

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR



*Von Knorpel bis Sehne:
So funktioniert der Stütz-
und Bewegungsapparat*

*Wie Sie durch Aktivität
Beschwerden vorbeugen*

*Warum immer mehr Kinder
von Haltungsschäden
betroffen sind*



*In
Bewegung
bleiben*

**KEINE ANGST
VOR DEM ALTER**

Was wirklich hinter beliebten
Anti-Aging-Trends steckt

**HERZ UND SEELE
IM EINKLANG**

Warum nach Herzerkrankungen
oft die Psyche leidet

**WENN'S DEM KIND
NICHT SCHMECKT**

Die besten Rezepte für
kleine Gemüsemuffel

**BESONNEN
IN DIE SONNE**

So schützen Sie Ihre Haut
vor Schäden

Muskeln



Gelenke


**NEU IN
ÖSTERREICH**

VitaePro – die perfekte Ergänzung für Ihre **Muskeln und Gelenke** jetzt auch in Österreich!



20 Jahre Erfahrung mit Muskeln und Gelenken

Ein Team norwegischer Ernährungswissenschaftler entwickelte eine Formel, die speziell Muskeln und Gelenke geschmeidig und flexibel hält. Darüber hinaus haben die Inhaltsstoffe dokumentierte positive Wirkung auf Knorpel, Immunsystem, Herz und den persönlichen Energiehaushalt.

Sauber, sicher und gründlich getestet

VitaePro enthält eine Vielzahl von Inhaltsstoffen aus hochwertigen Quellen: Astaxanthin, Lutein, Zeaxanthin, *Boswellia serrata*, Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA), Vitamine B1, B12, C, D3 und E, Mangan, Selen und Zink. Alle Inhaltsstoffe sind rein, sicher und gründlich getestet.

Mehr als 200.000 zufriedene Kunden

92 % bemerken bei regelmäßiger Einnahme eine positive Wirkung auf Muskeln und Gelenke. Dank unseres einfachen und automatischen Lieferservices empfehlen 9 von 10 Kunden VitaePro weiter.

Boswellia serrata sorgt für angenehme Gelenke. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei. Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Selen, Zink und Vitamin D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Thiamin (Vitamin B₁) und die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Positive Wirkung von DHA und EPA bei täglicher Einnahme von 250 mg. Vitamin B₁₂ und C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

VitaePro

Bestellung und
Information unter

Online: www.vitaepro.at
E-Mail: kundenservice@vitaelab.at

Telefon: +43 1 92812312
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8:30-16:30 Uhr


Copyright: Markus Kollmayr

Alexandra & VitaePro

Endlich darf ich euch verraten, dass ich künftig mit VitaePro zusammenarbeiten werde! Einem skandinavischen Nahrungsergänzungsmittel speziell für Muskeln und Gelenke. Ich bin glücklich und stolz Teil der österreichischen VitaePro Familie zu sein!

Alexandra Meissnitzer,
ehemalige Skirennläuferin

WUSSTEN SIE, DASS ...

... **Unterforderung am Arbeitsplatz für psychischen Problemen führen kann?** Das als „Boreout“ bekannte Phänomen tritt auf, wenn Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sich ständig gelangweilt oder unterfordert fühlen. Obwohl das Boreout-Syndrom noch nicht als offizielle psychische Störung anerkannt ist, ähnelt es dem Burnout-Syndrom und umfasst Symptome wie Gefühle der Leere, Aussichtslosigkeit, Antriebslosigkeit, Interessensverlust, Frustration,



Erschöpfung, Stress und sozialen Rückzug. Langfristig kann Boreout zu Depressionen, Angststörungen oder somatoformen Störungen führen. Einige Betroffene verbergen ihre Motivationskrise, indem sie vorgeben, viel zu tun zu haben, obwohl sie tatsächlich unterfordert sind. Sie simulieren eine hohe Arbeitslast, indem sie Aufgaben künstlich in die Länge ziehen oder Überstunden machen. Statt zu arbeiten, verbringen sie ihre Zeit im Internet, spielen oder schreiben private E-Mails, was den Job noch langweiliger und sinnloser erscheinen lässt.

**Zahl
des
Monats**
13,3%

... der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren leiden an der sogenannten **Schulmyopie**. Diese gilt als häufigste Form der Kurzsichtigkeit im Kindesalter. Die Hauptursachen für Schulmyopie sind in der Regel längere visuelle Belastung und wenig Zeit im Freien. Durch intensive Naharbeit wie Lesen, Schreiben und Arbeiten am Computer können sich die Augenmuskeln überanstrengen und es kommt zu einer Verschlechterung des Sehvermögens. Bleibt die Myopie unbehandelt, steigt das Risiko, im Erwachsenenalter Augenerkrankungen wie den Grünen Star oder eine Netzhautablösung zu erleiden. Eine **rechtzeitige Behandlung dank Prophylaxe** – dazu gehören regelmäßige Kontrollen bei einer Augenärztin oder einem Augenarzt – kann helfen, die Sehkraft betroffener Kinder und Jugendlicher zu schützen.

FOTOS: ISTOCK, IRINA CHEREMISNOVA, PROSTOCK-STUDIO, JACOB LUND, MOON SAFARI
GESUNDHEITSTIPP DES MONATS
**JEDEN BISSEN
20-MAL
KAUEN**

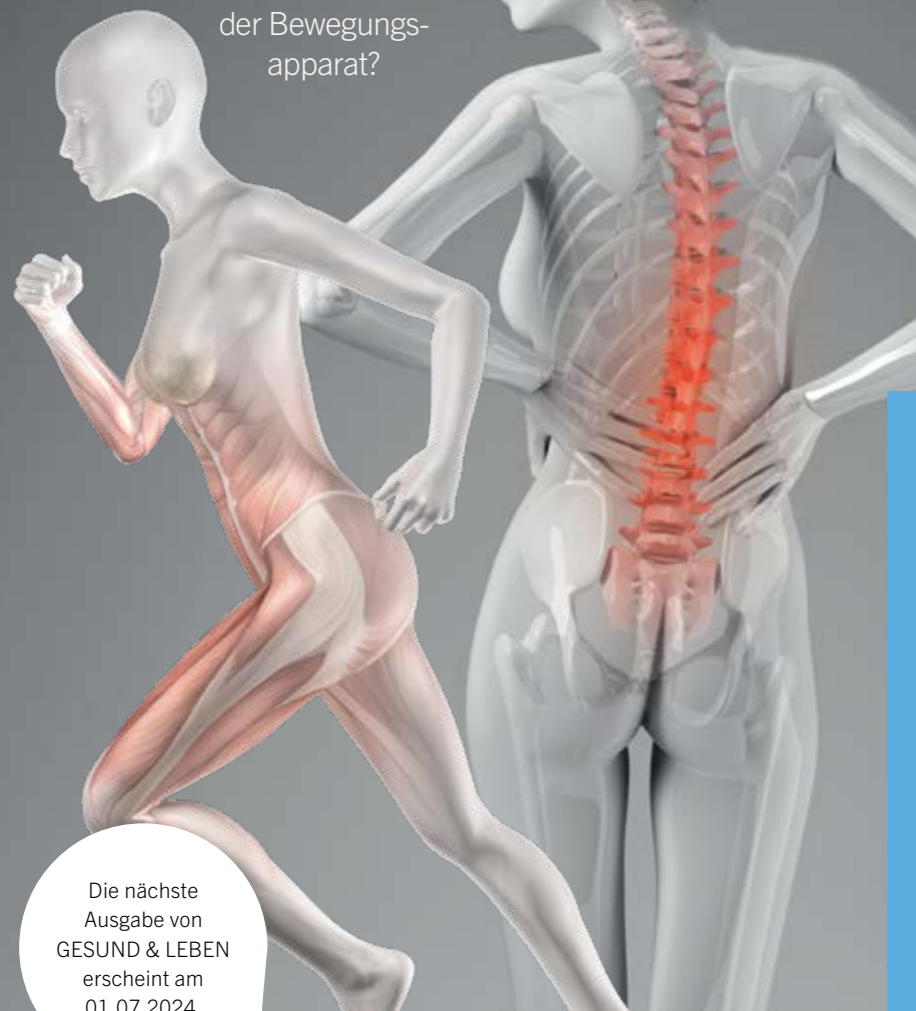

Langsames und gründliches Kauen fördert nicht nur die Verdauung, sondern sorgt auch für ein schnelleres Sättigungsgefühl. Da die Nahrung besser zerkleinert wird und die Enzyme im Speichel die Verdauung unterstützen, werden Blähungen und weitere lästige Beschwerden reduziert. Außerdem wird die Nahrung durch das gründliche Kauen optimal aufgeschlossen und der Körper kann die enthaltenen Nährstoffe effizienter verwerten. **Übrigens:** Ein weiterer Tipp für ein schnelleres Sättigungsgefühl ist, nicht während, sondern vor und nach dem Essen zu trinken. Ein Glas Wasser kann, vor einer Mahlzeit getrunken, das Hungergefühl bremsen. Trinkt man hingegen während des Essens, werden die Verdauungssäfte verdünnt und die Verdauung verlangsamt. Dadurch bleibt die Nahrung länger im Körper, man fühlt sich schlapp und träge.


Mitgefühl
**verbessert nicht
immer die Beziehung**

Nicht bei allen Paaren führt mehr Mitgefühl zu einer besseren Beziehung. Eine Studie der Schweizer Universität Luzern zeigt, dass die bisher **für allgemeingültig gehaltene Verbindung zwischen Mitgefühl und gegenseitiger Anziehung nur bei rund der Hälfte der Paare zutrifft**. Bisher ist man davon ausgegangen, dass ein Partner oder eine Partnerin sein Gegenüber attraktiver findet, wenn er oder sie Mitgefühl mit ihm empfindet. Auch Mitgefühl mit sich selbst wurde für eine Bedingung gehalten, um andere zu lieben. Im Zuge der Studie führten 84 heterosexuelle Paare aus der Schweiz eine Art Tagebuch in Echtzeit: Sie bewerteten eine Woche lang mehrmals am Tag ihr Mitgefühl für ihr Gegenüber, ihr Selbst-Mitgefühl und die Attraktivität ihres Gegenübers. Das Ergebnis: Bei der Hälfte der Paare stimmte der vermutete Zusammenhang. Bei der anderen Hälfte fanden die Forschenden hingegen kaum einen Zusammenhang zwischen Mitgefühl mit dem Gegenüber und Anziehung. Besonders überraschend: Männer mit Selbst-Mitgefühl empfanden ihre Frauen oder Freundinnen sogar als weniger attraktiv.

6

Wie funktioniert der Bewegungsapparat?



Die nächste Ausgabe von GESUND & LEBEN erscheint am 01.07.2024.

LEBENSFREUDE

03 Tipps & Infos

06 Die wichtigste Stütze

Von Knorpel bis Sehne: Wie unser Bewegungsapparat funktioniert und was ihn krank macht

12 Hilfe – mein Kind isst zu ungesund!

Was tun, wenn sich Kinder nicht ausgewogen ernähren wollen? Ernährungstrainerin Arabelle Kamler hat viele Tipps parat

18 Bewegung in allen Lebenslagen

Manks Bürgermeister Martin Leonhardsberger sagt mit Bewegung dem Krebs den Kampf an

20 Hauptsache Eiffelturm!

GESUND & LEBEN-Redakteurin Sandra Lobnig erkundet mit ihren fünf Kindern Paris

24 Manager der Gesundheit

Als regionaler Gesundheitskoordinator motiviert Wolfgang Zellhofer seine Gemeinde mit unterschiedlichen Projekten

30

Psyche und Herz: So spielen sie zusammen

38

Schutz für die Haut

WOCHE FÜR WOCHE MEHR GESUNDHEIT!

Der GESUND & LEBEN-Newsletter ist da!

Jeden Donnerstag die besten Gesundheitstipps auf Ihrem Computer, Ihrem Laptop oder auf Ihrem Handy erhalten!

Der neue GESUND & LEBEN-Newsletter liefert Ihnen Woche für Woche gesunde Impulse für mehr Wohlbefinden: frische, saisonale Rezepte zum Nachkochen, Vorschläge für Trainingseinheiten zwischen- und spannende neue Fakten aus der Medizin.

Melden Sie sich jetzt an unter www.gesundundleben.at/newsletter oder scannen Sie den QR-Code.

Der Newsletter ist für Sie natürlich gratis!



LEBENSKRAFT

26 Mit einem Klick krank?

Warum Online-Recherchen hypochondrische Neigungen verstärken können

28 Wann ist ein Mann ein Mann?

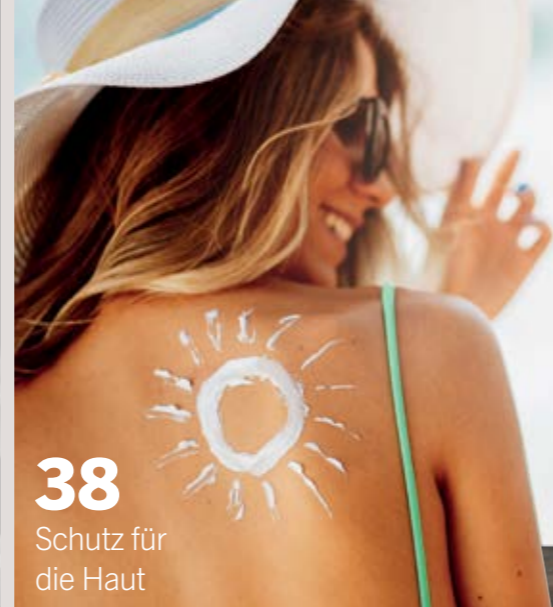
Sind Männer wirklich Vorsorgemuffel? Und haben sie einen anderen Zugang zu Gesundheit?

30 Empfindsames Herz

Nach Herzoperationen oder einem Herzinfarkt leidet die Psyche. Eine Rehabilitation bietet Hilfe

34 Fit für den Erfolg

Betriebliche Gesundheitsförderung sorgt für eine Arbeitsumgebung, in der sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entfalten können



12

Tipps für Gemüsemuffel



Tagesmutter: ein erfüllender Beruf 44

36 Gesund altern mit der Kraft der Zellen

Welche Methoden wirklich effektiv sind, um die Zeichen der Zeit zu bekämpfen

38 Besonnen in die Sonne

Wie sich der Klimawandel auf unsere Haut auswirkt

LEBENSNAH

42 Tipps & Infos

43 Post an Kliniken und Pflegezentren

Danke sagen

44 Eine „Mama“ auf Zeit

Nach der Geburt ihrer Tochter wagt Csilla Irresberger einen beruflichen Neuanfang und findet Erfüllung in der Tätigkeit als Tagesmutter

48 Freiwillig im Einsatz

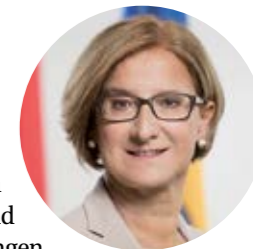
In den NÖ Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren sammeln junge Menschen neue Erfahrungen

50 Das große GESUND & LEBEN-Rätsel

Jetzt miträtseln und gewinnen!

VON UNSCHÄTZBAREM WERT

LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Über 15.000 Pflegekräfte sind in unseren Kliniken und Pflegezentren in Niederösterreich tätig. Sie leisten täglich Außergewöhnliches und stehen vor immer komplexeren Herausforderungen. Die Bevölkerung wird älter, die Anforderungen an die Pflege steigen, und dennoch sind sie immer zur Stelle, um für das Wohlergehen unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger zu sorgen.

Der Pflegeberuf ist ein hochprofessioneller, moderner und spannender Beruf, der eine interessante und vor allem sichere Zukunftsperspektive bietet. In Niederösterreich wurden in den letzten Monaten und Jahren einige wichtige Maßnahmen umgesetzt, um die Rahmenbedingungen für unsere Pflegekräfte weiter zu verbessern. So haben wir etwa die Ausbildungsmöglichkeiten massiv ausgebaut – von der fünften Schulstufe bis zum zweiten oder dritten Bildungsweg. Die Zahl der Ausbildungsplätze an unseren elf Schulstandorten für Gesundheits- und Krankenpflege wurde um knapp 1.000 gesteigert. Diese verzeichnen eine gute Auslastung mit rund 1.600 Auszubildenden pro Jahr. Während der Ausbildung gibt es bis zu 600 Euro Ausbildungsprämie für die Pflegeassistentenberufe. Insgesamt wurden bereits über 20 Millionen Euro Pflegeausbildungsprämie in Niederösterreich ausbezahlt.

Auch das Diplomstudium an den Fachhochschulen in Krems, Wiener Neustadt und St. Pölten wurde noch dezentraler und wohnortnah gestaltet: So kann das Studium mittlerweile auch an den Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege in Mauer und Mistelbach absolviert werden und ab Herbst 2024 ebenfalls in Horn.

Darüber hinaus wird ab dem nächsten Jahr in jeder Region die neue Weiterbildung zur Praxisanleitung angeboten. Anleitende Pflegekräfte leisten in der NÖ Landesgesundheitsagentur schon jetzt 1,1 Millionen Stunden für die praktische Ausbildung – diese Ausbildungszeit lief bisher jedoch oft nur neben dem herausfordernden Beruf der Pflege mit. Mit dem Modell der Praxisanleitung wollen wir die Ausbildungszeit in den Fokus stellen und können damit die Rahmenbedingungen für die Lernenden und Auszubildenden verbessern.

Es ist wichtig, dass wir unseren Pflegekräften nicht nur unsere Anerkennung aussprechen, sondern auch konkrete Unterstützung bieten. Wir müssen sicherstellen, dass sie die bestmöglichen Rahmenbedingungen vorfinden, um ihre wertvolle Arbeit gut und gerne zu machen. Denn letztendlich profitieren wir alle von ihrer Hingabe und Professionalität.

Einen gesunden Juni wünscht Ihnen

J. Mikl-Leitner

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

FOTOS: ISTOCK, RUSTYCLLOUD, „KIRSTYPARGETER, PINSTOCK, „MILANVIRJEVIC, „JOLYON, „BOHDAN KOTOSHCHUK, HERBERT NEUBAUER, MARKUS HINTZEN

Die wichtigste STÜTZE

Von Knorpel bis Sehne: Unser Stütz- und Bewegungsapparat ist nicht nur für das äußere Erscheinungsbild, sondern auch für die Körperhaltung und die (Fort-)Bewegung verantwortlich. Doch nur, wenn er richtig trainiert wird, kann er seine Funktionen optimal erfüllen.

Obwohl er tagtäglich im Einsatz ist und für uns arbeitet, schenken wir ihm häufig erst dann

Beachtung, wenn etwas wehtut oder Einschränkungen in unserer Mobilität auftreten.

Die Rede ist vom Stütz- und Bewegungsapparat, jenem System, das unserem Körper Stabilität verleiht, die inneren Organe schützt und Bewegungen überhaupt erst ermöglicht. „Grundsätzlich unterscheidet man zwischen dem passiven und dem aktiven ‚eigentlichen‘ Bewegungsapparat, die aber gemeinsam eine funktionelle Einheit bilden. Der passive Teil, also der Stützapparat, umfasst vor allem Knochen, Knorpel, Gelenke, Bänder und Bandscheiben. Zum aktiven Teil gehört die Muskulatur mit ihren Hilfsorganen – den Sehnen, Sehnenscheiden, Schleimbeuteln und Faszien“, erläutert Sportwissenschaftler Prof. Dr. Harald Tschan vom Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft an der Universität Wien.

FEST UND DOCH FLEXIBEL

So vielfältig der Stütz- und Bewegungsapparat aufgebaut ist, so unterschiedlich sind auch die Aufgaben, die von den jeweiligen Bestandteilen übernommen werden: Die Knochen bilden das Grundgerüst des Körpers und sind an all unseren Bewegungen beteiligt, indem sie mit Muskeln, Bändern und Gelen-

ken interagieren. „Die Knochen übernehmen dabei die Funktion von Hebelarmen, während Muskeln die Kraft erzeugen, um diese Hebel zu bewegen oder zu halten“, erklärt Tschan. Auch dem Knochenmark kommt eine hohe Bedeutung zu, da es über

spezielle Zellen verfügt, die für die Produktion von roten und weißen Blutkörperchen sowie Blutplättchen zuständig sind.

„Ein erwachsener Mensch hat etwa 206 Knochen, ein Baby hingegen kommt mit rund 350 Knochen zur Welt, von denen viele im Laufe der kindlichen und jugendlichen Entwicklung zusammenwachsen. Trotz seiner Stabilität unterliegt das Knochengewebe ständigen Umbauprozessen. So wird altes Knochengewebe im Laufe von zirka zehn Jahren nach und nach komplett durch Neues ersetzt. Auch die Knochenstruktur sowie die Knochendichte- und -stärke verändern sich über das ganze Leben hinweg durch körperliche Aktivität und Beanspruchung“, so Tschan. Neben reizwirksamer Belastung benötigt der Knochen dafür genügend Kalzium und Vitamin D sowie andere Mineralien. Ebenso muss der Organismus dazu in der Lage sein, in ausreichender Menge verschiedene Hormone wie Testosteron, Östrogen und Kalzitinin zu produzieren.

„Zum aktiven Teil gehört die Muskulatur mit ihren Hilfsorganen – den Sehnen, Sehnenscheiden, Schleimbeuteln und Faszien.“

„Der passive Teil, also der Stützapparat, umfasst vor allem Knochen, Knorpel, Gelenke, Bänder und Bandscheiben.“

Prof. Dr. Harald Tschan



Sportwissenschaftler Prof. Dr. Harald Tschan vom Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft an der Universität Wien



„KÖRPERLICHE AKTIVITÄT VON KINDERN HAT STARK ABGENOMMEN“

Kann Krafttraining wirklich dazu beitragen, die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen des Bewegungsapparats zu verringern?

Absolut. Krafttraining spielt eine entscheidende Rolle bei der Stärkung verschiedener Strukturen des Bewegungsapparats, darunter Bänder, Sehnen, Sehnen-Knochen-Verbindungen, sowie von Gelenkknorpeln und Muskel-Bindegewebshüllen. Durch das gezielte Training dieser Bereiche erhöht sich deren Festigkeit und Belastbarkeit, was wiederum das Verletzungsrisiko reduziert.

Gibt es spezifische Risikofaktoren oder Verhaltensweisen, die den Bewegungsapparat negativ beeinflussen?

Bewegungsmangel ist definitiv einer der Hauptfaktoren, welche die Gesundheit des Bewegungsapparats beeinträchtigen können. Unser Körper ist darauf ausgelegt, regelmäßig mechanische Belastungsreize zu erhalten, um

seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Fehlen diese Reize, können Abbauprozesse, Verschleißerscheinungen und frühzeitige Schädigungen auftreten. Durch die unterschwelligen Minimalanforderungen unseres Alltags kommt es häufig zu einer verminderten Belastbarkeit und letztendlich zu degenerativen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats. Prinzipiell bleiben die Muskulatur und die Knochen aber das ganze Leben lang trainierbar. Das Ziel von Trainingsmaßnahmen ist es, den altersbedingten Kraftabfall so weit wie möglich zu mildern bzw. so lange wie möglich hinauszuschieben.

