

# GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



## Grillen

Marinaden, Salate & Gemüse:  
das leichte und gesunde  
Grillvergnügen

## Reisen

Impfungen, Sonnenschutz  
& Reiseapotheke: für  
einen gesunden und  
unbeschwerten Urlaub

Die Sonne tut gut  
- doch wie viel ist  
gesund? Wie Sie  
Ihre Haut effektiv  
schützen können

# Sonne ohne Reue

# PFINGSTEN IM ORF NÖ

## JUBEL UND ELEND - DER ERSTE WELTKRIEG IN NÖ

„ÖSTERREICH BILD“ AM PFINGSTSONNTAG  
8. JUNI, 18.25 Uhr, ORF 2

## ZEITREISE UNTER FREIEM HIMMEL - FREILICHTMUSEEN IN NÖ

„RADIO NÖ-SPEZIAL“ AM PFINGSTMONTAG  
9. JUNI, 09.04 UHR, Radio NÖ

## WALLFAHRT IM MOSTVIERTEL - DER SONNTAGBERG & SEINE BASILIKA

„DOKUMENTATION AM FEIERTAG“  
PFINGSTMONTAG, 9. JUNI, 17.40 Uhr, ORF 2

**ORF** **NÖ**

**DA BIN ICH DAHEIM**

*noe.ORF.at*

## KINDER-UNI TULLN

Auf Initiative von „Natur im Garten“ findet heuer zum ersten Mal die Kinder-Uni auf dem Gelände der GARTEN TULLN und des Campus Tulln Technopol statt. Neun Partner-Organisationen aus dem Tullner Wissenschafts- und Bildungsumfeld bieten Kindern zwischen acht und zwölf Jahren Vorlesungen und Workshops über Pflanzen, Tiere, Klima, Ernährung, Lebensmittel, Bausteine des Lebens und vieles mehr.

19.-22. August 2014, 08:00-17:00 Uhr  
Betreuung durch geschulte Pädagoginnen, Ausgleich bei Spiel, Spaß und Bewegung am Abenteuer- und Naturspielplatz der GARTEN TULLN. Teilnahmegebühr inklusive Betreuung und Verpflegung 90 Euro. Geschwister zahlen je 70 Euro.

### Informationen & Anmeldung:

„Natur im Garten“-Telefon: 02742/74333,  
[www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)



## ICH – einmal anders!

### Ein Angebot für »Gesunde Gemeinden«

Es darf auch einmal um mich gehen! Welche Alltagsroutinen habe ich? Wie entstehen sie und weshalb sollte ich etwas ändern? Oft ist uns gar nicht richtig bewusst, dass wir im Alltagstrott stecken und uns ein kleiner Perspektivenwechsel helfen kann, mehr Schwung hineinzu bringen. Es geht darum, Alternativen zu sehen, aufmerksam zu sein, was einem selber gut tut und Neues entdecken zu können. Die Herausforderungen, die uns im täglichen Leben, leichter anzunehmen, die eigenen Ressourcen dabei zu finden und zu stärken. Es besteht die Möglichkeit, an jedem Tag neu durchzustarten.

**Vorträge, Workshops & maßgeschneiderte Wanderungen** für »Gesunde Gemeinden«: Mag. Irene Burian, Tel.: 02742/9011-14402, [irene.burian@noetutgut.at](mailto:irene.burian@noetutgut.at), [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



(v.l.) Landesrat Mag. Karl Wilfing, Dipl.-BW Horst Cubert, MBA (Leiter des Logistikzentrums Wiener Neustadt), Dipl. KH-BW Helmut Krenn (Kaufmännischer Geschäftsführer der NÖ Landeskliniken-Holding), Regionalmanager DI Alfred Zens, MBA, und Klubobmann Mag. Klaus Schneeberger

# Europaweit einzigartig

## Logistikzentrum übernimmt Versorgung von Kliniken

Es ist ein Meilenstein-Projekt der NÖ Landeskliniken-Holding: Das Logistikzentrum Wiener Neustadt übernimmt nun Schritt für Schritt die Versorgung der Landeskliniken Baden-Mödling, Hainburg, Hohegg, Neunkirchen und Wiener Neustadt. Dahinter steckt ausgeklügelte Technik und ein minutiös geplanter Ablauf. Die Vorteile: Bei Klinik-Neubauten wird weniger Lagerfläche kalkuliert, Lagervorräte werden wesentlich effizienter gemanagt, bei Bestellungen bekommen die Landeskliniken durch die großen Abnahmemengen bessere Preise. Landesrat Mag. Karl Wilfing: „Durch das neue Logistikzentrum ersparen wir uns jedes Jahr rund 1,6 Millionen Euro, die wir wieder in die medizinische Qualität unserer Kliniken investieren.“

Das Logistikzentrum ist nach vier Leistungsbereichen aufgebaut:

- In der Materialwirtschaft werden die Verbrauchsgüter gelagert.
- Das Apothekenlager ist für die halbautomatisierte Konfektionierung von Arzneimitteln zuständig.
- In der Produktionsapotheke werden unter Einhaltung strengster europäischer Sicherheitsrichtlinien u. a. Zytostatika (hochsensible Substanzen zur Krebsbehandlung) für die Patientinnen und Patienten individuell zubereitet.
- Für die Aufbereitung von Instrumenten ist die Aufbereitungseinheit für medizinische Produkte zuständig. Sie reinigt, repariert, desinfiziert, sterilisiert und stellt fertige Sets zusammen.

Mittels Rollcontainern werden die bestellten Produkte direkt ohne Zwischenlager an die Stationen bzw. Büros in den Kliniken geliefert. Die Container verfügen über mehrere Transportboxen, die auch gekühlt werden können.

## Zahlen, Daten & Fakten

Pro Jahr werden u. a. folgende Leistungen erbracht:

- Sterilisation von 70.000 OP-Sets
- Zubereitung von 20.000 Zytostatika
- Herstellung von 25.000 Fläschchen Augentropfen, 4.500 Infusionslösungen, 3.000 Spüllösungen, 40.000 Salben, Cremes, Gele und Emulsionen, 15.000 Stück Lösungen (wie Mundspülungen) und Säfte, 60.000 Kapseln
- Herstellung von 1.000 Stück Reagenzlösungen für Labor und Pathologie



**20** Kinderleicht reisen



**30** Grillen



**16** Sonnenschutz

## GESUND&LEBEN 05/14

Diese Ausgabe von GESUND&LEBEN ging am 30.05.2014 in den Versand. Sollten Sie das Magazin nicht zeitgerecht im Briefkasten vorfinden, wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Postamt.

### GESUNDHEIT IN NÖ

- 03 In Kürze**
- 06 Gesunder Arbeitsplatz**  
Ein gesunder Lebensstil darf sich nicht nur auf die Freizeit beschränken
- 09 Zahngesundheit**
- 10 Wissen aus erster Hand**
- 11 Selbsthilfegruppen**
- 12 Von Frau zu Frau**  
Beratung, Information & Bildung für Migrantinnen: Zentrum für Frauengesundheit

### GESUND WERDEN & BLEIBEN

- 15 In Kürze**
- 16 Die Strahlkraft der Sonne**  
Vom Glück im Sonnenschein und dem guten Gedächtnis der menschlichen Haut

- 20 Kinderleicht reisen**  
Impfungen, Sonnenschutz & Reiseapotheke: Gute Planung ist alles, um den Urlaub gesund und unbeschwert zu genießen
- 24 Ferien: Fitness & Power für Kids**
- 25 Danke-Briefe**
- 26 Die große Erschöpfung**  
Burnout-Zustände, Angsterkrankungen & Depressionen: Wie entstehen sie und wie kann man wieder neu für das Leben und seine Herausforderungen entflammen?

### GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN

- 29 In Kürze**
- 30 Grillen**  
Selbstgemachte Marinaden, leichte Salate & knackiges Gemüse: So können Sie die Grill-Saison mit gutem Gewissen genießen
- 34 Gummihüpfen**  
Das Bewegungsspiel von früher hat wieder Saison



# Bewegung ist das A und O



## Liebe Leserinnen und Leser!

„Bewegung ist Leben“, sagt Ingrid Turkovic-Wendl, die ehemalige Spitzen-Eiskunstläuferin und heute charmante und überzeugende Botschafterin der Aktion „LeBe“, die ältere Menschen zu einem bewegteren Lebensstil motivieren will. Ingrid Turkovic-Wendl strahlt auch Jahrzehnte nach dem Spitzensport Kraft und Lebensfreude aus, und das ist wohl darauf zurückzuführen, dass für sie Bewegung zum Alltag gehört.

Denn unser Körper ist dafür ausgelegt, sich viel und gerne zu bewegen. Tun wir das, haben wir gute Chancen, gesund zu bleiben bis ins hohe Alter. Denn wer sich bewegt, sorgt für einen gesünderen Stoffwechsel, schützt sich vor Diabetes Typ 2 und vielen anderen sogenannten Zivilisationskrankheiten und behält auch leichter sein Gewicht im Griff. Bewegung hilft uns, gesund alt werden zu können und die späteren Jahre länger fit zu genießen.

Kinder wollen sich bewegen, von Anfang an und von Natur aus. Doch unser Lebensstil neigt dazu, sie eher einzubremsen. Das sollten wir überall dort vermeiden, wo wir können. Denn Kinder, die sich viel bewegen, sind geschickter, stürzen zum Beispiel seltener und tun sich auch weniger leicht weh dabei. Sie sind ausgeglichener, weil sie sich austoben können. Und sie fühlen sich wohler, weil sie mit ihrem Körper besser zurechtkommen. Deshalb sollten wir sie bei jeder Gelegenheit motivieren, sich zu bewegen.

Doch reden allein hilft nicht. Wir müssen Vorbild sein. Das Land NÖ unterstützt daher auf verschiedenen Ebenen Initiativen für mehr Bewegung: Im Breitensport werden Sportanlagen saniert und die Sportvereine unterstützt und vernetzt. Für mehr Alltagsbewegung wird das Netz der Radwege auf- und ausgebaut. Die Initiative »Tut gut!« fördert Angebote in den »Gesunden Gemeinden« und »Gesunden Schulen«. Und GESUND&LEBEN liefert Ihnen regelmäßig zahlreiche Ideen und Motivationen für einen bewegteren Alltag, wie in dieser Ausgabe. Viel Freude an viel Bewegung wünscht Ihnen

Dr. Erwin Pröll  
Landeshauptmann

## 37 Tipps für Ihre Freizeit in NÖ

### 42 Gesundes Wohnen

Grüne Energie im Eigenheim

### 44 Gesundes Wohnen

Passivhaus oder Altbau, bauen oder sanieren?

### 47 Energie & Geld sparen

Tricks zum nachhaltigen Verhalten im Alltag

## VOLL IM LEBEN

### 48 Jung bleiben

Drei Radsportler im Alter zwischen 66 und 77 Jahren am längsten Radrennen der Welt

### 50 Impressum

### 51 Kreuzworträtsel

# Eine Win-win-Situation

Einen großen Teil des Tages verbringen wir in der Arbeit. Will man einen gesunden Lebensstil führen, darf sich dieser nicht nur auf die Freizeit beschränken. Bei der Firma Würth in Böheimkirchen unterstützt man die Angestellten dabei.



„Ich würde mich ja gerne gesund ernähren, aber in der Mittagspause muss es schnell gehen und deshalb greife ich oft zu Fast Food.“ Haben Sie sich in diesem Satz wiedererkannt? Dann geht es Ihnen wie vielen anderen Arbeitnehmern in Österreich. In der Firmenzentrale der Firma Würth in Böheimkirchen kennt man dieses Problem nicht. Gemeinsam mit dem Caterer Gourmet wird dort eine Kantine für die etwa 700 Angestellten betrieben, in der auch gesunde Kost angeboten wird. An gewissen Gesundheitstagen oder -wochen werden ungesunde Speisen wie Leberkäse komplett aus dem Sortiment verbannt.

## Gesundheitswettkämpfe

„Für uns als Arbeitgeber ist die Gesundheit unserer Angestellten natürlich sehr wichtig“, erklärt Geschäftsführer Alfred Wurmbrand, „wir sind der Überzeugung, dass wir unsere Kunden nur begeis-

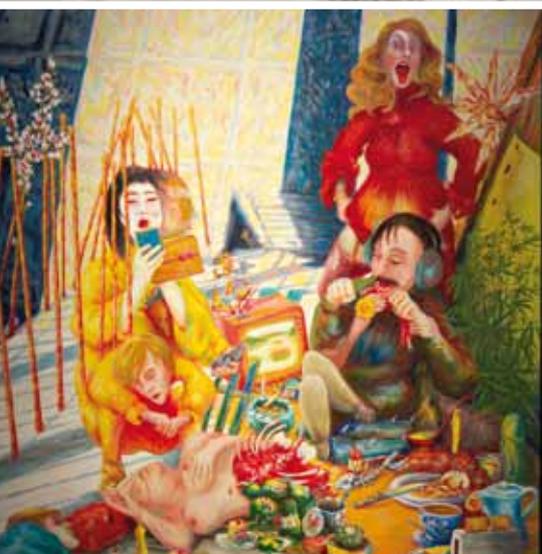
tern können, wenn auch unsere Mitarbeiter begeistert sind, und dafür ist die Gesundheit der Grundstein.“ Die Kollegen werden motiviert, sich gesund zu ernähren und in den Pausen öfter kleine Spaziergänge zu machen, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Wurmbrand ist der Ansicht, dass es zwar an jedem selbst liegt, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, allerdings könne die Firma Anstöße geben. „Wir veranstalten regelmäßige Wettkämpfe, die bei der Belegschaft sehr gut ankommen. Wir hatten beispielsweise einen ‚Kampf der Geschlechter‘, bei dem sowohl die Männer als auch die Frauen Gesundheitspunkte sammeln konnten, wenn sie in unserer Kantine zu einer gesunden Speise gegriffen haben oder in der Pause an die frische Luft gegangen sind“, erklärt der Geschäftsführer, „das hat wirklich großen Spaß gemacht. Am Ende sind bereits E-Mails kursiert, in denen sich Leute verabredet haben, spazieren zu gehen, um möglichst viele Punkte zu sammeln und zu gewinnen.“

## well@würth

Kopf des Gesundheitsteams der Firma Würth ist Dr. René Chahrour. Der Betriebsarzt ist seit der Umsiedelung des Firmenstandortes von Wien nach Böheimkirchen im Jahre 1998 dabei und leitet die Initiative well@würth. „Unser Grundgedanke ist, dass der Betrieb einen sozialen Raum darstellt, in dem Gesundheit entsteht. Wir versuchen den Kollegen zu zeigen, wie es geht, wollen sie aber nicht zu sehr bevormunden“, erklärt er. Seit 2010 hat man sich mit dem Thema Gesundheit intensiv auseinandergesetzt. Es werden Vorträge zu unterschiedlichen Themen gehalten, die zum größten Teil der psychischen Gesundheit dienen sollen. „Da geht es zum Beispiel um die Frage, was



In der modernen Unternehmenszentrale der Firma Würth in Böheimkirchen werden nicht nur Geschäfte abgewickelt und Werkzeuge verschickt. Neben einem großen Warenlager findet man dort auch eine Kunstgalerie mit Exponaten aus dem Privatbesitz des Firmengründers Adolf Würth und den Werken verschiedener Künstler.





(links) Geschäftsführer Alfred Wurmbrand ist davon überzeugt, dass die Gesundheit seiner Angestellten zum Firmenerfolg beiträgt.  
(Mitte) Betriebsarzt Dr. René Chahrouh und sein Team bieten Vorträge und Gesundheitsaktionen für die Mitarbeiter an.  
(rechts) Katharina Racher, Projektleitung Betriebliche Gesundheitsförderung, Initiative »Tut gut!«

Arbeit eigentlich für den Menschen bedeutet und was ‚gute Arbeit‘ ist. In der stressigen Zeit, in der wir leben, ist psychische Hygiene besonders bedeutend“, meint Chahrouh.

Eine andere Aktion war die Einladung an die Mitarbeiter, Videos der eigenen Abteilung zu produzieren, um deren charakteristisches Wesen einzufangen. Insgesamt entstanden 25 Videos, die wie bei einer Oscar-Prämierung geehrt wurden. Wurmbrand erzählt: „Wir wollten, dass die Kollegen darüber nachdenken, was ihren Arbeitsplatz eigentlich zu ihrem Arbeitsplatz macht. Was gefällt ihnen besonders? Was gefällt ihnen nicht? Und wenn man sich die Videos anschaut, dann hätten die Mitarbeiter auch von Schauspielern gespielt werden können, man hätte trotzdem gewusst, um welche Abteilung es sich handelt, weil die Charakteristika so offensichtlich waren.“ In diesem Jahr ist das Schwerpunktthema die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

### 60 Teilnehmer beim Ironman

Aber auch die Bewegung kommt bei Würth nicht zu kurz. Es gibt Physiotherapeutinnen, die zwei Mal pro Woche durch den Betrieb gehen, um den Angestellten Tipps über richtiges Sitzen, Bildschirmergonomie und korrektes Heben oder Tragen zu geben. Außerdem können die Kollegen bei Bedarf während der Arbeitszeit eine zehnmündige Teilmassage durch die Physiotherapeu-

tinnen in Anspruch nehmen. „Da ist natürlich die Unterstützung der Mitarbeiter untereinander zu erwähnen“, meint Wurmbrand, „denn wenn jemand zur Massage geht, muss in dieser Zeit natürlich jemand anderer das Telefon abheben oder Ähnliches. Da ist die Hilfsbereitschaft wirklich sehr groß.“ Beim Valtag können die Angestellten einen Fitnesstest machen und sich durchchecken lassen. In Sachen Sportlichkeit hat die Belegschaft aber offenbar wenige Probleme, wie Betriebsarzt Chahrouh sagt: „Von unseren mehr als 750 Mitarbeitern werden heuer alleine 60 Mitarbeiter in 20 Teams beim Ironman in St. Pölten mitmachen. Trotzdem sitzen die Leute im Haus lange an ihren Computern und die Außendienstverkäufer im Auto. Da braucht es gute Beratung und Inputs für die richtige und ausreichende Bewegung. Die Leute müssen sich regelmäßige Pausen gönnen, um Verspannungen zu vermeiden. Das sind eben die Dinge, die wir ihnen anbieten.“

### Mitspracherecht

Das Thema Arbeitssicherheit wird besonders ernst genommen, wie der Betriebsarzt erzählt. Er spricht von Top-Level-Sicherheit, die weit über die gesetzlichen Erfordernisse hinausgeht. Auch weil Mitarbeiter, die in der Praxis tätig sind, für die Aufstellung und Einhaltung der Richtlinien eingesetzt werden. Wurmbrand erläutert: „Wir haben im Haus eine intensive Feedback-Kultur eingeführt. Einmal jährlich gibt es einen Round Table, bei dem Wünsche und Anregungen vorgebracht werden. Alle zwei Jahre findet eine standardisierte Befragung aller Mitarbeiter statt. Auch Gesundheit und Sicherheit sind hier große Themen.“

Die Ergebnisse werden dann systematisch vom Gesundheitsteam, das zum größten Teil im Qualitätsmanagement angesiedelt ist, abgearbeitet. Ein Unternehmen lebt von seinen Mitarbeitern, ist Wurmbrand überzeugt und spricht von einer Win-win-Situation.

### Vertrauen in Mitarbeiter

Katharina Racher von der Initiative »Tut gut!« ist begeistert: „Die Firma Würth ist bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen ein Vorzeigebetrieb. Besonders damit, sich einen Schwer-

#### »TUT GUT!« HILFT BETRIEBEN

Betriebliche Gesundheitsförderung ist dann erfolgreich und nachhaltig, wenn sowohl die organisatorische als auch die individuelle Ebene beachtet wird. Die Förderung aktiver Mitarbeiterbeteiligung sowie Stärkung persönlicher Kompetenzen und die daraus resultierende Optimierung von Arbeitsorganisation und Arbeitsbedingungen führen zu gesunden, motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Dies ist die Voraussetzung für wirtschaftlichen Erfolg und Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen. 2030 werden bereits mehr als 40 Prozent der Erwerbstätigen über 45 Jahre alt sein. Der Erhalt von Arbeitsfähigkeit und Wohlbefinden der Mitarbeiter sollten daher schon heute Thema sein. Die Initiative »Tut gut!« unterstützt Unternehmen, die betriebliche Gesundheitsförderung starten möchten.

**Informationen zu Förderungen & kompetenter Begleitung:** Initiative »Tut gut!«, Katharina Racher, Projektleitung Betriebliche Gesundheitsförderung, Tel.: 02742/9011-14412, 0664/88633194, katharina.racher@noetutgut.at, [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



punkt zu setzen, ist der Betrieb ein gutes Vorbild. Mit dem Schwerpunktthema ‚Familienfreundlichkeit‘ wird hier noch mehr die Bedeutung der Gesundheit der Mitarbeiter für ihre Umgebung, ihre Familien und somit auch ihre Gemeinden hervorgehoben.“ Nicht ohne Eigennutzen, wie sie nachsetzt: „Erwiesenermaßen wirken sich Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter auch auf die Produktivität eines Betriebes aus.“ Bei Würth habe man sich bei der Zielsetzung nicht ausschließlich an die Kennzahlen geklammert, betont Wurmbrand. Man habe sich nicht zu hohe Ziele gesteckt und sei spielerisch an die Sache herangegangen. Mit Erfolg.

„Unsere Mitarbeiter gehen nur in den Krankenstand, wenn sie wirklich krank sind. Wir überprüfen die Krankenstände auch nicht“, erklärt er, „wir sind einfach der Meinung, dass wir das, was wir vorleben, auch zurückbekommen.“ Wenn der Geschäftsführer weiß, dass ein Mitarbeiter im Urlaub oder Krankenstand ist, schickt er ihm E-Mails oft erst, wenn er wieder im Büro ist, um keinen Druck auszuüben.

## Gegenseitige Loyalität

Aber nicht nur in den Büros, auch in der Logistik wird auf Gesundheit geachtet. Neben der Kühlung der Hallen gegenüber der Außentemperatur, zahlreichen Hebehilfen und sonstigen Arbeitserleichterungen wird besonders auf die Sauberkeit großer Wert gelegt. Da die Logistik-Mitarbeiter Strecken von bis zu acht Kilometern täglich zurücklegen, zahlt ihnen das Unternehmen bei Bedarf Schuheinlagen und stellt auch dort Sicherheitsschuhe zur Verfügung, wo sie gesetzlich nicht nötig sind. Diese Loyalität kommt von den Mitarbeitern zurück: Der durchschnittliche Mitarbeiter im Würth-Lager ist seit 13 Jahren im Unternehmen.

