11/22, 17. Jahrgang, € 2,40

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

LANDES GESUNDHEITS AGENTUR

Tut gut!

Futter für die Seele: Die besten Rezepte für kalte Wintertage

Harald und Susanne Stumpfer setzen in Schönbühel an der Donau kulinarische Impulse

Gutes Essen, GUTE LAUNE

JETZT GEHT'S UM MICH!

So integrieren Sie Selbstfürsorge in Ihren Alltag

HUSTEN IST NICHT GLEICH HUSTEN

Wie Sie lästigen Husten rasch wieder loswerden

BERUFSBILD MIT ZUKUNFT

Pflege-Ausbildung auf hohem Niveau im Bildungscampus Mostviertel

SCHLUSS MIT SCHMERZEN

Woher Knieschmerzen kommen und was Sie dagegen tun können

Entgeltliche Einschaltung

Was bringt das **Entlastungspaket** für Pensionistinnen und Pensionisten?

Das Entlastungspaket bringt's – verschaffen Sie sich mit dem Entlastungsrechner den Überblick:

- Eine Vielzahl an Maßnahmen für Menschen im Ruhestand
- Mehr als 32 Milliarden für Österreich zur Abfederung steigender Kosten
- Der Entlastungsrechner führt zu Ihrer persönlichen Entlastung 2022

Jetzt Entlastung berechnen!
bmf.gv.at/entlastungsrechner

Bundesministerium Finanzen

Österreichs größtes Entlastungspaket mit einem Volumen von 32,7 Milliarden Euro wirkt den aktuellen Entwicklungen entscheidend entgegen und bringt mehr für alle Menschen im Land. Vor allem auch für Pensionistinnen und Pensionisten.

Mehr fürs Leben – fair für alle.

Rechnen Sie gleich nach, wieviel es Ihnen persönlich bringt: bmf.gv.at/entlastungsrechner

BEWERTEN SIE **DIE NÖ SCHRITTEWEGE!**

Nehmen Sie an einer Umfrage zu den „Tut gut!"-Schrittewegen teil. Die ersten 500 Personen erhalten ein kleines Dankeschön von „Tut gut!" zugesendet. Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie die Website *www.noetutgut.at/umfrage*. Die Teilnahme ist bis 15. Dezember 2022 möglich.

GESUND & LEBEN verlost gemeinsam mit SAG7 drei Exemplare des Buches „Menschsein mit allen 7ieben Sinnen".

Schicken Sie hierzu ein E-Mail mit Ihrer Anschrift und dem Betreff „7 Sinne" an redaktion@gesundundleben.at

Hochsensible Personen (HSP) zeichnen sich durch eine besonders tiefgehende Informationsverarbeitung, eine rasche Reizüberflutung, hohe emotionale Reaktivität sowie durch das genaue Erfassen von Feinheiten aus.

Dies hat Auswirkungen auf unterschiedliche Bereiche wie die Wahrnehmung, das Denken, Fühlen und Handeln oder die Persönlichkeitsentwicklung. Oft fühlen sich Betroffene schneller erschöpft, weil sie rascher an ihre Grenzen stoßen als Nicht-Hochsensible. Die Non-Profit-Organisation SAG7 macht es sich seit 2014 zur Aufgabe, hochsensible Menschen im Rahmen von Selbsthilfegruppen nach dem „12-Schritte-Programm" dabei zu unterstützen, mit ihrer besonderen Reizverarbeitung besser umzugehen. In regelmäßigen Abständen diskutieren renommierte Expertinnen und Experten über die Herausforderungen und Bedürfnisse von HSP.

Informationen: *www.sag7.com*

BUCHTIPP:

Hoffnung, Trost und Zuversicht spendet das neue Buch „Menschsein mit allen 7ieben Sinnen" der „Anonymen Hochsensiblen". Durch den Mut zur Selbstoffenbarung bieten diese mit ihrer zweiten Publikation Empfehlungen für einen friedensstiftenden Dialog auf Augenhöhe. ISBN: 978-3-99129-647-8.
Bestellung: *www.buchschmiede.at*