Wie wirkt sich Übergewicht auf die Gesundheit des Bewegungsapparats aus?

Übergewicht und Adipositas führen zu einer erhöhten Gewichtsbelastung der Gelenke, insbesondere im Bereich des unteren Rückens. Dies kann zu Haltungsschäden und Schmerzen führen. Mit zunehmendem Körperfett

verschlechtert sich auch die posturale Kontrolle, was wiederum das Risiko für Stürze erhöht. Darüber hinaus kann Übergewicht Veränderungen im Bewegungsablauf und eine Beeinträchtigung der motorischen Fähigkeiten nach sich ziehen.

Wie ist es um den Bewegungsapparat bei Kindern und Jugendlichen bestellt?

Bewegungszentrierte Gesundheitsförderungsmaßnahmen erscheinen am erfolgversprechendsten, wenn sie frühzeitig einsetzen. Jedoch zeigen aktuelle Studien, dass die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen innerhalb der letzten Jahrzehnte deutlich abgenommen hat, was zu einer Verschlechterung ihrer körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit führt und vor allem einen großen Risikofaktor für die spätere Entwicklung von Übergewicht darstellt. Bereits 60 Prozent aller Schülerinnen und Schüler zwischen elf und 14 Jahren klagen über Rückenprobleme oder weisen Haltungssfehler auf. Daher ist es besonders wichtig, komplexe Bewegungsreize bereits im Kindes- und Jugendalter zu fördern.



Mit gezieltem Krafttraining lässt sich der Bewegungsapparat stärken.



Immer mehr Kinder und Jugendliche weisen Haltungsschäden auf.

VERBORGENER STOSSDÄMPFER

Beim Knorpel handelt es sich um ein glattes, druckstabiles, gefäß- und nervenloses Gewebe. Im menschlichen Körper finden sich zwei verschiedene Arten davon: hyaline Knorpel und Faserknorpel. „Die miteinander verbundenen Knochenteile von Gelenken sind an beiden Seiten mit hyalinem Knorpel überzogen. Dessen wesentliche Aufgabe ist die Minimierung der Reibungskräfte zwischen den Gelenkpartnern. Faserknorpel bestehen hingegen aus einem dichten Flechtwerk von kollagenen Fasern. Zwischen diesen kann viel Wasser gebunden werden, was Elastizität ermöglicht

und vor Druckbelastungen schützt. Deshalb wird dem Faserknorpel auch eine Stoßdämpferwirkung zugeschrieben“, erklärt der Sportwissenschaftler. Da sich im Knorpel keine Nerven befinden, verursachen Knorpelschäden zunächst keine Schmerzen – diese treten erst auf, wenn Gelenkkapseln oder Knochen bereits von der Schädigung betroffen sind. Damit Bewegungen wie Beugen, Strecken, Drehen und Gleiten aber überhaupt ausgeführt werden können, sind auch unsere Gelenke und Bänder unerlässlich: „Gelenke stellen die bewegliche Verbindung zwischen zwei oder mehr knöchernen oder vereinzelt auch knorpeligen Skelettelementen dar. Je nach Funktion wird die Stabilität entweder überwiegend durch knöchernen Strukturen wie zum Beispiel beim Hüftgelenk, durch den Bandapparat wie beim Kniegelenk, oder auch durch die Muskulatur wie beim Schultergelenk gewährleistet. Bänder sind allen voran für die Stabilisierung der Gelenke verantwortlich. Da sie aber relativ unelastisch sind, kann es bei abruptem Abstoppen, einer Drehbewegung, beim Umknicken oder bei anderen Formen direkter und indirekter Gewalteinwirkung auf ein Gelenk zu Verletzungen kommen“, erklärt Tschan das schmerzhafte Phänomen, das viele Menschen bereits in Form eines Bänderrisses erlebt haben.

RISIKO BEWEGUNGSARMUT

Unser Körper besteht aus mehr als 650 Skelettmuskeln, welchen neben ihrer Bedeutung für Körperbewegungen und Fortbewegung auch die Aufgabe des

Haltungsaufbaus und des Schutzes innerer Organe zukommt. „Jeder unserer Muskeln besteht aus einer Vielzahl von Muskelfasern und diese wiederum aus mehreren Hundert Myofibrillen. Diese Myofibrillen sind dafür zuständig, Kraft zu erzeugen, welche dann über Sehnen oder auch über Faszien auf Knochen übertragen wird. So entsteht Bewegung“, erläutert Tschan. Doch genau diese Bewegung wird aufgrund unserer zunehmend inaktiven Lebensweise immer mehr zur Mangelware. Die Folge: rheumatische und degenerative Gelenks- und Knochenerkrankungen, Bindegewebs- und Muskelerkrankungen sowie Probleme mit Sehnen und Bändern (siehe Kasten S. 10). „Der gegenwärtige Lebensstil führt bei einem Großteil der älteren Bevölkerung zur Unterforderung der Motorik. Vor allem nach dem 50. Lebensjahr kommt es dadurch zum körperlichen Leistungsverlust und zu einer deutlichen Gewichtszunahme. Das bei etwa 60 Prozent der Älteren erhöhte Körpergewicht behindert die Belastbarkeit und führt häufig zu chronischen Erkrankungen“, warnt der Experte. Darüber hinaus können Erkrankungen des Bewegungsapparats aber auch



PHARMIG-Präsident Mag. Ingo Raimon

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Die Fußball-Europameisterschaft ist in aller Munde. Alle Augen sind auf die Teams gerichtet. Jedes Land hofft, das Match für sich entscheiden zu können. Übertragen wir den Fußball-Vergleich auf die Attraktivität Europas als Standort für Wirtschaft und Forschung, muss Europa sehr darauf achten, weiterhin am Ball zu bleiben. Denn nur ein attraktives Europa ermöglicht es Branchen wie der pharmazeutischen Industrie, Matches für seine Länder entscheiden zu können – sprich, neue Therapien zu entwickeln, Arbeitsplätze zu schaffen und in Forschung und Entwicklung zu investieren.

Vor 25 Jahren kamen noch rund die Hälfte aller neuen Medikamente aus Europa. Heute sind es nur noch 20 Prozent. Forschungsaktivitäten in Europa sind für Unternehmen schwieriger geworden – durch einengende Regeln und sinkende Aussichten, Erfindungen nach jahrzehntelanger intensiver Forschung vor Nachahmung schützen zu können. Doch gerade dieser Schutz ist für viele Unternehmen bis heute ein wichtiger Anreiz, um sich für Erkrankungsgebiete zu engagieren, die noch kaum erforscht sind und viel Geld zu investieren, bis ein wirksames Medikament gefunden wird.

Die USA und China sind Fixstarter auf dem Spielfeld, weil sie diesen Bedürfnissen nach Patentschutz und Planbarkeit gerecht werden. Richten wir unseren Blick auf die Zukunft Europas. Die Politik hat es in der Hand, Europa so aufzustellen, dass es weiterhin wettbewerbsfähig bleibt und Patientinnen und Patienten neue Medikamente zur Verfügung stehen. Wenn nicht, wird Europa seine Zeit zunehmend auf der Ersatzbank verbringen und den spannenden Spielen anderer Länder zusehen müssen. Neue Medikamente könnten dann deutlich später oder gar nicht mehr den europäischen Patientinnen und Patienten zur Verfügung stehen.



Eine Initiative der Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

Erlebe dein Leben

Natürliche Unterstützung für Deine Gelenke

3 für 2 Bundle-Aktion

Kaufe jetzt drei beliebige Alpinamed® Gelenksprodukte und erhalte das günstigste kostenlos!*

NEU



Nur in Deiner Apotheke

Ernährungstherapie bei Gelenksbeschwerden – Alpinamed® Mobilitätskapseln Forte. Zum Diätmanagement bei Gelenksbeschwerden durch Abnutzung oder rheumatische Entzündung. **Unterstützung für Knochen, Knorpel und Bindegewebe** – Alpinamed® MSM Arthro. Nahrungsergänzungsmittel. **NEU: Regenerierende Pflege nach Sport und Belastung** – Alpinamed® Weihrauch Cannabis MSM Gel. *Einlösbar bis 30.06.2024 in allen teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht. Barablöse nicht möglich. Rückfragen Apotheke: +43 5354 5300-2309

Die häufigsten Erkrankungen

des Stütz- und Bewegungsapparats

SARKOPENIE:

Verlust von Muskelmasse und -kraft

Als Sarkopenie wird ein Verlust von Muskelmasse und -kraft im natürlichen Alterungsprozess bezeichnet. Studien gehen von einer Skelettmuskelmassenabnahme von 30-50 Prozent zwischen dem 40. und 80. Lebensjahr aus. Sarkopenie kann zu einer Beeinträchtigung der Mobilität führen und das Risiko von Stürzen erhöhen. Krafttraining hilft dabei, den Muskelabbau zu verlangsamen und die Muskelmasse und -kraft zu erhalten.

OSTEOPOROSE:

Poröse und instabile Knochen

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochenmasse abnimmt und die Knochen porös und instabil werden. Dies erhöht das Risiko von Knochenbrüchen, insbesondere bei älteren Frauen. Eine angemessene körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung spielen eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose.

ARTHROSE:

Degeneration des Gelenkknorpels

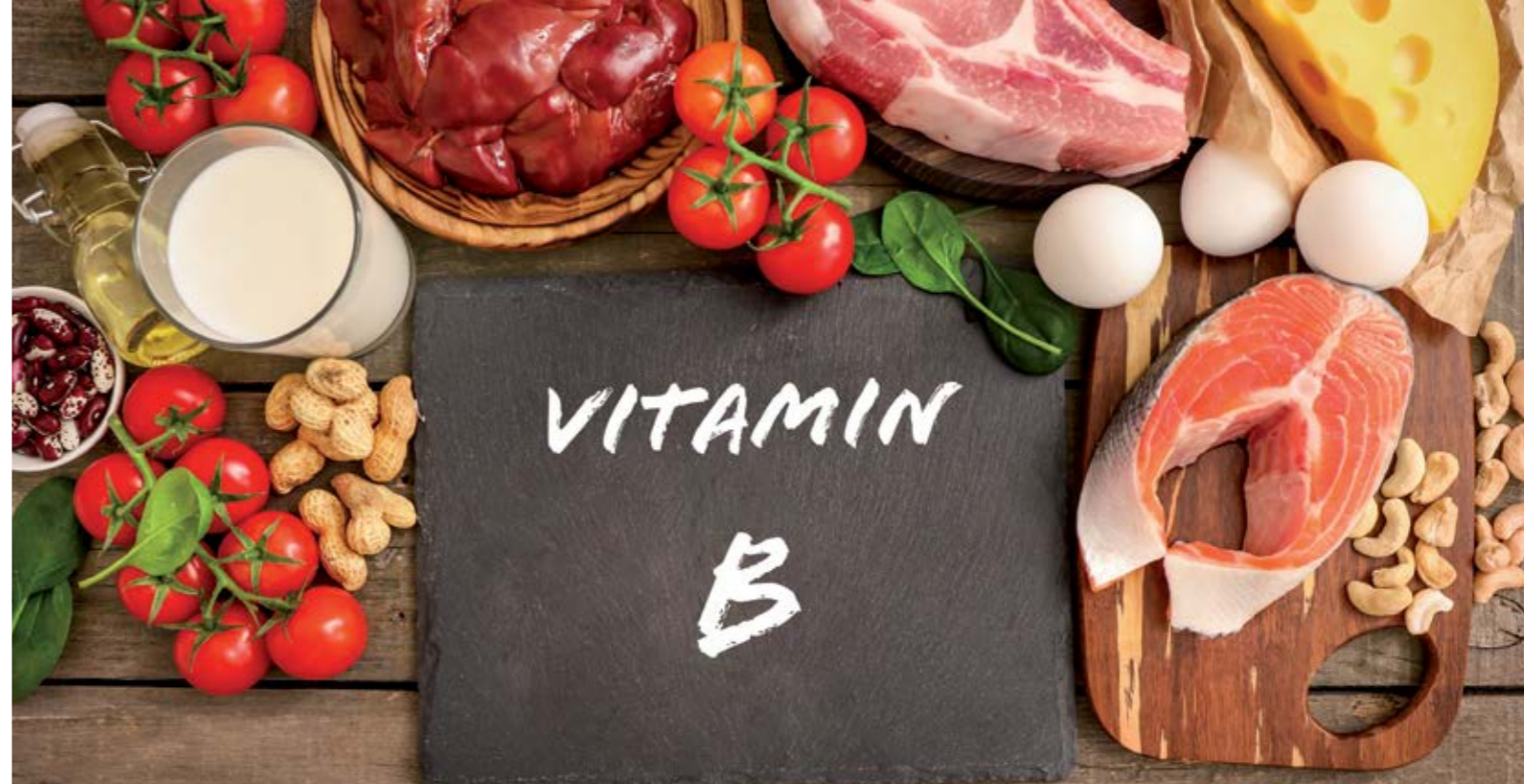
Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, bei der der Gelenkknorpel geschädigt wird. Neben genetischen Faktoren können Übergewicht, anatomische Fehlstellungen und mangelnde Bewegung zu Arthrose führen. Krafttraining und Bewegung helfen, die Gelenke zu stabilisieren und die Schmerzen zu lindern.

RÜCKENSCHMERZEN:

Die häufigste Schmerzursache

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem, das oft durch Übergewicht, altersbedingte Veränderungen und muskuläre Schwächen verursacht wird. Eine gut entwickelte Bauch- und Rückenmuskulatur bilden das Korsett des Rumpfes – dieser sichert eine optimale Becken- und Wirbelsäulenstatik und wirkt damit effektiv degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen entgegen. Bei vorhandenen Schmerzen lässt sich Krafttraining meist nur mit niedriger bis moderater Intensität durchführen. Hier sollte ein entsprechendes Training ärztlich bzw. trainings- oder physiotherapeutisch begleitet werden.

angeboren sein oder unfallbedingt – beispielsweise durch eine Sportverletzung – sowie aufgrund entzündlicher Prozesse erworben werden. Doch es gibt eine gute Nachricht: Regelmäßiges Krafttraining kann auch im hohen Alter die Kraft und Muskelmasse maßgeblich erhöhen, wenn die Belastungsintensität entsprechend hoch ist. „Zwei- bis dreimal wöchentlich sollten alle großen Muskelgruppen mit zehn bis 15 Wiederholungen pro Übung trainiert werden. Idealerweise wird dieses Training von einer geschulten Therapeutin bzw. einem geschulten Therapeuten individuell erstellt, geleitet und überwacht“, empfiehlt Tschan. MICHAELA NEUBAUER ■



DER RADIO NÖ-APOTHEKERTIPP

B-VITAMINE: DIE ALLESKÖNNER



Mag. Gilbert Zinsler, Landschaftsapotheke Horn

B-Vitamine spielen eine entscheidende Rolle in unserem Körper und sind für verschiedene Stoffwechselfvorgänge unverzichtbar. Sie helfen dabei, Nährstoffe aus unserer täglichen Nahrung optimal zu verwerten und unterstützen Funktionen wie das Nerven- und Immunsystem, die Blutbildung und die Zellerneuerung. Die essenziellen Nährstoffe sind reichlich in Getreide wie Roggen- und Weizenvollkorn, Fleisch, Milchprodukten sowie Hülsenfrüchten wie Bohnen und Erbsen vorhanden. Dennoch kann ein Mangel an B-Vitaminen häufiger auftreten als erwartet, insbesondere bei einseitigen Diäten, veganer Ernährung oder einem übermäßigen Konsum von industriell verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten. Zudem werden viele B-Vitamine durch längeres Kochen von Lebensmitteln zerstört. Schwangere haben ebenfalls einen erhöhten Bedarf an B-Vitaminen.

VITAMIN-B-RÄUBER

Einige Medikamente können den Vitamin-B-Haushalt beeinflussen, darunter Antibiotika, Diabetes-Medikamente und die Anti-Baby-Pille. Auch die Einnahme von Medikamenten, welche die Magensäureproduktion hemmen, wie Protonenpumpenhemmer, kann zu einem Mangel an Vitamin B12 führen.

TERMIN

„B-Vitamine“:
Mittwoch, 12. Juni 2024,
ab 10 Uhr, Radio NÖ



Darüber hinaus können verschiedene Darmerkrankungen die Aufnahme von Vitamin B12 beeinträchtigen, wie zum Beispiel Morbus Crohn. Ältere Menschen haben oft einen erhöhten Bedarf an B-Vitaminen, da ihre körpereigene Aufnahme aufgrund einer vitaminarmen Ernährung reduziert ist.

GUT FÜR NERVEN & HAUT

B-Vitamine können auch bei Neuralgien und Nervenentzündungen eine Rolle spielen und die Notwendigkeit von Schmerzmitteln verringern. Selbst wenn kein Mangel vorliegt, kann eine Behandlung mit B-Vitaminen bei Nervenschmerzen wirksam sein. Zum Beispiel kann Vitamin B1 bei Rückenschmerzen durch Nervenentzündungen helfen, Vitamin B6 beim Karpaltunnelsyndrom und Vitamin B12 bei Schmerzen durch Osteoarthritis, Ischiasbeschwerden und Halswirbelsäulenschmerzen. Für Haut und Haare sind besonders Vitamin B5 (Pantothensäure) und Biotin (Vitamin B7 oder Vitamin H) wichtig. Vitamin B5 spielt eine Rolle beim Aufbau des Bindegewebes, während Biotin dazu beitragen kann, trockene Haut, brüchige Nägel und möglicherweise sogar Haarausfall zu behandeln.

NAHRUNGSERGÄNZUNG SINNVOLL?

Da B-Vitamine teilweise erst in Verbindung miteinander ihr volles Potenzial entfalten, können Nahrungsergänzungsmittel – insbesondere Kombinationspräparate – sinnvoll sein. In Apotheken sind eine Vielzahl von Vitamin-B-Präparaten erhältlich, meist in Kapselform, welche die verschiedenen B-Vitamine in ausgewogener Konzentration enthalten. Einzelne B-Vitamine, wie das für Veganerinnen und Veganer wichtige Vitamin B12, sind auch in Tropfenform erhältlich, die durch Fermentation gewonnen werden.

FOTOS: PRIVAT, ISTOCKPHOTOLIVUMEN ST



- mein Kind isst ZU UNGESUND!

Eltern stehen oft vor einer Herausforderung: Ihre Kinder wollen kein Gemüse und am liebsten nur Salami, Butterbrot und Gummibären essen. Dass dies langfristig zu einem gesundheitlichen Problem wird und nicht selten zu Übergewicht führt, wissen nicht nur Erziehende, sondern auch die Kinder-Ernährungs- und Kochbuchautorin Arabelle Kamler. Doch sie

beruhigt: „Wer mit gutem Beispiel vorangeht, nicht zwingt, sondern erklärt, bewirkt viel!“

Auf den ersten Blick erscheint eine gesunde Ernährung bei Kindern relativ ident mit jener von Erwachsenen: „Eine ‚gesunde‘ Ernährung ist eine ausgewogene. Das heißt, dass von jedem der vier Bausteine – Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette und Vitalstoffe – genug zugeführt werden soll. In der Praxis bedeutet das: Komplexe, ballaststoffreiche

Was tun, wenn sich Kinder nicht ausgewogen ernähren wollen? Die Ernährungstrainerin Arabelle Kamler hat viele Tipps parat – auch für Eltern mit besonders wählerischem Nachwuchs.

Kohlenhydrate – da auch der Darm gefüttert werden muss –, hochwertige Eiweiße, zum Beispiel aus Nüssen oder Eiern, mehrfach ungesättigte Fette, wenige Transfette aus Frittiertem sowie viele Vitalstoffe in Form von Obst und Gemüse – am besten in allen Farben.“ Dennoch gibt es im kindlichen Ernährungsalltag eine Besonderheit: „Kinder sollten in keine Nährstofflücke fallen. Ansonsten drohen Konzentrationsschwäche, Probleme beim Einschlafen oder schlechter Schlaf, ein geschwächtes Immunsystem oder Hautprobleme. Insbesondere in Wachstumsphasen ist eine ausgewogene, nährstoff- und energiereiche Ernährung daher von besonders großer Bedeutung“, erklärt Kamler.

SPIELERISCHE VERMITTLUNG

Am besten vermitteln Eltern ihren Sprösslingen die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung spielerisch, mit Erklärungen, praktischen Umsetzungen und dem Vorleben einer solchen: „Kinder müssen den Sinn einer ausgewogenen Ernährung erkennen und über die Auswirkungen von Ernährung auf den Körper Bescheid wissen. Wenn sie das Warum verstehen und selber spüren, wie das jeweilige Lebensmittel das Körperempfinden bzw. die Gefühle beeinflusst und positiv zur Gesundheit beiträgt, werden sie mit Spaß und Freude auf die bunten, gesundheitsförderlichen Lebensmittel zugreifen“, weiß Kamler aus ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung. In ihrem Buch schlägt sie hierfür die Regenbogen- bzw. die Eiweißchallenge vor: Die Herausforderung besteht darin, dass sich Kinder für eine vorab definierte Zeitspanne, beispielsweise für drei Tage, vor jeder Mahlzeit ein Lebensmittel in einer anderen Farbe bzw. ein anderes eiweißreiches Lebensmittel aussuchen, das anschließend auch verzehrt wird. Darüber hinaus bietet sich an, gemeinsam einkaufen zu gehen, Kinder dabei zwei bis drei Lebensmittel oder Produkte auswählen zu lassen, die sie gerne essen würden und ihnen dann zu erklären, warum das auserwählte passend ist oder im Supermarkt bleibt: „Meine kleine Tochter brachte mir einmal ein explizites Produkt für Kinder – die Verpackung bunt, mit Tieren und als gesund angepriesen; die Zutatenliste leider voll mit E-Nummern, Konservierungsstoffen und mehreren Arten von Zucker. Ich erklärte ihr, warum wir dieses Produkt nicht mitnehmen, dass wir es zu Hause selber machen werden und sie sich dafür ein anderes aussuchen darf. Das zweite und dritte von ihr gesuchte Produkt wies eine ähnliche Zutatenliste auf wie das erste. Meine Tochter entgegnete mir schließlich: ‚Warum gibt es dann so etwas überhaupt?‘ Diese



Beim gemeinsamen Einkaufen lernen Kinder, welche Lebensmittel gesund sind.

Aussage machte mich traurig und stolz zugleich. Traurig, dass es überhaupt solche Lebensmittel gibt, aber eben stolz, dass meine Tochter erkannte, worum es geht. Dass Lebensmittel eben ‚Mittel fürs Leben‘ sind und Körper oder Seele gut tun sollten und nicht schaden. Meine Tochter freute sich darauf, die gesuchten Produkte zu Hause selbst zuzubereiten und dem Körper dann das Richtige zu geben.“

GEMEINSAM KOCHEN

Ein wesentlicher Schritt am Weg zu einer ausgewogenen Ernährung bei Kindern ist das gemeinsame Kochen mit frischen Zutaten. Während der Zubereitung können Eltern ihren Kindern erklären, welche Stoffe in welchen Lebensmitteln ent-



Arabelle Kamler, Kinder-Ernährungs- und Kochbuchautorin, www.belle-group.at

GESUND & LEBEN verlost fünf Exemplare des Buches

„Lebensmitteldetektivin Bella auf der Suche nach der geheimen Essensformel“ von Arabelle Kamler.