Die internen Gesundheitsaktionen sollen für Geschäftsführer Wurmbrand einen Mehrwert bringen: „Die Punkte der Gesundheitswettkämpfe, die unsere Angestellten untereinander austragen, werden am Ende jeweils in Euro umgerechnet und an die Special Olympics gespendet. So kommt zum Gesundheitsbewusstsein auch noch ein sozialer Aspekt hinzu, der die Mitarbeiter auch sehr motiviert.“

MARKUS FEIGL ■

## Gesunde Zähne

Wussten Sie, dass Milchzähne sich im Aufbau von den bleibenden Zähnen unterscheiden? Der Zahnschmelz, die härteste Substanz des menschlichen Körpers, das Zahnbein (sog. Dentin) und der Wurzelzement sind die drei Hartschichten des Zahnes. Das Zahnmark (sog. Pulpa) – der „lebende“ Kern des Zahnes – enthält die Nerven und Blutgefäße. Die Zahnwurzel hält den Zahn fest im Kiefer verankert. Milchzähne haben einen dünneren Schmelzmantel und sind deshalb weniger widerstandsfähig als die kommenden bleibenden Zähne. Aus diesem Grund hat ein ungünstiges Zahnputzverhalten viel schneller sichtbare Folgen für die Milchzähne. Deshalb ist es wichtig, Kleinkinder ab dem ersten Zahn an das regelmäßige Zähneputzen zu gewöhnen – ein wichtiger Grundstein für die Zahngesundheit unserer Kinder.

**Informationen:** [www.apollonia2020.at](http://www.apollonia2020.at), [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

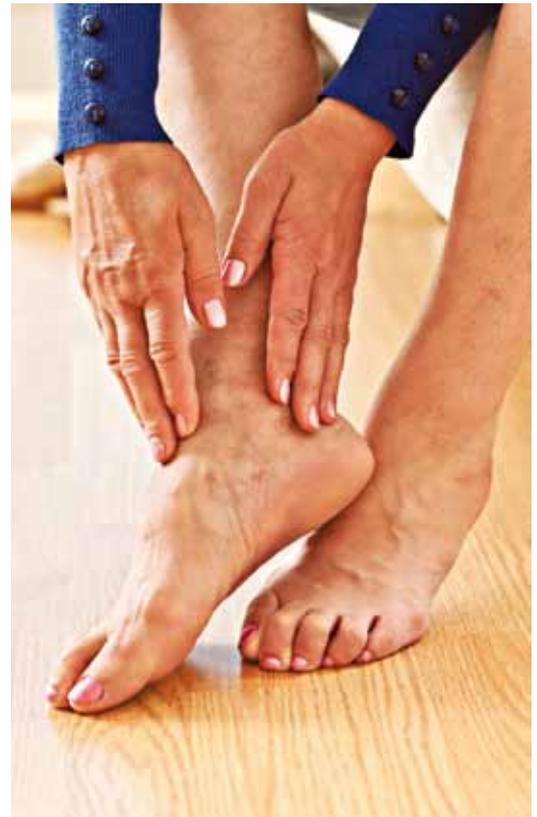


BEZIRK Gemeinde	Adresse	Termin Mutter- Eltern- Beratung	Termin der Zahngesundheits- erzieherin
AMSTETTEN			
St. Valentin	Hauptplatz 6	3. Mi. 10:00 Uhr	18.06.2014
Ybbsitz	Haus „Alte Poststraße 20“	4. Mo. 14:00 Uhr	23.06.2014
BADEN			
Kottingbrunn	Ordination Dr. Schwetz-Koss	1. Do. 09:00 Uhr	05.06.2014
Trumau	Eltern-Kind-Zentrum	2. Mi. 09:00 Uhr	09.07.2014
KREMS			
Brunn im Felde	Volksschule	1. Mi. 09:00 Uhr	02.07.2014
KORNEUBURG			
Langenzersdorf	Gemeindeamt	2. Fr. 09:00 Uhr	13.06.2014
LILIENTHAL			
St. Veit/Gölsen	Seniorenzentrum-Volkshilfe	4. Mo. 10:30 Uhr	23.06.2014
Lilienfeld	Sozialzentrum	4. Fr. 09:00 Uhr	27.06.2014
MELK			
St. Martin-Karlsbach	Volksschule	3. Fr. 11:15 Uhr	20.06.2014
Melk	Babytreff, Landesklinikum, Krankenhausstraße 11	3. Do. 09:30 Uhr	26.06.2014
Mank	NÖ Landespensionistenheim	4. Fr. 08:15 Uhr	27.06.2014
Pöggstall	Gemeindeamt	1. Di. 08:15 Uhr	01.07.2014
MISTELBACH			
Wolkersdorf	Ordination Dr. Schwarzenberger	1. Do. 13:00 Uhr	05.06.2014
Gaweinstal	Volksschule	2. Do. 10:00 Uhr	12.06.2014
NEUNKIRCHEN			
Kirchberg/Wechsel	Gemeindeamt	1. Do. 09:45 Uhr	05.06.2014
Trattenbach	Gemeindeamt	1. Do. 11:30 Uhr	05.06.2014
Ternitz/Pottschach	Hans-Czettel-Platz 1	1. Do. 14:00 Uhr	05.06.2014
ST. PÖLTEN			
Traismauer	„Erste Schritte“, KG, Untere Traisenlände 2	1. Mo. 09:00 Uhr	02.06.2014
Herzogenburg	Fischergasse 6	1. Do. 08:30 Uhr	05.06.2014
Herzogenburg	„„Erste Schritte“, KG Oberndorf, Kindergartengasse 8“	2. Do. 13:00 Uhr	12.06.2014
Kirchberg/Pielach	Wohnhausanlage „Am Fronberg“ 3	2. Do. 09:00 Uhr	12.06.2014
Rabenstein	„GuK“-Raben-Saal, Marktplatz 6, Keller	2. Do. 13:00 Uhr	12.06.2014
Markersdorf-Haindorf	Gemeindeamt	4. Di. 10:45 Uhr	24.06.2014
SCHEIBBS			
St. Anton/J.	Ordination Dr. Schwarzenberger	1. Mo. 15:00 Uhr	02.06.2014
WIEN-UMGEBUNG			
Fischamend	Babytreff, KG Fischamend III	4. Fr. 09:15 Uhr	27.06.2014

# Wissen aus erster Hand

Über 100 erfahrene Medizinerinnen und Mediziner des Landes informieren kostenlos seit mittlerweile sieben Jahren bei der beliebtesten Vortragsreihe „Treffpunkt Gesundheit“ in den NÖ Landeskliniken.

Seit bereits sieben Jahren halten Mediziner der NÖ Landeskliniken Vorträge für Gesundheitsinteressierte. Herz, Diabetes, Wirbelsäule, Krebs, Antibiotika – diese und viele andere aktuelle Gesundheitsthemen diskutieren Experten vom Fach mit Ihnen – praxisnah und in verständlicher Sprache. Im Zentrum stehen Vorbeugen, Früherkennen, Diagnose und Therapie von Erkrankungen. Beginn je 18:30 Uhr, kostenlos, keine Voranmeldung. Einfach kommen, zuhören und fragen! „Treffpunkt Gesundheit“ geht in die Sommerpause, die nächsten Vorträge starten im September.



## Krampfadern – ein kosmetisches Problem?

Für die meisten Menschen stellen Krampfadern (Varizen) lediglich ein kosmetisches Problem dar, doch unbehandelt können sie langfristig zu schweren gesundheitlichen Störungen führen. In dem Vortrag werden Ursachen, Entwicklung und Diagnostik der Krampfadern erörtert und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt und kritisch bewertet.

### THERMENREGION

Baden	16.06.2014	OÄ Dr. Martina Metz: Radioonkologie und Strahlentherapie: Helfen und Heilen mit Strahlen
Neunkirchen	16.06.2014	Prim. Univ.-Doz. Dr. Erwin Kovats: Krampfadern - ein kosmetisches Problem?

## Diagnostik und Behandlung der Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung, durch die Knochen leichter brechen können. Mittlerweile gibt es Computerprogramme, mit denen man die Wahrscheinlichkeit einer Fraktur für die nächsten zehn Jahre im Vorhinein berechnen kann. Osteoporose kann heutzutage gut behandelt werden, sodass vielen Menschen das langsame Zerbröseln ihrer Knochen erspart bleibt.

### NÖ MITTE

Krems	16.06.2014	Prim. Univ.-Doz. Dr. Christoph Holzinger: Neueste chirurgische Methoden bei Herzkrankheiten
St. Pölten	16.06.2014	Prim. Univ.-Prof. Dr. Georg Sprinzl: Häufigste Störungen unseres Hörvermögens und neueste Therapien
Tulln	16.06.2014	OA Univ.-Prof. Dr. Martin Pecherstorfer: Diagnostik und Behandlung der Osteoporose





Die drei am besten bewerteten Stationen aller NÖ Landeskliniken: (v.l.) Stationsleitung DGKP Markus Winkler (Sonderklasse 34 Landeskrankenhaus Amstetten), Stationsleitung DGKS Anita Engelmeyer (Unfallchirurgie 1 Landeskrankenhaus Wiener Neustadt), Landesrat Mag. Karl Wilfing, Stationsleitung DGKS Johanna Habitzl (Interne O1 Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf), Dr. Robert Griessner (Medizinischer Geschäftsführer NÖ Landeskliniken-Holding)

## Ausgezeichnetes Feedback

Bei der Patientenbefragung haben im Vorjahr 60.000 Patientinnen und Patienten den NÖ Landeskliniken ein hervorragendes Zeugnis ausgestellt. Beurteilt wurden an 25 Standorten insgesamt 270 Stationen und 18 medizinische Fächer (mehr in GESUND&LEBEN 04/14, Seite 13). Nun wurden die Besten vor den Vorhang geholt und von Landesrat Mag. Karl Wilfing mit einer Urkunde ausgezeichnet: „Die Patientinnen und Patienten sind mit den Angeboten und den Leistungen in den NÖ Landeskliniken sehr zufrieden. Sowohl das Ärzteteam (93,91 Punkte) als auch das Pflegepersonal (95,55 Punkte) kamen dem maximalen Wert von 100 sehr nahe“, freut sich Wilfing.

## Ich bin ja nicht richtig krank, aber ...

Viele Menschen leiden an einem Grundgefühl von „Nichtrichtigesundsein“ inklusive oft chronischer Schmerzen, Tagesmüdigkeit, Schlafstörungen etc. Hier lohnt es sich, behutsam auch die psychische Seite der Symptomatik zu erfragen. Diagnostische Abklärung und therapeutische Hilfe (psychotherapeutisch und evtl. medikamentös) werden im Vortrag besprochen und diskutiert.

### WEINVIERTEL

Mistelbach 17.06.2014 Prim. Dr. Rainer Gross: Ich bin ja nicht richtig krank, aber ... Chronisch psychosomatische Befindlichkeits-Störungen und ihre schwierige Behandlung



## Die Schaufensterkrankheit – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Bei der arteriellen Verschlusskrankheit (AVK) oder peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK), umgangssprachlich „Schaufensterkrankheit“, handelt es sich um eine Störung der arteriellen Durchblutung der Extremitäten, sodass man nicht stillsitzen oder -liegen kann. Der Vortrag informiert über Diagnostik, invasive Techniken, Therapiemöglichkeiten, medikamentöse Behandlung und chirurgische Maßnahmen.

### WALDVIERTEL

Allentsteig 18.06.2014 OA Dr. Andreas Eichwalder: Die Schaufensterkrankheit - Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten  
Waidhofen/Thaya 16.06.2014 Dr. Andreas Hauer: Lebertumore - Abklärung und Therapie  
Zwettl 17.06.2014 Dr. Clemens Binder: Blut im Stuhl - was nun?



## Selbsthilfegruppen Cochlea-Implantat

Das Cochlea-Implantat ist eine implementierte Hörhilfe, die bei Kindern, die mit einer Hörbeeinträchtigung oder taub geboren wurden, den Spracherwerb ermöglichen kann. Aber auch ertaubten Personen ermöglicht es ein „neues Leben“.

### ■ Baden

CI-Selbsthilfe Bgld., NÖ, Stmk. – Selbsthilfverein für hörbeeinträchtigte Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
**Kontakt:** Markus Raab, Tel.: 0664/6172060, Fax: 02624/55787-18, ci-selbsthilfe@allesprechenmit.net, [www.allesprechenmit.net](http://www.allesprechenmit.net)

### ■ St. Pölten

Cochlea-Implantat Austria, SHG NÖ „Patienten helfen Patienten“,  
**Kontakt:** Gertrude Moser, Tel. & Fax: 02743/8801, [gertrude.moser@aon.at](mailto:gertrude.moser@aon.at), [www.ci-a.at](http://www.ci-a.at)  
**Für Kinder:** Ing. Maria-Theresia Pusker, Tel.: 0664/8244358, [resi.pusker@aon.at](mailto:resi.pusker@aon.at)  
**Gruppentreffen:** jeden 1. Freitag im Monat um 15:00 Uhr, im Gasthof Graf, Bahnhofplatz, St. Pölten



(oben) Shiatsu-Praktikerin Gisela Müller behandelt eine Migrantin, die seit langem an Rückenbeschwerden leidet. (ganz oben links) Bei der Yogastunde fühlen sich die Frauen so wohl, dass sie sogar ihr Kopftuch abnehmen. (unten links) Allgemeinmedizinerin Dr. Elisabeth Mikl (l.) berät eine Migrantin zum Thema Vorsorge.

# Von Frau zu Frau

**Beratung, Information & Bildung für Migrantinnen: All das bietet das Zentrum für Frauengesundheit in Wiener Neustadt.**

Es ist ein emsiges Treiben an diesem Vormittag: Mehrere Frauen mit Yogamatte unterm Arm eilen zu ihrer Yogastunde, im Nebenraum behandelt eine Shiatsu-Praktikerin eine Dame, währenddessen eine Ärztin mit einer jüngeren Frau über Vorsorge spricht. Danach steht eine Fitnessstunde am Programm. Alles dreht sich hier um Gesundheit im Allgemeinen – und im Speziellen um Gesundheit für Migrantinnen.

## **Anlaufstelle für Migrantinnen**

Das Zentrum für Frauengesundheit der Caritas in Wiener Neustadt gibt es seit eineinhalb Jahren, es ist die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen für Migrantinnen in Niederösterreich (siehe Kasten Seite 14). Damit sollen Frauen und Mädchen einen leichteren Zugang zum Gesundheitssystem und

mehr Gesundheitswissen bekommen, erklärt die Leiterin Mag. Birgit Haidenwolf: „Aus unserer täglichen Integrationsarbeit wissen wir, dass Migrantinnen oft Schwierigkeiten im Gesundheitsbereich haben. Neben sprachlichen Hindernissen beim Arztbesuch haben sie oft vielfältige körperliche Probleme und wissen nicht, wohin sie sich wenden sollen.“ Oft spielen auch seelische Konflikte eine Rolle, weiß die Integrationsexpertin: „Viele Frauen leiden an psychischen Problemen, haben Gewalt erlebt, sind traumatisiert oder leiden an Depressionen, bedingt unter anderem durch die Flucht aus der Heimat. Viele mussten Schlimmes miterleben.“

## **Multidisziplinäres Team**

Für all diese Frauen steht im Zentrum für Frauengesundheit ein multidisziplinäres Team bereit,



bestehend aus Ärztinnen, Psychologinnen, Hebammen, Krankenschwestern, Shiatsu-Praktikerinnen sowie Pädagoginnen. Angeboten werden kostenlose Beratungen, Kurse und Workshops zu den Themen Gesundheitsvorsorge, gesunder Ernährung, Sexualität, Schwangerschaft, Familienplanung und vieles andere – abgestimmt auf den Bedarf der Migrantinnen. Im Zentrum für Frauengesundheit gibt es vieles, jedoch keine Männer, erklärt Birgit Haidenwolf: „Hier arbeiten nur Frauen – das ist wichtig, damit die Migrantinnen Vertrauen fassen können. Von Frau zu Frau fällt es leichter, sich zu öffnen. Beim Yoga etwa nehmen die Frauen sogar ihr Kopftuch ab – ein Zeichen dafür, dass sie sich wohl fühlen.“ Das Angebot des Zentrums richtet sich nur an Frauen, denn sie sind in mehrfacher Hinsicht benachteiligt, sagt sie: „Während die Männer arbeiten gehen und Kontakte knüpfen, sind die Frauen sehr in der Familie verankert. Dabei sind Frauen ein wichtiger Motor im Integrationsprozess, auch für ihre Kinder.“

### Keine Vorbehalte

Vorbehalte seitens der Migrantinnen gibt es nicht, freut sich Haidenwolf: „Der Name Caritas bürgt für Qualität, sie lernen unsere Arbeit schon während des Integrationsprozesses kennen und kommen gerne hierher. Sie genießen es, unter sich zu sein,

und trauen sich Fragen zu stellen, die sie in Anwesenheit ihres Mannes oder Sohnes nie stellen würden.“ Schmunzelnd erzählt sie von einem Mann, der seiner Gattin den Yogakurs verboten hat, dann woanders selbst einen gemacht hat und ganz begeistert seine Frau doch zum Kurs geschickt hat. Das Angebot im Zentrum für Frauengesundheit wird je nach Bedarf ständig erweitert, sagt Birgit Haidenwolf: „Momentan stark nachgefragt sind Pilates-Kurse, die es neu im türkischen Fernsehen gibt. Die Frauen wollen sie nun auch hier haben.“

### Hilfe zur Selbsthilfe

Auch Allgemeinmedizinerin Dr. Elisabeth Mikl arbeitet im Zentrum. Seit sie 18 ist, betreut sie Flüchtlinge „aus tiefer Überzeugung“, wie sie sagt. Neben ihrer Wahlarztpraxis in Wiener Neustadt kommt sie regelmäßig hierher, um eine Art sozialen Ausgleich zu schaffen: „Ein Flüchtling hat alles verloren, seine Heimat, sein Umfeld, seine Arbeit, seine Freunde, teils auch seine Familie. Wir leben hier im Wohlstand, deshalb sollten wir helfen.“ Mikl arbeitet nach ganzheitlichem Ansatz, bietet auch Homöopathie und Akupunktur an. Als besonders schön an ihrer Arbeit findet sie: „Ist der Schmerz einmal weg, öffnet sich meist die Seele der Frauen. Sie bekommen ein neues Körperbewusstsein, beginnen sich auch sozial zu integrieren.“ Die

Serife Cengiz zeigt den Frauen, wie und wo die Yoga-Übungen wirken, die sie gemacht haben.

**„Von Frau zu Frau fällt es leichter, sich zu öffnen.“**

Mag. Birgit Haidenwolf,  
Leiterin des Zentrums für  
Frauengesundheit



Das Team des Zentrums für Frauengesundheit: (v.l.) Mag. Filiz Somay (Klinische und Gesundheitspsychologin), Mag. Birgit Haidenwolf (Leiterin), Elisabeth Sterzinger (Bildungsverantwortliche), Danira Sahin, BA (Beratungskordinatorin), Siegrid Wristcil (Gemeinwesenarbeit)

Sprachbarriere sei kaum ein Problem, bei der ersten Behandlung ist oft ein Dolmetscher dabei, danach nicht mehr. Mikl sieht ihre Arbeit im Zentrum als wichtige Aufbauarbeit: „Eine Kette ist immer so stark wie ihr schwächstes Glied. Man muss an der untersten Basis anfangen, um die Gesellschaft auf eine bessere Ebene zu heben. Wir wollen die Frauen hier fähig machen, auf sich selbst zu schauen. Frei nach dem Motto: Hilfe zur Selbsthilfe.“ Das langfristige Ziel des Zentrums ist es, die Frauen samt ihren Familien ans österreichische Gesundheitssystem anzubinden, erklärt Birgit Haidenwolf:

„Hier bekommen sie alle Informationen rund um Gesundheit, lernen schul- und komplementärmedizinische Angebote und den Wert ihrer Gesundheit kennen. Nebenbei erfahren sie, welche Art der Bewegung ihnen hilft, zum Beispiel Qigong, um dann später auch woanders einen Kurs dazu zu machen.“

Viele Frauen brauchen auch einfach nur sprachliche Unterstützung, kommen mit Arztbefunden ins Zentrum: „Oft haben die Frauen beim Arzt Scheu nachzufragen, wenn sie etwas nicht verstehen. Auch hier helfen wir gerne weiter.“ Die Mitarbeiterinnen sprechen viele Sprachen: Türkisch, Serbokroatisch, Russisch, Spanisch, Englisch, Französisch, Farsi und Arabisch, und können bei Bedarf für andere Sprachen einen Dolmetscher besorgen.