FOTOS: ISTOCK, VISUALSPACE, STOCK.ADOBE.COM/SYLVERARTS, BEIGESTELLT

KOLUMNE

Übung macht den Meister

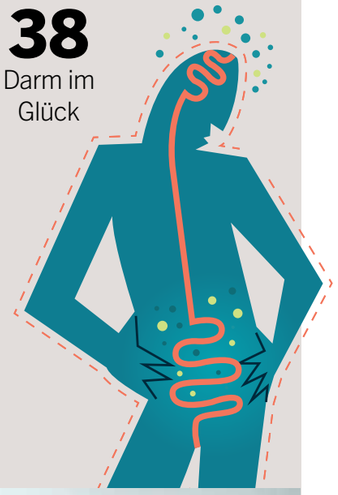
Ich verrate Ihnen jetzt ein Geheimnis: Ich finde Kochen total blöd. Verstehen Sie mich nicht falsch, Essen liebe ich. In allen Formen und Variationen. Und zu jeder Jahreszeit: ein frischer Obstteller zum Frühstück, eine wärmende Suppe zu Mittag, ein Auflauf am Abend. Köstlich! Aber die Zubereitung raubt mir den letzten Nerv, besonders dann, wenn ich etwas Neues ausprobieren will. Ich versuche mich zwar so gut es geht an die Rezepte zu halten, doch letztendlich artet es immer in Chaos aus. Meist, weil ich irgendeine der Zutaten nicht daheim habe und dann improvisiere. Freestyle sozusagen. Letzte Woche wollte ich zum Beispiel Mohnnudeln selbst machen. Eine Katastrophe! Ich weiß nicht, wo der Fehler lag, vielleicht daran, dass ich statt dem glatten Weizenmehl Vollkorn-Dinkelmehl verwendet habe. Die Küche war eine Sauerei, meine Hände komplett mit Teig verklebt, sodass ich drei Anrufe der Kinder verpasst habe, weil ich nicht abheben konnte. Nach einer halben Stunde gab ich es auf, aus dieser Patzerei Nudeln zu formen und ließ einfach Teigklumpen ins heiße Wasser fallen. Mein Mann, der den Anblick und meinen Wutanfall ziemlich amüsant fand, verfiel schnell in lautes Gelächter und schließlich konnte ich nicht mehr anders und stimmte mit ein. Aus Mohnnudeln wurde ein Mohnschmarren – und keiner von uns beiden ließ sich anmerken, dass er wirklich alles andere als gelungen war – und satt machte er uns auch nicht. Deshalb zauberte mein Mann aus dem Gemüse, das wir noch daheim hatten, in Windeseile ein köstliches Curry. Ich sage Ihnen ganz ehrlich: Er ist einfach der bessere Koch. Und es macht ihm auch Spaß, zum Glück! Vermutlich ist das genau der Grund, warum ich ihn geheiratet habe: Weil er Ordnung in mein Chaos bringt. Aber ohne Chaos wäre es ja auch fad. Deshalb probiere ich die Mohnnudeln nächste Woche einfach noch einmal – Übung macht bekanntlich den Meister!

Ihre Nina
nina@gesundundleben.at

6
So gelingt Selbstfürsorge

42
In Schwung kommen

38
Darm im Glück



14
Speisen im Winter

Die nächste Ausgabe von GESUND & LEBEN erscheint am 01.12.2022.

Erratum
In der Ausgabe 10 von GESUND & LEBEN haben wir eine Teemischung aus Schlüsselblume, Anis und Eibe vorgestellt. Dies ist nicht korrekt. Die Teemischung besteht aus Schlüsselblume, Anis und Eibisch. Wir bedauern den Irrtum.

LEBENSFREUDE

3 **Tipps & Infos**

6 **Jetzt geht's um mich!**
So integrieren Sie Selbstfürsorge in Ihren Alltag

14 **Futter für die Seele**
Die perfekten Wintergerichte sollten gesunde Nährstoffe liefern und gleichzeitig satt und glücklich machen

18 **Ein Leben lang verbunden**
Wie sich Geschwisterbeziehungen gestalten, hängt stark von den Eltern ab

22 **„Gemmas an!"**
Um Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu mehr Bewegung zu motivieren, setzt „Tut gut!" einen neuen Schwerpunkt

23 **Das große GESUND & LEBEN-Rätsel**
Jetzt miträtseln und gewinnen!

24 **10 Minuten**
Das neue „Tut gut!"-Bewegungsrezept für einen aktiven Büroalltag

26 **Knallharte Pistenduelle**
Der Niederösterreicher Tristan Takats ist an der Skicross-Weltspitze angekommen

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 zwischendurch und spannende neue Fakten aus der Medizin.

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

Der Newsletter ist für Sie natürlich gratis!

LEBENSKRAFT

28 **Tipps & Infos**

30 **Bewegende Fakten**
Warum ein bequemer und ungesunder Lebensstil ein hohes Diabetes-Risiko birgt

35 **Künstliche Intelligenz gegen Krebs**
Wie intelligente Computerprogramme die Krebstherapie revolutionieren

38 **Das Glück liegt im Darm**
Eine aktuelle Studie zeigt, dass Probiotika die Wirkung von Antidepressiva beeinflussen können

40 **Husten ist nicht gleich Husten**
Bloß eine Erkältung oder steckt vielleicht mehr dahinter?