Seit der Geburt ihrer Tochter Anfang 2013 war Arabelle Kamlers Augenmerk stark in Richtung Ernährung für Kinder gerichtet. Ihr fiel auf, dass Eltern oft zu wenige oder gar falsche Informationen haben, um diese an ihre Kinder weiterzugeben. Damit auch Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren das Kinder-Sach-Ernährungsbuch eigenständig lesen und verstehen können, wurde es als spannende, kindgerechte Story verfasst.

WOLLEN SIE MITMACHEN?

Dann schreiben Sie uns ein E-Mail, warum Sie das Buch gerne gewinnen würden an gewinnspiel@gesundundleben.at



halten sind, was diese im Körper bewirken, wie sie einzelne Zutaten verarbeiten können und leben ihnen dadurch die ausgewogene Ernährung ohne viele Fertiggerichte vor. „Kinder nehmen sich ein Beispiel an den Ernährungsgewohnheiten ihres Umfelds. Ernähren sich Eltern einseitig, mit wenig Obst und Gemüse, viel Frittiertem und Fertiggerichten, werden Kinder den Spinat mit Kartoffeln und Eiern sicherlich größtenteils stehenlassen“, weiß Kamler.

KEINE VERBOTE, KEINE VERZICHTE

Grundsätzlich räumt die Ernährungstrainerin aber ein, dass zu einer ausgewogenen Kinderernährung gesellschaftlich als ungesund deklarierte Lebensmittel und Gerichte sowie Süßigkeiten genauso dazugehören wie Melanzani, fettarmes Fleisch oder Joghurt. „Man isst täglich drei Mal oder öfter; auf die Woche hochgerechnet sind das mindestens 21 Gerichte, mit Snacks zwischendurch schnell 30. Selbst wenn acht Gerichte davon ernährungsphysiologisch weniger wertvoll sind, ist das völlig in Ordnung. Außerdem können Gerichte wie Fertig-Ravioli immer noch ohne viel Aufwand mit Gemüse und Eiweißreichem gestreckt werden oder Schnitzel mit Reis und Salat anstelle von Pommes serviert werden. Verzicht ist keine Option und Verbote bringen nichts.“ Das gilt auch für Süßigkeiten. Kamler empfiehlt, auf einen kleinen Naschteller zusätzlich Nüsse und bereits klein geschnittenes Obst zu legen. Dadurch können Kinder eigenverantwortlich nach ihren Gelüsten entscheiden, was wiederum die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sie statt der nächsten Nascherei ein Stück Obst oder eine Handvoll Nüsse verlangen.

GEDULDIG SEIN

Wenn Kinder dennoch sämtliches Gemüse, Obst oder Vollkornprodukte verwehren, ist Kamler zufolge Geduld gefragt: „Geduldig sein, es immer wieder sanft versuchen, nichts aufzwingen, sondern anbieten lautet die Devise. Darüber hinaus können gemeinsame Essenszeiten, das damit einhergehende Vorleben einer ausgewogenen Ernährung sowie das gemeinsame Herausfinden, wo die Gründe für die Abneigung von ‚Gesundem‘ liegen, Wunder bewirken. Vielleicht ist es nicht das Ei per se, das nicht schmeckt, sondern die Darreichungsform und Konsistenz als Spiegelei. Alternativen zum Ausprobieren wären ein Eiaufstrich mit Topfen, ein Soufflé oder ein buntes Omelette.“ Dasselbe gilt für Gemüse: Statt einer matschigen, gebackenen Melanzani kann diese klein



Kinder sollten bei der Essenszubereitung regelmäßig eingebunden werden.

Ungesundes strecken, Gesundes unterjubeln - der Praxis-Guide für Eltern

- Gründe erschließen**, warum „das Gesunde“ nicht gegessen wird. Ist es die *Konsistenz, das Aussehen, die Verarbeitung, die Darreichungsform oder tatsächlich das Lebensmittel?* Zum Beispiel Erdäpfel im Ganzen gekocht oder gebacken im Ofen, selbstgemachte Pommes, Erdäpfelpüree/-salat/-aufstrich, Rösterdäpfel etc.
- Kinder **bei der Essensplanung**, beim Einkaufen und Zubereiten **einbinden**. Je größer die Beteiligung, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass sie das **selbst Gekochte probieren** wollen.
- Lieblingsgerichte aufwerten**, z. B. bei Lasagne Rinder-/Putenfleisch oder **Linsen statt gemischtem Faschierten** verwenden, **in die Sauce** eine Handvoll kleingeschnittene **Karotten** und **Spinatblätter mischen**, statt normalen Lasagneblättern **Vollkornlasagneblätter verwenden** etc.
- Gerichte umbenennen** und beispielsweise statt Rote-Rüben-Suppe **Pink-Panther-Suppe** auftischen.
- Aus den Lebensmitteln, die Kinder gerne essen, **gemeinsam neue Rezepte kreieren**.
- Gemüse unterjubeln**: **Süßlich schmeckende Gemüsesorten** wie Süßkartoffel und Kürbis oder **geschmacksarme** wie Zucchini eignen sich **für Kuchen**, aus Hülsenfrüchten oder Roten Rüben können **Brownies** gebacken werden und geraspelte Karotten oder Erdäpfel verleihen **Brot** und herzhaften **Waffeln** viel Saftigkeit und Geschmack.
- Kreativ sein**: Mit Ausstechern „Gurkenkekse“ ausstechen, mit Brokkoli einen Wald nachahmen, **Motive anrichten** sowie auf **Buntheit und viele Farben** am Teller setzen.
- Keinen Druck ausüben**, **Kinder zu nichts zwingen**, sondern das **Gesunde stets anbieten**: Beispielsweise immer wieder ein paar Stücke Gemüse auf den Teller legen, ohne das Kind zum Essen aufzufordern oder zu zwingen.

geschnitten und probeweise Saucen hinzugefügt werden, Gurken, Käse und Pumpernickel können mit Keksausstechern ausgestochen und zu einem lächelnden Gesicht zusammengelegt werden, und besonders wählerischen Essern kann Gemüse in Form von süßen und herzhaften Gebäcken wie Kürbis-, Erdäpfel- oder Karottenbrot, Gemüsewaffeln, Zucchini-/Süßkartoffelkuchen oder Brownies aus Bohnen untergejubelt werden: „Strecken und unterjubeln sind immer eine Option. Kinder merken es meistens nicht, kommen auf natürliche Weise zu den wichtigen Nährstoffen, lernen neue Gerichte und Lebensmittel kennen und erfahren dennoch die positiven Auswirkungen der ausgewogenen Ernährung am eigenen Leibe“, resümiert Kamler.

LISA SCHOISSENGEIER

FOTOS: ISTOCK_WIKIVECTOR, _ZELIKOSANTRAC

Zutaten Eiweißbrot (1 Kastenform):

- 150 g Magertopfen
- 4 Eier
- 1 EL Kokosmehl
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- ½ Pkg. Weinsteinbackpulver
- 1 TL Salz



Für kleine und große Lebensmittel-detektive

Aufstrich:

- 500 g Brokkoli
- 50 g Pinienkerne
- 1 TL Leinöl
- 2 TL Tahini
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 150 g Frischkäse
- ½ TL Salz



EIWEISSBROT & AUFSTRICH

- 500 g Karfiol
- 220 g Kichererbsen
- 2 Eier
- 100 g geriebener Emmentaler
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Kugeln Mozzarella
- Salz
- Pfeffer
- frisches Basilikum

Zutaten für 4 Portionen

Für kleine und große Lebensmittel-detektive



KARFIOL-PIZZETTE



Für kleine und große Lebensmittel-detektive

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Reisflocken (alternativ Haferflocken, Buchweizen)
- 150 g Frischkäse
- 2 Eier
- 1 geriebener Apfel
- ½ TL Kardamom
- 1 TL Butter



PANCAKES

■ EIWEISSBROT & GLÜCKSAUFSTRICH



Zubereitung:

Für das Brot alle Zutaten miteinander zu einer klumpenfreien Masse verrühren. Die Teigmasse in eine eingefettete Kastenform geben und für etwa 45 Minuten bei 150 Grad (Umluft) backen. Anschließend aus der Form nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Für den Aufstrich den gesamten Brokkoli samt Strunk in Stücke schneiden, in gesalzenem Kochwasser blanchieren und abseihen. Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten. Ein paar davon für die Dekoration zur Seite legen. Den gekochten Brokkoli, die gerösteten Pinienkerne sowie die restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Aufstrich mixen. In eine Schüssel geben und mit den restlichen Pinienkernen bestreuen. ■

■ KARFIOL-PIZZETTE

Zubereitung:

Den Karfiol waschen und klein hacken. Auf ein Backblech geben und bei 200 Grad Umluft etwa zehn Minuten garen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit Öl und Tomatenmark kurz anbraten. Die Dosentomaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum gut würzen, umrühren und für zehn Minuten köcheln lassen. Die Kichererbsen in der Küchenmaschine zerkleinern. Den abgekühlten Karfiol mit einem Küchentuch ausdrücken, um so viel Wasser wie möglich zu entziehen. Anschließend mit den zerkleinerten Kichererbsen, Käse, Eiern, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und zu vier kleinen Pizzen formen. Bei 200 Grad Umluft für zehn bis 15 Minuten



backen, bis der Boden goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen, mit Tomatensauce bestreichen und Mozzarella darauf verteilen. Für weitere zehn Minuten in den Ofen schieben. Vor dem Servieren noch mit frischem Basilikum belegen. ■

■ PANCAKES FÜR SCHLAUE KÖPFCHEN



Zubereitung:

Die Reisflocken in einem Mixer zu Reismehl verarbeiten. Reismehl, Frischkäse, Eier, Apfel und Kardamom in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Kurz ziehen lassen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Aus der Teigmasse mithilfe eines Löffels Häppchen formen und diese anschließend in die heiße Pfanne legen. Mit der Rückseite eines Pfannensenders leicht andrücken. Von beiden Seiten goldbraun backen. ■

FOTOS: ISTOCK, ROBERT1666, BOZENA FILAWKA, VADYM PAVELNKO, TIM UR, ZIFRASHANTZI

EMPFEHLUNGEN *des Monats*

WELL-AGING MIT KOLLAGEN VON GLOW25

Strahlende Schönheit und innere Ausgeglichenheit zum Löffeln? Gibt es mit dem Glow25-Kollagenpulver. Glow25 bietet ein reines Kollagenhydrolysat ohne jegliche Zusatz- oder Süßungsmittel. Qualität und Reinheit stehen bei Glow25 an erster Stelle: Daher wird das Kollagenpulver in Deutschland abgefüllt, sowie regelmäßig in deutschen Laboren auf Schadstoffe getestet. Die hochentwickelte Formel gewährleistet eine optimale Aufnahme im Körper, löst sich mühelos in kalten oder heißen Getränken auf und kann ebenfalls zum Kochen oder Backen verwendet werden. Und dank seiner Geruchs- und Geschmacksneutralität lässt es sich perfekt in die tägliche Routine integrieren. Ein Ritual, welches die Glow25-Kundinnen morgens lieben, ist eine heiße Tasse Glow Coffee. Dazu werden 15 Gramm Kollagenpulver ganz einfach in 250 ml Kaffee eingerührt, je nach Geschmack mit Milch und Zucker, und schon ist der strahlende Start in den Tag perfekt. Aber auch in Smoothies und Matcha-Lattes passt das Kollagenpulver optimal in den Alltag.

glow25.de



FÜR POSITIVE STIMMUNG UND MEHR ENERGIE!

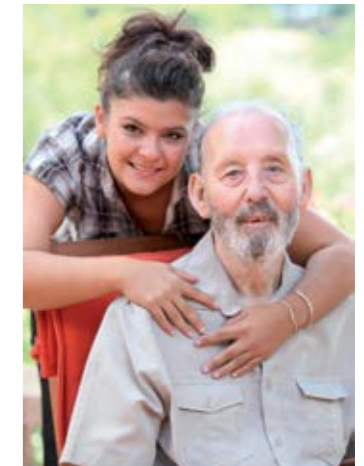
Niedergeschlagen, müde oder antriebslos? Das Nahrungsergänzungsmittel **Alpinamed® Safran d'Or** enthält Safran- und Kurkumaextrakt zur Unterstützung eines inneren Gleichgewichts. Safran fördert eine positive Stimmung. Kurkuma, B-Vitamine & Magnesium sorgen für mehr Energie und starke Nerven.

www.alpinamed.at



24 STUNDEN PFLEGE – WIR PFLEGEN IHR VERTRAUEN

Plötzlich ein Pflegefall zu sein passiert oft schnell, ohne Vorwarnung und kann jeden treffen. Vor allem die Angehörigen sind dann meist überfordert. In solch einem Fall helfen Pflegedienste bei der Betreuung von kranken oder älteren Menschen. Rund um die Uhr Hilfe gibt es bei uns, der **PflegePerle**. Wir planen und organisieren für Sie die **Betreuung zu Hause**. Wir stehen Ihnen rund um die Uhr zur Seite, damit Sie einen verlässlichen Ansprechpartner



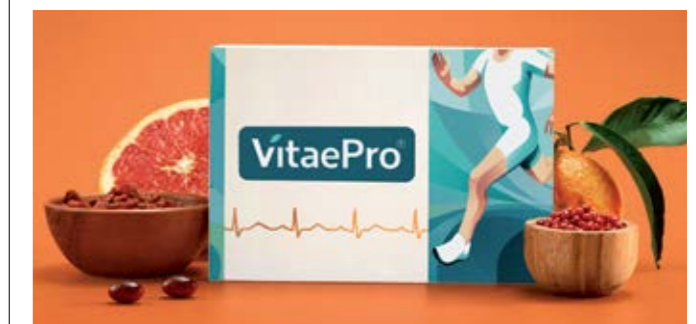
zur Seite haben. Art und Umfang der Pflege werden individuell nach den jeweiligen Bedürfnissen erstellt. Die PflegePerle betreut in Wien, Niederösterreich und im Burgenland.



Alexandra L. Idriceanu, Leiterin PflegePerle
KONTAKT: Tel.: 0670/70 19 050, Landstrasse 5, 2464 Göttlesbrunn, office@pflegeperle.at

www.pflegeperle.at

VitaePro – PERFEKTE ERGÄNZUNG FÜR IHRE MUSKELN UND GELENKE!



Jetzt auch in Österreich erhältlich!

VitaePro hat sich in den letzten 20 Jahren zum führenden Nahrungsergänzungsmittel für Muskeln und Gelenke in Skandinavien entwickelt. Norwegische Ernährungswissenschaftler entwickelten eine Formel, um speziell Muskeln und Gelenke geschmeidig und flexibel zu halten. Es werden ausschließlich reine, sichere und gründlich getestete Inhaltsstoffe verwendet. Mit VitaePro ergänzen Sie Ihre Ernährung mit den Pflanzenextrakten Boswellia serrata, Astaxanthin, Zeaxanthin und Lutein sowie Zink, Selen, Mangan und Omega-3-Fettsäuren. Darüber hinaus enthält VitaePro die Vitamine B1, B12, C, D und E.

Mehr Informationen unter www.vitaeopro.at



BEWEGUNG IN *allen* LEBENSLAGEN

Regelmäßige sportliche Aktivitäten wirken sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Manks Bürgermeister, Martin Leonhardsberger, sagt damit auch dem Krebs den Kampf an.

Auch dieses Jahr steht der Sommer in Niederösterreich ganz im Zeichen der Bewegung, denn von 1. Juli bis 30. September 2024 findet die NÖ-Gemeindechallenge bereits zum achten Mal statt. Dabei zählt wieder jede aktive Minute in der freien Natur - egal ob zu Fuß, in den Laufschuhen, am Fahrrad, bei einer Wanderung oder mit Inlineskates. Die Wichtigkeit von regelmäßiger Bewegung ist unumstritten, denn diese hat eine ganze Reihe an positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Sie trainiert unter anderem unser Herz-Kreislaufsystem oder die Muskulatur, aber auch die Psyche.

POSITIVE AUSWIRKUNGEN BEI KREBS

Sport und Bewegung beeinflussen aber auch die Lebensqualität von Krebspatientinnen und -patienten. Sie verbessern beispielsweise Leistungsfähigkeit sowie Muskelkraft, lindern Müdigkeit und Angst. So werden körperliche Aktivitäten oftmals schon während der Therapie bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Sie können Nebenwirkungen verringern und die Regenerationszeit verkürzen. Das bestätigt auch der Bürgermeister der Stadtgemeinde Mank, Martin Leonhardsberger, der im letzten Jahr plötzlich die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs erhielt. „Wenn du so eine Diagnose bekommst, bist du zu Beginn natürlich komplett fertig. Ich denke, da geht es jedem so, da ungewiss ist, wie es weitergeht. Aber ich habe für mich beschlossen, dass ich mein Leben in gewohnten Bahnen weiterführen möchte. Bewegung ist für mich ein fixer Lebensinhalt, von dem ich mir auch sehr viel positive Energie holen kann“,



Manks Bürgermeister, Martin Leonhardsberger, betont die Bedeutung von Bewegung während einer Krebserkrankung.

schildert Leonhardsberger. Natürlich sind Art und Umfang des Trainings immer individuell an die Person und Erkrankung sowie mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten abzustimmen.

MIT GUTEM BEISPIEL VORAN

Martin Leonhardsberger feiert heuer bereits sein 20-jähriges Jubiläum als Manker Bürgermeister. Für ihn ist es stets ein Anliegen, auch in Sachen Bewegung mit gutem Beispiel voranzugehen. Und

so versucht er, sich tagtäglich zu bewegen, egal ob zu Fuß, laufend oder mit dem Fahrrad. Gleich nach dem Aufstehen und noch vor dem Frühstück absolviert das Gemeindeoberhaupt seine tägliche Sporteinheit. „Es ist einfach schön, wenn man in der Früh marschiert oder mit dem Rad fährt. Du hast gleich zu Beginn des Tages etwas in der freien Natur gemacht und siehst vielleicht den Sonnenaufgang. Ein tolles Erlebnis, das sehr viel Energie gibt. Ich bin davon überzeugt, dass dies zur Gesundheit ganz allgemein beiträgt. Bei einer Krebserkrankung, wie in meinem Fall, ist es aber noch umso wichtiger. Wenn die körperliche Aktivität einmal zu viel sein sollte, dann sagt einem der Körper das eh und man macht einfach etwas weniger“, gibt der Manker Bürgermeister Einblick in seinen Alltag. Neben der körperlichen Gesundheit spielt Bewegung auch für die Psyche eine entscheidende Rolle. Der Kopf wird frei und eine Auszeit vom teils hektischen Alltag ist möglich. Das

Wohlbefinden steigt und im Gegenzug vermindern sich Stress, Anspannung und Aggressionen. „Als Bürgermeister ist man oft sehr gefordert. Bei der täglichen Sporteinheit kann man bereits manche Dinge durchdenken und geht somit gut vorbereitet mit einem entsprechenden Vorsprung in den Tag“, ist Martin Leonhardsberger überzeugt.

NÖ-GEMEINDECHALLENGE ALS ANSPORN ZUR BEWEGUNG

Neben gezielten Sporteinheiten ist Bewegung nach dem Motto „Jeder Schritt zählt“ auch gut in den Alltag zu integrieren. Treppensteigen anstatt des Liftes, beim Telefonieren aufstehen und herumgehen oder sich mit Freunden bei einem Spaziergang unterhalten sind nur ein paar von vielen Möglichkeiten. Viele Wege lassen sich zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. In Mank setzt man bereits seit vielen Jahren verstärkt auf den Radverkehr. In der ländlichen Gemeinde wohnen zwei Drittel der Bevölkerung in einem Umkreis von rund einem Kilometer zum Ortskern. Mit einem entsprechenden Mobilitätskonzept will man diesen Bereich durch Bewusstseinsbildung sowie der Schaffung einer guten Infrastruktur künftig noch weiter ausbauen. Auch mit dem ersten Manker Einkaufsradeln schafft man zusätzliche Anreize. Bei jedem Einkauf sammelt man einen Stempel im Radl-Pass und gewinnt mit etwas Glück tolle Preise wie ein Einkaufsrad oder Gutscheine.

Die NÖ-Gemeindechallenge ist auch für Martin Leonhardsberger eine perfekte Initiative, um noch mehr Menschen zur Bewegung zu motivieren. „Bereits in den letzten Jahren hat mich diese Challenge extrem motiviert. In diesen drei Monaten habe ich immer versucht, ein paar zusätzliche Einheiten und Extraminuten zu absolvieren. Wenn man sich wie ich das Ziel von 10.000 Minuten setzt, muss man da auch extrem dahinter sein, um das am Ende zu schaffen. In der Vergangenheit war das Verhältnis zwischen Radfahren und Laufen immer sehr ausgeglichen. Aufgrund meiner Krebserkrankung liegt der Fokus heuer auf Gehen und Radfahren“, blickt der Bürgermeister optimistisch in die Zukunft.

WERNER SCHRITTWIESER ■

8. NÖ-Gemeindechallenge 2024

1. JULI BIS 30. SEPTEMBER 2024

Alle Gemeinden sind bereits vorab in der „spusu Sport“-App hinterlegt, die Anmeldung ist ab 12. Juni 2024 möglich:

- „spusu Sport“-App auf das Smartphone laden
- In der App oder online unter www.noechoallenge.at anmelden und der Gemeinde virtuell beitreten
- Heuer NEU: 11 teamsports-Vereinswertung – eigenes Ranking unabhängig von der Gemeinde
- So viel Sport machen wie möglich!

Jede aktive Minute wird anschließend von der App dokumentiert und gleichzeitig automatisch auf das Bewegungskonto der jeweiligen Gemeinde gebucht.

WERTUNGSKATEGORIEN:

- Gemeinden „1 – 2.500 Einwohner“
- Gemeinden „2.501 – 5.000 Einwohner“
- Gemeinden „5.001 – 10.000 Einwohner“
- Gemeinden „über 10.000 Einwohner“

FOTO: WERNER SCHRITTWIESER



„DIE TÄGLICHEN 10“

Gesunde Mitte

Bestellung unter:

✉ info@sportlandnoe.at | 🌐 shop.sportlandnoe.at/T10

📞 0676 812 19871 (ausschließlich Freitag von 09.00 bis 11.00 Uhr)



HAUPTSACHE Eiffelturm!

Mit Pains au chocolat im Bauch, Baguettes im Rucksack und offenen Augen für versteckte Kunstwerke erkundete **GESUND & LEBEN-**Redakteurin Sandra Lobnig mit ihrer Familie Paris.