## ZENTRUM FÜR FRAUENGESUNDHEIT

- **Beratung & Information:** muttersprachliche Gesundheitsberatung durch Fachfrauen (Ärztinnen, Hebamme, Psychologin) in den Sprachen Türkisch, BKS (Bosnisch-Kroatisch-Serbisch), Russisch, Farsi, Spanisch, Englisch, Französisch. Andere Sprachen auf Anfrage
  - **Themen:** Gesundheitsvorsorge, Ernährungsberatung, gynäkologische Beratung, Sexualität und Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt, psychologische Beratung, Suchtprävention, spezielle Beratung für Mädchen
  - **Lernen & Wissensvermittlung:** Workshops, Kurse und Vorträge rund um die Themen „Frauenkörper - Frauenseele - Frauengesundheit“: Bewegung und Entspannung, Kräuter für Frauen, gesunde Ernährung, der weibliche Zyklus, Wechsel und Menopause, Krebsvorsorge, seelische Gesundheit, Gesundheitsversorgung in Österreich
  - **Ausbildung zur „interkulturellen Gesundheitstrainerin“:** In fünf Modulen zu je drei Abenden (inkl. Kinderbetreuung) erfahren die Teilnehmerinnen mehr über das österreichische Gesundheitssystem und über die Themen Frauengesundheit und Reproduktion sowie gesunde Ernährung und Bewegung. Außerdem werden partizipative Methoden vermittelt, mit denen sie das Erlernte an andere Frauen weitergeben können. Ziel ist es, Frauen Gesundheitswissen zu vermitteln, damit diese als Multiplikatorinnen in ihrer Gemeinde, ihrem Verein und ihrer Community aktiv werden können.
  - **Treffen & Erfahrungsaustausch:** Es gibt monatliche Frauengesundheitszirkel in Wiener Neustadt, Neunkirchen, Natschbach (Bezirk Neunkirchen), Pottschach (Bezirk Ternitz), Altenmarkt, Korneuburg und Wolkersdorf. Die Zirkel bieten Frauen einen geschützten Rahmen, in dem sie über ihre Gesundheit nachdenken können und mehr über Gesundheitsprävention erfahren. Es geht um Vernetzung, Austausch und gegenseitiges Kennenlernen. Ausflüge werden ebenfalls angeboten.
- Das Zentrum für Frauengesundheit ist auf der Suche nach ehrenamtlichen Ärztinnen, die das Team unterstützen und im Zentrum bzw. in eigener Praxis die Klientinnen beraten und behandeln (abrechenbar über GKK). Das Zentrum wird vom Fonds Gesundes Österreich, dem Land Niederösterreich, der Stadt Wiener Neustadt und dem Frauenministerium gefördert.
- Informationen:** Zentrum für Frauengesundheit, Wienerstraße 54/2. Stock, 2700 Wiener Neustadt, Tel.: 02622/83020, frauengesundheit@caritas-wien.at, [www.caritas-wien.at](http://www.caritas-wien.at)

## Wissen weitergeben

Neben den Beratungen und Kursen, die vor Ort stattfinden, organisiert das Zentrum regelmäßige Gesprächsrunden sowie Exkursionen in die Natur und sportliche Aktivitäten – die übrigens sehr gut angenommen werden. Auch das Ausbildungsprogramm zur interkulturellen Gesundheitstrainerin läuft gut: Die Teilnehmerinnen lernen Grundlegendes über Gesundheit und das Gesundheitssystem, um als Multiplikatorinnen anderen Frauen dieses Wissen weiterzugeben. Eine, die diese Ausbildung gemacht hat, ist Serife Cengiz (30). Sie arbeitet freiberuflich im Zentrum, nebenbei noch als freiberufliche Dolmetscherin. Die Ausbildung zur Gesundheitstrainerin hat der türkischstämmigen Österreicherin Spaß gemacht: „Ich habe sehr viel gelernt, beispielsweise über gesunde Ernährung, Bewegung, alles rund um einen gesunden Lebensstil. Und dieses Wissen gebe ich nun in Workshops und Frauenzirkeln weiter.“ Das wird sehr gut angenommen, freut sich Serife Cengiz: „Die Frauen erzählen ihren Freundinnen davon, sagen weiter, dass andere Frauen mitkommen sollen. Hier vernetzen sie sich mit anderen. Es ist immer gemütlich, manche Frauen geben sich richtig Mühe und bringen Selbstgebackenes mit.“ Auch für die Kinderbetreuung ist gesorgt, damit die Frauen für kurze Zeit unter sich und ungestört sein können. Zeit für sich und seine Bedürfnisse zu haben – eine wertvolle neue Erfahrung für viele Migrantinnen, auf die sie nun nicht mehr verzichten möchten.

KARIN SCHRAMEL ■

FOTO: NADJA MEISTER

## GESUNDER RÜCKEN & BEWEGLICHE GELENKE

Bei Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates finden Gäste in drei spezialisierten Waldviertler Betrieben (Moorheilbad Harbach, Lebens.Ressort Ottenschlag, Moorbad Großpertholz) die richtige Behandlung. Klassische Therapien mit dem „schwarzen Gold“ Moor werden mit modernen Behandlungskonzepten kombiniert. Urlaubsangebote zum Thema Stütz- und Bewegungsapparat: Rückenfit, Burnout-Prävention: Auftanken statt ausbrennen!, Wirbelsäulen-Woche „G’sund mit Moor“

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



Bei der Besichtigung des Neubaus des Landesklinikums Mistelbach-Gänserndorf: (v.l.) Ärztlicher Direktor Prim. Univ.-Doz. Dr. Traindl, Kaufmännischer Direktor Dipl. KH-BW Josef Kober, Landesrat Mag. Karl Wilfing, Regionalmanager Weinviertel DI Jürgen Tiefenbacher, Pflegedirektor DGKP Josef L. Strobl, akad. PD, und VAMED-Projektleiter DI Stefan Zeillinger

## Baufortschritte in Mistelbach

186 Millionen Euro investiert das Land NÖ in den Zu- und Umbau des Landesklinikums Mistelbach-Gänserndorf. Im neuen Zubau werden unter anderem untergebracht: der neue Eingangsbereich, ein Ambulanzzentrum, die Operationssäle samt Aufwachbereich und Intensivstation, ein Familienzentrum für die Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe, die Kinder- und Jugendabteilung und eine Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Interne Stationen, eine Palliativstation sowie die Dialysestation. Die Komplett-Übersiedlung und Verlegung des Haupteinganges erfolgt im Spätherbst. Dann wird auch das neue Parkdeck eröffnet. Danach wird im Frühling 2015 mit der Renovierung des Bestandes begonnen, die bis Ende 2016 dauern soll.

## RAT FÜR BLASE & DARM

Infotag für Betroffene, Angehörige und Interessierte zum Thema Inkontinenz, veranstaltet von der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ). Vorträge von Experten und kostenlose persönliche, vertrauliche Beratung. Eintritt frei.

Termine & Ort:

26. Juni 2014, 16:00-19:00 Uhr, Rathaus Klosterneuburg

27. Juni 2014, 16:00-19:00 Uhr, Kulturzentrum Perchtoldsdorf

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

## Brustkrebs-Früherkennung

Anfang 2014 startete ein österreichweites qualitätsgesichertes Programm zur Früherkennung von Brustkrebs. Sind Sie zwischen 45 und 69 Jahre alt, erhalten Sie automatisch alle zwei Jahre eine persönliche Einladung zur Mammographie (Bruströntgen). Voraussichtlich ab 1. Juli 2014 können Frauen von 45 bis 69 Jahren nur mit ihrer E-Card zur Mammographie gehen, eine Einladung oder Zuweisung ist dann nicht mehr notwendig. Frauen zwischen 40 und 44 bzw. 70 und 74 Jahren können bei der Telefon-Serviceline eine Einladung anfordern. Voraussichtlich ab 1. Juni 2014 können auch Frauen ab 75 Jahren am Programm teilnehmen und zur Früherkennungsmammographie gehen. Die Untersuchung ist selbstverständlich freiwillig. Sie brauchen keine ärztliche Zuweisung.

**Informationen:** kostenlose Serviceline: 0800 500 181 (Mo. bis Fr. 08:00–18:00 Uhr), [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at)



Pavillon A am Standort Mödling in Betrieb: (v.l.) DGKS Katja Sacher, BSc (interim. stv. Pflegedirektorin), Dipl. KH-BW Nikolaus Jorda (stv. Kaufmännischer Direktor), Dr. Robert Griessner (Medizinischer Geschäftsführer NÖ Landeskliniken-Holding), Dipl. KH-BW Reinhard Fritz (Kaufmännischer Direktor), Prim. Dr. Burghard Plainer (stv. Ärztlicher Direktor), Prim. Univ.-Prof. DDr. Thomas Klestil (Vorstand der Abteilung für Unfallchirurgie), DGKS Maria Ambrosch (Stationsleitung Unfallchirurgie Bettenstation), Prim. Univ.-Doz. Dr. Johann Pidlich (Ärztlicher Direktor LK Baden-Mödling), Landesrat Mag. Karl Wilfing, Bürgermeister LAbg. Hans Stefan Hintner mit Patientin Manuela Sindler

## Pavillon A in Betrieb

Landeskrankenhaus Mödling: Der Patientenbetrieb im neuen Pavillon A, dem ersten von insgesamt drei neuen Bauteilen, hat begonnen. Die einzelnen Abteilungen, Ambulanzen und Bereiche sind in den Neubau übersiedelt (GESUND&LEBEN 04/14 berichtete auf Seite 06/07). Mit der Inbetriebnahme von Pavillon A ist die erste Etappe erreicht, der Abschluss des Neubau-Projektes in Mödling ist bis Ende 2017 geplant.

## KURZ GEMELDET

**Palliativtag im Stift Göttweig** am 13. Juni 2014: [www.fvpc.at](http://www.fvpc.at)

**NÖ Frauentelefon: 0800 800 810** – kostenlose und vertrauliche Erstberatung für Frauen jeden Alters

**NÖ Krisentelefon: 0800 20 20 16** – rund um die Uhr erreichbar, kostenlos und vertraulich



# Die Strahlkraft der

**Vom Glück im Sonnenschein und dem guten Gedächtnis der menschlichen Haut**

Auf Kinderzeichnungen hat die Sonne oft ein lachendes Gesicht. Wen wundert's? Lacht die Sonne, freut sich das Herz des Menschen. Denn Sonnenstrahlen tun gut! „Wenn die Sonne scheint, werden Glückshormone ausgestoßen“, bestätigt der Hautarzt Dr. Theodor Stallmeister aus Perchtoldsdorf und nennt noch mehr positive Wirkungen von Sonnenstrahlen: Hautkrank-

heiten wie zum Beispiel die Psoriasis (Schuppenflechte) können sich verbessern, depressive Verstimmungen verschwinden, wichtiges Vitamin D wird in der Haut synthetisiert. Und überhaupt: „Ohne die Sonne wäre das Leben auf der Erde nicht möglich.“ Jetzt kommt das große Aber: Denn ungeschützt sollten wir uns der Sonne und ihren ultravioletten Strahlen nicht aussetzen. Auf

FOTO: FOTOLIA

Hauttyp I gehören Rothaarige mit sehr heller Haut und Sommersprossen, die fast gar nicht braun werden. „Sie müssen nach fünf bis zehn Minuten aus der Sonne gehen, sonst kriegen sie einen Sonnenbrand“, weiß Stallmeister. Für sie empfiehlt der Dermatologe Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50. Hauttyp II hat blonde oder hellbraune Haare, helle Augen und bräunt sehr langsam: Zehn bis zwanzig Minuten beträgt die Eigenschutzzeit der Haut, ein geeigneter Lichtschutzfaktor liegt zwischen 30 und 50. Der dritte Hauttyp ist der sogenannte Mischtyp mit braunen Haaren und Augen. Er kann sich 20 bis 30 Minuten in der Sonne aufhalten und braucht einen mittleren Sonnenschutz. Hauttyp IV wirkt mit dunklen Augen und Haaren südländisch und hat eine Eigenschutzzeit von etwa 30 bis 40 Minuten.

### Die Sonne wirkt

Wenn es nach dem Winter langsam wärmer wird und die Haut wieder mehr Sonne ausgesetzt ist, produziert sie mehr Melanin und baut sich ihren Eigenschutz kontinuierlich auf. Sonnenschutzmittel verlängern diesen Eigenschutz. Sonnencreme und Co. sollten vor allem in den Bergen und am Wasser zum Einsatz kommen, rät Stallmeister, denn „pro 300 Höhenmeter steigt der Anteil der UV-Strahlen um vier Prozent an.“ Liegt

# Sonne

die menschliche Haut wirken vor allem die UV-A- und UV-B-Strahlen aus dem Gesamtlichtspektrum der Sonne. Stallmeister erklärt: „UV-B-Strahlen bewirken Bräune und Sonnenbrand und verändern die Erbsubstanz in den Hautzellen, was Hautkrebs auslöst. UV-A-Strahlen verursachen Hautalterung, weil sie zur Zerstörung von elastischen und kollagenen Fasern in der Haut führen, und sind für Hautkrebs mitverantwortlich.“

### Geeigneter Lichtschutzfaktor

Wie stark sich die Sonne auf unsere Haut auswirkt, hat viel mit dem eigenen Hauttyp zu tun. Zum

### NEUE STUDIE ZU HAUTKREBS

Eine österreichweite Studie des Karl Landsteiner Instituts für Dermatologische Forschung unter der Leitung von Prim. Univ.-Prof. Dr. Franz Trautinger hat ergeben, dass sogenannte aktinische Keratosen, das sind Vorstufen von Plattenepithelkarzinomen, einer bestimmten Art von weißem Hautkrebs, mit steigendem Alter immer häufiger auftreten. „Menschen mit heller Haut und Personen, die in ihrer Vorgeschichte sehr viel in der Sonne gewesen sind, Bauarbeiter, Straßenarbeiter, Landwirte oder solche, die in ihrer Freizeit dem Sonnenbaden oder dem Solarium gebräunt haben, sind besonders betroffen“, sagt Trautinger. Ein außergewöhnlich hohes Risiko, an weißem Hautkrebs zu erkranken, haben Menschen mit einer Organtransplantation.

Der weiße Hautkrebs ist die häufigste Krebsart, wird jedoch meist gut erkannt, weil Unregelmäßigkeiten auf der Haut leichter sichtbar und kontrollierbar sind. „Jede Veränderung an einer chronisch sonnenexponierten Körperstelle wie zum Beispiel Stirn, Ohren oder Handrücken, die auffällt, die sich unterscheidet von der Umgebung, die von selber nicht besser wird, die langsam wächst, ist verdächtig“, erklärt Trautinger. Sein Rat: „Patienten, die schon einmal an weißem Hautkrebs oder einer Vorstufe erkrankt sind, haben ein wesentlich höheres Risiko und sollten sich regelmäßig untersuchen lassen.“



Prim. Univ.-Prof. Dr. Franz Trautinger, Leiter des Karl Landsteiner Instituts für Dermatologische Forschung und der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten im Landeskrankenhaus St. Pölten

**Landeskrankenhaus  
St. Pölten**  
Propst-Führer-Straße 4  
3100 St. Pölten  
Tel.: 02742/9004-0  
[www.stpaelten.lknoe.at](http://www.stpaelten.lknoe.at)



Dr. Theodor Stallmeister, Hautarzt in Perchtoldsdorf

dazu noch Schnee, werden die Strahlen um bis zu achtzig Prozent reflektiert. Auch Wasser und Sand reflektieren stark – eincremen am Strand sollte deshalb selbstverständlich sein. Stallmeister warnt davor, bei leichter Bewölkung auf Sonnenschutz zu verzichten, denn die Strahlen dringen auch durch die Wolkendecke. „Dazu kommt, dass es in den Bergen oder am Wasser windig ist und man viel später dieses Signal ‚Das ist mir jetzt zu heiß auf der Haut‘ bekommt.“ Das Gleiche gilt für Sporttreibende, denen durch die kühle Luft beim Laufen oder Radfahren die Stärke der Sonnenstrahlen nicht bewusst ist. Grundsätzlich erkennt der niederösterreichische Hautarzt ein Umdenken bei vielen Menschen und beobachtet vielerorts vorbildliches Verhalten, was den Sonnenschutz – gerade bei Kindern – angeht. Er rät: „Machen Sie all das, was Sie möchten, machen – Sport, wandern oder spazieren gehen. Aber schützen Sie sich.“ Mit einer Einschränkung: „Das Einzige, das Sie nicht machen sollten, ist, sich in die Sonne zu legen, um sich in die Sonne zu legen.“

### Juckreiz, Brennen & Rötung

Wenn die Haut zu lange der Sonne ausgesetzt ist, reagiert sie mit einer Entzündung, dem Sonnenbrand. Die Symptome eines Sonnenbrandes, Juckreiz, Brennen und Rötung, kann man mit kühlenden Umschlägen, Gels oder Lotionen, die DNA-

Reparatur-Enzyme enthalten, behandeln. Bei starken Sonnenbränden kann es zu Blasenbildung kommen. „Es kann sinnvoll sein, dass man die Blasen vom Arzt steril punktieren lässt“, sagt Hautarzt Stallmeister.

### Folgenreicher Sonnenbrand

Dass die Sonnenbrände im Laufe eines Lebens folgenreich sein können, veranschaulicht der Dermatologe so: „Die Haut ist wie ein Bankkonto, auf das man kontinuierlich UV-Strahlen einzahlt. Irgendwann kommt dann der Tag der Auszahlung.“ Der menschliche Körper hat zwar bis zu einem bestimmten Grad die Möglichkeit, von UV-Strahlen bewirkte Schäden zu reparieren. Aber: „Mit jedem Sonnenbrand kumulieren sich die DNA-Schäden. Irgendwann kann man an Hautkrebs erkranken“, erklärt Stallmeister.

Um einen optimalen Schutz vor Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs zu erreichen, hat der Experte einen Tipp parat: Apps auf dem Handy rufen den täglichen UV-Index ab und geben Auskunft über die Stärke der ultravioletten Strahlung und die daraus folgenden erforderlichen Schutzmaßnahmen. Und im Zweifelsfall: Sonnenschutzcreme, schützende Kleidung und Schatten. Dann bleibt die Sonne ein Quell der Lebensfreude.

SANDRA LOBNIG ■

# Schönes & Feines



1

**1 HERZ-KONTROLLE** Blutdruck messen – und dabei auch erfahren, ob und wie oft Herzrhythmusstörungen auftreten: Das kann man mit diesem Oberarm-Blutdruckmessgerät. Es ist die erste Wahl für alle, die eine sehr einfache Handhabung und zugleich mehr Informationen zu ihrem Blutdruck-Status wünschen. Hierzu stehen optische Anzeigen über auftretende Herzrhythmusstörungen inklusive deren Häufigkeit zur Verfügung. *boso medicus vital*, erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel, [www.boso.at](http://www.boso.at)



2

**2 FIT MIT MAGNESIUM** Mit seinem einzigartigen Magnesium- und Kalziumgehalt ist Long Life eine wahre Kraftquelle, denn es liefert natürliches Magnesium (206 mg/l) und Kalzium (269 mg/l) in hoher Konzentration und idealem Verhältnis. In Long Life müssen diese wichtigen Mineralstoffe nicht erst in Magen und Darm aus künstlichen Präparaten herausgelöst werden, sondern sind bereits im Wasser gelöst. *Long Life Magnesium Mineralwasser*, [www.longlife.at](http://www.longlife.at)

**3 SONNE OHNE REUE** Dreifachen Schutz verspricht eine neue Gesichts-Sonnencreme-Serie von Eucerin: Die Kombination von organischen und mineralischen UV-A- und UV-B-Filtern, biologischer Zellschutz und Stoffe, die die hauteigene Reparaturmechanismen unterstützen können,



3

machen den Sonnenschutz einfach. Und das wasserfest, mattierend, ohne Duft- und Farbstoffe und Parabene. *Eucerin Sun Fluid LSF 30* sowie *+50*, *Eucerin Sun Creme LSF 30* und *50* (auch getönt), 50 ml, 15,95 Euro und 17,95 Euro

**4 GUT BEFEUCHTET** Trockene Augen sind sehr unangenehm. Neue Augentropfen helfen mit dualem Wirkprinzip – mit hochwertiger Hyaluronsäure und dem Naturstoff Ectoin sollen sie einen stabilen und speziell auch langanhaltenden Feuchtigkeitsfilm am Auge bilden, die Wasserbindung an den Zellen der Augenoberfläche verbessern und somit eine befeuchtende Barriere auf der Horn- und Bindehaut gegen entzündliche Reize bilden. *HYLO®-PROTECT* vom führenden Augenspezialisten *URSAPHARM*, [www.ursapharm.at](http://www.ursapharm.at)



4



# Klimabehandlung am Toten Meer.

Aktuelle Studien belegen die außerordentliche Wirksamkeit von medizinischen Klimaheiltherapien am Toten Meer. Insbesondere Patienten mit chronischen Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Ekzemen und Vitiligo, aber auch Allergiker und Patienten mit Gelenkerkrankungen profitieren langfristig von einem Aufenthalt im tiefstgelegenen Kurzentrum der Welt. „In bestimmten Fällen übernimmt die Pensionsversicherungsanstalt (und andere Sozialversicherungsträger in Österreich) die Kosten für ein Kurheilverfahren am Toten Meer“, weiß Dr. Marco Harari, medizinischer Leiter des Deutschen Medizinischen Zentrums am Toten Meer. Dr. Harari behandelt hier schon

seit vielen Jahren Patienten aus aller Welt und spricht fließend deutsch.

Die Kosten für eine medizinische Klimaheilbehandlung liegen in der Regel unter denen einer vergleichbaren Maßnahme in Österreich. Spezialveranstalter für Gesundheitsreisen und Kuren am Toten Meer helfen interessierten Kunden, entsprechende Anträge bei den Sozialversicherungsträgern zu stellen. „Im Gegensatz zu Therapien in Kliniken, die versuchen, die Klimabedingungen des Toten Meeres nachzustellen, wirkt die entspannende Atmosphäre während des Heilverfahrens am Toten Meer positiv auf die Psyche ein und beeinflusst so direkt den Genesungsprozess

beim Patienten“, so Dr. Harari weiter. Neben ärztlich betreuten Kurverfahren kann natürlich auch ein Erholungsurlaub am Toten Meer gebucht werden.

Diese Möglichkeit bietet sich besonders auch für Angehörige oder Begleitpersonen von Patienten an. Die positiven Eigenschaften der Sonne, des Wassers, der Luft und der Mineralquellen am Toten Meer sind seit Jahrtausenden bekannt und geschätzt. Nach einem Urlaub hier fühlt man sich rundum wohl, entspannt und voll neuer Energie. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.goisrael.at](http://www.goisrael.at)



# Kinderleicht rei

**Sandburgen, Meer & Abenteuer – für Kinder ist der Sommerurlaub oft die aufregendste Zeit im Jahr. Gute Planung ist alles, von Impfungen über Sonnenschutz bis zur Reiseapotheke – damit Kind und Eltern den Urlaub gesund und unbeschwert genießen können.**

„Grundsätzlich kann man mit Kindern überall hinreisen“, weiß Dr. Konstantin Zabakas, Kinderarzt im Landeskrankenhaus Zwentl: „Man muss nur wissen, ob die Kinder Spaß an der jeweiligen Reise haben und ob sie es schaffen, während der Anreise so lange ruhig zu sitzen.“ Anders ist das bei Säuglingen, betont Zabakas: „Fernreisen mit Kindern unter einem Jahr sollte man vermeiden.“ Zum einen weil im Notfall in tropischen Ländern rasche medizinische Hilfe oft nicht gewährleistet werden kann, zum anderen können die Druckunterschiede bei langen Flügen für kleinere Kinder zum Problem werden, besonders beim Starten und Landen. „Ohren und Nase-Rachenraum sind durch Öffnungen, die sogenannten Tuben, miteinander verbunden, was den Druckausgleich ermöglicht. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist diese Verbindung für den schnellen Ausgleich oft zu eng und in den Ohren steigt der Druck, was sehr schmerzhaft sein kann“, erklärt Zabakas. In Kurzstreckenflügen sieht der Experte kein Problem. Bei schmerzhaften Druckschwankungen schafft ein einfa-

cher Trick Abhilfe: den Säugling an die Brust anlegen oder den Schnuller geben. Durch die Saugbewegungen öffnen sich die Tuben und die Schmerzen verschwinden. Bei größeren Kindern helfen abschwellende Nasentropfen.