42 **Wir bringen Sie in Schwung!**
Nur wenn unser Stoffwechsel gut funktioniert, fühlen wir uns gesund, vital und schön

46 **Schluss mit Knieschmerzen!**
Knieartrose wird oft lange nicht bemerkt, bis die Schmerzen den Alltag beherrschen

LEBENSNAH

50 **Tipps & Infos**

51 **Alt trifft neu**
Der Bildungscampus Mostviertel öffnet seine Türen

54 **Chance auf den zweiten Blick**
Die forensische Psychiatrie befasst sich mit der Unterbringung und Behandlung von psychisch kranken Straftätern

58 **Post an Kliniken und Pflegezentren**
Danke sagen

INVESTITION IN DIE ZUKUNFT

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Um auf die Herausforderungen unserer Zeit Antworten geben zu können, bedarf es viel neuen Wissens. Dafür benötigen wir geeignete Infrastrukturen, um die Fachkräfte, Forscherinnen und Forscher von morgen ausbilden zu können. In Niederösterreich investieren wir deshalb laufend in wissenschaftliche Einrichtungen und setzen etwa mit der Erweiterung des Bildungscampus Krems Schritte, um die Position der niederösterreichischen Regionen als Ausbildungs- und Forschungshotspots zu stärken. Außerdem haben wir im Oktober den Bildungscampus Mostviertel feierlich eröffnet. Die Gesundheits- und Krankenpflegeschulen Amstetten, Scheibbs und Mauer haben am Areal des Landesklinikums Mauer eine neue gemeinsame Heimat gefunden – in vier aufwendig renovierten Jugendstilgebäuden. Die rund 250 Schülerinnen und Schüler werden nun in modern ausgestatteten Schulungsräumen unterrichtet, die den Anforderungen einer neuzeitlichen Pflegeausbildung gerecht werden und somit die pflegerische Versorgung in der Region sichern können. Den neuen Bildungscampus stellen wir Ihnen ab Seite 51 in dieser Ausgabe von GESUND & LEBEN vor. Wir sind überzeugt: Wer in Bildung investiert, investiert in die Zukunft.

Doch nicht nur wissenschaftliche Einrichtungen haben in unserem Bundesland einen hohen Stellenwert, sondern auch unsere Kindergärten, Volksschulen, Neue Mittelschulen und Berufsschulen – weshalb es uns in Niederösterreich ein besonders großes Anliegen ist, auch in diesen Bereichen stetig neue Kampagnen, Projekte und Hilfestellungen zu forcieren.

Neben all der Fortschritte und Innovationen dürfen wir aber auch unsere regelmäßige Entschleunigung nicht aus den Augen verlieren, denn davon profitieren Körper und Geist gleichermaßen. Deshalb finden Sie ab Seite 06 die besten Tipps, um Selbstfürsorge in Ihr Leben zu integrieren. Nutzen Sie dazu auch die Vielfalt, die Niederösterreich zu bieten hat: Ob Freizeitangebote, köstliche Kulinarik oder Kulturhotspots: Gönnen Sie sich Zeit für sich selbst in unserem schönen Bundesland!

Einen gesunden November wünscht Ihnen

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

FOTOS: ISTOCK_SKYNESHER (2), _COOLGRAPHIC_ FIGUR, BARBARA NIDETZKY, MARKUS HINTZEN

Jetzt geht's um mich!

Wir sollten uns mehr Zeit für uns selbst nehmen und uns auch einmal etwas gönnen. Selbstfürsorge kann für jeden Menschen anders aussehen. Und das Beste: Sie muss nichts kosten.

FOTOS: ISTOCK_SKYNESHER

Unser Alltag wird immer hektischer, lauter und aktiver: Der Kalender strotzt vor Terminen, Kinder, Enkel, Partner oder Haustiere fordern unsere Aufmerksamkeit, der Einkauf muss erledigt, das Haus oder der Garten auf Vordermann gebracht werden. Auf die wichtigste Person in unserem Leben, der wir eigentlich die meiste Zuneigung

entgegenbringen sollten, vergessen wir dabei viel zu oft: auf uns selbst.

„Selfcare“ beziehungsweise „Selbstfürsorge“ lauten die Zauberworte der Gegenwart und der Zukunft. Während die einen darunter einen Spa-Tag, eine Schönheitsanwendung oder ein heißes Schaumbad verstehen, ist es für die anderen eine Sporteinheit, ein Weiterbildungskurs oder ein Spaziergang in der Natur. Vor allem aber sollte Selbstfürsorge eine Erlaubnis an sich selbst sein, dem stressigen Alltag zu entfliehen und auch einmal nichts tun zu müssen, ist Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA, Expertin für Stress- und Burnoutprävention, Gesundheitsförderung und Resilienz, überzeugt: „Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als einen Zustand völligen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Doch Gesundheit ist ein ständiger Prozess – man muss laufend etwas dafür tun, um diese drei Säulen gut zu bestücken und die Gesundheit zu erhalten. Auch Selbstfürsorge geht in diese Richtung: Sie ist vielfältig und reicht von einer positiven Denkweise über mentale Fitness bis hin zu sozialen Kontakten. Bei Selbstfürsorge geht es aber auch darum, sich selbst zu regulieren und Grenzen zu setzen, wenn man spürt, dass etwas zu viel wird.“