Die Pariser wollten ihn ganz schnell wieder weg haben. Sie fanden ihn hässlich und nannten ihn „Schande für Paris“. Geplant war eigentlich, dass der Eiffelturm zwanzig Jahre nach seiner Errichtung für die Weltausstellung 1889 wieder abgerissen werden sollte. Hundertfünfunddreißig Jahre später steht er immer noch und übt seine magische Anziehungskraft auf jährlich sieben Millionen Besucher aus. Auch auf unsere fünf Kinder. Fast bin ich überrascht, wie sehr sie in unserem Parisurlaub darauf hinfiebern – endlich! – den Eiffelturm zu erklimmen.



Die Vorfreude auf den Eiffelturm war bei Autorin Sandra Lobnig und ihrer Familie groß.



Hochmotiviert stapfen sie die Stufen des französischen Wahrzeichens hinauf. Sogar unser Jüngster, drei Jahre alt, der sich zu Hause in den zweiten Stock tragen lässt, nimmt fröhlich eine Stufe nach der anderen. Bloß ganz kurz nimmt ihn der Älteste, 12, huckepack. Allein ich bin außer Atem. Ich erzähle den Kindern beim Aufstieg auch allerhand Interessantes über den Eiffelturm. Zum Beispiel, dass er im Laufe seines Bestehens einige Male die Farbe gewechselt hat. Ursprünglich war er rot, eine Zeit lang gelb-orange, einmal sogar ockergelb. Fast fünf Jahrzehnte trug er das typische „Eiffelturbraun“, für die olympischen Spiele diesen Sommer wurde er metallisch-gold lackiert. Sechzig Tonnen Farbe werden bei jedem Anstrich aufgetragen. Den hat er übrigens alle sieben Jahre nötig, damit das Metall nicht zu stark rostet.



Eine Sehenswürdigkeit pro Tag sorgte für eine entspannte Reise.

EINE SEHENSWÜRDIGKEIT PRO TAG
Ganz ohne Murren erklimmen wir also die zweite Etage auf 115 Meter Höhe. Dort kommen wir zu Fuß nicht mehr weiter und müssen den Lift bis zur Spitze nehmen. Und dann: Paris liegt zu unseren Füßen wie ein gigantisches Wimmelbuch, in dem wir uns bekannte Orte suchen und finden. Die Seine, den Arc de Triomphe, den Louvre, Sacre Coeur. Wir genießen die Vogelperspektive auf die Stadt, die wir unseren fünf Kindern in den kommenden vier Tagen zeigen möchten. Ganz in ihrem Tempo. Ohne von einer Sehenswürdigkeit zur anderen zu hetzen. Dabei folgen wir unserer Devise, die sich auch auf anderen Städtetrips bewährt hat: eine Sehenswürdigkeit pro Tag. Das ist überschaubar und bewältigen auch die Kleineren ganz gut. Oder aber wir teilen uns auf. An einem Abend besteigt mein Mann mit zwei Kindern den Arc de Triomphe – dort über eine Wendeltreppe im Inneren – und zeigt ihnen Paris bei

FOTOS: ISTOCK, BRAS/STOCK IMAGES, LORDHENRY/STOCK, PRIVAT

Zwischen Frust und Freude:

URLAUB MIT TEENAGERN

Pubertätsexpertin Ines Berger erklärt, wie Eltern und ihre jugendlichen Kinder im Urlaub eine gute Zeit miteinander haben.

Warum sind gerade Teenager im Urlaub oft so unzufrieden? Viele Eltern haben das Gefühl, sie können es ihnen nicht recht machen. Das Problem ist, dass Erwachsene ihre Kinder oft gar nicht in die Planung miteinbeziehen. Sie entscheiden allein, wohin die Reise geht und fragen ihre Kinder nicht, was diese sich wünschen würden. Vielleicht, weil sie sich davor fürchten, dass diese dann Reiseziele wie die Malediven oder New York nennen könnten – und das können sie sich nicht leisten.

Heißt das, man soll alles daran setzen, um die Wünsche der Kinder zu erfüllen und den Flug nach New York buchen? Nein, gar nicht. Wenn man weiß, was die Kinder gern hätten, heißt das nicht, dass man das automatisch so umsetzen muss. Es geht vielmehr darum, echtes Interesse zu zeigen, nachzufragen, was genau sie an New York interessiert. Es ist absolut okay zu sagen, dass New York nicht möglich ist, aber man kann sich austauschen, wie der Urlaub aussehen muss, sodass er auch ihnen gefällt. Würden sie gern shoppen gehen? Oder ein Konzert besuchen? Brauchen sie eher Großstadtflair oder Strand? Leider kommen viele Eltern nicht in einen echten Austausch, sondern sagen Dinge wie „Bei uns wächst das Geld nicht auf den Bäumen“ oder „Sei froh, dass wir überhaupt auf Urlaub fahren.“ Das kann die Jugendlichen beschämen, und sie rebellieren oder ziehen sich zurück.

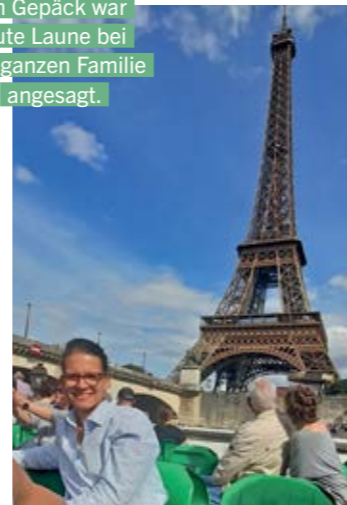
Viele Eltern erzählen, dass sich ihre Teenager im Urlaub kaum für etwas begeistern lassen und schlecht gelaunt sind... Eltern halten es oft nicht aus, wenn die Kinder frustriert sind. Möglicherweise, weil sie meinen, sie seien dafür verantwortlich, dass es ihren Kindern immer gut geht. Aber Fröhlichkeit kann man nicht verordnen. Und es ist das gute Recht der Kinder, verärgert zu sein, wenn etwas nicht nach ihren Vorstellungen läuft. Die Erwartungen von Eltern sind diesbezüglich oft sehr hoch. Und dann beginnen sie, an den Jugendlichen zu ziehen. Sie schleppen sie an den Strand oder ins Museum mit oder zwingen sie, zum gemeinsamen Frühstück aufzustehen. Besser ist es, wenn jeder seine Erwartungen formuliert. Eltern dürfen artikulieren, was für sie eine Mindestanforderung für den gemeinsamen Urlaub ist. Zum Beispiel, dass man zumindest zweimal zusammen frühstückt und dass der Esstisch smartphonefreie Zone bleibt. Die Kinder dürfen sich Ausschlafen oder mehr Datenvolumen wünschen. Und dann handelt man das aus. Wichtig ist außerdem, dass man als Eltern gut für sich sorgt und sich von der schlechten Laune der Teenager nicht anstecken lässt.



Ines Berger, Pubertätsexpertin



Mit einer guten Planung und Essen im Gepäck war gute Laune bei der ganzen Familie angesagt.



Nacht mit der stimmungsvollen Aussicht auf den funkelnden Eiffelturm. Ich nehme die drei Älteren tags darauf mit ins Atelier des Lumières. Wir tauchen im wahrsten Sinne des Wortes ein in die Kunst von Paul Klee und Vincent van Gogh. Ganz nett. Auch wenn ich mir mehr Informationen zu den Künstlern gewünscht hätte.

PIXELKUNST AN HAUSMAUERN

Abgesehen von einem abgespeckten Sightseeing-Plan, braucht es vor allem eines, um unsere Bande bei Laune zu halten: ausreichend Essen. Droht die Stimmung zu kippen, halten wir Ausschau nach einer der vielen Boulangerien. Schwingt die Tür zur Bäckerei auf, stehen wir entzückt vor den üppig bestückten Glasvitrinen. Jeder von uns hat seine Favoriten. Die Kinder entscheiden sich für Pains au chocolat, mein Mann liebt die herrlich dekorierten kleinen Obsttörtchen mit Vanillecreme und für mich gibt es ein „éclair au chocolat, s'il vous plaît“. Dazu noch drei Baguettes. Die stecken wir uns in die Rucksäcke, falls später erneut der große Hunger ausbricht. Und dann entsteht gleich am ersten Tag wie von selbst eine Art Spiel, das selbst müde Kinder wieder motiviert. Wenige hundert Meter von unserer Unterkunft entfernt entdecken wir ein Mosaikkunstwerk im Pixelstil an einer Hausmauer. Bald darauf wieder eines. Und noch eines. An die 1.500 solcher Kunstwerke sind in Paris zu finden. Wir machen uns einen Spaß daraus, so viele wie möglich aufzuspüren und zu fotografieren. Der Künstler nennt sich Invader und bringt seine Kunstwerke seit den 1990er-Jahren an Mauern und Brückenpfeilern an. Seine Identität ist geheim, und er arbeitet nachts und maskiert. Kunst mit einem Hauch von Suspense: perfekt für die Kinder.

BALLSPIELEN IM JARDIN DU LUXEMBOURG

Im Jardin du Luxembourg legen wir eine längere Pause ein. Der Schlosspark im Quartier Latin, der

zum prachtvollen Palais du Luxembourg gehört, erstreckt sich über 26 Hektar. Joggerinnen und Jogger, Familien mit Kindern, Touristinnen und Touristen tummeln sich auf den breiten Kieswegen oder sitzen im Schatten der Bäume auf mattgrünen Metallstühlen. Die Rasenflächen darf man nicht betreten. Schade! Aber auch auf den etwas abgelegeneren Gehwegen kann man den Ball, den wir immer im Gepäck haben, hin und her passen, finden die Kinder. Ob das erlaubt ist? Keine Ahnung. Aber solange sich niemand beschwert, lassen wir sie gewähren. Entzückend finden wir die Miniaturoboote, die man sich für ein paar Euro, am großen Wasserbecken leihen kann. Kinder navigieren die kleinen, bunten Boote mit einem Stock übers Wasser. Faszinierend zu sehen, wie begeistert die Kinder von einem Spielzeug sind, das weder einen Motor hat oder blinkt, noch irgendwelche Geräusche macht.

Die obligatorische Schifffahrt auf der Seine machen wir am letzten Tag. Das Wetter ist herrlich, die goldenen Figuren an der Pont Alexandre III glitzern in der Sonne. Und dann taucht nach einer Biegung der Seine der Eiffelturm auf. Ganz und gar nicht hässlich, sondern imposant und magisch.

SANDRA LOBNIG ■

Noch mehr Tipps für einen Städtetrip nach Paris

Online buchen. Tickets für Sehenswürdigkeiten kann man bequem im Internet kaufen. Damit erspart man sich lange Warteschlangen direkt vor Ort. Achtung: Unbedingt rechtzeitig kaufen, sonst sind die Tickets am Wunschtermin schon ausgebucht.

Mit dem Zug nach Paris: Ab Wien, St. Pölten, Linz oder Salzburg kann man dreimal pro Woche mit dem ÖBB-Nightjet in die französische Hauptstadt fahren. Abends einsteigen und am nächsten Morgen mit Croissant in Paris den Tag beginnen.

Radfahren in Paris: In den vergangenen Jahren hat die Pariser Stadtregierung das Radwegenetz ambitioniert ausgebaut. Davon profitieren nicht nur die Pariserinnen und Pariser, sondern auch Touristinnen und Touristen. Warum nicht mit öffentlichen Leihrädern – elektrisch oder nicht – die Stadt erkunden? Entlang der Seine kann man beispielsweise wunderbar von Notre Dame bis zum Eiffelturm radeln.

Krankenversichert im Urlaub: Wer krank wird, ist in Frankreich, sowie in der gesamten EU über die Europäische Krankenversicherungskarte versichert, die sich auf der Rückseite der e-Card befindet. Rechnungen aufbewahren und im Anschluss beim Versicherungsträger einreichen. In die Familienreiseapotheke kommt das Nötigste: ein Fieberthermometer, fiebersenkendes Mittel, Pflaster und Verbandszeug.

Wien

SALZBURG

ab € 19,90*

Mit ÖBB App + Sparschiene

& WAS FÄHRST DU?

Almsommer, wir kommen!

Schnell, einfach und entspannt: Ihre Fahrt mit dem Sparschiene-Ticket nach Salzburg.

Alle Infos auf sltg.at/oebb

HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.

* Kontingentiertes und zuggebundenes Angebot.

ÖBB

Foto: © SalzburgerLand Tourismus, Karin Paßterer

SALZBURGER LAND

FOTOS: PRIVAT

MANAGER DER GESUNDHEIT

Vom Freibad bis zum Schulacker: Wolfgang Zellhofer ist regionaler Gesundheitskoordinator in Randegg und rückt mit verschiedenen Projekten das Thema Gesundheit in den Fokus seiner Gemeinde.

Die Pädagoginnen Viktoria Nadlinger, Martina Hofmarcher und Direktorin Manuela Auer (v.l.) stellen gemeinsam mit Gesundheitskoordinator Wolfgang Zellhofer (rechts) eine Reihe von Schulprojekten auf die Beine.

Neben einem Schulacker entstand auch eine Neuauflage des Freibades unter Anleitung des regionalen Gesundheitskoordinators.

row up“ steht auf einem etwas verwitterten Holzschild. Und: Racker. Die Erklärung für dieses spezielle Wort folgt darunter: Randegger Acker. In grüner und oranger Farbe geschrieben, bezeichnet die Tafel ein Projekt, das die Schule in Kooperation mit der Gemeinde umgesetzt hat. Ein Mann hat all das koordiniert und in die Wege geleitet: Wolfgang Zellhofer, der regionale Gesundheitskoordinator der Gemeinde Randegg im Bezirk Scheibbs.

GESUNDHEIT IM FOKUS

Das Feld, auf dem sich der „Racker“ befindet, gehört einer ehemaligen Religionslehrerin der Schule. Ganz links, neben dem Waldstück, lagern einige Erdkabel-Rollen. Sie dienen als Tische. Ein paar Meter entfernt sind einige Weidenäste zusammengebunden. Später werden hier noch Bohnen gepflanzt, denen die Weidenäste als Rankhilfe dienen. „Bohnen-Tipi“ wird es genannt. Eine Erdäpfelpyramide und eine Grillstelle folgen als Nächstes. Und daneben noch eine Kräuterspirale und ein Gemüsebeet. Dass diese einzelnen Projekte umgesetzt werden können, dafür sorgt Wolfgang Zellhofer. Der Randegger ist selbstständiger Physiotherapeut und seit jeher in der Gemeinde engagiert. 2021 liest er in einem Zeitungsartikel zufällig vom Universitätslehrgang für „Regionale Gesundheitskoordination“. Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die an Gesundheitsförderung und Prävention interessiert sind. Zellhofer ist ausgebildeter diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger und Physiotherapeut. In beiden Berufen steht eine Diagnose

im Vordergrund, die behandelt wird. Der Zugang der regionalen Gesundheitskoordination in Bezug auf Gesundheitsförderung gefällt ihm. Im Herbst startet Wolfgang Zellhofer schließlich mit dem Lehrgang: „Es war genauso, wie ich es mir erhofft habe. Es hat mir sehr gut gefallen. Auch wenn es zeitlich stressig war“, sagt der dreifache Familienvater. Auf dem Lehrplan des Lehrgangs, der unter der Verantwortung von „Tut gut!“ an der Universität für Weiterbildung in Krems stattfindet, stehen unter anderem Kommunikation und Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und Beratungskompetenzen. Im Juli vergangenen Jahres schließt Zellhofer den Lehrgang schließlich ab. Bereits während der Ausbildung steht ein Praktikum auf dem Programm, das in der eigenen Gemeinde absolviert wird. Das Abschlussprojekt von Wolfgang Zellhofer handelt nicht von Schulprojekten, sondern vom örtlichen Freibad. Denn während der Ausbildung führt der Physiotherapeut eine Bedarfserhebung durch. Dabei schließt er sich mit Bürgermeister Manfred

Christa Rameder, MA, Programmleiterin „Regionale Gesundheitskoordination“ bei „Tut gut!“



Was sind die Hauptaufgaben der regionalen Gesundheitskoordinatorinnen und -koordinatoren?

Die regionalen Gesundheitskoordinatorinnen und -koordinatoren haben eine vielfältige Rolle. Sie erreichen die Menschen in den Gemeinden im Alltag, informieren verständlich über Gesundheitsförderung und Prävention, bauen erfolgreiche Partnerschaften und Netzwerke auf, beraten, führen Bedarfserhebungen durch, gestalten und moderieren, unterstützen bei der strategischen Planung von Gesundheitszielen und setzen professionelle Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheit um.

Welches Rüstzeug erhalten die Studentinnen und Studenten dieses Lehrgangs?

Die Studierenden erhalten ein breites Wissen aus verschiedenen Disziplinen der Gesundheitsförderung und Prävention, das stark mit den regionalen Gegebenheiten verknüpft ist. Die Schwerpunkte der Ausbildung beinhalten praxisnahe Projektarbeiten zu Themen wie Bedarfserhebung, Qualitätssicherung, Kommunikation, Nachhaltigkeit, Moderation, Partizipation und Öffentlichkeitsarbeit. Zudem absolvieren die Studierenden Praktika in den Gemeinden, um ihr Wissen direkt anzuwenden.

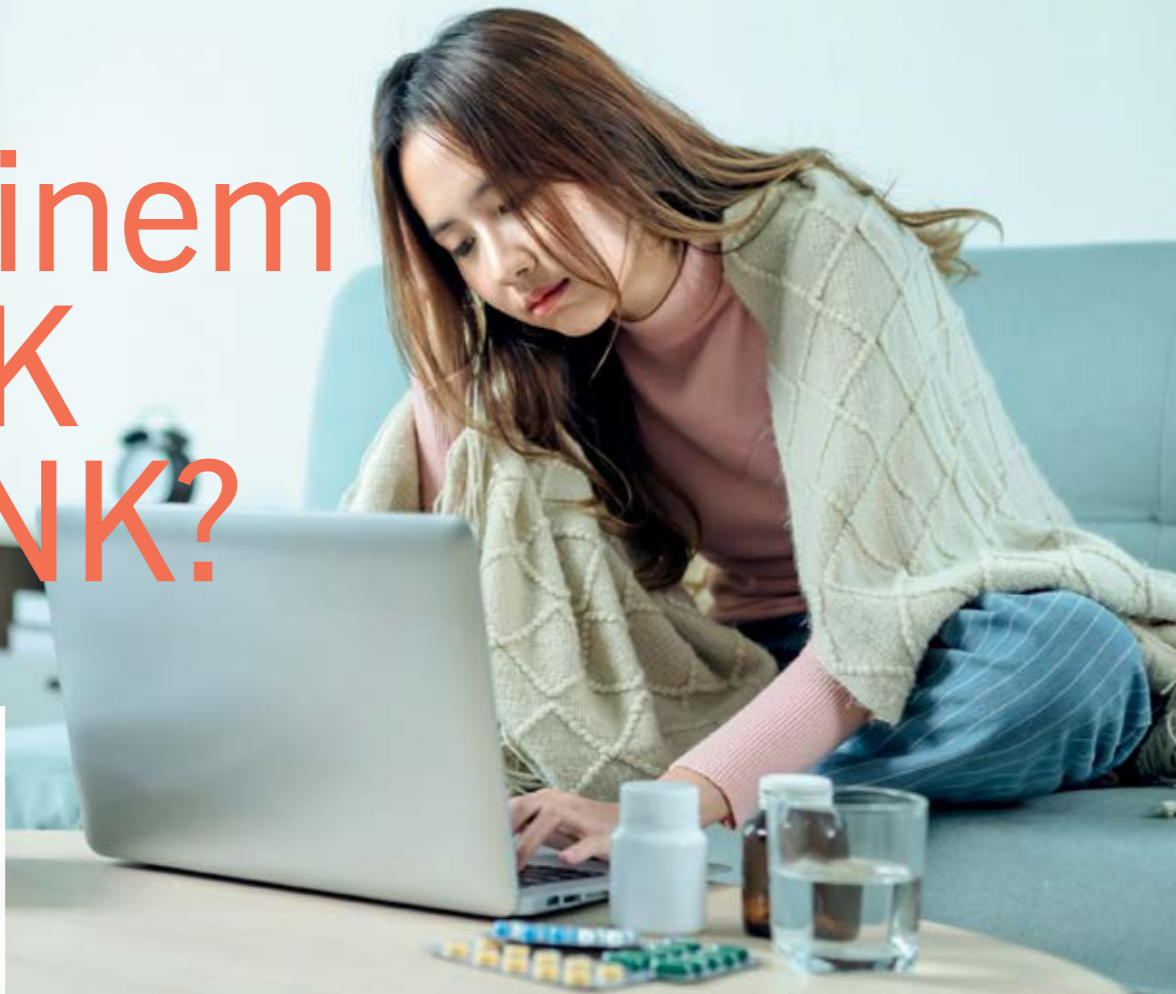
Was sind die Ziele des Universitätslehrgangs?

Unser Hauptziel ist es, die Gesundheitsförderung in Niederösterreich zu stärken und die Prävention zu forcieren. Dadurch möchten wir nicht nur die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger erhalten und verbessern, sondern auch langfristig die Kosten im Gesundheitswesen senken. Die Lebensqualität steigt und die gesunden Lebensjahre werden vermehrt. Und auch die Gemeinden profitieren enorm, da sie durch diesen Lehrgang Gesundheitsförderung und Prävention bestmöglich in ihrem Gebiet verankern können.

Mit einem KLICK KRANK?

Wer im Internet sucht, der findet – und zwar mindestens eine Krankheit für ein Symptom.

GESUND & LEBEN zeigt, warum Online-Recherchen hypochondrische Neigungen verstärken können und was man dagegen tun kann.