## **Achtung, Sonne!**

Am Traumziel ist die Versuchung groß, sich sofort ins Abenteuer, an den Strand und in die Sonne zu stürzen. Doch der Körper braucht Zeit, sich an das neue Klima anzupassen. „Bei Reisen in den Süden sollten Kinder die ersten Tage eher im Schatten verbringen. Säuglinge sollten gar nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden“, rät der Kinderarzt. Das Wichtigste ist der geeignete Sonnenschutz: „Die Haut kleiner Kinder hat noch keine Schutzmechanismen gegen UV-Strahlung ausgebildet, sie wird zum Beispiel nicht braun. Deshalb verbrennt sie viel rascher als die Haut von Erwachsenen.“ Je jünger das Kind, desto stärkeren Sonnenschutz braucht es. Ein Erwachsener schafft ohne Schutz je nach Hauttyp ca. 20 Minuten in der prallen Sonne

Landeskrankenhaus Zwentl  
Propstei 5  
3910 Zwentl  
Tel.: 02822/9004-0  
[www.zwentl.lknoe.at](http://www.zwentl.lknoe.at)



# sen

(siehe Seite 16), ein Baby trägt nach nicht einmal fünf Minuten schon Schäden davon. Deshalb ist ständige Kopfbedeckung und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor unbedingt notwendig. Kleine Sonnenbrillen sind für Babyaugen eher ungeeignet. Wenn, dann unbedingt in teure Modelle mit vollständigem UV-Schutz investieren, denn billige Brillen bieten oft zu wenig bis gar keinen Schutz, obwohl das Etikett das Gegenteil verspricht. Folgen können schwere Netzhautschäden sein.

Auch die Hitze kann für die Kleinsten zur Gefahr werden. „Der Sonnenstich kommt im Sommer häufiger vor, als man denkt“, weiß Zabakas. „Die Symptome gleichen oft denen einer Hirnhautentzündung. Kleinkinder sind unruhig, schlecht gelaunt, haben gerötete Haut oder erbrechen sogar. Ältere Kinder klagen über Kopfschmerzen und Übelkeit.“ Auch auf genügend Wasserzufuhr sollte man achten. „Kleine Kinder können oft noch nicht sagen, dass sie Durst haben, deshalb sollten Getränke immer wieder angeboten werden“, betont der Experte.

## Urlaub am stillen Örtchen

Wer kennt das nicht: Im Urlaubsland kostet man sich durch die exotischen Köstlichkeiten – und verbringt die nächsten Tage auf der Toilette. Brechdurchfall ist die wohl häufigste Nebenwirkung von Reisen in südliche Gefilde. Der

Körper ist plötzlich mit einer Vielzahl unbekannter Keime in Wasser und Speisen konfrontiert. Was für Erwachsene sehr unangenehm ist, aber meistens schadlos überstanden wird, kann für die Kleinsten zum lebensbedrohlichen Wasser- und Salzverlust führen. „In jede Reiseapotheke gehört daher etwas zum Rehydrieren, also ein Elektrolyt-Ersatz“, betont Zabakas: „Zur Not kann man auch zu einem isotonen Sportgetränk greifen.“ Klassische Medikamente gegen Durchfall können bei Erwachsenen hilfreich sein, nicht jedoch bei Kindern. „Durch das Erbrechen und den Durchfall wird der Keim rasch wieder aus dem Körper hinausbefördert. Wird das durch stopfende Mittel verhindert, bleibt er im Körper und kann durch die noch sehr dünne Darmschleimhaut kleiner Kinder ins Blut auswandern und noch mehr Schaden anrichten“, warnt der Kinderarzt. Um gar nicht erst krank zu werden, sollte man nichts essen oder trinken, das nicht verpackt ist. Je südlicher, desto mehr Vorsicht ist geboten. Auch Speiseeis sollte nur aus der Verpackung kommen, genauso wie Wasser. Leitungswasser ist in den meisten Ländern tabu, auch im Restaurant sollte die Unversehrtheit der Wasserflasche immer überprüft werden.

## Im Fall des Falles

Was tun, wenn ein Kind trotz aller Vorsicht plötzlich krank wird, fernab der Heimat? „In Europa ist eine gute medizinische Versorgung in den meisten Fällen möglich“, beruhigt der Kinderarzt: „Eine gute Reiseapotheke ist aber essentiell.“ Neben der Ausrüstung zur Wundversorgung braucht man unbedingt ein fiebersenkendes Mittel, Nasentropfen und ein einfaches Breitbandantibiotikum. „Wenn ein Kind im Ausland länger als drei Tage hoch fiebert, kann man sicherheitshalber mit einem Antibiotikum beginnen – auch ohne Arzt“, rät der Experte. In Anbetracht exotischer Insekten und Speisen darf auch ein Antihistaminikum nicht fehlen, egal ob Allergien bekannt sind oder nicht. Braucht das Kind wegen einer chronischen Erkrankung dauernd Medikamente, nimmt man diese in doppelter Menge mit, auf verschiedene Gepäckstücke aufgeteilt.

Ein paar Wochen vor der Abreise sollte man sich über die für das Zielland und das Alter des Kindes empfohlenen Impfungen informieren. „Das Hygieneinstitut in Wien zum Beispiel hat immer die aktuellen Impfempfehlungen für jedes Land. Dort kann man sich vor Reiseantritt individuell beraten lassen“, empfiehlt Zabakas. „Innerhalb Europas sind die Basisimpfungen des österreichischen Impfpasses generell ausreichend.“ Gute Planung ist die halbe Miete – damit einem unbeschwerten Urlaub nichts im Wege steht.

JANA MEIXNER ■



Dr. Konstantin Zabakas, Kinderarzt im Landeskrankenhaus Zwettl

## Checkliste: Reiseapotheke für Kinder

- Rehydrationslösung für Kinder, z. B. Normolyt® bei Brechdurchfall
- fiebersenkende Mittel als Saft oder Zäpfchen, z. B. Nureflex®
- Breitbandantibiotikum, z. B. Augmentin®
- abschwellende Nasentropfen, bei Ohrenschmerzen und Schnupfen
- Antihistaminikum, bei allergischen Reaktionen
- Desinfektionsmittel, Wundsalbe, Pflaster und Verbandzeug zur Wundversorgung
- Fieberthermometer
- individuelle Dauermedikation

NIEDERÖSTERREICHS AUGENOPTIKER WARNEN:

# Sonnenstrahlen für Kinderaugen gefährlich



bereits frühzeitig an das Tragen von Sonnenbrillen zu gewöhnen, um das Risiko von später auftretenden Schäden zu verringern.

## WICHTIG BEIM BRILLENKAUF

Beim Kauf der richtigen Kindersonnenbrille gilt es allerdings einiges zu beachten. Sie soll kratzfest und bruchsicher sein und darf keine scharfen Metallteile enthalten. Damit sie nicht beim ersten Purzelbaum auf dem Boden landet, sollten die Bügel ohne zu drücken das Ohr sicher umfassen. Vor allem bei Kleinkindern sorgen verstellbare Neoprenbänder in trendigen Designs für einen optimalen Tragekomfort. Sie sind bequem und halten auch beim Spielen perfekt. Anatomisch geformte Nasenstege und Nasenpads mit großer Auflagefläche gewährleisten einen sicheren Sitz auf kleinen Nasen. Besonders wichtig: Die Brille muss das Auge vollständig vor UV-Licht schützen und sollte daher die Augen auch an den Seiten ausreichend bedecken. Und damit die Kleinen trotz Sonne nicht vollkommen im Dunkeln tappen, kommt es auf die richtige Blendschutzkategorie an. Die sollte auf der Innenseite des Brillenbügels vermerkt sein. Kategorie 0 absorbiert so gut wie kein Licht, Kategorie 4 dagegen fast alles. „Kinder, die in unseren Breitengraden auf Entdeckungstour gehen, sind mit Kategorie 2 optimal vor Blendung geschützt. Ist keine Angabe vorhanden, kann der Augenoptiker weiterhelfen“, so Landesinnungsmeister Grünwald.

## GROSSE AUSWAHL IN ALLEN PREISKATEGORIEN

Niederösterreichs Augenoptikermeister bieten eine große Auswahl an Kindersonnenbrillen in allen Preiskategorien, die auch die anatomischen Besonderheiten des kindlichen Gesichtes berücksichtigen und damit einen hohen Tragekomfort gewährleisten. Die optimale Kindersonnenbrille filtert nicht nur alle UV-Strahlen zu 100 Prozent, sondern sorgt außerdem mit einem Blaulichtfilter für kontrastreiches und schärferes Sehen. Die klare Sicht kann zusätzlich durch entspiegelte, reflexfreie Gläser erhöht werden. Kindersonnenbrillen in dieser Top-Qualität werden von Niederösterreichs Augenoptikermeistern individuell angefertigt.

„Kinder- und Babyaugen gehören unbedingt vor Sonnenstrahlen geschützt, um Schäden am Auge im Erwachsenenalter vorzubeugen“, appelliert Komm.-Rat Herbert Grünwald, Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker in Niederösterreich, an das Verantwortungsbewusstsein von Eltern. Eine hohe Dosis an Sonnenlicht ist für Kinderaugen gefährlich, weil die Augen der Kleinen klarer und lichtdurchlässiger sind als die von Erwachsenen. Bis zu 80 Prozent der Strahlung kann ins Kinderauge eindringen, und das rächt sich oft im Erwachsenenalter. Denn ungefähr ein Drittel der UV-Strahlenbelastung, die zu einer degenerativen Netzhautschädigung führt, erfolgt in der Kindheit. Im Alter ist das häufig die Ursache für eine Makuladegeneration, die das Sehvermögen erheblich verschlechtert und sogar zur Erblindung führen kann. Da Kinder viel im Freien sind, aber der Wunsch nach einer Sonnenbrille meist erst in der Pubertät geäußert wird, empfiehlt Herbert Grünwald, Kinder



Wenn aus einer  
**QUAL**

**QUALITÄT**  
wird.

## **IHRE SONNENBRILLE VOM AUGEN- UND KONTAKTLINSENOPTIKER.**

Das Auge ist ein Wunder der Natur. Achten Sie daher auch bei Ihrer Sonnenbrille auf geprüfte Qualität und fragen Sie nach passenden Modellen für Sie und Ihr Kind. Es lohnt sich. Sie werden sehen.

**die niederösterreichischen optikermeister  
+ kontaktlinsenspezialisten**

# Fitness & Power für Kids

Abwechslungsreich, spannend & sportlich – so nutzt man Ferien sinnvoll: In Niederösterreich kommen Kinder und Jugendliche voll auf ihre Kosten.



## Sportcamp für Kinder & Jugendliche

Beim Sportland-Niederösterreich-Camp für Kinder und Jugendliche stehen Sport, Spiel und jede Menge Spaß am Tagesprogramm: Klettern, Akrobatik, Beachvolleyball oder einfach chillen am Badensee. In jedem Fall stehen Spaß an der Bewegung und eine tolle Zeit im Vordergrund. Abwechslungsreich, spannend, lustig und sportlich – so nutzt man Ferien sinnvoll.

**Kosten:** 149 Euro pro Woche & Person, Geschwisterpreis: 129 Euro, inkl. Mittagessen, Getränke, gesunder Vormittags- & Nachmittagsjause

**Termine & Ort:**

11.–15. August 2014: Jugendsportwoche (Sekundarstufe I: 11–14 Jahre), Sportzentrum NÖ, St. Pölten

18.–22. August 2014: Kindersportwoche (Volksschule: 6–10 Jahre), Sportzentrum NÖ, St. Pölten

**Informationen & Anmeldung:** [www.sportlandnoe.at](http://www.sportlandnoe.at)

## Gemeinsam Motivation tanken

**Sommercamp für übergewichtige Kinder & Jugendliche – heuer erstmals zwei Wochen**

Das kennt jeder, der schon versucht hat, abzunehmen: Am Anfang läuft es gut und schnell und irgendwann kommt dann der berühmte Durchhänger. »Durch Dick & Dünn«, das Gesundheitsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche in NÖ, hat ein Rezept gegen den Durchhänger: die Motivationswochen. Man nehme: zwei Wochen Sommerwetter in schöner Landschaft, jede Menge Bewegung im Schwimmbad und an der Erlauf, gemeinsam gekochte Speisen sowie eine gute Prise Gleichgesinnter und ein junges Team qualifizierter Fachleute, die Spaß und Motivation sicherstellen. Das Ergebnis: Die Ernährungsgewohnheiten werden neu überdacht und das Freizeitverhalten wird aktiver. Und ganz nebenbei purzelt auch noch das ein oder andere Kilo. Das Sommercamp bietet Neueinsteigern genauso Unterstützung wie denjenigen, die ihre Gruppe schon vor einigen Jahren abgeschlossen haben oder erst später an einem Jahreskurs teilnehmen möchten.

4.–16. Juli 2014 in Gaming, für Kurzentschlossene gibt es noch einige freie Plätze.

Laufend starten an allen Standorten neue Kurse von »Durch Dick & Dünn«.

**Informationen:** »tut gut«-Hotline 02742/22655, [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

## NÖ Running Kids 2014

Kinder bis zum 12. Lebensjahr sind motorisch noch besonders lernfähig. Deshalb ist es wichtig, die richtigen Bewegungsabläufe bereits im Kindesalter durch spielerisches Training zu schulen. Nützen Sie die Gelegenheit und fördern auch Sie Ihr Kind mit der Teilnahme an den NÖ Running Kids Days:

- spielerisch laufen lernen mit dem dreifachen Olympia-Teilnehmer Michael Buchleitner
- Ein-Tages-Laufworkshops an vier NÖ Veranstaltungsorten
- altersgerechte Übungen für Kids von 6 bis 12, ein Coach pro Gruppe
- fachliches Know-how: Infovortrag für Eltern um 18:00 Uhr
- Rahmenprogramm: Lauf-Quiz, Filmvorführung, ein Überraschungsgast und gesundes Essen
- kostenfreie Teilnahme, Verpflegungskostenbeitrag 10 Euro

**Termine & Orte:** jeweils von 10:00–19:00 Uhr

11. Juli 2014: Opening Sportwelt NÖ, St. Pölten

14. Juli 2014: BSFZ Südstadt, Maria Enzersdorf

16. Juli 2014: Sportzentrum Hollabrunn

18. Juli 2014: Sportzentrum Ternitz

**Informationen & Anmeldung:** [www.sportlandnoe.at](http://www.sportlandnoe.at)

# Danke sagen

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



Prim. Dr. Johann Klobasa, Vorstand Abt. Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Viele schöne Tage durften wir auf dieser wunderbaren Geburtsstation im Landesklinikum Horn verbringen. Jede einzelne Person, egal ob männlich oder weiblich, gibt ihr Allerbestes zum Wohle der jungen und zum Teil „unerfahrenen“ Familien. Man kann nur sagen, vielen lieben Dank für die Fürsorge. Gott beschütze euch und euren tollen Arbeitseinsatz. Ihr seid spitze!

**Fam. U.**



Danke an das Landesklinikum Amstetten: (v.l.) DSA Dr. Birgit Liedler, OÄ Dr. Brigitta Török, Ass. Dr. Hannes Steiner, Stationsleiterin DGKS Rosa Tietze, DKKS Ulli Maier, DKKS Katrin Greil, DKKS Birgit Stockinger

Ich war mit meinem Sohn wegen eines andauernden Durchfalls in der Kinderabteilung im Landesklinikum Amstetten und möchte mich für die äußerste nette, freundliche, kompetente, beruhigende und angstnehmende Behandlung durch die Krankenschwestern und durch Ass. Dr. Hannes Steiner herzlich bedanken. Genau durch diese Menschen wird bewirkt, dass Kinder künftig vor Krankenhausbesuchen keine Angst mehr haben! **R. B. (Papa)**

## Wenn auch Sie sich bedanken möchten:

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



Lob für das Landesklinikum Hollabrunn: (v.l.) DGKS Marisa Bauer-Zeschek, DGKS Helga Urbauer, Palliativärztin Dr. Elisabeth Atzmüller, Stationsleitung DGKS Gabriele Dungal, Koordinatorin DGKS Barbara Bartl, DGKS Gerda Els, Pflegehelferin Martina Öhrbauer, DGKS Silvia Hörmann, Stationsleitung-Stellvertreterin DGKS Martina Friedl, DGKS Christine Hartl

Ich möchte mich recht herzlich beim Pflorgeteam der Internen Abteilung A im Landesklinikum Hollabrunn für die liebevolle und professionelle Pflege und Betreuung meiner Mutter bedanken. Dank sagen möchte ich aber auch dem Palliativteam rund um Dr. Elisabeth Atzmüller, DGKS Christine Hartl und DGKS Silvia Hörmann, die meine Mutter in den letzten Tagen begleitet haben. **G. P.**



Ein großes Danke an das Landesklinikum Hohegg: (v.l.) DGKS Daniela Baueregger, Stationsleitung DGKP Johann Wagner, DGKS Verena Gruber, DGKS Helga Pichler, DGKS Christa Turk und DGKP Bernhard Grill

Mein Lebensgefährte war von August 2013 bis zu seinem Tod rund hundert Tage im Landesklinikum Hohegg. Trotz seiner Krankheit (COPD 4, Emphysem) fühlte er sich hier sehr gut aufgehoben. Und ich als Angehörige sehr gut behandelt. Ich weiß, dass mein Lebensgefährte kein geduldiger Patient war – aber alles kein Problem für Ärzte, Pflege, einfach für alle, sowohl auf der IMCU als auch auf den Stationen K und A. Ein herzliches Dankeschön – vor allem dem Team auf der IMCU: Ich durfte in der Nacht von meinem Lebensgefährten noch Abschied nehmen.

**K. H.**



Herzliches Danke für das Landesklinikum Tulln an (v.l.) Ass. Dr. Teresa Sykora und Ass. Dr. Elisabeth Gruber

Wir, unsere ganze Familie, möchten uns vom ganzen Herzen für die sehr gute, freundliche fürsorgliche und kompetente Pflege unserer Tochter, Mutter, Lebensgefährtin, Großmutter und Schwester bei der Internen I im Landesklinikum Tulln bedanken. Das ganze Team, ganz besonders OA Dr. Mayer, Dr. Elisabeth Gruber, Dr. Teresa Sykora und

Schwester Marion (in Vertretung aller Schwestern) haben uns die Möglichkeit gegeben, Tag und Nacht bei Sonja zu sein und sie bei ihren letzten Tagen auf dieser Welt zu begleiten. Daher konnte auch die ganze Familie bis zum Ende bei ihr sein. Danke!

**Fam. E., Langenlebern**



# Die große Erschöpfung

**Immer mehr Menschen leiden an Burnout-Zuständen, Angst-erkrankungen und Depressionen. Woher kommt die große Erschöpfung und wie kann man wieder neu für das Leben und seine Herausforderungen entflammen?**



Prim. Dr. med. univ.  
Hanspeter Stilling,  
Gesundheitsresort  
Königsberg Bad  
Schönau

Burnout, Angst, Depression: Neue Insignien unserer Zeit? Es scheint so, und dies wird auch durch aktuelle Studien bestätigt, die etwa in Österreich ein deutliches Zunehmen der Krankenstandstage wegen ebendieser Erkrankungen belegen. Und laut Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird die Depression im Jahr 2020 nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Volkskrankheit sein. Doch was sind die Gründe für diese Entwicklung? Die vielfältigen neuen Herausforderungen, die unsere heutige Gesellschaft in sich birgt, werden dabei von vielen Experten als ein wichtiger Auslöser gesehen.

„Der heute herrschende wirtschaftliche Druck hat vieles verändert, und es ist auch der

Trend zur Mobilisierung und Flexibilisierung in allen Lebensbereichen, der die Menschen verunsichert und belastet“, sagt etwa der ärztliche Leiter des Bereichs Psychosoziale Rehabilitation im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, Prim. Dr. Hanspeter Stilling.

Das sieht auch die Leiterin des Akutteams Niederösterreich, Dr. Veronika Gmeiner, so: „Im gesellschaftlich vorgegebenen Rausch der Schnelligkeit und Vielfältigkeit wird vielen der Druck zu groß, und es fällt ihnen immer schwerer, die eigene Balance zu finden und zu halten. Irgendwann führt dann die Schiefelage zwischen Belastung und Ausgleich zur chronischen Überlastung und den charakteristischen Symptomen wie Angst, Depression, Burnout etc.“

## Klaffende Scheren

Viele Menschen sind dank der medialen Aufklärungsarbeit für das Thema sensibilisiert, das heißt, ihr Problem ist ihnen oft bewusst, sie wissen auch, dass es ein breit gefächertes Hilfsangebot gibt. Doch der Schritt zur konkreten Veränderung der eigenen Lebenssituation ist bei vielen noch weit. Stilling weiß: „Leider ist das Hilfsangebot sehr oft geringer als die Nachfrage danach. Noch immer gibt es etwa allzu lange Wartezeiten auf einen Psychotherapie-Platz oder einfach nur einen Termin beim Psychiater.“ Er weist auch darauf hin, dass laut einer großen Studie der Universität Leipzig die gesellschaftliche Ablehnung von psychisch Kranken in den letzten zwanzig Jahren zugenommen hat: Kaum ein Arbeitgeber möchte einen Depressiven in seiner Firma einstellen, sehr wenige sind es, die neben einem an Schizophrenie Erkrankten wohnen möchten.

## Der Crashdown

Auch hier klafft also eine Schere, und es nimmt nicht wunder, dass so viele Betroffene sich schwer damit tun, ihr Problem klar zu benennen und es

auch anzugehen, doch irgendwann – oft dann, wenn zum Grunddruck noch eine weitere Belastung hinzukommt –, wird alles offensichtlich. Die Life-Event-Forschung zeigt übrigens, dass auch positive Lebensereignisse wie zum Beispiel die Geburt eines Kindes oder eine ersehnte Übersiedlung diesen letztlich Crashdown auslösen können. „Aber auch wenn man in einer eingefahrenen Lebenssituation steckt, die man eigentlich schon lange verändern will, dazu aber nicht in der Lage ist, kann es dazu kommen, dass man an seine Grenzen stößt und mit Erschöpfungs-, Angst- oder Depressionssymptomen reagiert“, erklärt Psychologin Veronika Gmeiner.