SELBSTFÜRSORGE KENNT KEIN ALTER

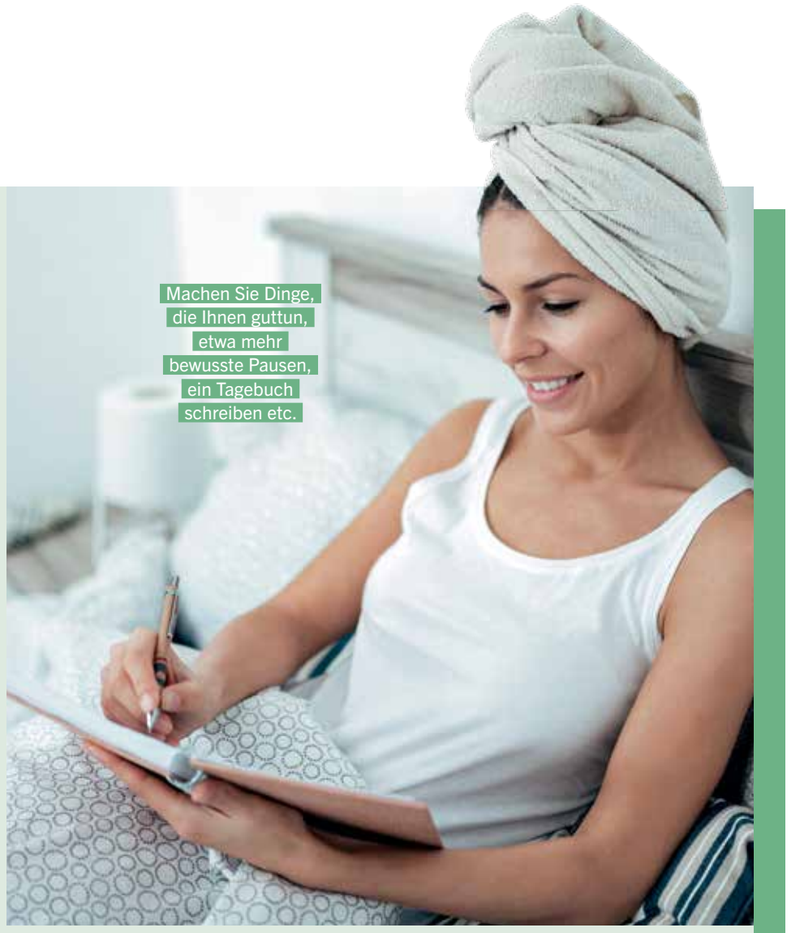
Selbstfürsorge, so Zadrobilek, ist in jedem Alter und jeder Lebenssituation wichtig: „Ich erlebe schon bei Kindern ein Bedürfnis, den ständigen Druck nach Bespaßung zu reduzieren, sie auch einmal in Ruhe vor sich hin spielen und einfach nur Kind sein zu lassen. Doch auch Erwachsene, die gerade mitten in der ‚Rushhour‘ des Lebens stecken, weil sie Karriere machen, eine Familie gründen und sich eine Existenz schaffen, brauchen ab und zu Zeit für sich, um ihre Akkus aufzuladen und Erschöpfung oder gar einem Burnout vorzubeugen.“ Dabei spiele auch die Pflege der eigenen Partnerschaft eine Rolle, sagt die

„Selbstfürsorge ist vielfältig und reicht von einer positiven Denkweise über mentale Fitness bis hin zu sozialen Kontakten. Bei Selbstfürsorge geht es aber auch darum, sich selbst zu regulieren und Grenzen zu setzen, wenn man spürt, dass etwas zu viel wird.“

Mag. Brigitte Zadrobilek

Tanja Zimmermann, Selfcare- und Success-Coach in Wien, *www.tanja-zimmermann.at*

Bleiben Sie dran!



Machen Sie Dinge, die Ihnen guttun, etwa mehr bewusste Pausen, ein Tagebuch schreiben etc.

Selfcare ist momentan in aller Munde. Was kann man sich darunter vorstellen?

Selfcare bedeutet die eigenen Grenzen zu kennen, danach zu leben und die eigene Energie auszuloten. Ziel dabei ist es immer, das eigene Wohlbefinden zu stärken und bei sich zu bleiben. Gerade in der heutigen Zeit, wo wir immer wieder über Veränderungen und Krisen lesen, ist es umso wichtiger, Selfcare ins Leben zu integrieren, sodass man positiver und energiegeladener mit Herausforderungen umgehen kann. Hier spielt die eigene Resilienz, also die eigene Widerstandskraft, eine wesentliche Rolle. Je stürmischer das Außen wird, desto ruhiger sollten wir im Innen sein.