Es gibt vermutlich kaum jemanden, der es noch nie getan hat, denn: Die Verlockung, digitale Suchmaschinen mit etwaigen persönlichen Krankheits-symptomen zu „füttern“, ist durch die omnipräsente Verfügbarkeit von geballtem medizinischem Wissen im Netz schlichtweg zu groß. Wenn sich Widerstand als zwecklos entpuppt, kommt es – wie wohl bei jeder Versuchung – auf die Dosis an, denn wer es übertreibt, läuft Gefahr, zu einem digitalen Hypochonder zu werden. Expertinnen und Experten sprechen in diesem Zusammenhang von der „Cyberchondrie“, einem Phänomen, das in den letzten Jahren immer häufiger beobachtet werden konnte und spätestens seit der Corona-Pandemie angeheizt wurde. Dabei handelt es sich um eine Kreation aus den Begriffen „cyber“ und „Hypochondrie“, hinter der – so diagnostiziert – eine ernst zu nehmende psychische Störung steckt. „Betroffene, die ohnehin schon hypochondrische Tendenzen besitzen, also sich ständig davor fürchten, krank zu werden und selbst harmlose Symptome fehlinterpretieren, verstärken ihre Ängste durch das Durchforsten von Internetportalen und werden zu sogenannten ‚Cyberchondern‘“, erklärt Dr. Peter Stippel, Vizepräsident des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP). Gerade der Lockdown und die dadurch ausgelöste generelle Verunsicherung durch die oft widersprüchlichen Informatio-

nen zu Covid-19 haben nach Angaben des Psychotherapeuten verunsichert und „noch mehr Verängstigte ins Internet getrieben, wo sie die Antworten, die sie erhofft haben, nicht fanden.“ Nicht zuletzt Kinder und Jugendliche seien zum Teil durch die Corona-bedingten sozialen Isolationsmaßnahmen sowie mediale Berichte über die Krisen- und Kriegsschauplätze der Welt emotional belastet und besonders gefährdet, „wenig seriöse Seiten mit Geschäftsinteressen im Internet zu besuchen.“

„MORBUS GOOGLE“ FÜHRT ZU STRESS
Eingebildet krank zu sein – das sollten Außenstehende nicht augenzwinkernd betrachten, denn die (vermeintliche) Selbstdiagnose kann mitunter zu Angst- und Zwangsstörungen mit all ihren Symptomen führen. Panikzustände etwa setzen das Stresshormon Cortisol frei, wodurch das Herz rast, der Blutdruck steigt, die Muskeln sich verspannen und der Schlaf gestört wird. Der Gedankenkreislauf rund um Krankheit und Körper ist kaum zu stoppen und wird durch die süchtig machende Internetrecherche genährt.

Krank vor Sorge wird aber freilich nicht jeder, der sich im Internet über Symptome und Erkrankungen informiert. Zwar kann die digitale Fundgrube – aufgrund des oft nicht durchschaubaren Wahrheitsgehalts – auch bei Personen, die sich ansonsten nicht kränker als

notwendig machen, Unsicherheiten schüren. Der Unterschied liegt aber im Detail: Cyberchonder schenken anhaltend kleinsten körperlichen Veränderungen große Aufmerksamkeit, konsultieren bei Beschwerden zuerst – und zwanghaft – Dr. Google, bevor sie sich in das Wartezimmer ihres Hausarztes begeben und lassen sich selbst von ergebnislos durchgeführten Untersuchungen nicht vom Gegenteil überzeugen. Sie halten vielmehr an der Meinung, (schwer) krank zu sein, fest, bezichtigen Ärztinnen und Ärzte oft fälschlicherweise der Scharlatanerie und klicken sich weiter – vom Harmlosen zum Schlimmsten. „Ein Hypo- bzw. Cyberchonder freut sich nicht über eine unauffällige Diagnose. Er ist der Meinung, dass nicht gründlich untersucht wurde und fordert sich selbst auf, weiter und tiefer zu forschen. Zweit- und Drittmeinungen werden eingeholt, Spezialkliniken aufgesucht, das Internet durchstöbert“, so Stippel. „Es handelt sich meist um Menschen, die sich auf allen Ebenen des Lebens vorsichtig und ängstlich zeigen. Sie suchen typischerweise Orientierung bei Autoritäten – auch wenn es sich dabei nur um Scheinautoritäten handelt – und schreiben dem Internet oft unreflektiert Kompetenzen zu.“

WER IST BETROFFEN?

Die Wurzeln einer hypochondrischen Störung liegen häufig in frühkindlichen Erfahrungen, welche das Vertrauen in die eigene Gesundheit geschwächt haben. Wer miterleben musste, wie enge Familienmitglieder an schweren Krankheitssymptomen litten, verliert zuweilen den Glauben an die Verlässlichkeit des eigenen Körpers. Zudem kann ein überfürsorgliches Elternhaus das Selbstbewusstsein untergraben und dazu führen, dass die Welt als gefährlich und unalkalierbar betrachtet wird. Auch unverhältnismäßig



Dr. Peter Stippel,
Vizepräsident des
Österreichischen
Bundesverbands für
Psychotherapie

„Personen mit hypochondrischen Störungen sind oft nicht in der Lage, zwischen sachlich fundierter Sachinformation und Werbung im Internet zu unterscheiden.“



Cyberchondrie –

so beugen Sie vor:

Eine gute Psychohygiene ist oft der beste Schutz: Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und Entspannungseinheiten.

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein: Erinnern Sie sich an all die Dinge, die Sie in Ihrem Leben schon geschafft haben und schöpfen Sie daraus neue Kraft. Haben Sie Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten.

Gehen Sie verantwortungsbewusst mit Online-Medien um: Nutzen Sie das Internet zur Informationssuche, treffen Sie aber keine übereilten Selbstdiagnosen. Achten Sie vielmehr auf professionell gestaltete Homepages, die regelmäßig aktualisiert werden, seriöse Quellenangaben (z.B. Studienergebnisse) oder das Impressum der jeweiligen Internetseite.

Suchen Sie bei gesundheitlichen Problemen eine Medizinerin, einen Mediziner auf! Dort kann eine

starke Reaktionen der Eltern auf physische Veränderungen können spätere Hypochondrien begünstigen. Anhaltende Konflikte und ein zehrender Lebensstil, aber auch die Eigenschaft, nichts dem Zufall überlassen zu wollen, um ein möglichst kontrolliertes Leben zu führen, legen oft ein Scherflein nach und verstärken eine hypochondrische Neigung. „Zusätzlich spielt eine zum Teil grenzseriöse Internet-Marketingmaschinerie mit den Ängsten der Menschen“, ergänzt Stippel. „Personen mit hypochondrischen Störungen sind oft nicht in der Lage, zwischen sachlich fundierter Information und Werbung im Internet zu unterscheiden.“ Dadurch entsteht oft ein vollkommen verzerrtes Realitätsbild.

SELBSTSICHERHEIT STÄRKEN

Hausärztinnen und -ärzte, die ihre Patientinnen und Patienten gut kennen und bemerken, dass herkömmliche Erklärungen zu Befunden nicht reichen, empfehlen oft eine psychosomatische Abklärung und verweisen auf erfahrene Psychotherapeutinnen und -therapeuten. „Im Rahmen eines umfassenden Anamnesegesprächs wird versucht, einen Blick hinter das Symptom zu werfen und zu fragen, warum dieser Mensch so unsicher und ängstlich ist. Die Hypochondrie ist schließlich oft die praktische Ausformung der darunter liegenden Störung“, erläutert Stippel. „Eine auf die Persönlichkeit der Klientin oder

des Klienten maßgeschneiderte Psychotherapie soll dazu beitragen, dass positive Grundannahmen des Lebens entwickelt sowie Selbstvertrauen und -sicherheit gestärkt werden können.“ Auch Selbsthilfegruppen oder das Führen eines Tagebuchs können eine Unterstützung für Menschen mit Cyberchondrie sein. Eine medikamentöse Behandlung ist meistens nicht notwendig, sollte die hypochondrische Störung allerdings „nur“ eine Symptomlage einer Depression sein, wird sie unterstützend in Betracht gezogen.

CAROLIN ROSMANN ■

fundierte Diagnose gestellt werden. Wechseln Sie nicht zu häufig Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt – jahrelange Beziehungen geben Sicherheit.

Kindern Sicherheit geben: Achten Sie als Elternteil auf eine Erziehung und eine Gesprächsbasis, die Geborgenheit vermittelt, aber nicht überfürsorglich ist, und das Selbstwertgefühl der Sprösslinge stärkt. **Beachten Sie:** Sie sind das Vorbild. Ihre Reaktionen auf und Ihr Umgang mit Erkrankungen färben ab.

Wann ist ein Mann ein Mann?

Es existieren zahlreiche Vorstellungen darüber, was es bedeutet, ein Mann zu sein. Doch wie steht es um die Gesundheit? Gibt es tatsächlich so etwas wie Männergesundheit, und sind Männer wirklich Vorsorgemuffel?



Wann ist ein Mann ein Mann? Das wollte Herbert Grönemeyer schon 1984 wissen. Sein Versuch einer Antwort war eine Aneinanderreihung von Klischees, die man mit dem Mannsein verbindet. Mittlerweile sind 40 Jahre vergangen. Und immer noch gibt es große geschlechtsspezifische Unterschiede, auch was das Thema „Mann und Gesundheit“ angeht. Männer verhalten sich oft weniger gesundheitsbewusst als Frauen. Studien belegen, dass Männer häufig ein risikoreiches Leben führen, mehr Alkohol konsumieren, sich ungesünder ernähren und seltener an Angeboten zu gesunder Ernährung, Bewegung, Ausgleich und Entspannung teilnehmen. Auch bei



Romeo Bissuti,
Leiter des Männer-
gesundheits-
zentrums MEN,
www.men-center.at

psychischen Erkrankungen bestehen geschlechtsspezifische Unterschiede. Stressbelastungen oder Depressionen werden bei Männern zwar seltener diagnostiziert als bei Frauen, die Selbstmordrate ist jedoch dreimal so hoch, was sich insbesondere auf Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und soziale Krisen zurückführen lässt. Doch trotz dieser Fakten scheint vielen Männern Gesundheit im Alltag kaum ein Anliegen zu sein, solange sie sich gesund fühlen und keine Beschwerden haben. Was braucht es also wirklich, um das Thema Gesundheit verstärkt in den männlichen Fokus zu rücken?

REPARATUR- STATT VORSORGEMEDIZIN

Romeo Bissuti, Leiter des Männergesundheitszentrums MEN, betont, dass viele Männer zwar durchaus zur Vorsorge gehen, jedoch oft erst im fortgeschrittenen Alter. „Männer suchen häufig erst Hilfe, wenn Probleme auftreten, anstatt frühzeitig vorzubeugen. Sie bemühen sich lange Zeit, resilient zu sein und Dinge eigenständig zu lösen. Das ist per se auch nicht schlecht – riskant und gefährlich wird es allerdings, wenn Belastungen zu lange verdrängt werden.“ Viele Männer, so der Experte, haben in der Kindheit nicht gelernt, über Sorgen, Emotionen und Nöte zu sprechen. Die Herausforderung bestehe darin, Männer für Gesundheitsthemen zu sensibilisieren und sie dort abzuholen, wo sie stehen. Das Männergesundheitszentrum MEN setzt daher auf eine angenehme Gesprächsatmosphäre, um Männer über den Blutdruck oder den Zuckerwert zu informieren. „Oft sind sich Männer ihres Gesundheitsverhaltens nicht bewusst. In der Beratung versuchen wir ihnen klarzumachen, dass vieles, das sie sowieso tun, ganz unterschiedliche Gesundheitsaspekte enthält. Diese Bewusstseinsbildung ist entscheidend, um Männer für Prävention zu gewinnen.“

HINSCHAUEN STATT WEGSCHAUEN

Besonders herausfordernd, betont Bisutti, ist das Risikoverhalten vieler Männer, sei es bei Sport, Ernährung oder körperlicher Selbstdarstellung. „Risiken einzugehen wird oft als Ausdruck von Männlichkeit angesehen, kann jedoch schnell zu gesundheitlichen Problemen führen. So vergleichen sich beispielsweise schon junge Burschen in

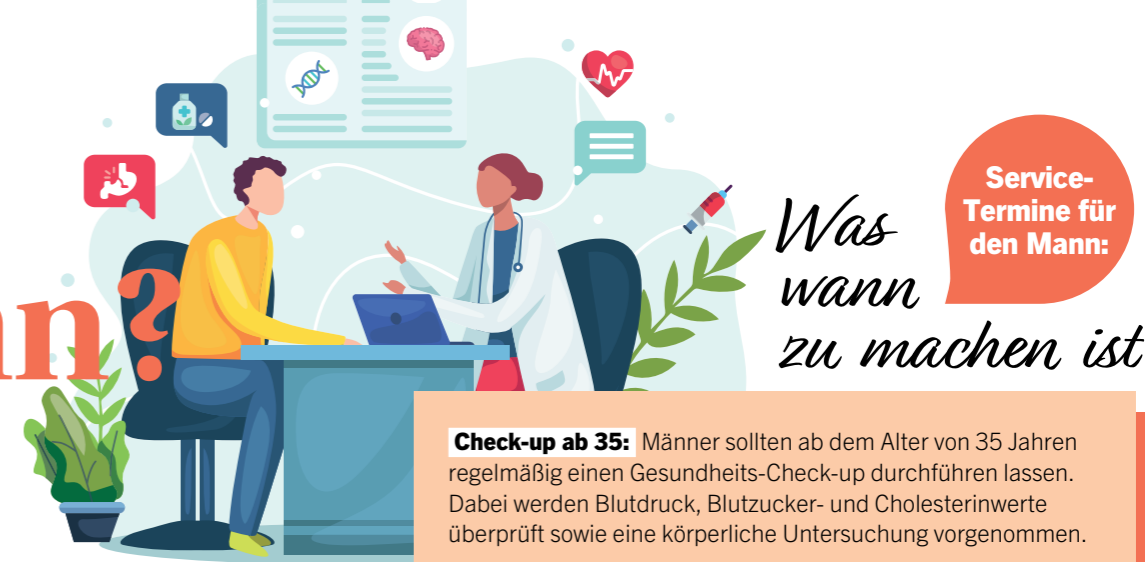
den Sozialen Medien ständig mit anderen, wollen möglichst früh ihre Muskeln trainieren und haben wenig Scheu davor, Eiweißshakes zu trinken, Schmerzmittel nach dem Training zu schlucken und in weiterer Folge vielleicht sogar Anabolika einzunehmen.“ Hier fordert der Experte auf, gut hinzuschauen: „Insbesondere bei jugendlichen Burschen, die im Kindesalter übergewichtig waren und womöglich deswegen gemobbt wurden, findet man oft eine ausgeprägte Trainingswut. Sie wollen mit allen Mitteln Muskelmasse aufbauen – da schieben Körperbilder, die über Social Media und Influencer vermittelt werden, stark an.“ Umgekehrt erhöhen jedoch auch Übergewicht und ungesunde Verhaltensweisen wie Rauchen oder Alkoholkonsum das Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Um Männer für ein gesundes Lebenskonzept zu motivieren, ist es daher entscheidend, sie zu ermutigen, auf ihren Körper zu achten, ohne unrealistischen Idealen hinterherzujagen. Für diesen Zweck braucht es innovative Ansätze.

Ein Beispiel ist „Healthy Barbers“, ein Projekt vom Fonds Gesundes Österreich und der Wiener Gesundheitsförderung: Herrenfrisöre oder Barbershops haben eine lange Tradition als Treffpunkt für Männer, an dem nicht nur über Haarschnitte, sondern auch über Sport, Politik und das Leben im Allgemeinen gesprochen wird. Das macht sie zu idealen Standorten, um Männergesundheit zu fördern. Die teilnehmenden Frisöre werden speziell geschult, um Männer über Gesundheitsrisiken aufzuklären, sie zu motivieren, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, und sie bei Bedarf an Fachleute zu verweisen.

WOHLBEFINDEN UND FITNESS

Mag. Irene Burian und Mag. Alexandra Benn-Ibler, MAS, Vorsorge-Expertinnen bei „Tut gut!“, haben mit fünf Männern im Alter zwischen 21 und 80 Jahren über Prävention gesprochen. Dabei zeigte sich, dass Gesundheit für die Interviewten insbesondere eine Frage des Wohlbefindens und der körperlichen Fitness ist: „Die meisten legen großen Wert darauf, sich fit zu fühlen und keine gesundheitlichen Probleme zu haben. Andere konzentrieren sich mehr auf die soziale Komponente und den

FOTOS: PHILIPP MONIHART, ROMEO BISSUTI, ISTOCK_FANDSRABUTAN



Was
wann
zu machen ist

Service-
Termine für
den Mann:

Check-up ab 35: Männer sollten ab dem Alter von 35 Jahren regelmäßig einen Gesundheits-Check-up durchführen lassen. Dabei werden Blutdruck, Blutzucker- und Cholesterinwerte überprüft sowie eine körperliche Untersuchung vorgenommen.

Prostata-Untersuchung: Ab dem 45. Lebensjahr ist eine regelmäßige Untersuchung der Prostata empfehlenswert, insbesondere für Männer mit familiärer Vorbelastung oder Beschwerden beim Wasserlassen.

Hautkrebs-Screening: Alle Männer sollten sich regelmäßig auf Hautveränderungen und mögliche Anzeichen von Hautkrebs untersuchen lassen, insbesondere wenn sie Risikofaktoren wie helle Haut oder viel Sonnenexposition aufweisen.

Darmkrebsvorsorge: Männer ab dem 50. Lebensjahr sollten eine regelmäßige Darmkrebsvorsorge in Anspruch nehmen, entweder durch eine Stuhluntersuchung oder eine Darmspiegelung.

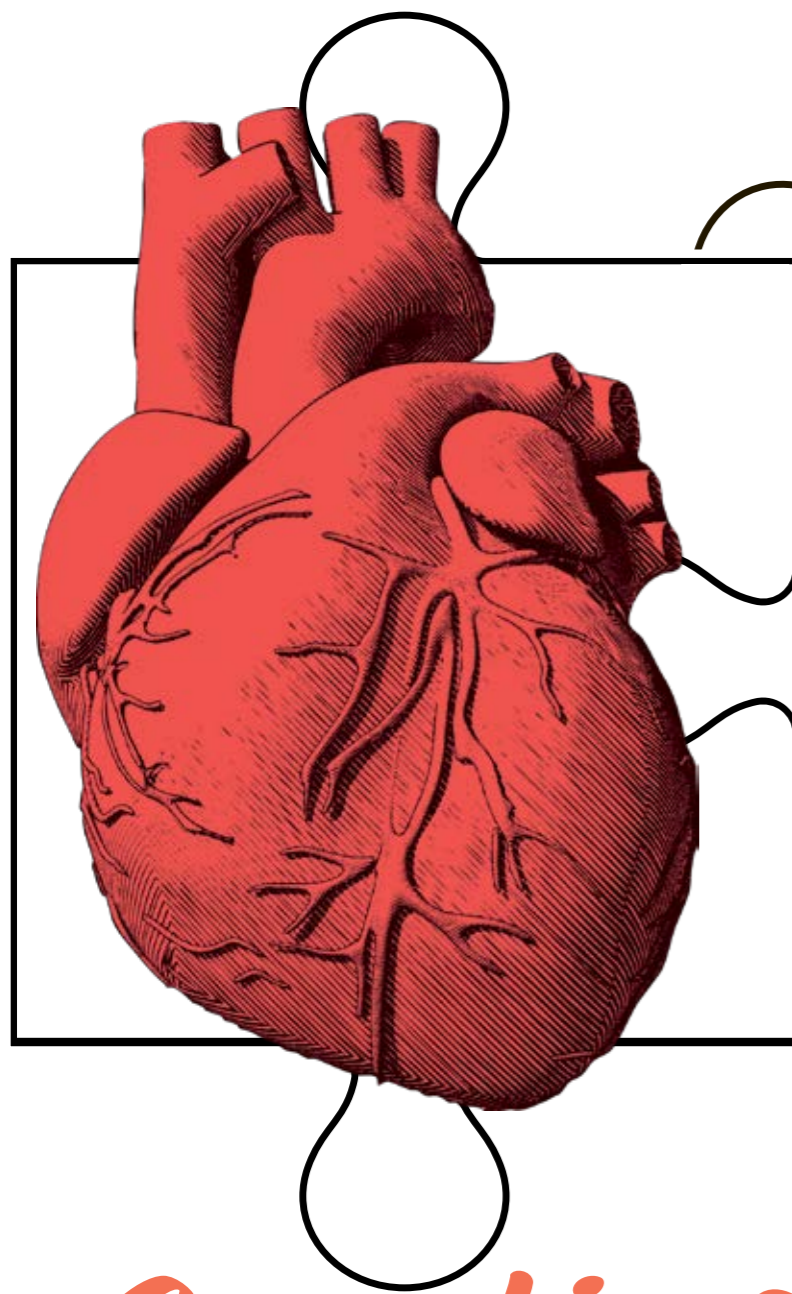
Augen- und Hörtest: Auch regelmäßige Augen- und Hörtests sind wichtig, um frühzeitig eventuelle Probleme zu erkennen und zu behandeln.

Ärztliches Gespräch: Nicht zuletzt ist es wichtig, regelmäßig mit der Hausärztin, dem Hausarzt über Gesundheitsprobleme, besondere Belastungen oder individuelle Risiken zu sprechen.

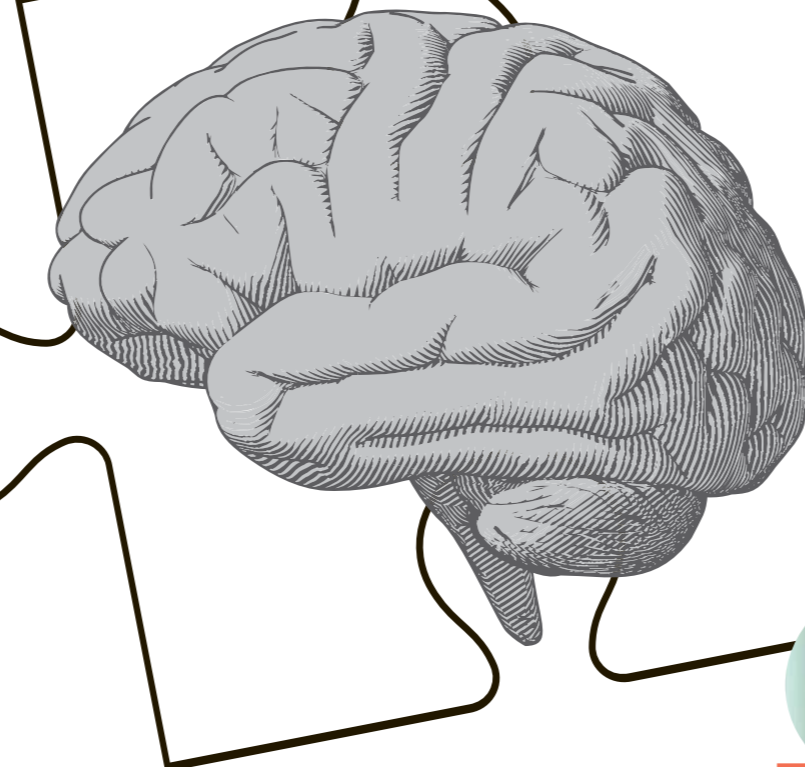
Austausch mit anderen Männern, beispielsweise im Zuge von Mannschaftssport. Die Bedeutung der Ernährung wird unterschiedlich bewertet, wobei sich die befragten Männer bewusst sind, dass eine ausgewogene Ernährung wichtig ist, es aber oft an der Umsetzung hapert. Die meisten konsumieren viel Fleisch, während Obst und Gemüse zu kurz kommen. Einige versuchen jedoch, ihren Fleischkonsum zu reduzieren, vor allem wenn sie im Büro sind“, fasst Alexandra Benn-Ibler die Ergebnisse der Gruppendiskussion zusammen. Insgesamt werden Prävention und regelmäßige Arztbesuche von allen Interviewten als wichtige Aspekte für die Gesundheit angesehen. „Jedoch berichteten die Männer auch von Hürden, wie beispielsweise Schwierigkeiten bei der Terminvereinbarung. Einigkeit besteht aber darüber, dass das Interesse an Gesundheit durch regelmäßige ‚Service-Termine‘ geweckt werden könnte, ähnlich einem Auto-Service, bei dem alle Aspekte der Gesundheit überprüft und besprochen werden. Fest steht: Es ist wichtig, Männer für Gesundheitsthemen zu sensibilisieren und sie aktiv in die Prävention einzubeziehen“, betont Irene Burian. ■



Vier der fünf
interviewten Männer (v.l.):
Otto Hatina, Peter Hatina,
Armin Baumgartner,
Stefan Zwinz



Nach Herzoperationen oder einem Herzinfarkt leidet die Psyche. Depressionen und die Angst vor einem erneuten Herzvorfall reduzieren die Lebensqualität und stellen ein Gesundheitsrisiko dar.