Freilich reagieren nicht alle so, denn psychische Krankheit ist immer ein multifaktorielles Geschehen, bei dem biologische, psychologische und soziale Faktoren zusammenspielen. Die Resilienzforschung zeigt andererseits, dass es viele Menschen gibt, die über ausreichende Fähigkeiten verfügen, auch schwierige Lebenssituationen bewältigen und in ihre persönliche Geschichte einordnen zu können. Doch es bleiben immer mehr Menschen über, denen das nicht gelingt und die Hilfe brauchen.



Dr. Veronika Gmeiner,  
Leiterin des  
Akutteams  
Niederösterreich

# Gesunde Psyche

Gesundheitsresort KÖNIGSBERG  
Bad Schönau

Psychische Erkrankungen stellen ein zunehmendes gesellschaftliches Problem dar. Auch in Österreich wird eine Zunahme an Krankenstandstagen aufgrund von Erschöpfungsdepressionen verzeichnet. Auslöser des Syndroms ist ein Zusammenspiel von gesellschaftlichen, beruflichen und persönlichen Faktoren. Die bekanntesten Symptome für ein Burnout sind Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden.

Ein gesunder Lebensstil sowie eine ausgewogene Einstellung zur Arbeit unter Bedachtnahme der notwendigen Erholungszeiten und der privaten Interessen können diesem Zustand vorbeugen.

Im **Gesundheitsresort KÖNIGSBERG Bad Schönau** finden psychisch erkrankte Menschen die notwendige Unterstützung, um wieder in den Berufsalltag und in ihr soziales Umfeld zurückzukehren. Ein hochqualifiziertes Team und zertifizierte Qualitätsstandards garantieren im Resort, sowohl bei Störungen der psychosozialen Gesundheit als auch bei Gefäßkrankungen und Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, bestmögliche Betreuung und medizinische Kompetenz auf höchstem Niveau.



### KÖNIGSBERGER VITALTAGE

*Aufenthalt zur Stärkung von Körper, Geist und Seele*

- 2 Übernachtungen im Komfortzimmer
- Vollpension aus der Grünen-Haube-Küche: genussvolle Wahlenüs, Diätempfehlungen etc.
- Ärztliche Untersuchung inkl. EKG
- 1x geführtes Einzeltraining (wahlweise Ausdauer, Kraft und/oder Koordination)
- 1x geführtes Gruppentraining (Ausdauer, Kraft und/oder Koordination)
- 1x Kohlensäure-Therapie (nach Arztvorgabe)
- 1x Heilmassage, teil
- Nutzung der exklusiven Wohlfühloase u.v.m.

**Ab Euro 299,-** pro Person im DZ (Anreise Mo. bis Do.), Verlängerungstage möglich!

Gesundheitsresort  
**KÖNIGSBERG**  
Bad Schönau

**Gesundheitsresort  
KÖNIGSBERG**  
Am Kurpark 1  
2853 Bad Schönau  
Tel.: 02646/8251-720  
info@koenigsberg-  
bad-schoenau.at  
www.gkbs.at



Ein individuell zusammengestelltes ganzheitliches Rehabilitationsprogramm hilft bei Erschöpfungszuständen.

### Neu entflammen

Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater können sie dabei unterstützen, zunächst ein Gespür für sich selbst und ihre Lebens Themen zu entwickeln, sagt Gmeiner: „Es geht darum herauszufinden, wer man ist, wo man steht, wo die individuellen Prioritäten, die Belastungen und die Spielräume liegen. Gelingt es etwa, die Spielräume sichtbar zu machen, so kann man sie auch nutzen, und damit ist schon viel gewonnen.“

Ähnlich sieht das auch der Psychiater Stilling: „Ganz wichtig ist die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Man kann lernen, die Symptome des Körpers wie auch die eigenen Grenzen selbst zu erkennen. Schafft man es dann, über die Wahrung der Grenzen und das Erlernen von echter Entspannung und Gelassenheit zu neuer innerlicher Kraft zu finden, so gelingt es oft auch, neu für das Leben und seine Herausforderungen zu entflammen.“

### Vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten

Im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau bietet man Betroffenen daher ein individuell zusammengestelltes Rehabilitationsprogramm nach ganzheitlich orientiertem Ansatz. Patienten können unter anderem psychologische Beratung, psychotherapeutische Gespräche, Termine beim Facharzt für Psychiatrie, Ergotherapie, Lichttherapie, verschiedene Biofeedback-Trainings sowie Entspannungsbäder in Anspruch nehmen – man kümmert sich sowohl um ihr Seelen- als auch um ihr Körperheil. „Gerade depressive Patienten befinden sich oft in einem Zustand tiefer Gefühllosigkeit, nehmen aber andererseits ihre Trauer sehr körperlich wahr. Die Biofeedbackmethode etwa ist

eine sehr gute Möglichkeit, sie wieder dazu zu befähigen, ihre körperlichen und seelischen Zustände wahrzunehmen und auch selbst zu beeinflussen“, erklärt Stilling. Er hält auch viel von wissenschaftlich geprüften Entspannungsmethoden wie Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson: „Durch diese Methoden werden Herzfrequenz und Blutdruck herabgesetzt, es verringert sich die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin.“ Wichtig ist laut dem Experten, solche bewussten Entspannungsphasen regelmäßig in den Tagesablauf einzubauen. Als in gegebenen Fällen empfehlenswert beurteilt der Psychiater auch die unterstützende Gabe von pflanzlichen Präparaten und Psychopharmaka.

### Der passende Therapeut

Freilich sind all diese Dinge zwar im Moment hilfreich, doch in vielen Fällen reicht solche Unterstützung nicht aus, weil die individuellen Konfliktbewältigungsstrategien nicht mehr greifen und eine echte Lebensstil-Änderung ansteht. Hier ist vielfach Psychotherapie angesagt. Die Richtung sollte nach individuellen Bedürfnissen sorgfältig gewählt werden, und natürlich geht es auch darum, den „passenden“ Therapeuten zu finden. Gemeinsam mit ihm oder ihr sollte es gelingen, zunächst die Angst vor Veränderung abzubauen, und dann die anstehenden Lebensprobleme Schritt für Schritt zu lösen.

### Ein hausgemachtes Problem

Fragt sich noch, wie und was man eigentlich tun soll, damit die große Erschöpfung gar nicht erst aufkommen kann? „Ganz wichtig ist, die individuellen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Es geht darum, die eigene Kraft zu aktivieren, für das, was einem Freude macht, immer wieder Platz und Zeit einzuräumen, und echte Entspannung zu trainieren“, sagt Stilling.

Expertin Gmeiner meint, dass man sich bewusst mit seinem Leben, seiner Lebensplanung und seinen Erwartungen auseinandersetzen sollte. Sie gibt aber auch zu bedenken, dass es immer mehr Menschen gibt, die unter Druck geraten, weil sie nur geringe materielle Ressourcen haben, die Gesellschaft aber vorgaukelt, dass heute jeder alles haben kann: „Die daraus resultierende chronische Unzufriedenheit kann auch krank machen, und das ist nur zu verständlich, wenn einem ständig etwas anderes versprochen wird, als realistisch gesehen für den Einzelnen möglich ist. Dieses Problem ist freilich hausgemacht, und es wäre ein dringender gesellschaftspolitischer Auftrag, einen ehrlicheren Umgang mit diesem Thema zu pflegen.“

GABRIELE VASAK ■

FOTO: GESUNDHEITSRESORT KÖNIGSBERG

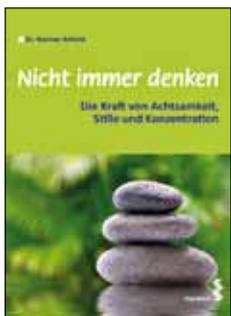
**Seelen- und Körperheil: Um beides sollte man sich kümmern.**

## First Responder am Berg

Oft sind Bergretter im Rahmen ihrer Ausbildung oder bei Ausflügen auch außerhalb des eigenen Dienstgebietes mit einem Funkgerät in den niederösterreichischen Bergen unterwegs. Ab Juni können sie als Unterstützung zu Unfällen und Einsätzen, die sich in ihrer Nähe ereignen, alarmiert werden: Das Projekt First Responder Alpin (FRA), eine Zusammenarbeit von Bergrettung Niederösterreich-Wien und 144 Notruf Niederösterreich, soll schnellere Hilfe ermöglichen.

### BUCHTIPP

## Raus aus dem Hamsterrad im Hirn!



**Norman Schmid:**  
**Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration**

Wer kennt das nicht: Im Büro stapeln sich Unterlagen, drei Rückrufe stehen noch auf der Liste und der Chef hat eine seltsame

Bemerkung gemacht. Ist da was im Busch? Und in der Familie: Hab ich genug für die Schuljahe im Haus? Und was koche ich morgen? Viele Menschen haben verschiedene Rollen zu erfüllen und damit steigen die Anforderungen. Unser Gehirn läuft so rund um die Uhr auf Vollast, unser Alltag geprägt von Leistungsdruck und Reizüberflutung. Doch wir brauchen Rückzugsräume, Achtsamkeit, Entschleunigung und Konzentration, um wieder ganz bei uns sein zu können. Sonst drohen Burnout, Angst und Depression.

Der Psychologe Dr. Norman Schmid aus St. Pölten, Interviewpartner von GESUND&LEBEN, hat dazu ein praxistaugliches Buch für einen gesünderen Alltag geschrieben - mit Anleitungen und Tipps, die man gut selber umsetzen kann. Er stellt vier Strategien vor, mit denen es gelingt, den rastlosen Geist zur Ruhe zu bringen: Achtsamkeit, kognitive Umstrukturierung, Hypnose und Neurofeedback. Mit Fallbeispielen zu Depression, Angst, Burnout und Psychosomatik werden diese Strategien anschaulich dargestellt und miteinander verknüpft.

■ ISBN 978-3-85175-992-1, 19,90 Euro



## NO RESET am Berg

**Sicherheitstage der Naturfreunde in NÖ:** Am Berg gibt es keine zweite Chance – deshalb bieten die Naturfreunde NÖ Sicherheitstage an, damit man lernen kann, wie man gut für seine Sicherheit sorgt.

- Sicherheitstag Klettersteig: 29. Juni 2014, und 13. September 2014, Hohe Wand
- Sicherheitstag Wandern: 13. September 2014, 09:00–17:00 Uhr, Ochsenburgerhütte
- Sicherheitstag Sportklettern: 27. September 2014, Frankenfels, Klettergebiet Schrambach

Im Dezember gibt es auch einen Sicherheitstag zum Schitouren-Gehen.

**Informationen:** Naturfreunde NÖ, Tel.: 02742/357211, [niederoesterreich@naturfreunde.at](mailto:niederoesterreich@naturfreunde.at), [www.niederoesterreich.naturfreunde.at](http://www.niederoesterreich.naturfreunde.at)

### Tipps für Gartenfreunde

06.–09.06.2014	Gartentage 2014 – Gärten der Jahrhunderte, Stift Klosterneuburg	<a href="http://www.stift-klosterneuburg.at">www.stift-klosterneuburg.at</a>
07.–29.06.2014	Badener Rosentage – Blühen Sie mit Badener Rosarium im Doblhoffpark	<a href="http://rosentage.baden.at">rosentage.baden.at</a>
19.–22.06.2014	Messe BIOEM, Groß Schönau	<a href="http://www.bioem.at">www.bioem.at</a>
20.–22.06.2014	Gartentage im historischen Hofgarten, Stift Seitenstetten	<a href="http://www.stift-seitenstetten.at">www.stift-seitenstetten.at</a>
28.06.2014	Naturgartenfest am Ökocampus Ottenstein	<a href="http://www.naturimgarten.at">www.naturimgarten.at</a>

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



## Einreichen für NÖ Zukunftspreis

Kreative Initiativen und Projekte in folgenden drei Kategorien kann man nun für den NÖ Zukunftspreis 2014 (ehemals Meilensteinpreis) einreichen: „Land & Bürger“, „Soziales & Generationen“ und „Talente & Begabung“. Die Einreichung ist bis 31. August 2014 auf [www.zukunftspreis.noelak.at](http://www.zukunftspreis.noelak.at) möglich. Pro Kategorie stehen Preisgelder in der Höhe von 10.000 Euro zur Verfügung, die von einer hochqualifizierten Jury vergeben werden.

(v.l.) Dr. Christian Milota (Geschäftsführer NÖ Landesakademie) und Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll laden zur Teilnahme am Zukunftspreis 2014 ein.

### KURZ GEMELDET

Die touristische Infrastruktur rund um den 260 Kilometer langen **Donauradweg** wird heuer in NÖ weiter ausgebaut und das „Bett+Bike-Gütesiegel“ vergeben – ein Qualitätskennzeichen für Beherbergungsbetriebe, die speziell auf die Bedürfnisse von Radfahrern eingehen: [www.donau.com](http://www.donau.com)

# Auf die leichte Art

Selbstgemachte Marinaden, leichte Salate & knackiges Gemüse: So können Sie die Grill-Saison mit gutem Gewissen genießen.



Mag. Sonja Lugbauer, Ernährungsexpertin der Initiative »Tut gut!«

Die Griller glühen wieder auf Hochtouren, der Duft saftiger Steaks zieht durch die Gärten. Der verführerische Mix aus verschiedenen Aromen meldet dem Gehirn: Zeit zum Schlemmen. Leider ist nicht alles, was auf den heimischen Grillern brutzelt, auch gut für unsere Gesundheit. Doch wenn Sie einige Dinge beachten, wird Ihr Grillgenuss nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund.

## Gesund grillen

Mag. Sonja Lugbauer, Ernährungsexpertin der Initiative »Tut gut!«, gibt Tipps fürs gesunde Grillvergnügen:

■ **Der Grill:** Legen Sie erst los, wenn die Kohle gut durchgeglüht und mit einer hellgrauen Schicht überzogen ist. Niemals harzreiches Holz, Papier oder anderes Brennmaterial verwenden, denn diese können schädliche Verbindungen freisetzen. Verwenden Sie ausschließlich Holzkohle und -briketts.

■ **Gemüse:** Grillen ohne Fleisch? Aber ja, das schmeckt! Ob Zucchini, Paprika, Melanzani, Maiskolben, Fenchel, Champignons oder alles zusammen auf einem Spieß. Vegetarisches vom Grill schmeckt köstlich.

■ **Marinade & Fleisch:** Wer auf Fleisch nicht verzichten will, sollte es zumindest selber einlegen (siehe Rezepte). Fertig mariniertes Fleisch enthält oft Farb- und Konservierungsstoffe sowie Geschmacksverstärker. Zudem ist es oft nicht frisch.

■ **Würzen:** Rosmarin, Thymian, Salbei, Knoblauch usw. geben dem Fleisch nicht nur eine besondere Note, sondern können auch vor krebs-erregenden Stoffen schützen.

■ **Garzeit:** Fertig gegrillte Fleischstücke nicht auf

dem Grill warmhalten, sondern in Alufolie packen, sonst trocknen sie aus. Verbrannte Stellen weg-schneiden – sie können gesundheitsgefährdende Stoffe enthalten.

■ **Fisch:** Als gesündere Alternative zu Fleisch ist Fisch (z. B. Forelle) besonders geeignet. Grillen Sie ihn nicht zu lange, sonst wird er trocken. Benutzen Sie eine Fischzange, damit der Fisch beim Wenden nicht zerfällt. Eine andere Variante ist, Fisch zusammen mit Gemüse in einer Alu-Grill-schale zu garen. Dabei bleiben mehr Nährstoffe erhalten.

■ **Beilage:** Als Beilage eignet sich am besten frischer und knackiger Salat (siehe Rezepte). Und greifen Sie zu Vollkornbrot anstatt zu Weißbrot und Baguette.

■ **Hygieneregeln:** Halten Sie rohes Fleisch von Lebensmitteln fern, die nicht mehr gegart werden, z. B. Salate, Saucen usw.

■ **Selber machen:** Selbst gemachte Saucen und Dips schmecken einfach am besten (z. B. Joghurt, Sauerrahm und Topfen miteinander verrühren, mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen).

■ **Unterlage:** Legen Sie das Grillgut auf Alufolie oder Alugrillschalen. So verhindern Sie, dass Fett, Marinade oder Saft in die Glut tropft und ungesund-der Rauch entsteht.

■ **Gepökelt:** Das in Pökelfleisch enthaltene Nitritpökelsalz führt bei starker Hitze zur Bildung von krebs-erregenden Stoffen. Daher sollten Sie gepökelte Wurstwaren nicht grillen.

■ **Auf keinen Fall:** Lassen Sie auf keinen Fall Fett in die Glut tropfen und übergießen Sie das Grillgut nicht mit Bier – sonst bilden sich krebs-erregende Stoffe.

Köstliche Rezepte finden Sie auf den nächsten Seiten.

KARIN SCHRAMMEL ■ FOTO: FOTOLIA

---

**Wenn Sie  
einige Dinge  
beachten, wird  
Ihr Grillge-  
nuss nicht nur  
schmackhaft,  
sondern auch  
gesund.**

---





### Knoblauch-Rosmarin-Marinade

**Zutaten:** 2 Knoblauchzehen, 2 Rosmarinzweige, 2 EL Zitronensaft, 6 EL Olivenöl, Pfeffer

**Zubereitung:** Knoblauchzehen häuten. Rosmarin waschen trocken tupfen, gemeinsam mit dem Knoblauch fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Die übrigen Zutaten zugeben und alles gut verrühren. Passt gut zu Rind, Fisch, Lamm oder Gemüse.

### Pfeffer-Salbei-Marinade

**Zutaten:** 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll frischen Salbei, 2 EL weißer Balsamessig, 1 TL schwarze Pfefferkörner (zerstoßen), 1 TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt), 80 ml Olivenöl

**Zubereitung:** Knoblauchzehen häuten. Salbei waschen trocken tupfen, mit Knoblauch klein schneiden. Mit übrigen Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren. Passt gut zu Geflügel, Spieß oder Gemüse.



### Kräuter-Senf-Marinade

**Zutaten:** 125 ml Buttermilch,

2–3 EL frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Basilikum etc.), 5 EL mittelscharfer Senf

**Zubereitung:** Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer cremigen Marinade vermengen. Am besten schmeckt die Marinade zu Steaks oder Koteletts – dazu das Fleisch über Nacht gut marinieren lassen.

### Kräuter-Salz

**Zutaten:** 100 g grobes Salz, 2–3 Handvoll frische Kräuter (Thymian, Basilikum, Petersilie, Liebstöckel, Rosmarin, Salbei, Oregano etc.)

**Zubereitung:** Die Kräuter waschen, trocken tupfen und entweder langsam an der Luft oder im Rohr (bei 40 bis 50 Grad) bzw. Dörrapparat trocknen. Die Kräuter dürfen keine Restfeuchte mehr enthalten und sich gut zerbröseln lassen. (Sie können auch bereits getrocknete Kräuter verwenden, dann fällt dieser Schritt weg.) Die Kräuter im Mörser klein raspeln oder einfach mit den Fingern fein zerbröseln. In ein sauberes, trockenes Marmeladenglas geben und mit dem Salz auffüllen. Gut mischen und ein paar Tage ziehen lassen, bis das Salz das Kräuteraroma aufgenommen hat. Das Kräutersalz eignet sich gut zum Marinieren von Grillgut, zum Würzen von Salat und Gemüse. Man kann es auch hübsch verpackt als Mitbringsel verschenken.



### Rucola-Salat mit Mozzarella

**Zutaten:** 250 g Rucola, 250 g Mozzarella, 3 EL Kürbiskernöl, 2 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Rucola waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke reißen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und zum Salat in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl und einem Schuss Balsamico-Essig marinieren.



## Sommerlicher Brotsalat

**Zutaten:** 1 kg Weißbrot, 1 Handvoll frische Kräuter (Oregano, Basilikum), 3 Handvoll Cocktailparadeiser, 2 große Fleischparadeiser, 1 Paprika, 1 Knoblauchzehe, etwas Apfelessig, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, eventuell 3–4 Handvoll Pflücksalat oder Rucola, optional: Fetakäse (zerbrösel)

**Zubereitung:** Das Brot in mundgerechte Stücke reißen, auf ein Backblech legen und mit dem Öl beträufeln. Salzen, mit gewaschenen Kräutern bestreuen und kurz im Backrohr grillen, bis die Brotstücke goldgelb sind. Paradeiser und Paprika waschen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und hineinpresse. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade mischen und über den Salat gießen. Zum Schluss die Brotstücke vorsichtig unterheben. Je nach Gusto mit zerbröseltem Fetakäse bestreuen.

## Mix-Salat

**Zutaten:** 2 große Paradeiser, 1 Kopfsalat, 1/2 Gurke, 4 Radieschen, 1 grüner und 1 gelber Paprika, 1 EL frische Kräuter (gewaschen, gehackt), 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Gemüse und Salat putzen, waschen und Salatblätter zerpflücken. Paradeiser in Spalten, Gurke und Radieschen in Scheiben und Paprika in Würfel schneiden. Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Petersilie über die Zutaten leeren und gut durchmischen. Mit Petersilienblättern garnieren.



FOTOS: FO TOLLIA, ISTOCKPHOTO



## Gegrillter Paprika

**Zutaten:** 2 rote und 2 gelbe Paprika, 3 EL Olivenöl, 1 Handvoll verschiedene Kräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie etc.)

**Zubereitung:** Paprika waschen und entkernt in breite Spalten schneiden. Auf einer Grilltasse verteilen, mit Olivenöl beträufeln und die Kräuter darüber geben. Am besten bei indirekter Hitze grillen, bis sie eine schöne Farbe haben. Dieses Rezept kann man gut variieren und anstelle der Paprika auch Zucchini, Tomaten, Melanzani oder Schwammerl grillen. Mit einer Joghurtsauce serviert, ein leichter Grillgenuss.



Sarah, Lara, Melanie und Christian zeigen, wie viel Spaß Gummitwist macht.

# Hü-hüpf!

**Es war das Bewegungsspiel der Jugend der heute 40- bis 50-Jährigen, vor allem Mädchen waren damals wie von einem Virus befallen – Gummitwist.**

Viele Erwachsene verbinden mit dem endlos langen Gummiband, das in jede Hosentasche passt, beliebte Kindheitserinnerungen. Im Pausenhof mit den Mitschülern oder daheim im Garten mit Freunden: Gummitwist oder Gummihüpfen wurde in seiner Blütezeit in den 70er, 80er und 90er Jahren viel und gern gespielt. Dabei kommt es auf Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Rhythmus an,

aber auch körperliche Fitness ist gefragt, denn vor allem bei erhöhtem Schwierigkeitsgrad tropfen bald die Schweißperlen.