Wie profitieren wir sowohl körperlich als auch seelisch und karrieretechnisch von Selfcare?

Wir profitieren in vielerlei Hinsicht, doch vor allem mit einer balancierten und positiven Grundeinstellung. Wir starten mit einem anderen Mindset in den Tag und gehen Herausforderungen gelassener an. Das tut auch unserem Körper gut, denn er ist unabdingbar mit unserem Geist verbunden. Spannend ist auch: Je gelassener wir sind und je stärker wir unsere Grenzen kennen und berücksichtigen, desto mehr Energie bleibt uns für die wesentlichen Dinge. Und das wirkt sich zumeist sehr positiv auf unser Lebensglück und auch unsere Karriere aus.

Wie lernt man Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge ist vielfältig und höchst individuell, je nachdem, was gerade zu jemandem persönlich passt. Es ist auch ein Prozess und kann sich immer wieder verändern. Man kann beispielweise durch Tagesroutinen Selbstfürsorge in den Alltag integrieren: Sich morgens eine Stunde Zeit für sich selbst nehmen, um eine Tasse Tee, ein gutes Buch, Yoga oder einfach nur die Ruhe zu genießen. Denken Sie darüber nach, was Ihnen guttut und was Sie Energie kostet. Bei Ersterem sollten Sie im nächsten Schritt überlegen, wann und wie Sie mehr davon in Ihr Leben holen. Bei Zweiterem gilt, es bewusst zu reduzieren. Und dann ist das Wichtigste: der erste Schritt dahin.

Was sind toxische Energiefresser?

Energiefresser sind all jene Dinge, Aufgaben, Rollen, Orte, Personen, Gegebenheiten, die mehr Energie rauben als schenken. Ähnlich wie bei den sogenannten Energieboostern ist hier jeder individuell. Während der eine beispielsweise große Menschenmassen als Energiefresser empfindet, ist es für jemand anderen ein Energiegeber. Hier kann ich sehr empfehlen, sich selbst zu hinterfragen: Was tut mir nicht gut? Wo fühle ich mich ausgelaugt? Welche Aufgaben kosten mich Energie?

Es gibt auch genauso Energiefresser, für die wir uns bewusst entscheiden, weil sie es uns wert sind. Wichtig ist hier, die eigene Grenze auszuloten oder sicherzustellen, dass der Energiefresser irgendwann kleiner wird, wie zum Beispiel eine stressige Arbeitsphase, bei der ein Ende in Sicht ist.

Ihre Selfcare-Tipps für den Alltag?

Einfach starten. Und am besten nicht mit allem gleichzeitig starten, denn Selfcare hat viele Gesichter. Suchen Sie sich die Dinge aus, die Ihnen guttun und integrieren Sie diese bewusst in den Alltag, beispielsweise mehr bewusste Pausen, eine Morgenroutine, das Schreiben eines Tagebuchs, mehr Bewegung, eine stärkere Selbstreflexion, was die eigenen Gedanken betrifft oder auch das stärkere Einstehen Ihrer Grenzen. Fangen Sie mit einer Sache an und fügen Sie dann Schritt für Schritt hinzu. Setzen Sie sich Zeiten, in denen Sie Selbstfürsorge betreiben wollen, beispielsweise morgens um 07:00 Uhr. Und dann kommt die wichtigste Zutat: das Dranbleiben. ■

FOTOS: ISTOCK_PEACEFULLY7_ NORTONRSX; BEIGESTELLT

KOLUMNE

© MARION CARNIEL

PHARMIG-Präsident
Philipp von Lattorff, MBA

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Für Patient:innen ist die Navigation durch das österreichische Gesundheits- und Sozialversicherungssystem alles andere als einfach. Viele Fragen lassen sich mitunter nicht leicht beantworten, etwa: „Welche Therapie ist für mich die richtige?“ oder „Welche Arzneimittel müssen mir von der Krankenkasse bezahlt werden?“ Oder: „Wohin muss ich mich wenden, wenn ich um Pflegeunterstützung ansuchen möchte?“

Es liegt auf der Hand, dass viele überfordert reagieren, wenn sie mit Entscheidungen in gesundheitlichen Fragen konfrontiert sind. Den Durchblick durch dieses Dickicht bietet eine neue Broschüre, die von der Patient:innen-Plattform selpers und Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich entwickelt wurde. „Ihr Recht als Patient:in“ begleitet Patient:innen Schritt für Schritt auf dem Weg von Diagnose, Behandlung und Therapie bis in die Zeit danach.