Primar Dr. Johannes Mikl, Internist und Leiter der Arbeitsgruppe für Psychokardiologie der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG)

Der Sitz der Gefühle wird seit jeher im Herzen vermutet. Auch in Religion und Dichtung hat das Herz eine große Bedeutung. So hat Novalis (1772–1801), ein deutscher Schriftsteller und Philosoph der Frühromantik, den Aphorismus „Das Herz ist der Schlüssel des Lebens und der Welt“ geprägt. In der Umgangssprache findet die enge Beziehung zwischen Herz und Gefühlen in Redewendungen wie „Sich etwas zu Herzen nehmen“, „Dem Herzen einen Stoß geben“ oder „Jemandem bricht das Herz“ ihren Ausdruck. In unserem Organismus ist das Herz ein lebenswichtiges Organ: Es schlägt rund 100.000-mal am Tag und hält wie ein Motor den Blutkreislauf aufrecht. Kann das Herz nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden, weil die Herzkranzgefäße verengt sind, spricht man von der koronaren Herzkrankheit. Sie ist weltweit eine der häufigsten Todesursachen und zählt in Österreich zu den Volkskrankheiten. Die koronare Herzkrankheit wird durch Ablagerungen in den Gefäßwänden verursacht. Die krankhafte Gefäßveränderung wird medizinisch als Arteriosklerose bezeichnet, umgangssprachlich ist sie als Gefäßverkalkung bekannt. Zu den bekannten Risikofaktoren zählen

unter anderem Bluthochdruck, erhöhte LDL-Cholesterinwerte, Bewegungsmangel, Diabetes, starkes Übergewicht und Zigarettenkonsum.

ZÄSUR HERZVORFALL

Medizinisch wird der Psyche neben den klassischen Risikofaktoren zunehmend Beachtung geschenkt. Die relativ junge medizinische Disziplin der Psychokardiologie beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel zwischen Psyche und Herz. Denn Stress, Ängste und Depressionen können sich negativ auf die Herzgesundheit auswirken. Forschungsergebnisse zeigen, dass eine Depression das Herzinfarktrisiko bei gesunden Menschen erhöht. Ebenso kann ein Herzvorfall mit längerem Spitalsaufenthalt die Psyche massiv aus dem Gleichgewicht bringen. „Menschen, die einen Infarkt hatten, erleben es wie einen Blitzschlag. Sie werden plötzlich aus dem Leben gerissen“, sagt Dr. Johannes Mikl, Internist und ärztlicher Leiter des Rehabilitationszentrums Felbring, in dem Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten mit seelischen Beschwerden ein sechswöchiges psychokardiologisches Therapieprogramm durchlaufen. „Der Verlust der Unverwundbarkeit wird als großer Einschnitt erlebt.

Empfindsames Herz

DAS HERZ IM BLICK

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist Spezialist, wenn es um die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht – und das seit über 40 Jahren!

REHABILITATION ALS NEUANFANG

Eine Herzerkrankung oder eine Herz-Operation bedeuten oft einen tiefen Einschnitt im Leben eines Menschen. Im Waldviertler Gesundheitszentrum erlernen Patientinnen und Patienten den Weg zu einem gesunden Lebensstil.

Ein maßgeschneiderter Therapieplan, welcher sich aus den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung zusammensetzt, und ein hoch kompetentes Team aus Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen sowie Therapeutinnen und Therapeuten garantieren den Behandlungserfolg. Unter dem Motto „regional & saisonal“ erfahren Patientinnen und Patienten, wie gesund zubereitetes Essen zum Erlebnis wird. Damit die Krankheit auch psychisch verarbeitet werden kann, bieten Psychologinnen und Psychologen eine spezielle Traumatherapie an.

KRAFTTANKEN IN DER NATUR

Das „Xund und fit mit Herz“-Resort lädt mit gut beschilderten Routen zum Wandern ein, im Xundwärts-Parcours (Motorikpark®) wird spielerisch die Kraft- und Koordinationsfähigkeit trainiert und bei den Mental-Stationen neue Energie gesammelt.

HERZLICH WILLKOMMEN

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist seit mehr als 40 Jahren kompetenter Partner der österreichischen Sozialversicherungen. Zudem besteht die Möglichkeit, einen Privateaufenthalt zu absolvieren und dabei von individuellen Angeboten zu profitieren.

HERZURLAUB – IHR HERZ IST BEI UNS IN GUTEN HÄNDEN!

Genießen Sie bei Ihrem privaten Aufenthalt medizinisch-therapeutische Betreuung auf höchstem Niveau. Wir helfen Ihnen, den Weg in ein gesünderes Leben zu finden! Abschalten, genießen und dem Herzen Gutes tun – wir freuen uns darauf, Sie bei uns im Haus begrüßen zu dürfen! Weitere Informationen finden Sie unter www.herz-kreislauf.at/private-vorsorge/angebot/herz-urlaub



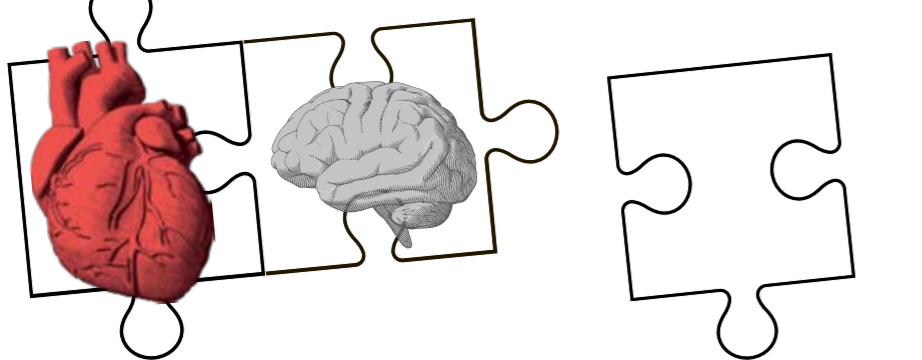
herzkreislauf...
zentrum GROSS GERUNGS

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

WERBUNG

FOTO: ISTOCK_JULYGNON_BOHDAN_KOTOSHOCHUK_BEGESTELLT

FOTO: HERZ-KREISLAUFZENTRUM GROSS GERUNGS / HERBERT BALMIGARTNER



BUCHTIPP



Prof. Dr. med. Volker Köllner
Dr. med. Eike Langheim
Judit Kleinschmidt

MEIN HERZ + MEINE SEELE
DAS ZUSAMMENSPIEL VON PSYCHE
UND HERZ. SPANNENDE EINBLICKE
IN DIE PSYCHOKARDIOLOGIE.

Ihr Herz und Ihre Seele machen stets gemeinsame Sache – wussten Sie das? Eine Depression, Einsamkeit oder belastende Arbeitsbedingungen können das Risiko für einen Herzinfarkt ähnlich stark erhöhen wie klassische Risikofaktoren, z.B. das Rauchen. Umgekehrt kann auch ein krankes Herz Menschen in seelische Krisen stürzen. Mit dem Zusammenhang von Herz und Seele beschäftigt sich die Psychokardiologie. Drei ausgewiesene Experten auf ihrem Gebiet nehmen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise in unseren Körper und in unsere Psyche. Zusätzlich zeigen Ihnen viele Übungen aus der Sport- und Bewegungstherapie, wie Sie Herz und Seele ganz praktisch etwas Gutes tun können.

Trias Verlag. ISBN: 978-3-432107578

„Laut Europäischer Kardiologischer Gesellschaft erhöht eine Depression das Risiko für ein erneutes kardiales Ereignis um bis zu dreißig Prozent.“

Prim. Dr. Johannes Mikl

Waren die Betroffenen zuvor noch überzeugt, alles schaffen zu können, erleben sich viele auf einmal als ‚Armutschkerl‘, das auf Ärzte und Medikamente angewiesen ist. Einschneidende Veränderungen, wie nicht mehr arbeiten gehen und die Familie versorgen zu können, müssen erst schrittweise psychisch verarbeitet werden.“ Zudem sei wissenschaftlich belegt, dass „Menschen, die nach einem Herzinfarkt in eine Depression fallen und nicht behandelt werden, eine schlechtere Gesundheitsprognose in puncto Herz haben“, erklärt der Kardiologe. „Laut Europäischer Kardiologischer Gesellschaft erhöht eine Depression das Risiko für ein erneutes kardiales Ereignis um bis zu dreißig Prozent.“

TRAUMATISIERUNG

Im Waldviertler Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist der Psychologe Mag. Alexander Urtz, MBA, mit der psychischen Verfassung vieler Herzpatientinnen und -patienten nach einem Spitalsaufenthalt vertraut: „Im Krankenhaus fühlen sich die Menschen noch sicher, weil sie wissen, dass jederzeit Ärztinnen und Ärzte verfügbar sind. Die Ängste treten häufig erst nach der Entlassung auf. Die Menschen fürchten sich vor allem dann, wenn sie alleine zu Hause sind. Meist kreisen die Gedan-

ken stark um die Herzerkrankung. Viele fokussieren sich auf das, was sie sich nicht mehr zutrauen.“ Rund zehn bis fünfzehn Prozent der Herzkranken, die in Groß Gerungs nach einem Herzinfarkt oder einer Bypass-Operation behandelt werden, seien traumatisiert, schätzt der Gesundheitspsychologe. Je unerwarteter das Ereignis sei, desto eher komme es zu einer Traumatisierung, sagt Urtz: „Das plötzliche Auftreten einer schweren gesundheitlichen Krise hat mehr Potenzial für die Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung als eine geplante Operation, auf die sich die Menschen bis zu einem gewissen Grad psychisch vorbereiten können.“ Jüngere Menschen seien zudem psychisch meist stärker belastet: „Ältere Patientinnen und Patienten haben in ihrem Leben oft schon andere schwere Krankheiten erlebt. Sie haben bereits gewisse psychische Schutzmechanismen entwickelt. Dagegen wirft eine lebensbedrohliche Herzerkrankung jüngere Patientinnen und Patienten meist komplett aus der Bahn. Die Illusion, unverwundbar und unsterblich zu sein, wird zerstört. Diese erschütternde Einsicht verändert die Sichtweise auf das ganze Leben.“

VIelfÄLTIGE SYMPTOME

Die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) sind vielfältig. Typisch sind unter anderem Gefühle von Freudlosigkeit und Niedergeschlagenheit, das immer wiederkehrende Erleben der traumatischen Erfahrung und ein andauerndes Gefühl des Betäubtseins. Ganz zentral sei die Angst, betont Psychologe Urtz: „Ein lebensbedrohliches Ereignis wie einen Infarkt zu erleben, ist von Todesängsten begleitet. Oft kommt es in der Nacht zu starken Angstzuständen, die sich in Panikattacken verwandeln können. Die Stresstoleranz ist allgemein stark reduziert. Viele Betroffene sind weinerlich oder brechen leicht in Wut aus. Die Menschen schlafen schlecht und sind dann leicht reizbar. Auch Situationen, die früher kein Problem waren, können plötzlich Ängste hervorrufen; etwa die Benutzung eines Aufzugs oder



Bei der psychokardiologischen Rehabilitation stehen Entspannungstechniken und psychologische Betreuung im Mittelpunkt.



größere Menschenansammlungen.“ Zudem könne die Erinnerung an das traumatische Herzereignis zu körperlichen Symptomen wie Atemnot oder einem Druck in der Brust führen. „Wenn bei Untersuchungen keine medizinische Ursache festgestellt wird, kann dies ein Flashback vom Herzereignis sein“, sagt Urtz.

GESUNDHEITSRISIKO TRAUMA

Der Zusammenhang zwischen einer posttraumatischen Belastungsstörung und körperlichen Beschwerden ist wissenschaftlich belegt. Studien zufolge hat das reine Durchleben einer gesundheitlichen Krise nur wenig Einfluss auf die Herzgesundheit. Kommt es zu einer posttraumatischen Belastungsstörung, ist das Herzinfarkttrisiko deutlich erhöht, weil unter anderem das Stresssystem dauerhaft aktiviert wird. Das Gesundheitsrisiko von Herzkranken, die nach einem Vorfall PTBS-Symptome haben, ist besonders hoch. Das kardiale Risiko wird zudem durch ein Vermeidungsverhalten erhöht: Starke Angstgefühle können dazu führen, Kontrolluntersuchungen nicht wahrzunehmen, Medikamente nicht einzunehmen und keine Bewegung zu machen. Die Maßnahmen der psychokardiologischen Rehabilitation zielen auf den seelischen Heilungsprozess ab: Sie umfassen unter anderem psychologische Einzelgespräche sowie das Erlernen von Entspan-



Mag. Alexander Urtz,
MBA, Klinischer- und
Gesundheitspsychologe

„Die Menschen fürchten sich vor allem dann, wenn sie alleine zu Hause sind. Meist kreisen die Gedanken stark um die Herzerkrankung. Viele fokussieren sich auf das, worauf sie nun verzichten müssen, und sind depressiv gestimmt.“

nungstechniken wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Achtsamkeitstraining.

BEHANDLUNG VON TRAUMAFOLGESTÖRUNGEN

Herzpatientinnen und -patienten mit PTBS-Symptomen werden im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs mit einer speziellen psychotherapeutischen Methode behandelt. Die Eye Movement Desensitization and Reprocessing Methode (EMDR) wurde von der US-amerikanischen Psycho-

login Francine Shapiro in den 1980er Jahren zur Behandlung von Traumafolgestörungen entwickelt. Dabei wird das traumatische Erlebnis mit einer Psychologin, einem Psychologen unter Zuhilfenahme von geführten Augenbewegungen in kleinen Schritten noch einmal durchgegangen und psychisch verarbeitet. „Menschen, die große Operationen hinter sich haben und sich auf

der Intensivstation hilflos und ausgeliefert erlebt haben, brauchen oft sehr lange, um das posttraumatische Belastungssyndrom loszuwerden“, weiß Kardiologe Mikl. „Es zeigt sich, dass die Psychokardiologie diesen Patientinnen und Patienten sehr gut helfen kann. Die Herzangst und das damit verbundene Vermeidungsverhalten werden nachhaltig reduziert. Sie werden wieder angstfrei und können das Leben neu anpacken.“

JACQUELINE KACETL ■

FIT für den Erfolg

Ein Unternehmen ist nur so stark wie seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und doch braucht es weitaus mehr als das klischeehafte Angebot von Obstkörben und gelegentlichen Wandertagen, damit sich Angestellte wohlfühlen und weiterentwickeln können. Ein wichtiger Schlüssel, um Arbeitsbedingungen zu optimieren, das Betriebsklima zu stärken und die Motivation am Arbeitsplatz zu erhöhen, ist Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Studien zeigen, dass diese nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steigern, sondern auch die Produktivität und den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens ankurbeln kann. Durch gezielte Maßnahmen werden außerdem das Know-how und die Kompetenzen der Belegschaft langfristig gestärkt. Genau hier setzt „Tut gut!“ an und unterstützt Betriebe aus unterschiedlichen Branchen dabei, ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement zu etablieren.

AN EINEM STRANG ZIEHEN

Die Umsetzung der Betrieblichen Gesundheitsförderung erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise und die Zusammenarbeit verschiedener Bereiche innerhalb des Unternehmens. Von der Geschäftsleitung über das Personalwesen bis hin zu den einzelnen Abteilungen müssen alle an einem Strang ziehen. Katrin Holecek weiß das aus erster Hand. Sie ist stellvertretende Gesundheitsbeauftragte für den Gemeindebetrieb Gaweinstal, der sich seit zehn Jahren aktiv für die Betriebliche Gesundheitsförderung einsetzt: „Als einer der sechs Pilotbetriebe von „Tut gut!“ haben wir früh erkannt, wie wichtig es ist, das Wohlbefinden unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern. Gemeinsam mit unserer damaligen Gebietsbetreuerin haben wir Maßnahmen umgesetzt, die auf die Bedürfnisse aller Abteilungen abgestimmt sind. Von ergonomischen Arbeitsplätzen über

Betriebliche Gesundheitsförderung sorgt für eine gesunde Arbeitsumgebung, in der sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entfalten können.

neue, arbeitserleichternde Geräte und Utensilien bis hin zu Fitnessangeboten haben wir viel investiert, um das Arbeitsumfeld zu verbessern.“ Jährliche Evaluierungsbefragungen helfen der Gesundheitsbeauftragten dabei, den Bedarf zu ermitteln und neue Maßnahmen zu planen. „Die Ergebnisse sprechen für sich: Wir haben hohe Zufriedenheitsraten und gute Arbeitsbedingungen geschaffen, die auf offener Kommunikation und Unterstützung seitens der Führungsebene basieren“, freut sich Katrin Holecek.

WERTSCHÄTZUNG UND KOLLEGIALITÄT

Auch Günther Schranz, Geschäftsführer des Genesungs-, Wohn- und Pflegeheims Mater Salvatoris in Bad Erlach, betont die Relevanz eines



Günther Schranz,
GF des Genesungs-,
Wohn- und Pflegeheims
Mater Salvatoris

Betriebliche Gesundheitsförderung bei „Tut gut!“

Um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeitenden zu verbessern, wird in einem BGF-Projekt genau auf die Bedürfnisse und das Geschehen in Ihrem Betrieb eingegangen. Dazu werden Sie über die gesamte Projektlaufzeit von einem bis zweieinhalb Jahren durch eine professionelle Beraterin, einen professionellen Berater begleitet. Die Kosten dafür werden von der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH übernommen.

Informationen:

www.noetutgut.at/angebote/gesunder-betrieb; bgf@noetutgut.at

Programmleiterin: Wilma Preimel, BA



(v.l.) Mag. Alexandra Pernsteiner-Kappl (GF „Tut gut!“), Gerald Schalkhammer (Amtsleiter Gemeinde Gaweinstal), Katrin Holecek (stvtr. Gesundheitsbeauftragte Gemeinde Gaweinstal), Mag. Johannes Berthold (Bgm. Gemeinde Gaweinstal), LR DI Ludwig Schleritzko.



(v.l.) Mag. Alexandra Pernsteiner-Kappl (GF „Tut gut!“), Margot Fraiss (Gesundheitsbeauftragte Mater Salvatoris), LR DI Ludwig Schleritzko.

kollegialen Führungsstils und flacher Hierarchien: „Wir möchten, dass sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wertgeschätzt fühlen und private Anliegen nicht bei der Tür abgeben müssen. Zu diesem Zweck bieten wir regelmäßige Schulungen zu Themen wie Stressbewältigung und körperlicher Gesundheit an. Darüber hinaus haben wir spezielle Programme zur Gewaltprävention und -intervention für Pflegekräfte entwickelt. Regelmäßige Gesundheitschecks, psychologische Unterstützung und kleine Bausteine für die Psychohygiene wie Ruheräume, Massagestühle oder eine Infrarotkabine sollen ebenso dazu beitragen, den Arbeitsalltag unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erleichtern.“ Besonders wichtig, so Schranz, sei es, immer wieder neue Anreize zu schaffen, um sicherzustellen, dass die Gesundheitsförderung ein integraler Bestandteil der Unternehmenskultur bleibt. „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unser wertvollstes Gut. Nur Unternehmen, die ihren Fokus auf die Gesundheit und Fähigkeiten ihrer Belegschaft legen, werden langfristig überleben können“, ist Günther Schranz überzeugt. MICHAELA NEUBAUER

FOTOS: ISTOCK_PIKELSEFFECT, NIK PFEIFFER, RENE HUNDERPFUND, BEGESTELLT

Clemens Doppler,
Coach und Mentor



Am Ball bleiben

Ganz nach dem Motto „Life is a Beach“ prägte Clemens Doppler wie kein zweiter die heimische (Beach-)Volleyballszene. Heute hat der Vizeweltmeister und zweifache Europameister seine aktive Sportlerkarriere zwar beendet, zeigt jedoch als Coach und Mentor in unterschiedlichen Unternehmen auf, wie es gelingt, am Ball zu bleiben, Teams zu stärken und betriebliche Gesundheitsförderung in den Arbeitsalltag zu verankern. GESUND & LEBEN hat ihn zum Gespräch gebeten.

Nach Ihrer aktiven Profikarriere unterstützen Sie nun Unternehmen durch Keynotes, Vorträge und Workshops. Wie lässt sich Spitzensport mit der Wirtschaft verbinden?

Es gibt wahnsinnig viele Überschneidungen zwischen Spitzensport und der Wirtschaft. Themen wie Teamfähigkeit, Umgang mit Rückschlägen, Druck und Stress sowie Zielsetzung und Zielerreichung finden sich in beiden Bereichen wieder. Gemeinsam versuchen wir, daraus lösungsorientierte Konzepte zu entwickeln.

Wie kann betriebliche Gesundheitsförderung die Motivation und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beeinflussen?

Körperliche und mentale Gesundheit sind der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Ohne diesen beiden Bausteinen werden wir auf Dauer nicht leistungsfähig und vor allem nicht glücklich und zufrieden sein. Also liegt es in erster Linie an uns, für dieses Wohlbefinden zu sorgen. Der Betrieb kann und sollte aber natürlich auch so viel wie möglich dabei unterstützen. Denn nur fitte und gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind auf Dauer „gute“ Mitarbeiter. Betriebliche Gesundheitsförderung ist absolute Chefsache und muss von oben nach unten ermöglicht werden.

Auf welche Weise können Führungskräfte motivierende Vorbilder sein?

Für mich ist Folgendes relevant: „Walk the Talk“. Also nicht nur Wasser predigen und Wein trinken, sondern Gesundheit vorleben und Worte durch Taten unterstützen. Menschen brauchen authentische Vorbilder und Orientierung – insbesondere, wenn die Motivation zwischendurch nachlässt. Das motivierende Wort ist das eine, aber Handlungen und Aktionen sind messbar und daher am relevantesten.

Welche Tipps können Sie Unternehmen geben, die ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motivieren und deren Gesundheit fördern möchten?

Wichtig ist es, ihnen die positiven Aspekte von körperlicher und mentaler Fitness klarzumachen. Schwierig ist oftmals nur der Start. Wenn der erste Schritt gesetzt ist, geht vieles leichter. Daher mein Rat: Zu Beginn dranbleiben, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern motivierend zur Seite stehen und als positives Beispiel vorangehen!