## Altes Spiel, neu entdeckt

Die Initiative »Tut gut!« holt dieses alte und vielerorts vergessene Kinderspiel wieder vor den Vorhang: Bei verschiedenen Veranstaltungen kann man sich das lange Gummiband gratis abholen. Oder man macht es sich selbst – indem man einen etwa fünf Meter langen Haushaltsgummi an den Enden zusammenknotet (ideal auch als Pausen-Bewegung bei langen Autofahrten). Den kann man auch bunt bemalen. Denn Gummihüpfen ist gesund – man macht gleichzeitig Bewegung, trainiert Kraft und Geschicklichkeit, und als kleine Motivation vor allem für Eltern und Großeltern: Die Sprünge geben wichtige Impulse an die Knochen, was ihre Festigkeit stärkt und Osteoporose vorbeugt.

### RHYTHMISCHE SPRÜCHE BEIM GUMMITWIST

Es fällt Kindern leichter, Gummitwist zu springen, wenn dabei Sprüche oder kleine Verse aufgesagt werden. Einige Beispiele:

- Trick - Track - Donald Duck - Micky Maus - Rein und Raus
- Teddybär, Teddybär, dreh dich um, mach dich krumm, Teddybär, Teddybär, mach dich klein, Teddybär hüpf auf einem Bein.
- Zi-tro-nen-fal-ter
- Hoppe hoppe gummihopse, wir sind die kleinen Hopsemopse, hopsen übers Gummiband, Kinder hopsen im ganzen Land.
- Auf einem Gummi Gummi Berg steht ein Gummi Gummi Zwerg, kratzt sich am Gummi-Gummi-Kopf, bindet den Gummi-Gummi-Zopf, trinkt aus dem Gummi-Gummi-Krug, winkt einem Gummi-Gummi-Zug, beißt von dem Gummi-Gummi-Brot, wartet aufs Gummi-Abendrot.
- Seite, Seite, Mitte, Breite, Seite, Seite, Mitte, raus!
- In einer Badewanne saß eine dicke Dame, dicke Dame lachte, Badewanne krachte.

Weitere Tipps und Sprüche gibt es zum Beispiel auf Youtube.

## Keine festen Regeln

Prinzipiell gibt es beim Gummitwist keine festen Regeln. Der Kreativität sind bei den Choreographien keine Grenzen gesetzt. Lediglich das Grundprinzip bleibt stets gleich. Als kleine Starthilfe hat GESUND&LEBEN ein paar klassische Sprungvari-



## Choreografie für den Start

„Seite, Seite, Mitte, Breite, Seite, Seite, Mitte, raus!“. Das Kind versucht dabei, beim ersten Mal „Seite“ so zu springen, dass es das linke, und beim zweiten Mal „Seite“ dann das rechte Gummiband zwischen den Beinen hat. Bei „Mitte“ hüpfert das Kind dann zwischen beide Gummizüge und bei „Breite“ macht es eine Grätsche, damit sich beide Bänder zwischen den Beinen befinden.

„Raus“ bildet immer den Abschlussprung, dabei hüpfert der Spieler links oder rechts neben beide Gummizüge hinaus. Neben diesen klassischen Sprüngen gibt es noch die Möglichkeit, auf eines oder beide Gummibänder zu springen. Diese Variante nennt sich dann „Auf“.

anten samt Anleitung zusammengestellt. Zwei Kinder stellen sich im Abstand von etwa drei Metern gegenüber auf und spannen das zusammengeknotete Gummitwist-Band um die Beinknöchel. Idealerweise gibt es drei Mitspieler, bei lediglich zweien kann man ein stabiles, feststehendes Objekt wie beispielsweise ein Stuhl oder ein Baum, zum Umspannen mit dem Gummiband benutzen. Theoretisch kann man auch alleine spielen, dafür das Band einfach zwischen zwei Stühle spannen. Nun stellt sich der aktive Spieler zur Mitte neben das Gummiband und beginnt, nach einer vorgegebenen oder beliebigen Choreographie zwischen den beiden Bändern zu hüpfen. Der klassische, selbst erklärende Spruch „Seite, Seite, Mitte, Breite, Seite, Seite, Mitte, raus!“ eignet sich ideal für den ersten Versuch, denn er enthält alle Grundsprünge (siehe Anleitung).

Die Kinder können sich, wenn sie die Grundsprünge kennen, natürlich auch ganz eigene Choreographien ausdenken. Sprünge auf einem Bein machen das Ganze viel schwieriger. Beherrschen die Kinder die Schrittabfolge, können sie sich in höheren Schwierigkeitsgraden versuchen. Das Gummiband einfach vom Knöchel an die Wade schieben – so erfordert das Gummihüpfen mehr Kraft und Geschick. Oder das Band in den Knie-

kehlen, unter dem Po oder gar an der Hüfte platzieren. Je höher das Band, desto schwieriger, aber auch lustiger.

Neben der Höhe kann man auch durch die Weite einen höheren Schwierigkeitsgrad erzielen. Leicht ist es noch, wenn die Kinder das Gummiband mit etwas gegrätschten Beinen halten, schwieriger wird es dann bei geschlossenen Beinen, bei nur einem Bein oder bei weit auseinander gegrätschten Beinen. Beliebt ist etwa auch der „Wackelpudding“. Dabei halten, öffnen und schließen die Kinder, die das Gummiband halten, in regelmäßigem Rhythmus ihre Beine. Das macht es für den aktiven Spieler ganz schön schwierig.

Wollen die Kinder einen Gummitwist-Wettkampf austragen, so muss im Vorfeld geklärt werden, welche Fehler man nicht machen darf. Diese Fehler können beispielsweise sein: den Gummi berühren, einen Sprung auslassen, auf einem falschen Gummi landen, die Reihenfolge der Sprünge nicht einhalten oder im falschen Feld landen. In Durchgängen treten die Kids dann abwechselnd gegeneinander an. Bei einem fehlerfreien Sprung erhöht sich dann der Schwierigkeitsgrad. Wer zuerst den letzten Schwierigkeitsgrad fehlerfrei überwunden hat, geht als Gummitwist-Sieger hervor.

DANIELA SCHLEMMER ■

SPORT.LAND. 

bewegt. begeistert. gewinnt.

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



Unsere Sponsoring-Partner im Spitzensport:

**ERGO**

Raiffeisen  
Meine Bank



Die Niederösterreichische  
Versicherung



# Heilen mit Pflanzen

**Gegen alles ist ein Kraut gewachsen. Welche Heilpflanze kann was? Wie gedeiht sie am besten? Und wie verwende ich sie? Das alles kann man am Gesundheitstag bei den Apothekerinnen und Apothekern auf der GARTEN TULLN erfahren.**



Die Broschüre „Naturgarten“ zum Apothekergarten beschreibt ausführlich etwa 100 verschiedene Pflanzen und ihre Wirkstoffe (72 Seiten, 8,80 Euro).

Heilpflanzen gelten seit Jahrhunderten als wichtige Verbündete im Kampf gegen Unwohlsein und Krankheiten. Die Literatur darüber füllt Bibliotheken. Schon im alten Ägypten sammelten weise Menschen das Wissen um die Kraft der Pflanzen. Im Mittelalter schrieben Mönche und Nonnen das über viele Generationen gesammelte und überlieferte Wissen auf. Heute ist die Heilpflanzenkunde eine eigene Wissenschaft und die zahllosen Inhaltsstoffe der Pflanzen werden

gründlich beforcht. Seit gut einem Jahr bietet die GARTEN TULLN nun in Kooperation mit der Apothekerkammer Niederösterreich einen umfassenden Kräutergarten, in dem über 80 Heilpflanzen präsentiert werden. Das Besondere daran: Die Heilpflanzen sind nach Anwendungsgebieten, nach Indikationen geordnet. So kann man etwa die Vielfalt der Pflanzen erfahren, die gut für Magen und Darm sind, für die Atemwege oder das Nervensystem. ■

## GESUNDHEITSTAG AUF DER GARTEN TULLN

Infotag der NÖ Apothekerinnen und Apotheker am 15. Juni 2014, 10:00-17:00 Uhr

- **Programm „10 Minuten für meine Gesundheit“:** Die Apotheker messen in der Zeit von 10:00 bis 17:00 Uhr kostenlos die Gesundheitswerte Bauchumfang, Gewicht, Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck. Dauer der Messungen: 10 Minuten
- **Apothekergarten:** Pharmazeutische Führungen durch die Naturapotheke mit Erklärungen zu den Heilpflanzen und deren Einsatzgebieten um 11:00 Uhr, 14:00 Uhr und 16:00 Uhr. Dauer: 30 Minuten
- **Fitness-Tests von »Tut gut!«:** Das Talent-Diagnose-System (TDS) testet die Reaktionsfähigkeit, körperliche Stärken und Schnelligkeit. Beim S3-Körperstabilitätstest werden die drei wichtigen S

- Stabilität, Symmetrie und Sensomotorik - gemessen. Die MFT-Challenge-Disc ist ein Koordinations-training für Groß und Klein.
  - **Kinderapotheke:** Kinder dürfen unter fachkundiger Anleitung selber Salben rühren, wohltuende Teemischungen zubereiten und ätherische Öle kennenlernen. Die „Kinderapotheke“ hat von 10:00 bis 12:00 und 15:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.
  - **Schülerprogramm von »Tut gut!«:** Für Schüler ab dem 10. Lebensjahr und älter gibt es zwei Infostände zu den Themen „Fett-detektive“ und „Wer tappt in die Zuckerfalle?“.
- Informationen:** [www.diegartentulln.at](http://www.diegartentulln.at)



Aktiv für Ihre Gesundheit!  
Ihre niederösterreichischen  
Apothekerinnen und  
Apotheker

FOTOS: GARTEN TULLN

## Kanutour in den Donauauen

Eine Kanutour in den Donau-Seitenarmen bei Stopfenreuth hat ihren besonderen Reiz. Lautlos gleiten Sie durch das Wasser und lassen die Natur pur auf sich wirken. Ob Sie die Morgen- oder Abendstimmung in dieser beeindruckenden Landschaft genießen möchten, entscheiden Sie.

### abendliche Halbtagestour:

14. Juni 2014, 18:00 Uhr  
5. Juli 2014, 18:30 Uhr  
9. August 2014, 18:00 Uhr  
6. September 2014, 17:00 Uhr  
27. September 2014, 16:30 Uhr  
18. Oktober 2014, 16:00 Uhr

### morgendliche Halbtagestour:

15. Juni 2014, 06:00 Uhr  
6. Juli 2014, 06:00 Uhr  
10. August 2014, 06:00 Uhr  
7. September 2014, 06:00 Uhr  
28. September 2014, 06:30 Uhr  
19. Oktober 2014, 07:00 Uhr

Weitere Halbtagestouren können jeweils vor der abendlichen und nach der morgendlichen Tour gebucht werden (mind. 9 Personen). Gerne kann auch eine Kanutour mit einer kurzen Wanderung durch die Stopfenreuther Auen kombiniert werden – lassen Sie sich beraten. Anmeldung bis drei Tage vor dem Termin erforderlich, Dauer: ca. 3 Stunden, Kosten: 25 Euro pro Person

■ **Anmeldung:** schlossORTH Nationalpark-Zentrum, Tel.: 02212/3555, Nationalpark-Infostelle Schloss Eckartsau, Tel.: 02214/2335, [www.donauauen.at](http://www.donauauen.at)



## Wem die Stunde schlägt

Das Krahuletz-Museum in Eggenburg beherbergt über 150 Uhren aus drei Jahrhunderten. Der Grundstock der Sammlung wurde bereits von Johann Krahuletz gelegt. Der Bogen spannt sich von Taschen-Sonnenuhren über barocke Eisenwanduhren bis zu Reiseweckern der 1970 Jahre, alle Stücke sind dank der Restaurierung durch Prof. Ferdinand Stangler voll funktionstüchtig! Das Dröhnen des barocken Turmgeläutes ist nichts für schwache Nerven.

**Uhr-Werke:** Neben den historischen Uhren wird in der Ausstellung anhand von Modellen das Funktionsprinzip eines Uhrwerks erklärt. Das Zusammenspiel der einzelnen Bauteile, Gewichte, Zahnräder und Pendel lässt sich gut begreifen

■ [www.krahuletzmuseum.at](http://www.krahuletzmuseum.at)

FOTOS: FOTOLIA

## Powerball-Therapieball mit neuer Aufziehtechnik

Powerball ist ein kleines handliches Trainingsgerät für Unterarme, Oberarme, Handgelenke sowie Greifkraft unter Ausnutzung des Fliehkraftprinzips.

Mit dem Powerball können sowohl Jugendliche als auch ältere Menschen trainieren.

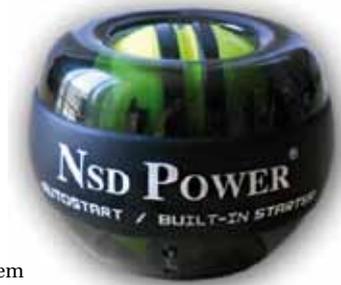
Trainieren Sie täglich Ihre Muskeln – mit dem Powerball.

Wir starten einfach mit dem Daumen und beginnen mit dem täglichen Training der Handgelenke.

Ein paar Minuten wirken Wunder. Der Powerball ist ein Trainingsgerät für Tennis, Golf, Klettern, Computerarbeiten, Musiker, er verbessert zusätzlich die Greifkraft und Koordinationsfähigkeit.

Er wird auch nach Knochenbrüchen und Schlaganfällen in der Therapie eingesetzt.

■ [www.powerball-austria.at](http://www.powerball-austria.at)



## Via Sacra & Wiener Wallfahrerweg

Mariazell ist der bekannteste Pilgerort Österreichs und wird jährlich von tausenden Pilgern besucht. Um Kraft zu tanken, sich zu bewegen, innezuhalten, ist eine Wanderung auf der rund 125 Kilometer langen Via Sacra, dem wohl bekanntesten Pilgerweg Österreichs, und dem Wiener Wallfahrerweg ideal. Zu bestimmten Terminen finden außerdem geführte Pilgerwanderungen zu unterschiedlichen Themen statt.

**19.–22. Juni 2014: Auf den Spuren der großen Philosophen,** ab 489 Euro pro Person. Weitere Termine: 28.–31. August und 23.–26. Oktober 2014

**26.–28. Juni 2014: Schnupperpilgern,** ab 229 Euro pro Person. Weiterer Termin: 22.–24. August 2014

**5.–8. September 2014: Das Leben feiern!** Ab 499 Euro pro Person

**15.–18. September 2014: Frauenzen,** ab 436 Euro pro Person

■ Mostviertel Tourismus GmbH, Tel.: 07416/52191, Fax-DW 53087, [info@viasacra.at](mailto:info@viasacra.at), [www.viasacra.at](http://www.viasacra.at)



© WEINFRANZ



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

## Radpicknick in Korneuburg



Das RADLfest findet am Hauptplatz in Korneuburg statt. Unter anderem erwarten Sie:

- Radlobby/Radschrauber – Schnitzeljagd und Fahrradbemalung
  - RADLgarderobe
  - „So schmeckt Niederösterreich“-Schmankerln
  - Radsalon Mowetz
  - Radclown Hugo
  - Radakrobat (Dominik Raab)
  - Infostände – RADLand, E-Bikes, Lastenräder und Falträder zum Testen
- Termin:** 15. Juni 2014, 11:00 Uhr, Hauptplatz Korneuburg  
■ Tel.: 02742/21919, [www.radland.at](http://www.radland.at)

Start der „In Velo Veritas“ um 06:00, 08:00 und 10:00 Uhr – Lang-, Mittel-, Kurzstrecke  
■ [www.inveloveritas.at](http://www.inveloveritas.at)

# Beweg dich!

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die sich nicht ausreichend bewegen, ist erschreckend hoch. Gesundheitliche Probleme sind die Folge. Die NÖ Gebietskrankenkasse will mit Initiativen wie dem „Bewegungskaiser“ diesem negativen Trend gegensteuern und zu einem bewegten Lebensstil motivieren.



Zuerst die gute Nachricht: Kinder lieben es, sich zu bewegen. Der Drang zur Bewegung muss ihnen nicht erst eingepflanzt werden, sondern steckt von Geburt an in ihnen. Die schlechte Nachricht: Trotzdem tun sie es immer weniger. Schlechte Kondition, Defizite im Gleichgewichtsbereich, Übergewicht sind nur einige der negativen Folgen von Bewegungsmangel. Eine Initiative, die Kindern und Jugendlichen wieder Spaß an der Bewegung vermitteln möchte, ist der „Bewegungskaiser“ der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse (NÖGKK). Das innovative und erfolgreiche Programm hat in Niederösterreich in den vergangenen dreieinhalb Jahren über vierzigtausend Teilnehmer erreicht. Initiator John Herzog, der sich seit vielen Jahren mit Zugängen von Kindern zu freudvoller Bewegung beschäftigt, erklärt: „Der ‚Bewegungskaiser‘ ist

Der (K)Riechtunnel ist ein olfaktorisches Erlebnis: Es riecht nach Pfefferminze.



John Herzog, Initiator von „Bewegungskaiser“



ein generationenübergreifendes bewegungs- und gesundheitsförderndes Projekt. Unsere Hauptzielgruppe sind die Vier- bis Zwölfjährigen, sekundär wollen wir die Eltern und Großeltern erreichen und auch Leute mit geistigen und körperlichen Handicaps zur Bewegung motivieren.“

## Erfolge für übergewichtige Kinder

Herzstück des „Bewegungskaisers“ ist ein Parcours, der die Kinder in die Abenteuerwelt von Herrn Wolke entführt (bekannt aus Büchern, dem Fernsehen und Legoland Deutschland). Eine Runde durch die Zonen des Parcours dauert zwischen 25 und 40 Sekunden, Start ist Herrn Wolkes Baumhaus, Ziel ist die Himmelsburg. Ein Moderator führt die Kinder durch den Parcours und wie in einem großen lebendigen Computerspiel müssen sie beim Klettern, Rollen, Werfen, Balancieren und Springen Schnelligkeit und Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Auf dem Weg werden durch Sprühnebel, einen Riechtunnel mit Pfefferminzduft, Schneefall, Wind und Seifenblasen die Sinne angesprochen. Neben der Sensorik wird die Motorik geschult: „Viele Kinder wissen nicht mehr, wie man einen Brief aufgibt. Wir haben diese feinmotorische Angelegenheit in den Parcours eingebaut“, so Herzog. Er erzählt von kleinen Kindern, die sich zuerst nicht trauen, den Parcours zu laufen, dann aber begeistert sind, und von einem Achtjährigen, der gleich 67 Durchgänge gemacht hat.

Das Besondere am Parcours: Auch Kinder mit Übergewicht, die bei sportlichen Aktivitäten häufig im Abseits stehen, können Erfolgserlebnisse verbuchen. „Es gewinnt nämlich nicht bloß der Schnellste, sondern der, der die Kombination schnell und richtig erfüllt.“ Die Erfahrung zeigt, dass übergewichtige Kinder sehr wohl zur Bewegung motiviert werden können. Durch ein ausgeklügeltes System gibt es für viele Teilnehmer die



Eine beliebte Rahmenstation sind die Trampoline.



Das neue Trendspiel „Six-Cup“ aus Tirol vereint Geschicklichkeit, Laufen und ... Glück. Bild re.: Basketball kann so viel Spaß machen, wenn es kindgerecht angeboten wird.

Möglichkeit zu gewinnen. Jugendliche und Erwachsene können sich in einem Sportmotorik-Rundkurs messen. Der älteste Teilnehmer war aus Schwechat und 92 Jahre alt.

### Defizite bei der Balance

Rund um den Parcours gibt es viele Stationen, an denen neue Sportarten, Spiele und Bewegungsformen ausprobiert werden können. Hinter klingenden Namen wie „Bubble ball“, „Slacknut“, „Quickfeet“ oder „Leap-Motion“ verbergen sich

Spiele zur Raumorientierung, Gleichgewichtstraining, ein Fußballspiel und bewegtes Lerntraining. Außerdem stehen den Teilnehmern Evaluierungsstationen zur Verfügung: Bei der Bioimpedanzanalyse beispielsweise können der Körperfettanteil und andere Körperdaten erfasst werden, beim Tapping werden Kraft und Kraftausdauer gemessen, der Fußball-Automat gibt Auskunft über die Schusskraft. Die Ergebnisse über die eigene Fitness kann sich jeder mit nach Hause nehmen, zugleich werden sie für jede Region von Sportwissenschaftlern ausgewertet. „Die Evaluierungsergebnisse zeigen uns, in welcher Region die Kinder Nachholbedarf haben“, erklärt Herzog. Generell lässt sich ein Trend feststellen: „Im koordinativen Bereich, beim Gleichgewicht, gibt es großen Nachholbedarf.“ Weil Kinder sich heute weniger frei bewegen und seltener auf Bäume klettern oder über Baumstämme balancieren, ist die Balance stark in Mitleidenenschaft gezogen.



Mag. Jan Pazourek, Generaldirektor der NÖGKK

### NÖGKK: GESUNDHEITSFÖRDERUNG & PRÄVENTION

Die NÖGKK hat sich Gesundheitsförderung zur Aufgabe gemacht, die Motivation vor allem von Kindern und Jugendlichen zur Bewegung ist dabei ein zentrales Anliegen. „Bewegung nimmt in vielen Gesundheitsbelangen eine Schlüsselrolle ein“, betont der Generaldirektor der NÖGKK, Mag. Jan Pazourek: „Leider klaffen Bewegungsbedarf und Bewegungswirklichkeit der Kinder auseinander, Programme wie der ‚Bewegungskaiser‘ steuern hier gegen.“ Spiel, Spaß und Lernmuster werden mit dem Bewegungsverhalten verknüpft und Bewegung in den verschiedenen Lebenswelten - Kindergarten, Schule, Freizeit und Familie - verankert. Warum gerade die Jüngsten besondere Zielgruppe sind, ist leicht erklärt: Verhaltensweisen, die man als junger Mensch eingeübt und gefestigt hat, setzen sich in späteren Lebensphasen häufig fort. Wer schon als Kind körperlich aktiv ist und gesunde Ernährungsgewohnheiten hat, wird wahrscheinlich auch als Erwachsener nicht auf der faulen Haut liegen und sich ausgewogen ernähren. „Regelmäßige Bewegung wird so zum Bestandteil des eigenen Lebensstils“, sagt Pazourek. Und das wirkt sich nicht erst im Erwachsenenalter positiv aus, weiß Mag. Barbara Gravogl, zuständig für Gesundheitsförderung und Prävention bei der NÖGKK: „Studien beweisen, dass aktive Kinder eine signifikant niedrigere Beschwerdelast und eine höhere Lebenszufriedenheit haben als inaktive.“ Darüber hinaus fördert körperliche Aktivität das seelische Gleichgewicht, die Bereitschaft zu lernen und die Aufnahmefähigkeit.