Alle wichtigen Fragen rund um das Thema „Patient:innen-Rechte“ werden darin klar, verständlich und praxisbezogen beantwortet – damit Sie eine Sorge weniger haben und sich voll und ganz auf Ihre Genesung konzentrieren können!

Scannen Sie den folgenden QR-Code und entdecken Sie Ihre Patient:innen-Rechte auf einen Klick oder besuchen Sie *www.selpers.com!*

Eine Initiative der PHARMIG Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

Expertin: „Gerade Eltern sind gefordert, ihre Kinder ab und zu loszulassen und sie einen Tag zu Großeltern, Patentanten, -onkels oder anderen Familienmitgliedern zu bringen, um sich Zeit für die eigene Beziehung zu gönnen."

ENTSPANNUNG ZULASSEN

Schwierig sei Selbstfürsorge insbesondere für ältere Generationen, weiß Zadrobilek. Eingeprägte Glaubenssätze wie das Schaffen einer Auszeit habe etwas mit Egoismus, Egozentrik oder Faulheit zu tun, lassen sich nur schwer wieder ablegen. „Wenn ich mir etwas nie im Leben erlaubt habe, dann gelingt dies meist auch im Alter nicht. Hier kommen negative innere Antreiber ins Spiel, zum Beispiel ‚Wenn es den anderen gut geht, geht es mir gut' oder ‚Zuerst kommen die anderen, dann erst komme ich.' Stattdessen sollte man sich bewusst machen, dass es etwas Gutes und Gesundheitsförderndes ist, auf sich selbst zu achten."

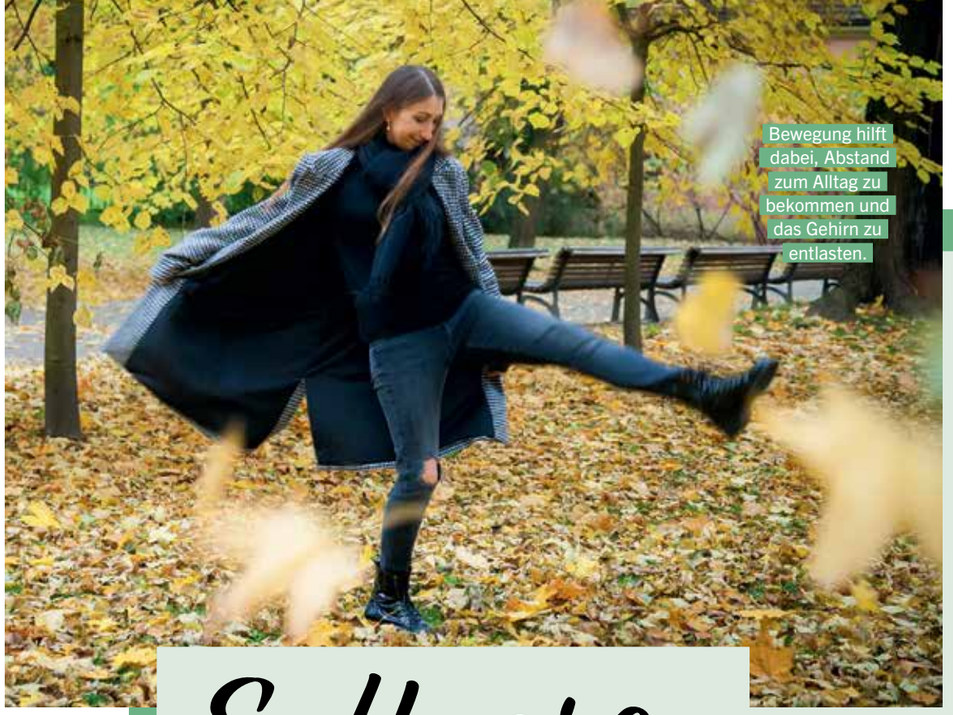
Im Gegensatz dazu schreiben junge Menschen Erholung zwar einen höheren Stellenwert zu, schaffen es jedoch meist nicht, sich in diesen Zeitfenstern von den sozialen Medien zu lösen, warnt die Expertin und betont: „Selbstfürsorge bedeutet auch, für digitale Auszeiten zu sorgen."

Bestens bewährt:
Preisel-Caps D-Mannose
Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung

Vor über drei Jahren wurde das Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff D-Mannose erweitert.

Das Zusammenwirken zweier Aktivstoffe kann sowohl im Akutfall, das heißt beim Spüren erster Alarmsignale von Vorteil sein, als auch in Fällen, wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte.

Anforderung von ausführlichen Informationen, persönliche Beratung und Zusendung von Gratis-Kostproben bei Caesaro Med GmbH, Tel.: 0732/677 164, info@caesaro-med.at, www.caesaro-med.at



Bewegung hilft dabei, Abstand zum Alltag zu bekommen und das Gehirn zu entlasten.