Informationen: www.clemensdoppler.com

GESUND ALTERN MIT DER KRAFT DER ZELLEN

Anti Aging ist gefragt wie nie: Ob Nahrungsergänzungsmittel, Cremes oder ästhetische Eingriffe – der Markt boomt. Doch was steckt wirklich hinter dem Streben nach ewiger Jugend? Und welche Methoden sind effektiv, um die Zeichen der Zeit zu bekämpfen?



Dr. Karin Stengg,

Fachärztin für Unfallchirurgie,
Orthopädie und Präsidentin
der internationalen Gesellschaft
für Healthy Aging Medizin,
www.healthy-aging.at

Frägt man Dr. Karin Stengg, Fachärztin für Unfallchirurgie, Orthopädie und Präsidentin der internationalen Gesellschaft für Healthy Aging Medizin, so ist es weniger die Angst vor dem Alter an sich, als die Furcht vor gesundheitlichen Beschwerden wie Schmerzen oder Demenz, die Menschen dazu treiben, mit allen möglichen Mitteln jung bleiben zu wollen: „Fast jede und jeder von uns kennt jemanden aus dem eigenen Umfeld, der im Alter unter bestimmten Einschränkungen oder Krankheiten gelitten hat. Es sind diese Verknüpfungen, die Angst machen.“ Doch es gibt Hoffnung: In den sogenannten Blauen Zonen, Regionen der Welt, in denen es besonders viele Hundertjährige gibt, erreichen Menschen nicht nur ein überdurchschnittlich hohes Alter, sondern erfreuen sich dabei auch noch bester Gesundheit. „Die Bewoh-

nerinnen und Bewohner der Blauen Zonen haben eine Reihe von Lebensstilgewohnheiten etabliert, die zu ihrer Langlebigkeit beitragen. Sie essen sehr gesund, bewegen sich ausreichend im Alltag und haben einen ausgeprägten Sinn für Gemeinschaft. Viele typische Alterserscheinung lassen sich durch eine achtsame Lebensweise und bessere Vorsorge vermeiden“, weiß Stengg.

Nicht Anti Aging sondern Healthy Aging lautet also die Devise, wenn es darum geht, den Alterungsprozess auf gesunde und nachhaltige Weise zu gestalten: Statt sich auf kurzfristige Lösungen zu konzentrieren, die nur oberflächliche Ergebnisse liefern können, geht es bei Healthy Aging darum, langfristige Lebensstiländerungen vorzunehmen, die dazu beitragen, dass Menschen in jedem Lebensabschnitt ihr volles Potenzial ausschöpfen können.

MITOCHONDRIALE ENERGIE STÄRKEN

Einen wichtigen Faktor, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, stellt unsere Zellenergie dar, die von den Mitochondrien, den „Kernkraftwerken“ unserer Zellen, bereitgestellt wird. „Diese Energie beeinflusst nicht nur unsere Vitalität, sondern auch die Gesundheit unserer Haut, Knorpel und anderer Gewebe. Gerade bei Kindern merkt man oft diese unbändige Lebensenergie. Doch mit den Jahren – durch Job, Verpflichtungen und Alltagsstress – geht die mitochondriale Energie immer mehr verloren“, gibt Stengg zu denken. Dadurch beginnen zelleigene Reparatur- und Erneuerungssysteme zu schwächeln, Muskeln und Blutgefäße verlieren ihre Elastizität und die Haut wirft Falten. Allerdings gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um die mitochondriale Zellenergie zu stärken und aufrecht zu erhalten. Neben den „Klassikern“ wie ausgewogene Ernährung und sportliche Betätigung, Stressmanagement und Schlaf zählen dazu auch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel und die Optimierung der Hormon- und Stoffwechselfundament. Aber: Jeder Körper funktioniert anders und benötigt daher einen individuellen Zugang. Als erster Schritt dient daher der Abgleich des chronologischen Alters mit dem biologischen Alter. „Das chronologische Alter bezieht sich auf die Lebensjahre einer Person, während das biologische Alter angibt, wie ‚alt‘ der Körper tatsächlich ist, basierend auf seinem Zustand, seiner Leistungsfähigkeit und seiner Gesundheit“, erklärt die Medizinerin.

GENANALYSE ALS VORSORGESTRATEGIE

Biologische Alterungsfaktoren werden von zwei Faktoren beeinflusst: Der genetischen Veranlagung einer Person sowie ihrer Epigenetik – also Veränderungen in den Genen, die nicht auf die vererbte DNA zurückzuführen sind, sondern

durch Lebensstil, Stress, chemische Substanzen oder Umweltfaktoren ausgelöst werden. „Erfreulicherweise bestimmen unsere Gene nur zu 30 Prozent, wie wir altern. 70 Prozent resultieren daraus, was wir aus unserem Leben machen und wie wir präventiv auf bestimmte genetische Veranlagungen einwirken“, betont Stengg. Zu diesem Zweck hat sie gemeinsam mit ihrem Team eine ganzheitliche Analyse entwickelt: Dabei werden unter anderem der individuelle Stoffwechsel-, Sport- und Hauttyp bestimmt, um speziell auf die Patientin oder den Patienten zugeschnittene Empfehlungen rund um Ernährung oder Sporttraining geben zu können. „Einige Körper können Fette oder Kohlenhydrate effizienter verarbeiten als andere. Ein Beispiel dafür sind Kohlenhydrattypen, die aufgrund ihres Stoffwechsels Kohlenhydrate benötigen, um richtig zu funktionieren, während ihnen schwere, fette Speisen die Energie rauben. Auch im Bereich des Sports gibt es Menschen, die das sogenannte Sportlergen in sich tragen. Für sie ist regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich, um sich wohlfühlen“, so die Ärztin. Ebenso analysiert wird, ob der Körper durch die genetische Veranlagung die Möglichkeit hat, oxidativen Stress abzuwehren. „Eine hohe Ausprägung des Stressgens hindert den Körper daran, sich zu erholen. Betroffene Personen verstoffwechseln Vitamine und Mineralstoffe möglicherweise anders, weshalb eine regelmäßige Überwachung durch Bluttests oder Knochendichtemessungen erforderlich ist, um sicherzustellen, dass die Zellenergie optimal funktioniert“, sagt Stengg.

JUNGBRUNNEN-WUNDER AUF DEM PRÜFSTAND

Wie sieht es nun mit all den Nahrungsergänzungsmitteln und Wirkstoffen aus, die aktuell in

aller Munde sind und eine verjüngende Wirkung versprechen? Grundsätzlich, so Stengg, gilt: „Weniger ist mehr! Nicht ins Blaue hinein supplementieren, sondern zunächst analysieren lassen, was der Körper wirklich benötigt.“ Als besonders sinnvoll erachtet die Ärztin jedoch die Einnahme von Kollagen und essenziellen Aminosäuren. „Kollagen ist das häufigste Protein im menschlichen Körper, doch ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kollagenproduktion ab. Die richtige Kombination aus allen essenziellen Aminosäuren und Kollagen ist das Nonplusultra, um Haut, Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder zu stärken. Studien belegen sogar, dass dadurch der Knochenabbau und die Entstehung von Osteoporose gehemmt werden kann.“ Als weiterer Langlebigkeitsstoff gilt Resveratrol, das in einer Vielzahl von Pflanzen und pflanzlichen Lebensmitteln wie Weintrauben, Himbeeren, Zwetschgen oder Erdnüssen enthalten ist. „Resveratrol ist ein starkes Antioxidans, das die Bildung von Mitochondrien anregt und damit Schutz vor freien Radikalen bietet. Zudem wirkt es antimikrobiell und antientzündlich“, erklärt die Medizinerin. Und wie steht es um die derzeit so beliebte Hyaluronsäure? Stengg: „Hyaluron ist ein Feuchtigkeitsbooster, der die Haut aufpolstert. Es sollte jedoch immer in Kombination mit Kollagen eingenommen werden, da sich die beiden Stoffe ergänzen. Vor der Anwendung ist es allerdings ratsam, mittels Analyse herauszufinden, ob der Körper die Substanz überhaupt aufnehmen kann, sei es über die Haut, oral oder als Injektion.“

MICHAELA NEUBAUER ■

Resveratrol wirkt antimikrobiell und entzündlich, bietet Schutz vor freien Radikalen und kommt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Weintrauben oder Himbeeren vor.



SO STÄRKEN SIE IHRE ZELLEN

Ausgewogene Ernährung & Training:

Empfehlenswert ist eine Ernährung, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen ist – dazu gehören frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde Fette aus Nüssen, Samen und fettem Fisch sowie mageres Eiweiß. Auch intermittierendes Fasten unterstützt die körpereigene Recycling-Anlage, die Autophagie, welche die Zellgesundheit und den Energiestoffwechsel unterstützt. Hierfür reicht es bereits, zweimal pro Woche das Abendessen auszulassen. Ebenso trägt sportliche Betätigung zur vermehrten Bildung neuer Mitochondrien in den Zellen bei.

Stressmanagement:

Ausreichend Schlaf und Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, Tai-Chi oder Atemübungen können helfen, Stress abzubauen und die mitochondriale Gesundheit zu unterstützen. Auch Kälte in Form einer Kryotherapie, Eisbaden oder kaltem Duschen gilt als effektive Methode zur Stressbewältigung.

Optimierung der Hormon- und Stoffwechselfundament:

Ein ausgewogener Hormonhaushalt und ein gesunder Stoffwechsel sind entscheidend für die mitochondriale Funktion. Bei Bedarf können Hormonersatztherapien oder die Optimierung des Stoffwechsels durch Ernährung und Lebensstiländerungen hilfreich sein.

Besonnen in die Sonne

Kleopatra badete in Eselsmilch, Marie Antoinette puderte ihr Gesicht und auch im Jahr 2024 setzen Stars wie Lily Collins auf noble Blässe. Vernünftig, denn die Sonneneinstrahlung ist im Zuge des Klimawandels länger und intensiver geworden und damit nimmt auch die Zahl an Hautkrebserkrankungen zu.

Schon wieder ein Pickel“, dachte Eva über das, was sie eines Tages an ihrem Ohr entdeckte. Sie machte sich zunächst keine Sorgen, denn der würde ja bald wieder verschwinden. Der Pickel verschwand nicht. Im Gegenteil, er wurde härter und blieb hartnäckig sitzen. Der Hautarzt der 45-Jährigen empfahl eine sofortige Entfernung des verdächtigen Tumors. Zwei Wochen später erhielt Eva die Diagnose: Ihr wurde ein Basalzellenkarzinom rechtzeitig entfernt und es bedurfte keiner weiteren Behandlung. Eine halbjährliche Kontrolle der Haut sowie der Muttermale war ab diesem Zeitpunkt für Eva Pflicht. Und ein allumfassender Sonnenschutz vor UVA- und UVB-Strahlen.

DIE HAUT VERGISST NICHT

Das war vor fünf Jahren. Glücklicherweise hat sich kein weiteres Karzinom gebildet, wenngleich Eva der prädestinierte Typus für diese Erkrankung ist: Schon als Kind hatte sie mehrmals im Sommer einen Sonnenbrand, meist am Rücken. Ihr Hautarzt warnte sie angesichts ihrer Sonnenschäden, ihrer hellen Haut, Sommersprossen und blondem Haar vor intensivem Kontakt mit der Sonne.

Die Haut vergisst nichts, auch nicht, was man ihr vor langer Zeit angetan hat. Mag die Sonne auch noch so verlockend für einen ausgedehnten Aufenthalt im Freien sprechen, UVA- und UVB-Strahlen können großen Schaden anrichten: Die lichtbedingte Hautalterung mit dem typischen Faltenbild, Schläftheit und Pigmentstörungen entstehen durch jahrelanges Einwirken von UVA-Strahlen. Und insbesondere die kurzweilige UVB-Strahlung schädigt die DNA in den Hautzellen, was zu Zell-Mutationen und zur Entstehung von Hautkrebs führen kann.

KLIMAWANDEL BEGÜNSTIGT HAUTKREBS

In den letzten 30 Jahren hat sich das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, verdreifacht. Das liegt vor allem an der durch den Klimawandel bedingten Zunahme an Sonnentagen. Der Ausstoß von Treibhausgasen bringt sogenannte Niedrig-Ozon-Ereignisse mit sich. Darunter versteht man durchziehende ozonarme Luftmassen, die bereits im März und April zu einer intensiven UV-Strahlung führen können, für viele unerwartet, sodass sie sich nicht ausreichend schützen. Vor allem hellhäutige Menschen sind gefährdet, denn ihre Haut besitzt weniger Melanin, ein Pigment, das für die Färbung von Haut, Haar und Augen verantwortlich ist. Bräunliche oder braune Haut hat somit mehr Eigenschutz als helle Hauttypen. Die Haut kann zwar Schäden bis zu einem gewissen Ausmaß reparieren, aber eben nicht alle.

VERSCHIEDENE HAUTKREBSARTEN

Die häufigsten Hautkrebserkrankungen sind das Basalzellenkarzinom und das Plattenepithelkarzinom mit einem Anteil von 80 Prozent. Diese Krebsarten entstehen meist an Hautbereichen, die besonders stark der Sonne ausgesetzt sind, wie etwa Nase, Stirn, Ohren oder Lippen. Man spricht auch von „weißem Hautkrebs“, dessen Hauptursache, wie auch beim „schwarzen Hautkrebs“ (Melanom) ein Zuviel an Sonne ist. Das Basalzellenkarzinom, das mit 20.000 bis 30.000 Fällen in Österreich eine der häufigsten Hautkrebserkrankungen ist, entsteht aus den Basalzellen der Oberhaut. Es ist hautfarben, wächst langsam und bleibt zunächst unauffällig. Es kann als kleine Verhärtung wahrgenommen werden, oft von einer Kruste bedeckt und von feinen Äderchen umgeben. Obwohl es selten Metastasen bildet, kann es unbehandelt das umliegende Gewebe zerstören. Das Plattenepithelkarzinom ist die zweithäufigste Hautkrebserkrankung. Es zeigt sich oft als harmlose Hautveränderung, wie scharf begrenzte oder leicht gerötete Hautstellen, manchmal schuppig oder knotig. Die obere Hautschicht lässt sich anfangs abkratzen, dann aufbrechen. Diese Karzinomarten wachsen unaufhaltsam.



Univ.-Prof. Dr. Christoph Höller, Oberarzt an der Universitätsklinik für Dermatologie, Medizinische Universität Wien

Sonnenbaden ohne Schaden!

Espara

PZN(A): 3890537



Erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

Hergestellt in Österreich

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

pro Kapsel 300 mg Polypodium-Farn-Extrakt+ 6 mg Beta-Carotin und weitere Antioxidantien

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI

Eine frühzeitige chirurgische Entfernung kann das Wachstum stoppen und das Risiko von Metastasenbildung verringern. Plattenepithelkarzinome können auch an den Schleimhäuten im Mund oder Kehlkopf auftreten. Auslöser sind hier vor allem Nikotin- und Alkoholkonsum. Bei Befall der Schleimhäute kommt es häufiger zu Absiedlungen in anderen Organen. Laut Statistik Austria wird in Österreich jährlich bei rund 1.500 Menschen ein bösartiges Melanom diagnostiziert. Dieses entsteht aus pigmentbildenden Hautzellen, sogenannten Melanozyten. Werden diese zu stark geschädigt, kann ein Melanom entstehen. Rund 370 Personen sterben jedes Jahr infolge dieser Krebserkrankung in Österreich.

GEZIELTE THERAPIEN

Das ist die schlechte Nachricht. Die gute: Die Behandlung von Hautkrebs hat sich in den letzten beiden Jahrzehnten stark verbessert. Eine exakte Diagnose ermöglicht die Entfernung von Tumoren schon im Frühstadium. Aber auch für fortgeschrittene Karzinome gibt es neue Therapien. „Die Gefährlichkeit von Melanomen besteht in der hohen Neigung, bereits in frühen Phasen Metastasen zu bilden. Daher gilt es, das Melanom



Univ.-Prof. Dr. Gabriela Kornek, Ärztliche Direktorin des AKH Wien, Präsidentin des Vereins „Leben mit Krebs“

möglichst früh zu erkennen und operativ zu entfernen“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Christoph Höller, Oberarzt an der Universitätsklinik für Dermatologie, Medizinische Universität Wien. Mittlerweile können die Überlebensraten auch bei bereits bestehenden Metastasen deutlich verbessert werden. Beispielsweise zeigen Langzeitdaten für die kombinierte Immuntherapie Ipilimumab plus Nivolumab, dass nach einer Beobachtungszeit von mittlerweile 7,5 Jahren mehr als 50 Prozent der Patientinnen und Patienten noch am Leben sind, selbst wenn sie bereits inoperabel metastasiert waren. Vor 15 Jahren – zu Zeiten der Chemotherapie – waren es im besten Fall drei bis fünf Prozent.

Bei Basalzellkarzinomzellen wurden vor etwa zehn Jahren sogenannte Hedgehog-Inhibitoren zur oralen Behandlung von fortgeschrittenen Karzinomen verabreicht, wenn diese nicht durch eine Operation oder Strahlentherapie behandelt werden konnten. Diese Medikamente blockieren einen bestimmten Signalweg, der einen Wachstumsstimulus gibt. Mittlerweile haben sich zur Behandlung von weißem Hautkrebs Immuntherapien etabliert, wie etwa der PD1-Antikörper Cemiplimab bei inoperablem, fortgeschrittenen Basalzellkarzinom, das nicht ausreichend auf Hedgehog-Inhibitoren anspricht. Die Immuntherapie wird auch bei fortgeschrittenen Plattenepithelkarzinomen angewendet. „Relativ neu ist, dass die modernen Behandlungsansätze nicht nur in Frühstadien Anwendung finden, sondern auch in fortgeschrittenen Stadien mit zunehmendem Erfolg eingesetzt werden“, so Univ.-Prof. Dr. Gabriela Kornek, Ärztliche Direktorin des AKH Wien, Präsidentin des Vereins „Leben mit Krebs“.

VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE

Um Hautkrebs keine Chance zu geben, wird eine jährliche Kontrolle bei der Dermatologin, beim Dermatologen empfohlen. Auch Selbstkontrolle ist eine gute Vorbeugung: Jedes verdächtige Muttermal, jedes plötzlich wachsende Knötchen sollte untersucht werden. Insbesondere wen in Kinderzeiten häufig ein Sonnenbrand ereilt hat, ist gut mit regelmäßiger Muttermalkontrolle beraten. Dabei untersucht die Hautärztin oder der Hautarzt mit einem Dermatoskop die Haut. Mithilfe eines tragbaren Auflichtmikroskops ist es möglich, bis in die obere Lederhaut zu sehen. Wird eine verdächtige Hautveränderung entdeckt, kann entweder zunächst eine Biopsie erfolgen oder das Hautmal wird sofort unter Lokalnarkose entfernt. Bei größeren Eingriffen ist zuvor ein Bluttest sinnvoll, um Näheres über den Gesundheitszustand der Patientin oder des Patienten zu erfahren. Manche Dermatologinnen und Dermatologen erstellen eine digitale Fotodokumentation, um den Zustand der Haut langfristig zu überwachen und die Entwicklung von Muttermalen und Hautveränderungen zu dokumentieren.

SONNENSCHUTZ BEI JEDER AKTIVITÄT IM FREIEN

Ein wirksamer Sonnenschutz ist bei jedem Aufenthalt im Freien nötig, egal ob bei der Gartenarbeit, beim Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Selbst bei bedecktem Himmel oder im Schatten können UV-Strahlen die Wolkendecke durchdringen. Wanderinnen und Wanderer müssen bedenken, dass die Intensität der UV-Strahlung pro 1.000 Höhenmeter um 10 Prozent

Welcher Hauttyp sind Sie?

Jeder Hauttyp reagiert auf Sonnenstrahlen anders. Der richtige Sonnenschutz und die „Eigenschutzzeit“ (= der Zeitraum, den man ungeschützt in der Sonne verbringen kann) hängen vom jeweiligen Hauttyp ab.



- Keltischer Hauttyp:** rothaarig, Sommersprossen, helle Haut, helle Augen. **Hautkennzeichen:** ungeschützt immer rot, bräunt niemals, höchste Sonnenbrandneigung. **Max. Eigenschutzzeit:** 5-10 Minuten.
- Nordischer Hauttyp:** blond, blauäugig, helle Haut. **Hautkennzeichen:** ungeschützt meistens rot, geringe Bräunung, hohe Sonnenbrandneigung. **Max. Eigenschutzzeit:** 10-20 Minuten.
- Mischtyp:** brünett, helle bis hellbraune Haut, dunkelgraue oder braune Augen. **Hautkennzeichen:** manchmal Sonnenbrand, gute Bräunung. **Max. Eigenschutzzeit:** 20-30 Minuten.
- Mediterraner Hauttyp:** dunkelhaarig, olive bis dunkelbraune Haut, braune Augen. **Hautkennzeichen:** selten Sonnenbrand, tiefe, sehr gute Bräunung. **Max. Eigenschutzzeit:** 30-40 Minuten.
- Dunkler Hauttyp:** dunkelbraune bis schwarze Haare, dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen. **Hautkennzeichen:** kaum Sonnenbrand, schnelle Bräunung. **Max. Eigenschutzzeit:** 50-60 Minuten.
- Schwarzer Hauttyp:** schwarzhaarig, dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen. **Hautkennzeichen:** fast nie Sonnenbrand, schnelle Bräunung. **Max. Eigenschutzzeit:** 70-80 Minuten.

Informationen: www.sonneohnereue.at

zunimmt. Auch beim Skifahren sollten die Sonnenstrahlen nicht unterschätzt werden: Schnee kann UV-Strahlen bis zu 90 Prozent reflektieren und hat damit eine hohe Strahlungsintensität. Selbst im Wasser ist man vor UV-Strahlen nicht sicher, so dringt in 50 cm Wassertiefe immer noch 60 Prozent der Strahlung ein. Am besten ist es, Sonnenschutz ab dem Faktor 30 zu verwenden, die WHO empfiehlt etwa 2 mg Sonnenschutzcreme pro Quadratzentimeter Haut. Der Sonnenschutz sollte sowohl vor UVA-, als auch vor UVB-Strahlung schützen. Gängige Produkte haben physikalische oder mineralische UV-Filter, das heißt, dass darin mikroskopisch kleine Partikel enthalten sind, die sich auf der Haut verteilen und die Sonnenstrahlen streuen und reflektieren. Nach dem Eincremen sind diese Produkte sofort wirksam. Auf Nachcremen nach dem Baden sollte man trotzdem nicht vergessen. Allerdings verlängert sich die empfohlene Aufenthaltsdauer in der Sonne dadurch nicht. Ein guter Schutz mit Kleidung und Hut ist in aber in jedem Fall wichtig.



DORIS SIMHOFER ■

FOTOS: ISTOCK_CREATIVEHOUSE, FIRINA, AKH WIEN/FELICITAS MATERN

WERBUNG



BERUFUNG KINDERBETREUUNG



Weil es [mir] wichtig ist

Absolvieren Sie jetzt unsere pädagogische Top-Ausbildung für Tageseltern!