Mag. Barbara Gravogl, Gesundheitsförderung und Prävention bei der NÖGKK

Informationen: [www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)

### Besseres Angebot als vor zehn Jahren

Mag. Robert Bock, zuständig für die Fortbildung von Lehrern in den Bereichen Bewegung, Sport und Gesundheit an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich, findet es gut, dass es Projekte wie den „Bewegungskaiser“ und Bildungseinrichtungen, die Sport und Bewegung einen großen Stellenwert einräumen, gibt. „Dort passieren tolle Sachen, das Angebot ist viel besser als vor zehn oder zwanzig Jahren“, freut sich der Pädagoge. Das Bewegungsverhalten der großen Masse an Kindern und Jugendlichen bereitet ihm allerdings Bauchweh. „Die Schere zwischen den Leuten, die etwas machen und sehr gesundheitsbewusst leben, und denen, die wenig machen, klappt auseinander.“ Das Problem verortet Bock in erster Linie in den Familien: Alternativangebote wie Fernsehen und Spielkonsole sind für Kinder häufig attraktiver, für Eltern ist es leichter, ihre Kinder mit elektronischen Medien zu beschäftigen, als sie zur Bewegung zu animieren. „Das zweite Problem liegt im Bildungsbereich. Auch wenn es einige bemühte Schulen gibt, das Bewe-

FOTOS: NÖGKK



gungsangebot steht generell nicht im Vordergrund. Die Tendenz ist eher, dass es weniger wird“, klagt Bock. Er erzählt aus seiner Unterrichtserfahrung als Lehrer an einer AHS: „Es gibt zwar Schüler, die besonders geschickt sind, weil sie besonders gefördert werden. Der Großteil wird aber immer ungeschickter.“ Das bedeutet beispielsweise, dass viele Kinder und Jugendliche die körperlichen Voraussetzungen für eine Rolle vorwärts nicht mehr mitbringen oder dass sie sich beim Abfangen von Stürzen schwertun. „Bei der schulischen Sportwoche geht der Trend zum Abenteuersport. Viele sind da aber überfordert und erfüllen gar nicht die Voraussetzungen. Das erhöht natürlich die Unfallgefahr.“ Beim Schulsport sieht das ähnlich aus: Die Schüler wollen zwar Skifahren, die Ausfallquote ist allerdings hoch und nicht wenige sind auf dem Weg zum Lift schon überanstrengt.

### Neugierde der Kinder wecken

Strategien, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, müssten laut Bock doppelt ansetzen: „Das Optimum wäre: Eltern verbringen ihre Freizeit zusammen mit ihren Kindern bewegt. Am besten ist nämlich die Vorbildwirkung.“ Zusätzliche Angebote wie Fußballtraining, Schwimmkurs oder Turnverein sieht Bock positiv, wenn sie nicht allein als Beschäftigungstherapie dienen. Für den Vater eines dreijährigen Bubens ist klar: Kinder müssen wenig motiviert werden, es reicht, ihre Neugierde zu wecken und ihnen die Gelegenheit zur Bewegung zu bieten. „In Niederösterreich gibt es viele tolle, neugestaltete Spielplätze, wo Kinder von selbst Lust auf Bewegung bekommen; für kleine Kinder eignen sich koordinative Geräte wie ein Laufrad.“

Als zweite wichtige Maßnahme nennt Bock die Aus- und Fortbildung der Lehrer. Sportpädagogen müssen auf dem neuesten Stand sein und immer wieder neue Ideen bekommen, um zu motivieren und Begeisterung zu wecken. Dass das Interesse der Lehrer groß ist, zeigen die hohen Anmeldezahlen für die Sportlehrerausbildung für Volksschulen. „Volksschullehrer wissen, dass sie da Defizite haben“, weiß Bock. Budget-

kürzungen bei der Aus- und Fortbildung und den negativen öffentlichen Diskurs über Lehrer sieht er dementsprechend kontraproduktiv. „Nur ein glücklicher, gesunder und zufriedener Lehrer schafft es, die Begeisterung rüberzubringen. Wenn man jeden Tag eine auf den Deckel bekommt, ist es klar, dass bei vielen die Luft draußen ist.“

### Neues Bewegungsverhalten

Die Aktionen der NÖGKK wollen den Kindern und Jugendlichen nicht bloß ein einmaliges Erlebnis bieten. Es geht um die nachhaltige Beeinflussung des Bewegungsverhaltens. John Herzog erlebt oft, dass Kinder beim „Bewegungskaiser“ Spaß an einer neuen Sportart haben und begeistert fragen, wo sie das spielen können: „Da vernetzen wir dann und vermitteln Kontakte zu Vereinen in der Region“, sagt Herzog.

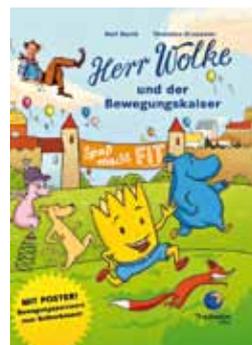
Den „Bewegungskaiser“-Parcours kann man übrigens auch zu Hause mit einfachen Materialien nachbauen. Stationen könnten sein: Sessel und Stühle zum Durchkrabbeln und Drüberklettern, eine Polsterstraße mit den Lieblingspolstern, auf der balanciert wird, ein Tor aus Zeitungen, in das ein Tischtennisball geblasen werden muss: „Dazu einfach Zeitungen zusammendrehen, mit Klebeband fixieren und am Boden montieren. Ein Tischtennisball muss mit der eigenen Puste durchgeblasen werden.“ Noch eine Idee: vor einen sicher stehenden Hocker eine Flasche mit breiter Öffnung aufstellen und versuchen, eine Murmel oder einen Nusskern in die Flasche plumpsen zu lassen. Weitere Ideen gibt es im neu erschienenen Buch „Herr Wolke und der Bewegungskaiser“ (siehe Buchtipps).

Eine Möglichkeit also, Koordination, Geschicklichkeit und Fitness in den eigenen vier Wänden zu trainieren.

SANDRA LOBNIG ■



Mag. Robert Bock,  
Pädagogische Hochschule  
Niederösterreich



### Buchtipps

**Herr Wolke und der Bewegungskaiser – Lese- und Bewegungsspaß für Kinder, Familien, Kitas und Schulen**  
ISBN: 978-3-944831-13-8,  
12,95 Euro

### ANGEBOTE FÜR SCHULEN

Die NÖGKK geht auch in die Schulen und will mit ihren Programmen und Angeboten möglichst viele Kinder erreichen. Drei Initiativen wurden dafür gestartet: Im Rahmen des Programms „Gesunde (Volks-)Schule“ können Schulen einen Bewegungsschwerpunkt setzen. Beispielsweise werden beim Angebot „Schule bewegt gestalten“ Volksschulen bei der Implementierung von Bewegung in den Schulalltag unterstützt, damit die körperliche Fitness nicht nur im Unterrichtsfach Bewegung und Sport trainiert wird. Lehrerfortbildungen, Schülerworkshops und die Gestaltung von Bewegungsräumen in den Schulen stehen dabei im Mittelpunkt.

Im Rahmen des Projekts „Beweg dich: Bewegte Kinder können etwas bewegen“, das im laufenden Schuljahr in dreißig niederösterreichischen Schulen durchgeführt wird, werden Schüler sowie Lehrer kontinuierlich von einem Sportlehrer betreut, mit dem Ziel, die Koordinations- und Stabilisationsfähigkeiten zu stärken.

Und bei den NÖGKK- Kinderbewegungstagen können sich Kinder zwischen fünf und elf Jahren bei Trendsportarten wie Bull-Riding, Bungee-Running oder Slacklines versuchen, ihre Fitness und Reaktion testen und Sportvereine kennenlernen.

# Grüne Energie im Eigenheim

**Energie sollte man nicht nur der Umwelt zuliebe sparen: Geringer Energieverbrauch bedeutet geringe Energiekosten – insbesondere in Zeiten, wo fossiles Brennmaterial zunehmend knapper und die Energie daraus teurer wird.**



Wer heute ein Haus bauen oder sanieren will, sollte nicht nur optische Gesichtspunkte bedenken, sondern das Konzept an den energetischen Geboten der Zeit orientieren. Solaranlagen, Fortschritte in der Dämmtechnik und Photovoltaik-Installationen können bei Privathäusern langfristig tausende Euro sparen. „Das bedeutet, dass alle an einem Bau Beteiligten noch mehr als bisher bei einer ganzheitlichen und integrierten Planung, Errichtung und Bewilligung eines Gebäudes mitwirken müssen“, rät die Energieberatung NÖ.

## Gratisstrom mit Solarzellen

Während überall die Strompreise laufend steigen, ist der Preis für Sonnenenergie schon seit Jahren konstant: Solarstrom kostet keinen Cent, wenn man von den Kosten für Installation und Wartung absieht. Wie viele Solarzellen man braucht, hängt von der Anzahl der Bewohner eines Hauses ab. Für einen Haushalt mit vier Personen genügen schon sechs bis acht Quadratmeter. Eine Solaranlage von dieser Größe würde etwa 75.000 kWh Energie produzieren, das entspräche rund 10.000 Litern Heizöl. Bei der Anschaffung sollte man darauf achten, dass alle Teile für die Anlage von derselben Firma stammen, damit sie optimal aufeinander abgestimmt sind (siehe Kasten Traumhaus Seite 46).

## Die richtige Dämmung

Wer Energie sparen möchte, sollte auch darauf achten, dass die Wärme im Haus bleibt. Dafür ist die richtige Dämmung zuständig. Gute Dämmung arbeitet zu jeder Jahreszeit: In den kalten Monaten speichert sie die Wärme im Haus und senkt so die Heizkosten, im Sommer hält sie die Hitze draußen. Dämmplatten halten etwa 30 bis 40 Jahre, daher sollte man gleich umfassend dämmen: So kann man etwa 20 bis 30 Prozent

der Heizkosten einsparen. Besonders wichtig ist es dabei, die oberste Geschößdecke zu dämmen. Und natürlich im Erdgeschoß darauf zu achten, dass von unten keine Kälte ins Haus kann.

### Heizkosten sparen

Stichwort Heizkosten: Gerade auf die hat der eigene Verbrauch, also die Raumtemperatur, enormen Einfluss. Rund sechs Prozent der Heizkosten kann man einsparen, indem man die Durchschnittstemperatur im Haus um ein einziges Grad senkt. Darum ist es besonders wichtig, dass die Heizung korrekt eingestellt ist. Wenn sie zum Beispiel auf voller Leistung läuft, aber trotzdem nicht heizt, ist vielleicht Luft in den Heizkreisen. Die kann man am Ventil des Geräts ganz leicht selbst ablassen. Auch die Wärmedämmung kann man ohne Ingenieursdiplom optimieren: Einfach die Kupferrohre im Keller mit Dämmmaterial umwickeln, das mindestens doppelt so stark ist wie der Umfang der Rohre. Mit jedem ungedämmten Meter Heizrohr verschwendet man rund zehn Euro pro Jahr.

### Förderungen für grüne Energie

Das Land Niederösterreich belohnt den Bau von

energiesparenden Häusern besonders: „Wenn Sie neu bauen, erfolgt die Förderung in Form eines Darlehens des Landes Niederösterreich mit einer Laufzeit von 27,5 Jahren und ist mit ein Prozent jährlich im Nachhinein verzinst“, heißt es auf der Homepage des Landes. Auch für Sanierungen gibt es Zuschüsse (siehe Kasten).

DAVID EICH ■

### Buchtipps

**Jürgen Eisel: Optimal Energie sparen beim Bauen, Wohnen und Sanieren**  
ISBN: 3658036516,  
29,99 Euro

### ENERGIESPAR-FÖRDERUNGEN IN NÖ

■ **Neubau:** Den Neubau eines Hauses in Passivbauweise, das heißt ein Haus mit besonders niedrigem Energiebedarf (höchstens 10 kWh/m<sup>2</sup>), fördert das Land NÖ mit einem Darlehen von 40.000 Euro im Jahr 2014. Installiert man außerdem eine Photovoltaikanlage (mit mindestens 2 kWh/m<sup>2</sup>), gibt es weitere 6.000 Euro. Bei der Unterscheidung der Einkommensgrenzen wird außerdem die Familienförderung zuerkannt.

■ **Sanierung:** Förderungen gibt es außerdem für die Sanierung von Gebäuden mit bis zu 500 m<sup>2</sup> Grundfläche. Die Liste der Maßnahmen, die gefördert werden, umfasst unter anderem die Installation einer Solaranlage, Sanierung der Dämmung und Dachsanierung. Darüber hinaus gibt's auch Geld für Wasseraufbereitungsanlagen und Photovoltaikinstallationen.

**Informationen:** Energie- und Umweltagentur NÖ (ENU) - Energieberatung, Tel.: 02742/22144, [www.energieberatung-noe.at](http://www.energieberatung-noe.at), [www.enu.at](http://www.enu.at), [www.noel.gv.at](http://www.noel.gv.at)

EINE ENTSCHEIDUNG FÜRS LEBEN  
TRIFFT MAN NICHT VON HEUTE AUF MORGEN.  
**ABER FÜR ÜBERMORGEN.**



**DIE BESTE BERATUNG UND BEGLEITUNG  
FÜR DEN WICHTIGSTEN ORT DER WELT - MEIN ZUHAUSE.**

Vertrauen Sie bei einer der größten Entscheidungen Ihres Lebens auf den Qualitätsführer im Fertighausbau. [www.hartilhaus.at](http://www.hartilhaus.at)

# „Häuser zum Leben“

Passivhaus oder Altbau, bauen oder sanieren? Ersteres ist oft energiesparender, letzteres meist zentrumsnäher. GESUND&LEBEN sprach mit Dr. Herbert Greisberger, Geschäftsführer der Energie- und Umweltagentur NÖ, über Vor- und Nachteile.



**G&L:** Was bietet sich für Bauinteressenten in NÖ eher an: Sanierung oder Neubau?

**Greisberger:** Das hängt zunächst einmal von den Voraussetzungen des Interessenten ab. Wer ein Haus erbt, wird vielleicht eher sanieren, wer im Lotto gewinnt, vielleicht eher an den Neubau denken. Da gibt es keine pauschale Antwort.

**G&L:** Welche Vorteile hat die Sanierung und welche der Neubau?

**Greisberger:** Wenn Sie ein bestehendes Gebäude kaufen, wissen Sie natürlich nicht, welche Mängel dieses Gebäude aufweist. Das ist beim Neubau nicht der Fall. Da können Sie auch gleich Ihre eigenen Vorstellungen verwirklichen, Sie müssen zum Beispiel nicht die bestehende Raumteilung übernehmen. Dafür haben Neubausiedlungen oft etwas Künstliches. In

Bestandssiedlungen hat sich meist schon ein gewisses Leben eingespielt. Altbauten liegen zudem fast immer zentraler und sind besser in die lokale Infrastruktur eingebunden.

**G&L:** Bleiben wir noch bei der Sanierung: Worauf sollte man beim Kauf eines Altbaus achten?

**Greisberger:** Sie sollten auf jeden Fall darauf achten, dass das Haus trocken ist, das ist das A und O. Dann müssen Sie nach Baumängeln suchen. Gehen Sie das Gebäude einmal durch und klopfen Sie die Wände ab. Schauen Sie auch, wie die Fenster beschaffen sind. Viel sieht man schon bei der ersten Inspektion. Fehler sind oft da, wo man sie am wenigsten vermutet: etwa im Keller oder auf dem Dachboden. Fast immer würde ich empfehlen, einen Experten hinzuzuziehen. ▶



Dr. Herbert Greisberger,  
Geschäftsführer der Energie- und Umweltagentur NÖ

**Gesunde Luft  
für Ihr Zuhause**

# IQnit

wandcreme  
& spachtel



IQnit ist die weltweit einzige, funktionale Wandbeschichtung, welche die Atemluft auf natürliche Weise aktiviert, indem sie die Anzahl gesundheitswirksamer Luftionen vervielfacht. Dadurch leistet sie einen wesentlichen Beitrag zu mehr Wohlbefinden und Vitalität.

- **Verbessert aktiv die Raumluft**
- **Fördert Gesundheit und Wohlbefinden**
- **Für Neu- und Altbau**

**Ideen mit Zukunft.**

**bau  
mit**  
baumit.com

**Informationen:**

Energie- und Umweltagentur NÖ (ENU) – Energieberatung, Tel.: 02742/22144, [www.energieberatung-noe.at](http://www.energieberatung-noe.at), [www.enu.at](http://www.enu.at), [www.noel.gv.at](http://www.noel.gv.at)

**G&L:** *Stichwort Energieverbrauch: Kann ein saniertes Gebäude mit einem Neubau mithalten?*

**Greisberger:** Da müssten Sie schon einiges Geld in die Hand nehmen. Schon alleine weil alte Häuser aus ganz anderen Materialien gebaut sind als neue: In den 70er oder 80er Jahren hat man eben leider noch nicht so sehr auf Energieersparnis geachtet wie heute.

**G&L:** *Was spricht noch für den Neubau?*

**Greisberger:** Sie planen den Neubau wirklich von der Pike auf, da können Sie alles entscheiden: Ob Sie große oder kleine Fenster wollen, ob das Wohnzimmerfenster nach da oder dort schauen soll, ob Sie diese oder jene Heizkörper wollen etc. Man kann auch selbst mit dem Architekten planen. Energietechnisch sind Neubauten natürlich auf einem viel höheren Niveau.

**G&L:** *Wie sieht das Ganze kostentechnisch aus: Ist längerfristig der sanierte Altbau oder der Neubau günstiger?*

**Greisberger:** Wenn man es einmal völlig „neutral“ betrachtet, ist natürlich der Neubau energieeffizienter und kostet auf längere Sicht weniger. Aber wenn Sie andererseits einen billigen Neubau mit einem hochwertig sanierten Altbau

vergleichen, kann auch der Altbau besser abschneiden. Neubauten liegen außerdem oft auf dem Land: Da brauchen Sie ein Auto. Wenn Sie jeden Tag die Kinder in die Schule bringen und abholen müssen, kann das auch teuer werden, abgesehen vom Zeitaufwand. Dann ist natürlich auch die Gebäudegröße eine wichtige Frage. Weniger Fläche bedeutet weniger Energieverbrauch, geringeren Materialaufwand.

**G&L:** *Was sind die häufigsten Fehler beim Kauf eines Neubaus oder bei der Sanierung eines Altbaus?*

**Greisberger:** Oft spart man beim Neubau bei den Details. Da merken Sie oft zum Schluss: Das wird doch wesentlich teurer, als Sie gedacht haben. Dann haben Sie aber das Grundstück schon gekauft, die Wände stehen und Sie müssen versuchen, am Ende doch noch irgendetwas einzusparen. Dann kaufen Sie vielleicht eine günstigere Heizung oder doch nicht so viel Dämmung. Das gilt übrigens nicht nur für Privathäuser, sondern etwa auch für Bürogebäude.

**G&L:** *Was gibt es an Förderungen?*

**Greisberger:** Die Höhe der Förderungen des Landes Niederösterreich orientiert sich an der energetischen Qualität des Gebäudes. Es gibt sowohl für Neubau als auch für die Sanierung Zuschläge. Man sollte die Entscheidung für das eine oder andere aber nicht von der Förderung abhängig machen: Schauen Sie, was Ihnen gefällt. Fahren Sie etwa ins Passivhausdorf nach Großschönau ([www.sonnenplatz.at](http://www.sonnenplatz.at)) oder gehen Sie einmal in eine Passivhaussiedlung, dann sehen Sie, ob Ihnen das zusagt. Man kauft schließlich Häuser zum Leben und nicht, um energieeffizient zu sein.

**G&L:** *Was sollte für mich als Laie der erste Schritt sein, wenn ich mich einmal für Neu- oder Altbau entschieden habe?*

**Greisberger:** Besuchen Sie Seminare. Da lernen Sie, warum man nach Süden baut, dass Süden dort ist, wo die Satellitenschüssel hinschaut usw. Dann sind Sie auch nicht darauf angewiesen, dass Sie glauben, was andere sagen. Wenn Sie beispielsweise mit einem Architekten arbeiten, schauen Sie, was er bisher gemacht hat. Wenn Ihnen das nicht gefällt, dann wird Ihnen das, was er für Sie plant, auch nicht zusagen. Holen Sie sich Referenzen ein, auch bei anderen Kunden. Nehmen Sie sich Zeit, es geht immerhin um eine große Entscheidung. Und ein Kursus für Gelassenheit ist auch nicht falsch. Man braucht einen langen Atem und viel Geduld und Durchhaltekraft.

**TRAUMHAUS VOM TRADITIONSUNTERNEHMEN**

Ein Haus ist wahrscheinlich die größte finanzielle Investition im Leben und eine Vertrauenssache, nämlich das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein. Deshalb ist es umso wichtiger sich bei der Wahl des Bauunternehmens genau zu informieren. Der Qualitätsführer im Fertighausbau ist Hartl Haus. Die Umfragewerte zur Kundenzufriedenheit sprechen für sich: 97 Prozent der Kunden sind vom Traditionsunternehmen überzeugt.

Hartl Haus ist das einzige Fertighausunternehmen, das alles nicht nur aus einer Hand, sondern sogar aus eigener Hand bietet: von der Planung bis zur Schlüsselübergabe, vom Aufbau bis zum Ausbau. Das erleichtert den gesamten Bauablauf: Man hat einen einzigen Ansprechpartner, der gesamte Bau wird zentral koordiniert.

**Informationen:** Tel.: 02849/8332-0, [www.hartlhaus.at](http://www.hartlhaus.at)



PROMOTION

FOTO: HARTL HAUS

DAVID EICH ■

# Energie & Geld sparen

GESUND&LEBEN zeigt acht einfache Tricks zum nachhaltigen Verhalten im Alltag, mit denen Sie täglich bares Geld sparen können.