Selfcare-Trends

Wellness & Spa

Massage, Sauna, Thermalwasser oder Kneippkur – viele Menschen sehnen sich hin und wieder nach einem Wohlfühlurlaub. Wellness basiert auf Behandlungen, bei Spa liegt der Fokus auf Entspannung. Es dient als Ort der Ruhe und Inspiration. Nicht immer muss ein Wellnessaufenthalt mehrere Tage dauern – viele Thermen oder Spas bieten auch Tagestickets an, mit denen man für ein paar Stunden dem Alltag entfliehen kann. Das Wellnessfeeling lässt sich aber auch leicht in die eigenen vier Wände holen: Zum Beispiel, indem man mit einer Gesichtsmaske, einem heißen Schaumbad und beruhigender Musik den Tag ausklingen lässt.

Fitness & Sport

Bewegung ist bestens geeignet, um Abstand zum Alltag zu gewinnen und Stress loszulassen. Laut Zukunftsinstitut bringt das Bedürfnis der Menschen, mit sich selbst, ihrem Körper und der Natur wieder stärker in Kontakt zu treten, auch ein neues Bewusstsein für Sport hervor. Die Sportarten der Zukunft sind sogenannte „Resonanzsportarten", die die Beziehung zwischen Mensch und Welt vertiefen können, beispielsweise Surfen oder Stand-up-Paddling. Doch auch klassische Sportarten wie Laufen, Wandern und Radfahren können zum Resonanzsport werden. Ein Trend, der sich nach Corona immer stärker herauskristallisiert, ist der Sport in Gemeinschaft. Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Nähe ein Fitnessstudio gibt, das Gruppenkurse anbietet. Oder nehmen Sie die angebotenen Aktivitäten Ihrer Gemeinde wahr.

Seelischer Minimalismus

Selfcare bedeutet, mit negativen Gedanken und einem überfordernden Umfeld aufzuräumen. Dazu gehört es auch, einmal auszumisten, um wieder einen freien Blick auf das Wesentliche zu erlangen. Ob Kleiderschrank oder Abstellkammer – weniger ist manchmal mehr. Genügsamkeit, Dankbarkeit und Zufriedenheit sind wichtige Begriffe für einen seelischen Minimalismus: Es tut der Seele gut, nicht immer mehr zu wollen, sondern das zu schätzen, was man bereits hat. Und sich in Zeiten von Krisen und dem Gefühl von Machtlosigkeit auf jene Dinge zu besinnen, die in unserem individuellen Handlungsspielraum liegen.

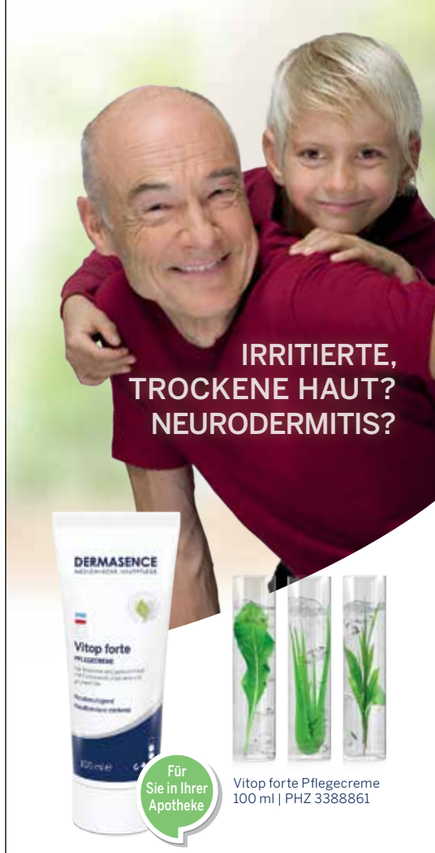
Entlastung fürs Gehirn

Ob Puzzle, Kreuzworträtsel oder Malen – das Gehirn fit zu halten wirkt nicht nur geistigem Verfall entgegen, sondern reduziert auch Stress und fördert Entspannung. Immer mehr Menschen entdecken ihre Freude an Pinsel oder Buntstiften, denn durch die Konzentration auf das Ausmalen entsteht innere Ruhe und der Kopf wird, ähnlich wie beim Meditieren, angenehm frei. Mandalas oder Malen nach Zahlen bieten den Vorteil, dass die Vorlage bereits da ist und man somit nichts falsch machen kann. ■

Machen Sie mit!