Die nächsten Lehrgänge starten im Herbst:
 • 15. September 2024 in St. Pölten
 • 24. September 2024 in Korneuburg

ALLE INFOS ZUR AUSBILDUNG:
noe.hilfswerkakademie.at



Als selbstständige Tageseltern bieten Sie eine pädagogisch wertvolle Kinderbetreuung mit Familienanschluss in Ihrer Region.

UNSER UNTERSTÜTZUNGSANGEBOT FÜR SIE:

- laufendes **Coaching** & Möglichkeit der **Supervision**
- **Vermittlung von Tageskindern**
- Unterstützung bei der **Öffentlichkeitsarbeit**
- kostenlose **Fortbildungsmöglichkeiten**
- **Know-How** bei Vertragsabwicklungen, etc.
- Unterstützung bei Themen **rund um die Selbstständigkeit**
- **Netzwerk** zum Austausch mit Kolleginnen und Kollegen

Hallo, ich bin's, dein Krokodil!



Reichlich Wasser zu trinken ist eine hervorragende Maßnahme, um deine Zahngesundheit zu fördern. Wasser hält dein Zahnfleisch feucht und unterstützt die allgemeine Mundgesundheit. Darüber hinaus regt es auch die Speichelproduktion an. Speichel ist ein natürlicher Schutzmechanismus für deine Zähne. Er neutralisiert Säuren, die durch den Verzehr von Lebensmitteln entstehen und hilft, den Zahnschmelz zu stärken. Nach dem Essen spült Wasser Essensreste aus deinem Mundraum. Wenn du keine Gelegenheit zum Zähneputzen hast, ist das gründliche Ausspülen des Mundes eine gute Alternative.

Tipp: Wenn du gerne Zitronenwasser trinkst, verwende einen Trinkhalm, um den Kontakt mit den Zähnen zu minimieren! Dies schützt den Zahnschmelz deiner Zähne und verhindert mögliche Schäden.

Dein Krokodil

Informationen:
www.apollonia-noe.at



(v.l.) Bürgermeister Matthias Stadler, Ärztliche Direktorin Karin Pieber, Pflegedirektorin Michaela Gansch, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Ludwig Schleritzko und Kaufmännischer Direktor Bernhard Kadlec vor dem neuen Haus D.



LEUCHTTURMPROJEKT DER GESUNDHEITSLANDSCHAFT

Mitte Mai fand die feierliche Eröffnung des Hauses „D“ am Landeskrankenhaus St. Pölten statt. Ab sofort stehen den Patientinnen und Patienten sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern hier auf einer Brutto-Geschoßfläche von rund 61.400 Quadratmetern, verteilt auf acht Ebenen, Räumlichkeiten mit moderner medizintechnischer und informationstechnologischer Ausstattung zur Verfügung. Neben der Klinischen Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde mit einer Neonatologie, der Neurologie mit einer Stroke-Unit, der Inneren Medizin I mit ihrem onkologischen Schwerpunkt sowie der Dialyse, ist auch das Restaurant für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Haus D untergebracht. Darüber hinaus stehen eine neue Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie sowie weitere Flächen für den universitären Betrieb der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften zur Verfügung.



(v.l.) Landesrat Ludwig Schleritzko, Mario Acketa, Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger aus dem LK Baden-Mödling, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und NÖ LGA-Vorstand Konrad Kogler

Entlastung für die Pflege

Die Herausforderungen im Gesundheits- und Pflegebereich sind Fakt: Die Menschen werden älter als noch vor einigen Jahren, dementsprechend steigt auch die Zahl der zu Pflegenden, die Pensionierungswelle rollt an und die Anforderungen an die Pflegekräfte werden immer komplexer. Darum wurden von Seiten der NÖ LGA und der Politik in den letzten Monaten einige Stellschrauben gedreht und Maßnahmen umgesetzt, die **die Pflege entlasten und gleichzeitig einen Mehrwert für die Menschen darstellen** sollen: Sogenannte „Praxisanleiter“ sollen in Zukunft **mehr Zeit für die praktische Ausbildung der Auszubildenden** bekommen, um weiterhin die hohe **Ausbildungsqualität** aufrecht zu erhalten. Ab dem nächsten Jahr wird in jeder Region die neue Weiterbildung der Praxisanleitung angeboten. Darüber hinaus wurden in Niederösterreich auch die weiteren pflegerischen Ausbildungsmöglichkeiten massiv ausgebaut – von der 5. Schulstufe bis zum 2. oder 3. Bildungsweg. So wurde etwa die Zahl der Ausbildungsplätze an den elf Schulstandorten für Gesundheits- und Krankenpflege auf knapp 1.000 gesteigert. Diese verzeichnen eine gute Auslastung mit rund 1.600 Auszubildenden pro Jahr. Während der Ausbildung gibt es außerdem bis zu 600 Euro Ausbildungsprämie für die Pflegeassistentenberufe, also die Pflegefachassistenten und die Pflegeassistenten.

Auch dem Umstand, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ihrer dienstfreien Zeit ungeplant für andere Kolleginnen und Kollegen einspringen sollen, um so die Dienste abzudecken, tritt die LGA mit dem Pilotprojekt „Dienstplan-Stabilität“ entgegen. Erste positive Effekte zeigen sich bereits an einigen Standorten wie dem LK Wiener Neustadt, dem LK Zwettl, dem PBZ Hainfeld, dem PBZ Scheibbs und dem LK Amstetten.

FOTOS: ISTOCK, FOURLEAFLOVER, NIK PFEFFER, NÖ LGADANIELA MATEJSCHEK, BEGESTELLT

Wir sagen DANKE!

Tausende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bemühen sich in den NÖ Kliniken und Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren um die Patientinnen und Patienten sowie Bewohnerinnen und Bewohner. Viele Menschen möchten dafür ihren Dank aussprechen! **GESUND & LEBEN** veröffentlicht in jeder Ausgabe Ihre Anregungen und Ihr Lob. Nutzen auch Sie die Gelegenheit für Ihr ganz persönliches Danke!

redaktion@
gesundundleben.at,
Fax: 01/9611000-66.
GESUND & LEBEN,
Währinger Straße 65,
1090 Wien,
Stichwort:
Danke-Briefe

Wir möchten auf diesem Wege unseren Dank und die damit verbundene Anerkennung für das Personal der Wohngruppe 2 des Pflege- und Betreuungszentrum Pottendorf aussprechen. Ich wurde mit der Rettung von Bad Erlach in das PBZ Pottendorf in keinem guten Zustand überstellt und von der ersten Minute an freundlich willkommen geheißen. Ab diesem Zeitpunkt ging es mit mir gesundheitlich und mental bergauf. Man setzte mich in einen Rollstuhl und die Welt sah gleich anders aus. Nach einigen Wochen habe ich auch gelernt, mit dem Rollator einige Schritte zu machen. Nochmals vielen Dank! **O. F./ M.N.**



(v.l.) Direktionsassistentin Irene Graf, Pflegeassistentin Angela Grill, DGKP Ewa Wielgosz, DGKP Renata Hoffman und Pflege- und Betreuungsmanagerin Marion Pogats-Ibasich freuen sich im Pflege- und Betreuungszentrum Pottendorf über den Dankesbrief.



(v.l.) DGKP Laura Riedler, DGKP Christa Pajones, Stationsleitung DGKP Helmut Günther, Pflegefachassistentin (PFA) Jasmin Schönherr, Pflegeassistentin (PA) Sabine Vogl und DGKP Claudia Scheuch

Mein Mann wurde als Schlaganfallpatient auf der Station 33, Neurologie A im Landeskrankenhaus Amstetten, vom gesamten Pflegepersonal bestens betreut. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken. Sein Weg zurück wird noch länger dauern – doch die Pflegekräfte hier haben uns mit viel Empathie Hoffnung gegeben. **D.D.**



(v.l.) DGKP Manuela Himmelmair, DGKP Daniela Stallecker (Leitung Ambulanz), OÄ Dr. Manuela Grubök, DGKP Jessica Pany und DGKP Monika Oberbauer freuen sich im Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya über die dankenden Worte.

Ich möchte mich für die hervorragende Behandlung bedanken, die ich im Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya erhalten habe. Ich war sehr beeindruckt von der Freundlichkeit und Kompetenz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich alle permanent um mein Wohlbefinden gekümmert haben. Sie haben mir nicht nur medizinisch geholfen, sondern auch dabei, meine leichte Panik zu überwinden. Ich bin Ihnen sehr dankbar für Ihre professionelle und menschliche Arbeit. **G.M.**



Anlässlich einer Hüft-OP verbrachte ich einige Tage im Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf. Nicht nur die Operation wurde erstklassig durchgeführt, auch die Betreuung auf der chirurgischen Station hat mich sehr beeindruckt. Das ärztliche und pflegerische Team war freundlich und dem Patienten zugewandt. Für diese positive Erfahrung sage ich herzlichen Dank und wünsche dem Personal weiterhin Freude, Geduld und viel Kraft für ihre Arbeit. **I.R.-H.**

DGKP Carina Klug, Stationsärztin Dr. Silvia Seimann, Oberärztin Dr. Lisa Holzfeind, Physiotherapeutin Anja Augustin, BSc, Physiotherapeutin Julia Schmid, BSc, Diätologin Mag. Stefanie Goldschmid, Bereichsleitung DGKP Gisela Reiskopf, Daniela Bedic (med. Organisationsassistentin), stellvertretende Stationsleitung DGKP Beate Manhart, Abteilungsgehilfin Andrea Bauer und Pflegeassistentin Ricarda Lackner



(v.l.) Pflegefachassistentin (PFA) Manuel Hartmann, Stationsleitung DGKP Leopold Gruber, DGKP Julia Roth, DGKP Gernot Newerkla, PFA Markus Seitelberger, stellvertretende Stationsleitung DGKP Ingrid Nagl und DGKP Lisa-Marie Umgeher

Nach einem längeren stationären Aufenthalt ist es mir ein enges Bedürfnis, meine größte Wertschätzung an die Abteilung Orthopädie und Traumatologie im Universitätskrankenhaus St. Pölten auszuspochen. Auf allen Stationen der Abteilung Unfallchirurgie (Erstversorgung, OP-Team, Gips-Team, Bettenstation C3.2) erlebte ich, trotz deren massiver Auslastung, höchste Professionalität und Kompetenz sowie eine besonders fürsorgliche, motivierte und engagierte Betreuung. Nicht unerwähnt sei auch die umfassende Beratung durch das Entlassungsmanagement. **Johann Linsberger**



In ihrer Rolle
als Tagesmutter geht
Csilla Irresberger
([www.tagesmutter-
diewinzlinge.at](http://www.tagesmutter-
diewinzlinge.at)) auf.

Eine „Mama“ auf Zeit

Von der Dekorateurin zur Tagesmutter: Nach der Geburt ihrer Tochter wünscht sich Csilla Irresberger einen beruflichen Neuanfang. Und findet Erfüllung in der Tätigkeit als Tagesmutter.

Um sieben Uhr startet der Tag von Csilla Irresberger. Eine Viertelstunde später trudeln bereits die ersten Kinder ein. Ein gemeinsames Frühstück steht dann auf dem Programm. Ein kurzer Tischspruch, Frühstücken, gemeinsam den Tisch abräumen – Rituale wie diese wiederholen sich täglich in ihrem Haus im niederösterreichischen Matzendorf (Bezirk Wiener Neustadt-Land). Die ehemalige Dekorateurin sucht nach der Geburt ihrer Tochter nach einem erfüllenden Beruf – und findet ihn als Tagesmutter.

VOLLER EINSATZ

Vor drei Jahren kommt Luisa, die Tochter von Csilla Irresberger, zur Welt. Zuvor ist die 37-jährige als Dekorateurin und ehrenamtlich als Hunde-



Jeden Tag geht es hinaus ins Freie: in den eigenen Garten oder auf den Spielplatz.



lang dauert die Ausbildung, bei der unter anderem Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Kommunikation, Elternarbeit und Konfliktkommunikation auf dem Programm stehen. Auch ein Praktikum muss im Zuge dessen absolviert werden. Familie und Bekannte unterstützen und bestärken Irresberger auf ihrem Weg. Ihre Abschlussarbeit verfasst die Niederösterreicherin zum Thema Medienkonsum bei Kleinkindern. Bevor sie dann mit ihrer neuen Tätigkeit startet, vergrößert Irresberger zu Hause noch das Wohnzimmer und richtet ein Spielzimmer für die Tageskinder ein. Und sie zieht eine Homepage auf, lässt Visitenkarten drucken und verteilt Flyer in der ganzen Gemeinde. Transparent zu sein ist der jungen Frau wichtig. Im April vergangenen Jahres ist es dann endlich soweit: Die ersten Aufnahmegespräche starten. Im Mai kommen dann die ersten Kinder zu der Tagesmutter. Irresberger spezialisiert sich auf Kleinkinder; bis zu vier Kinder sind gleichzeitig bei ihr in Betreuung. Das jüngste Kind ist elf Monate alt, das älteste drei Jahre.

STRUKTURIERT DURCH DEN TAG

Der Arbeitstag der Tagesmutter ist genau durchgeplant: Nach dem Frühstück helfen die Kinder mit beim Küche-Aufräumen und Geschirrspüler-Einträumen. Danach folgt die sogenannte Freispielzeit: Die Kinder beschäftigen sich allein oder nähern sich den anderen Kindern an. Dabei flitzen sie oft mit den Bobbycars durch den Gang,



Im Haus von Csilla Irresberger gibt es viel zu entdecken und zu spielen.

Ausbildung Tagesmutter/-vater

In der Bildungseinrichtung des Hilfswerks Niederösterreich wird die Ausbildung zur (mobilen) Tagesmutter/-vater und zur Betriebstagesmutter/-vater angeboten.

BEI DEM LEHRGANG HANDELT SICH UM EINE ZWEISTUFIGE AUSBILDUNG:

- Die Grundausbildung beschäftigt sich mit Themen wie Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Kommunikation und Kindersicherheit.
- Im Aufbaumodul stehen Grundlagen rund um die Tageseltern-Tätigkeit und fundierte fachspezifische Kenntnisse in Bezug auf die Berufsausübung auf dem Programm. Die Ausbildung umfasst 180 Unterrichtseinheiten.

Start der nächsten Lehrgänge:

- 15. September 2024, St. Pölten
- 24. September 2024, Korneuburg

Informationen: www.noehilfswerkakademie.at

trainerin tätig. Beide Tätigkeiten erfüllen die junge Frau – bis ihre Tochter ihr Leben auf den Kopf stellt. „Als ich schwanger wurde, habe ich meinen Beruf hinterfragt. Ich habe mir nicht mehr vorstellen können, dahin zurückzukehren.“ Ein sozialer Beruf hingegen habe sie immer interessiert, ergänzt Irresberger. Als ihre Tochter dann selbst zu einer Tagesmutter in die Betreuung kommt, setzt sich Csilla Irresberger intensiv mit der Tätigkeit auseinander und tauscht sich mit ihrer Tagesmutter aus. Und sie informiert sich über die Ausbildung, die man unter anderem beim Hilfswerk absolvieren kann. Als dann noch ihr zehnjähriger Neffe zu ihr sagt, sie solle den beruflichen Wechsel einfach wagen, steht für Csilla Irresberger fest: Ich werde Tagesmutter. Viele Überlegungen begleiten sie daraufhin: „Ich hatte Angst vor dem Weg in die Selbstständigkeit. Ob es sich finanziell auszahlt und ob ich das schaffen werde.“ Ein halbes Jahr

spielen mit dem Lernturm oder benutzen die Indoor-Schaukel. Im Anschluss steht das geführte Spiel auf dem Programm. Csilla Irresberger singt mit den Kindern und spielt einfache Spiele. Zu ihrer Familie gehören außerdem zwei Hunde, die immer mit dabei sind. Die Kinder erlernen den richtigen Umgang mit den Tieren. Von neun Uhr bis halb elf geht es ab in den Garten: Dort können die Kinder in der Sandkiste spielen, Laufrad oder Roller fahren oder der Tagesmutter beim Gärtnern helfen. Auch spazieren gehen oder ein Besuch auf dem Spielplatz stehen immer wieder auf dem Programm. Die Kleinsten schlafen dabei häufig bereits im Kinderwagen ein, erzählt sie. Um elf Uhr gibt es bereits das Mittagessen, das Irresberger teilweise mit den Kindern zubereitet. Danach findet der Mittagsschlaf statt. Wenn ein Kind vom Kindergarten abgeholt wird, kommen die anderen Kinder mit. Am Nachmittag gibt es noch eine Nachmittagsjause. Spätestens um 16 Uhr kehrt dann Ruhe im Haus ein, wenn das letzte Kind abgeholt wird. Für die Tagesmutter ist der Tag aber noch lange nicht vorbei: Sie räumt auf, geht einkaufen und bereitet das Mittagessen für den nächsten Tag vor. Und: Sie verbringt Zeit mit ihrer Tochter allein. Denn wenn Luisa nach dem Kindergarten nach Hause kommt, muss sie ihre Mama mit den Tageskindern teilen. Etwas, das zu Beginn nicht einfach war für die Dreijährige: „Meine Tochter musste erst lernen, dass es okay ist, dass die Mama ein anderes Kind tröstet.“ Dass ihre Tochter viel Zeit mit den anderen Kindern verbringt, habe viele Vorteile: „Mein Kind lernt enorm viel dazu, vor allem im sozialen Bereich.“ Mittlerweile ist Csilla Irresberger seit mehr als einem Jahr als Tagesmutter tätig. Den Wechsel bereut sie nicht, denn ihre Tätigkeit als Tagesmutter macht ihr großen Spaß.

DANIELA RITTMANNBERGER ■

Den eigenen Horizont erweitern und soziale Berufsfelder kennenlernen – in den NÖ Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren sammeln junge Menschen neue Erfahrungen.

Freiwillig im EINSATZ

In der Pflege stehen die Menschen im Mittelpunkt. Eine wichtige Säule in der Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner sind freiwillige, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In Mödling denkt man hier sogar über die Landesgrenzen hinaus und setzt auf ein EU-Projekt. Das Pflege- und Betreuungszentrum Mödling ist seit August 2022 der Arbeitgeber von Aymen Tarchi. Der 26-jährige Tunesier hat sich dem Europäischen Solidaritätskorps angeschlossen und im Zuge des EU-Projekts ein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert. „Ich wollte eine neue Erfahrung machen und deswegen bin ich nach Österreich gekommen. Das Land gefällt mir sehr, die Natur, das ruhige Leben hier“, sagt er. Und auch die Arbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ist Tarchi ans Herz gewachsen. Daher hat der gelernte Fliesenleger nach Ende des freiwilligen Dienstes eine Anstellung als Abteilungshelfer angetreten und besucht parallel die HLW in Biedermannsdorf: „Ich wollte immer als Pflegeassistent arbeiten. Und durch meine Erfahrung in Mödling habe ich eine Ausbildung als Fachsozialbetreuer mit integriertem Pflegeassistent angefangen.“



Der Tunesier
Aymen Tarchi
arbeitet im
Pflegezentrum
Mödling.

„Das ist das Wesentliche an unserer Arbeit. Diese Beziehungsarbeit zu leisten und einfach da zu sein.“

Direktor Gerhard Reisner
über den Pflegeberuf.



Europäischer Solidaritätskorps

Der Freiwilligendienst des Europäischen Solidaritätskorps (ESK) bietet Jugendlichen (18 bis 30 Jahre) die Möglichkeit, sich in gemeinnützigen Projekten im eigenen Land oder im Ausland zu engagieren. Bis auf einen eventuellen Teil der Reisekosten ist der ESK-Freiwilligendienst kostenlos. Alle weiteren Kosten sind durch das EU-Förderprogramm und die Aufnahmeorganisation gedeckt. Dies beinhaltet Unterkunft und Verpflegung, ein monatliches Taschengeld, einen Reisekostenzuschuss sowie Transportkosten vor Ort, die Versicherung, einen (Online-)Sprachkurs und Trainings.
Informationen: www.solidaritaetskorps.at



POSITIVE ERFAHRUNGEN

Sabine Kulle-Rigo ist die Pflege- und Betreuungsmanagerin in Mödling. Sie lobt Aymen Tarchi: „Er kümmert sich irrsinnig gut um die Leute, ist ein totaler Vifzack und sehr lernbereit. Wir sind froh und stolz, dass er bei uns im Team ist.“ Und daher hofft man, dass Aymen dem Pflege- und Betreuungszentrum auch nach der schulischen Ausbildung erhalten bleiben wird.

Der berufliche Werdegang des Tunesiers reiht sich in eine Fülle an positiven Erfahrungen, die man in Mödling in den letzten vier Jahren mit dem Europäischen Solidaritätskorps gemacht hat. Gerhard Reisner, der Direktor des Pflegezentrums, sagt: „Das ist bereits das vierte Mal, dass jemand über das ESK-Programm bei uns unterstützend mitarbeitet. Auch wenn die Freiwilligen zu Beginn nicht gut Deutsch können, funktioniert die Zusammenarbeit auf beiden Seiten sehr gut: Vom stillen Schachspielen angefangen bis hin, dass sich Bewohnerinnen und Bewohner dazu bereit erklärt haben, beim Deutschlernen zu unterstützen. Und das ist das Wesentliche an unserer Arbeit. Diese Beziehungsarbeit zu leisten und einfach da zu sein.“

Mittlerweile haben bereits wieder zwei neue junge Menschen ihren Dienst im Pflegezentrum Mödling angetreten und auch bei ihnen stehen die Chancen gut, dass sie durch das Programm zu einem Einstieg in einen Pflegeberuf motiviert werden.

Freiwilliges Soziales Jahr

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) ist ein Projekt für junge Erwachsene ab 18 Jahren und wird innerhalb Österreichs angeboten. Es handelt sich um einen pädagogisch begleiteten Einsatz in einer Sozialeinrichtung, der durch ein Bildungsprogramm ergänzt wird. Die Teilnehmenden leisten dieses Freiwilligenjahr, weil sie sich sozial engagieren und ihre Fähigkeiten und Grenzen entdecken wollen. Damit nutzen sie die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und nehmen sich Zeit für die berufliche Orientierung. Sie verbessern im Zuge des FSJ auch ihre Chance auf die Aufnahme in eine Ausbildung im Sozialbereich, manchmal überbrücken sie damit auch ein Wartejahr bis zur Aufnahme in diese Ausbildungen. Die Einsatzbereiche sind vielfältig – bei Menschen mit physischer oder psychischer Beeinträchtigung, bei alten Menschen, bei Kindern oder Jugendlichen.
Informationen: www.fsj.at



Die Pflege- und Betreuungsmanagerin
Sabine Kulle-Rigo freut sich über
den freiwilligen Helfer.

Verbund

Aus eigener Kraft.

Mit der Natur.
Seit mehr als 70 Jahren und in Zukunft.

verbund.com

Abo-Bestellungen

GESUND & LEBEN
c/o ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
abo@gesundundleben.at
Tel.: 01/961 1000-230

QR-Code scannen



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