**1 Steckdosenleiste:** „Bis zu 100 Euro Unkosten verursacht Unterhaltungselektronik jährlich im Wartezustand.“ Das ist das Urteil der Stiftung Warentest. Besorgen Sie sich daher eine Steckdosenleiste mit Ein-Aus-Schalter für alle Geräte, die Sie häufig auf Standby stellen, etwa Fernseher, Stereoanlage oder Computerbildschirm. Schließen Sie mehrere Geräte an eine Leiste an, so müssen Sie nur einen einzigen Schalter umlegen.

**2 Sparsam waschen:** Energiesparprogramme sind in vielen Fällen nicht so energieeffizient, wie die Hersteller versprechen: In Tests war der Strom- und Wasserverbrauch von diesen und normalen Programmen oft ähnlich. Waschen Sie daher kurz und bei mäßiger Temperatur – 40 Grad reichen meist völlig aus. Achtung: Kurzprogramme laufen zwar schneller, verbrauchen aber auch mehr Strom.

**3 Energiespargeräte kaufen:** Kaufen Sie Waschmaschine und Kühlschrank am besten nur in den Effizienzklassen A+ bis A+++ . Von Geräten der Effizienzklassen D bis G, den schlechtesten, sollten Sie gleich ganz die Finger lassen – Sie sparen dabei vielleicht beim Kauf, geben das Geld aber im Verbrauch rasch wieder aus. Der World Wide Fund for Nature (WWF) hat ausgerechnet, dass Sie beim Tausch eines Kühlschranks der Klasse B gegen einen der Klasse A+++ etwa 160 Kilogramm CO<sub>2</sub> und 74 Euro pro Jahr einsparen.

**4 Kühlschrank richtig platzieren:** Stellen Sie Kühlschrank und Gefriertruhe dahin, wo es kühl ist, zum Beispiel in den Keller. Dort verbrauchen die Geräte wesentlich weniger Energie als zum Beispiel neben einem Heizkörper. Außerdem: Achten Sie auf die richtige Temperatur! Lebensmittel im Kühlschrank fühlen sich bei sechs bis sieben Grad Celsius wohl, in der Gefriertruhe reichen minus 18 Grad.

**5 Richtig lüften:** Fenster kippen und dann einkaufen gehen? Das ist keine gute Idee. Es dauert etwa drei Stunden, bis Sie bei gekippten Fenstern die gesamte verbrauchte Luft im Raum durch Frischluft ersetzt haben – wenn Sie stoßlüften, dauert es nur wenige Minuten und Sie sparen im Durchschnitt 180 Euro pro Jahr.



**6 Kochen mit Gasherd:** Ein Gasherd verbraucht im Vergleich zu seinem elektronischen Pendant nur etwa die Hälfte an Energie, außerdem ist er leichter zu regulieren. Hat Ihr Haus keinen Gasanschluss, sollten Sie über einen Induktionsherd nachdenken: Dabei wird der Boden des Topfes unmittelbar durch ein elektromagnetisches Feld erwärmt – so wird die Energie maximal effizient genutzt.

**7 Energiesparlampe:** Der Name ist Programm: Eine Energiesparlampe verbraucht im Vergleich zu einer herkömmlichen Glühlampe 70 Prozent weniger Strom und ist auch noch umweltfreundlicher in der Herstellung und Entsorgung. Darüber hinaus ist sie langlebiger und spart dadurch zusätzliches Geld. Noch effektiver ist die LED-Lampe. Sie ist zwar in der Anschaffung etwas teurer, spart aber dafür etwa 85 Prozent gegenüber der herkömmlichen Glühlampe. Mit einem Dimmer können Sie die Intensität der Lampen regulieren und zusätzlich sparen.

**8 Heizpumpe tauschen:** Die Heizpumpe ist dafür zuständig, dass das warme Wasser in die Heizkörper gelangt. Das Problem: Viele Geräte sind veraltet und kosten täglich unnötiges Geld. Eine alte Heizpumpe kostet im Vergleich zu einer neuen etwa sechsmal so viel, nämlich 150 Euro im Jahr. Lassen Sie außerdem die Pumpe von einem Experten einstellen: Viele Geräte arbeiten mit zu hoher Leistung und verbrauchen so zusätzlich Energie.



DAVID EICH ■

# Das Abenteuer ihres Lebens

Drei NÖ Radsportler im Alter zwischen 66 und 77 Jahren bestreiten im Juni das längste Radrennen der Welt. Mit ihrem Start wollen sie den Seniorensport salonfähig machen und Vorbild für Gleichaltrige sein.



## Die NÖ Staffel-Starter

### Herbert Lackner

■ **Alter:** 74  
 ■ **Wohnort:** Bärlkopf  
 Herbert Lackner war schon immer ein begeisterter Radfahrer. Durch zwei bekannte Radfahrer – Max Bulla und Ferry Dusika – kam der gebürtige Wiener mit 15 Jahren zum Radsport und fuhr dann gut zehn Jahre aktiv Rennen. Seit seiner Pensionierung trainiert der ehemalige Turnlehrer wieder professionell. Lackner ist dreifacher Weltmeister in der Mountainbike-Orientierung und holte bei den World Masters Games in Turin 2013 Gold im Kriterium.

### Josef Schalk

■ **Alter:** 66  
 ■ **Wohnort:** St. Pölten  
 Vor 50 Jahren löste Josef Schalk seine erste Radlizenz. Als Hauptfahrer gewann er den großen Preis vom Österreichring in Zeltweg. Er nahm an der Österreich-Radrundfahrt teil, ging aber auch in seiner aktiven Karriere immer arbeiten. Den Weg zur Arbeit nutzte er als Trainingseinheit. So brach er um halb fünf Uhr früh mit dem Rad zu seinem Arbeitsplatz in Wien auf. Er fährt im Jahr zwischen 27.000 und 33.000 Kilometern. Bei Senioren-Weltmeisterschaften und Europameisterschaften eroberte der ehemalige Werbeleiter bereits fünf Medaillen.

### Anton Gierer

■ **Alter:** 77  
 ■ **Wohnort:** Neumarkt/Ybbs  
 Im Radsport ist Anton Gierer ein Spätstarter. Erst als Kniebeschwerden den Laufsport unmöglich machten, sattelte der ehemalige Fahrlehrer auf den Radsport um. Damals war er 50. Der Ehrgeiz, an Rennen teilzunehmen, war sehr schnell sehr groß und auch die Erfolge ließen nicht lange auf sich warten. Heute ist Gierer vielfacher Landes- und Staatsmeister, fünffacher Weltmeister im Zeitfahren und bei den World Masters Games, den inoffiziellen Olympischen Spielen für Senioren, eroberte er 2013 in Turin Gold im Zeitfahren.

Informationen: [www.crataegutt-seniors.at](http://www.crataegutt-seniors.at)

4.800 Kilometer nonstop. Kräfte raubende 50.000 Höhenmeter. Vier Zeitzonen. Zwei Pässe mit 3.300 Metern Höhe. Hundert Kilometer geradeaus durch die nicht enden wollende Prärie. Temperaturen von 41 Grad Celsius am Tag, Kälte in der Nacht, eventuell Schnee in den Bergen. All das erwartet die Niederösterreicher Anton Gierer (77), Herbert Lackner (74), Josef Schalk (66) und ihren deutschen Staffelkollegen Lothar Färber (65) Mitte Juni beim schwersten und längsten Radrennen der Welt, dem Race across America.

## Sportlicher Traum

Die Idee, als bisher älteste europäische Staffel am Traditionsevent teilzunehmen, kam von USA-Liebhaber Herbert Lackner. „Das Race across America als Einzelfahrer zu bestreiten ist grenzwertig, das würde ich nie machen. Staffeln gibt es viele, aber in unserem Alter ist es etwas Besonderes“, erklärt der Waldviertler. Mitstreiter für das Abenteuer zu finden, war für ihn nicht schwierig. „Wir haben uns von den Rennen her gekannt, er hat mich angeworben und ich war so dumm und habe ja gesagt“, scherzt Anton Gierer, mit 77 Jahren der Älteste im Bunde. Auch Josef Schalk musste nicht wirklich überredet werden. „Das ist einmal etwas ganz Anderes, ein Erlebnis, sicher auch ein Höhepunkt“, fasst er die Gründe für seine Teilnahme zusammen. Mit dem Race across America erfüllen sich die drei Pensionisten nicht nur einen sportlichen Traum, sie sehen darin auch eine Mission: Sie wollen den Seniorensport salonfähiger machen und Gleichaltrige animieren, Sport zu treiben. „Es muss ja nicht jeder Rennen fahren, aber jeder sollte sich zumindest ein wenig bewegen. Ein 30-Jähriger kann aber nie Vorbild für einen 70-Jährigen sein – das kann nur ein Gleichaltriger. Wir wollen Vorbildwirkung erzielen und die Öffentlichkeit aufrütteln, aktiv zu sein“, betont Herbert Lackner.



### Professionelles Betreuersteam

Seit zwei Jahren spukt die Idee, quer durch die USA zu radeln, in Herbert Lackners Kopf herum. Nun wird sie Realität. Wenn das niederösterreichisch-deutsche Quartett am 14. Juni an der Startlinie steht, liegen monatelange Planung und Organisation hinter ihm. Schließlich ist es mit dem Radfahren allein nicht getan. Die vier tüftelten über die beste Aufteilung der rund 5.000 Kilometer und mussten vor allem eine gute Crew finden, die sie an den Wettkampftagen begleitet und betreut. Neun Mann werden sich in den USA um die Radsportler kümmern – darunter zwei Fotografen, zwei Mechaniker und zwei Physiotherapeuten. Die Mechaniker waren bereits bei der Tour de France im Einsatz, die Physiotherapeuten für den österreichischen Skiverband bei mehreren Olympischen Spielen aktiv. „Das sind Topleute und sie haben sich alle mehr oder weniger selbst gemeldet. Es hat mich überrascht, dass es so problemlos gegangen ist, ein gutes Team zu finden“, freut sich Herbert Lackner. Auch die Sponsorsuche entwickelte sich sehr erfreulich. Dass es in Europa noch nie eine Staffel mit einem Altersdurchschnitt von mehr als 70 Jahren gab, kam den Senioren zugute: „Deshalb sind viele Sponsoren aufgesprungen. Vor allem aus der Pharmaindustrie“, lacht Lackner.

### Die Crataegutt-Seniors

Drei Autos, ein Wohnmobil und einen 15-sitzigen Bus, der immer hinter dem gerade aktiven Radfahrer fährt, haben die Crataegutt-Seniors – so der offizielle Name des Teams – im Einsatz. Nur vier Betten stehen für die insgesamt 13 Personen zur Verfügung. Wer wann und wie viel schlafen darf bzw. wann und wie lange zu fahren hat, wurde im Voraus festgelegt. Zwei Zweierteams werden gebildet, von denen sich eines für vier Stunden im Wohnmobil ausruhen darf, während das andere vier Stunden im Einsatz ist. Ein Radsportler fährt eine Stunde, hat eine Stunde Pause, fährt wieder eine Stunde und hat dann wieder eine Stunde Pause, ehe das zweite Team an die Reihe kommt. Dieses Szenario wiederholt sich bis zum Ende des Rennens, so der Plan. Bewährt sich diese Aufteilung nicht, kann kurzfristig umdisponiert werden. „Wer wie viel fährt, ist vollkommen freigestellt. Es können sogar drei Fahrer ausfallen, einer muss halt ins Ziel kommen“, weiß Herbert Lackner.

### „Wir wissen, was wir tun“

Die Gefahr, sich mit dem Langstrecken-Rennen körperlich zu übernehmen oder gar gesundheitliche Schäden zu riskieren, sehen die drei Herren im besten Alter nicht. „Wir sind kerngesund und

---

**„Wir sind kerngesund und wissen, was wir tun.“**

---

### Wir gratulieren!

5x2 Tickets für „Operette kennt keine Grenzen“ in Mörbisch aus Ausgabe G&L 03/14 haben gewonnen:  
 ■ Katharina Rothwangl, 2285 Leopoldsdorf  
 ■ Mag. Dr. Edeltraud Hofleitner, 2500 Baden  
 ■ Gudrun Kappl, 3512 Mautern  
 ■ Rudolf Gross, 3400 Klosterneuburg  
 ■ Johann Steiner, 2754 Waldegg



Ein eingeschworenes Trio: Auf Anton Gierer, Josef Schalk und Herbert Lackner wartet das größte Abenteuer ihres Radsport-Lebens. Am 14. Juni stehen sie beim Race across America an der Startlinie.

wissen, was wir tun. Wir sind alle Lizenzfahrer, und dafür brauchen wir ein ärztliches Attest“, nimmt Josef Schalk Kritikern des Abenteuers den Wind aus den Segeln. Auch der Teamälteste glaubt nicht daran, dass die Distanz von fast 5.000 Kilometern am Stück zur unüberwindbaren Hürde werden könnte. „Wenn man das durch vier teilt, ist das kein Problem. 1.200 Kilometer – die fährt der Josef normalerweise ja an drei Tagen“, verdeutlicht Anton Gierer den Trainingsumfang seines Teamkollegen mit einem Augenzwinkern.

### Unter acht Tagen

Was nicht genau planbar ist und den Radsportlern daher am meisten Kopfzerbrechen bereitet, sind

#### RACE ACROSS AMERICA

Das Race across America (RAAM) ist ein jährliches Radrennen von der Westküste der Vereinigten Staaten (Start: Oceanside in Kalifornien) zur Ostküste (Ziel: Annapolis in Maryland). Ziel ist, die Strecke von etwa 4.800 Kilometern bei einer Gesamtdifferenz von ca. 50.000 Höhenmetern möglichst schnell innerhalb eines festen Zeitlimits zurückzulegen. Für Einzelfahrer beträgt dieses Limit zwölf Tage, für Teams neun Tage. Wann, wo und wie lange die Fahrer Schlafpausen einlegen, ist ihnen frei überlassen. Die Einzelfahrer starten heuer am 10. Juni, die Teams am 14. Juni. Das RAAM wurde erstmals 1982, damals noch unter dem Namen Great American Bike Race, mit vier Teilnehmern ausgetragen. Im Laufe der Jahre wurde es um eine Damen- sowie verschiedene Team- und Alterswertungen (Senioren) erweitert. Der erfolgreichste Teilnehmer im Einzelrennen der Herren ist der Slowene Jure Robic, der das RAAM fünfmal gewann. Zur Legende geworden ist der Amerikaner Rob Kish, der bis zum Jahr 2005 20-mal an den Start ging, 19-mal das Ziel erreichte und dabei insgesamt drei Siege feierte. Ebenfalls drei Siege fuhr der Österreicher Wolfgang Fasching heraus. Der Rekordhalter kommt ebenfalls aus Österreich: Christoph Strasser gelang es 2013 als Erstem überhaupt, das Rennen unter acht Tagen zu beenden: Er benötigte für die 4.811 Kilometer insgesamt sieben Tage, 22 Stunden und 52 Minuten.

**Informationen:** [www.raceacrossamerica.org](http://www.raceacrossamerica.org)

die unvorhersehbaren Witterungsverhältnisse, das andere Klima und der ungewohnte Wach-Schlaf-Rhythmus. Die Strecke deshalb nicht in den geforderten neun Tagen absolvieren zu können, ist aber trotzdem kein Thema. „Unser Ziel ist in erster Linie, das Ganze durchzufahren. Schön wäre es unter acht Tagen“, bringt Herbert Lackner die hohen Erwartungen an sich selbst und an seine Teamkollegen auf den Punkt. Vier Tage vor dem Start wird das 13-köpfige Team geschlossen vor Ort sein. Eine frühere Anreise, um sich zu akklimatisieren, hält man nicht für notwendig. „Zeitumstellung und Jetlag spielen keine Rolle. Es ist egal, ob die innere Uhr Mittag zeigt oder Mitternacht oder ob die Sonne scheint oder nicht. Wir müssen sowieso Tag und Nacht Radfahren“, meint Herbert Lackner.

### Viele Herausforderungen

Zur Herausforderung wird für die Rennfahrer auch die Nahrungsaufnahme im Wohnmobil, wo mittels Mikrowellen- und E-Herd Fertigspeisen zubereitet werden können. Ob diese wirklich alle konsumieren werden, ist den Sportlern momentan noch nicht ganz klar, denn die Vorlieben und Geschmäcker sind grundverschieden. „Mir würde ja eigentlich Müsli reichen“, präzisiert Josef Schalk seinen Wunschspeiseplan. „Mit Müsli alleine komme ich sicher nicht durch“, widerspricht Herbert Lackner. „Ich esse das ganze Jahr über kein Müsli, ich brauche das nicht. Ein Schweinsbraten genügt mir“, kontert Anton Gierer lachend.

Einigkeit sieht also anders aus, aber zum Glück ist die Verpflegung der einzige Streitpunkt im Team. Dass sich die gesamte Mannschaft menschlich gut versteht, ist bei mehreren Tagen auf engstem Raum nämlich eine Grundbedingung. Das schaffen aber nicht alle. In der Geschichte des Rennens gab es nämlich schon mehrere Teams, die vorzeitig aufgeben mussten, weil sich die Crewmitglieder untereinander zerstritten und mitten auf der Strecke plötzlich das Handtuch warfen. „Solche Leute haben wir nicht dabei“, ist Anton Gierer überzeugt, das Ziel zu sehen. Damit das gelingen kann, heißt es für die drei Niederösterreicher bis zur Abreise aber noch besonders gut aufpassen. Eine Krankheit oder gar ein Radsturz im Training könnten den Traum vom Finishen nämlich sehr schnell zunichte machen.

INGRID VOGL ■

**IMPRESSUM** Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding. Verleger: Ärzte-Verlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser. Redaktionsleitung: NÖ Landeskliniken-Holding, Abteilung Marketing, PR und Organisationsentwicklung. Chefredaktion: Mag. Riki Ritter-Börner. Chef vom Dienst & Lektorat: Mag. Karin Schrammel. Artredaktion: www.andrej.cc. Coverfoto: Fotolia. Redaktion: Markus Feigl, Mag. Sandra Lobnig, Jana Meixner, Daniela Schlemmer, Mag. Gabriele Vasak, Mag. Ingrid Vogl. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Abo-service: info@gesundesse.at oder 02742/22655. Einzelpreis: Euro 2,40. Abopreis: Euro 12,-/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß § 26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe [www.gesundundleben.at](http://www.gesundundleben.at)

Die nächste Ausgabe von **GESUND&LEBEN** erscheint am 30.06.2014

FOTO: INGRID VOGL

Rätseln & entspannen

# Gewinnen Sie ein Blutdruckmessgerät von bosco



gruppen-therapeutisches Verfahren		Zusammenbruch	Geschlechtszellen selten	Vorsilbe für "Ohr" Hohlraum im Körper	Kolik, Leibweh	englisch für "Tinte"
15					Dreizehen-faultier Abk. für "recipe!"	13
Arzt des Vertrauens KFZ-Kz. für Mistelbach		"Vater" von Winnetou Ohr-trompete			Ansturm, Zulauf forcierte Förderung	
				3		9
Polster aus der kalten Jahreszeit "Zucker"	latein. für "damit" Schild-knorpel		Stück Stoff Abk. für "Therapie-tage"			Krankheit durch Mangel an Vitamin C
		1			11 Abk. für "Schwan-gerschaft"	
	7			hinterster Teil eines Schiffes		
übergenaue(r) Mensch Ausruf der Erwartung Zeichen für Thulium Volkshochschule					KFZ-Kennz. für Horn Abk. für "Medizi-nalrat" Internet	4
					12	
Papagei Abk. für "Risiko-patient"		ein Klassiker unter d. Schnitt-blumen	Heim-computer		Büsten-halter frz. für "Liebe"	KFZ-Kz. für Zweitl Teil des Auges
						16
						für einen Augen-blick
Kontaktlinse frz. für "wenig"		Geburtsort Einsteins	Abk. für "schlecht informierter Patient"	nord-amerikanischer Nerz		
Wunschvorstellung	8				2	Abk. für "Europäische Norm"
		Gewandtheit im Benehmen		Computer-anwender		
pro. à	Mäßigkeit im Alkoholgenuss					6
			5			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				12	13	14	15	16		

## WICHTIG für ein langes gesundes Leben: täglich Blutdruck messen

### AUCH AUF IHREN REISEN!

Der Blutdruck liefert wichtige Informationen zum Gesundheitszustand. Die regelmäßige Messung gehört daher zu den einfachsten und effektivsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge. Denken Sie bitte daran: Blutdruckhochdruck beginnt unbemerkt und schmerzlos – und ist so gefährlich.

Gerade in den Sommermonaten ist die regelmäßige Blutdruckmessung noch wichtiger, denn steigende Temperaturen und Hitze belasten den Organismus und auch auf Ihren Reisen sollte der Blutdruck im Auge behalten werden. Ein bosco Gerät passt dabei in jedes Gepäck und Sie müssen unterwegs auf nichts verzichten. Vor allem nicht auf die gewohnte Präzision und Zuverlässigkeit.

Der neue bosco medicus vital lässt sich nicht nur besonders einfach handhaben und misst in bewährter bosco 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. Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

### NEU: BOSCO MEDICUS VITAL

Blutdruck messen – Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

Das Blutdruckmessgerät, dem Ihre Gesundheit am Herzen liegt.

**BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG**  
Niederlassung Wien  
Handelskai 94–96, 23. OG, 1200 Wien  
[www.bosco.at](http://www.bosco.at)

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Geben Sie das Lösungswort unter [www.gesundundleben.at](http://www.gesundundleben.at) unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer bzw. E-Mail-Adresse ein oder schicken Sie es an: GESUND&LEBEN, Kennwort: Gewinnspiel, 1090 Wien, Währinger Straße 65. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Ablöse der Gewinne in bar ist nicht möglich. Einsendeschluss: 30.06.2014



# JEDES BAUWERK BEGINNT MIT DEM ERSTEN STEIN: **LEGEN WIR IHN JETZT GEMEINSAM!**

---

Die erste Adresse für gewerblichen und privaten Wohnbau seit mehr als 125 Jahren: Das ist Ihre **HYPO NIEDERÖSTERREICH**. Finanzielles Kompetenzzentrum des Landes Niederösterreich und Ihr persönliches Kompetenzzentrum in allen Fragen rund um den Wohnbau, von der Finanzierung bis zur Förderung, egal ob Kindergarten oder Einfamilienhaus. Wir sind die Landesbank. Und damit **Ihre Hausbank. Im wahrsten Sinn des Wortes.**

---

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



**HYPO NOE**