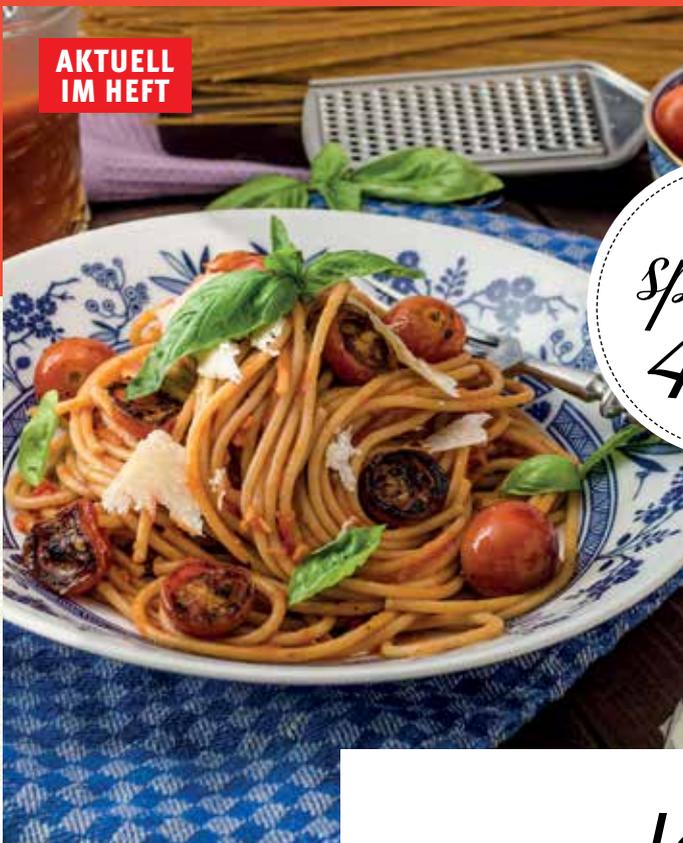


FOTO: 123RF/PETEERS

# und Geld sparen!

Sie sparen **48%**

gegenüber dem Einzelheftkauf

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

SYMBOLFOTO



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

## Pasta, Pizza & Co. – Die besten italienischen Klassiker in vielen Variationen

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 vertragsgemäß 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.

AER0722

# 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**

# JETZT GESUND & LEBEN-NEWSLETTER ABONNIEREN & 10 MAGAZIN-AUSGABEN GRATIS DAZU ERHALTEN



**KOMPETENT  
SERIÖS  
HILFREICH**

Die besten Tipps rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden – jetzt wöchentlich gratis von Österreichs führendem Gesundheitsmagazin

**Bestellen Sie jetzt den GRATIS-NEWSLETTER von GESUND & LEBEN und erhalten Sie die nächsten zehn Printausgaben kostenlos per Post dazu ...**



**Einfach mit nachstehendem Bestellschein oder unter [www.gesundundleben.at](http://www.gesundundleben.at)**

Ja, bitte schicken Sie mir bis auf Widerruf den kostenlosen wöchentlichen Newsletter von GESUND & LEBEN



Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

**BITTE SENDEN AN:**  
 Ärzteverlag GmbH  
 Währingerstrasse 65  
 1090 Wien  
**oder per Fax:**  
 01/96 11 000-66  
**oder per E-Mail:**  
 abo@arzteverlag.at

**Abo-Bestellungen**  
 GESUND & LEBEN  
 c/o Ärzteverlag GmbH  
 Währinger Straße 65  
 1090 Wien  
 abo@gesundundleben.at  
 Tel.: 01/961 1000-190

→ QR-CODE SCANNEN