GESUND & LEBEN verlost gemeinsam mit Ravensburger drei *„Malen nach Zahlen-Sets"* aus der Serie *„Trend quadratisch"*. Die Motivlinien sind aufgedruckt und nummeriert und werden mit den fertig gemischten Acrylfarben ausgemalt. So kann man einfach losmalen und im Handumdrehen entsteht ein einzigartiger Wandschmuck. Das Malset enthält alles, was man zum Malen benötigt, inklusive einer Bildaufhängung und Anleitung. Sie möchten an der Verlosung teilnehmen? Dann schicken Sie ein E-Mail mit dem Betreff *„Malen nach Zahlen"* und Ihrer Anschrift an *redaktion@gesundundleben.at.*
Einsendeschluss: 30.11.2022

FOTOS: ISTOCK_SIRUP_ANITA_BONITA



BUCHTIPP

Mag. Brigitte Zadrobilek

URLAUBSFEELING IM BÜRO. *ENTSPANNUNG UND KLEINE AUSZEITEN FÜR JEDEN TAG.*

Dieser Taschen-Guide zeigt, wie man mit guter Planung den Stresspegel vor und nach dem Urlaub niedrig hält. Sie erhalten Impulse und Werkzeuge, nicht nur im Urlaub, sondern auch im Job gut für sich zu sorgen und sich die nötige Erholung zu gönnen. Durch Entschleunigung, digitale Entschlackung und die richtigen Feierabend-Strategien schaffen Sie sich so nachhaltig eine gesunde Balance.

ISBN: 978-3-648132227

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA,
Expertin für Stress- und Burnoutprävention,
Gesundheitsförderung und Resilienz

STRESSLEVEL SENKEN

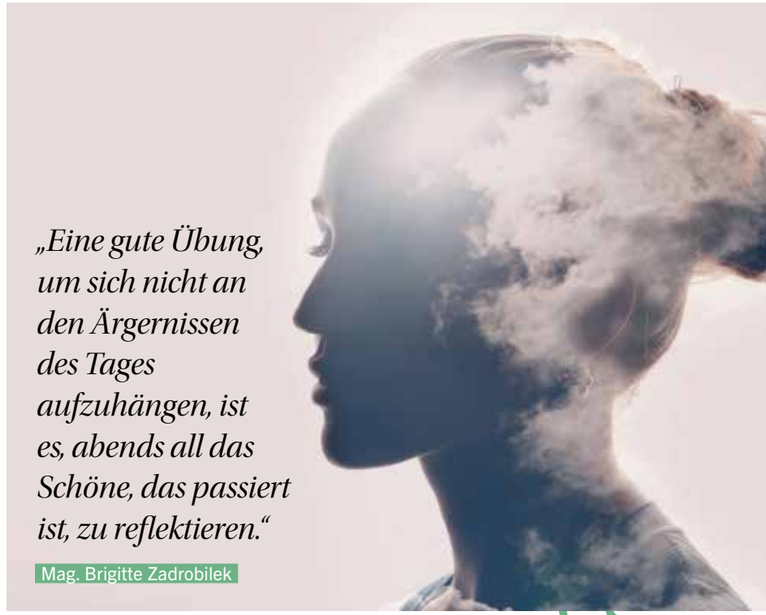
Was aber ist nun das Kernziel von Selfcare? Und wie kann diese aussehen? Wichtig ist: Die Auszeit für sich selbst sollte der Entspannung, Stressreduktion und inneren Ruhe dienen. „Hier muss man sich selbst fragen: Wie gut lasse ich Entspannung in meinen Alltag? Lege ich während der Arbeitszeit Mikropausen ein, kann ich am Ende des Tages abschalten oder springen meine Gedanken? Achte ich auf einen gesunden Schlafrhythmus?“, erklärt Zadrobilek. Das Erlernen einer Entspannungsmethode sei eine gute Möglichkeit, um das Stresslevel zu senken. Davon profitiert der ganze Körper: Der Muskeltonus nimmt ab, der Blutdruck sinkt und man verbraucht weniger Sauerstoff. Auch Genuss und Verwöhnen sind Schwerpunkte der Selbstfürsorge, sagt die Expertin: „Es ist wichtig, sich regelmäßig etwas zu gönnen. Das können eine Massage oder eine Wellnessanwendung, Kino oder ein Abend mit den besten Freunden sein, doch Selfcare bedeutet nicht unbedingt, dass man dafür Geld ausgeben muss. So kann man sich auch in der Mittagspause in die Sonne auf eine Parkbank setzen, die Augen schließen und die Natur genießen. Oder am Wochenende mit den Liebsten einen schönen Waldspaziergang unternehmen.“

FOTOS: ISTOCK_PRIMIPIL_PEACEFULLY7; BEIGESTELLT

EIGENLOB STINKT NICHT

Ein guter, achtsamer Umgang mit sich selbst spiegelt sich auch in den Gedanken wider: Die individuellen Stärken zu kennen und diese im Leben gut anwenden zu können, eigene Erfolge zu sehen und zu feiern fördert die Resilienz, weiß Zadrobilek: „Ebenso sollte man sich für Fehler nicht selbst geißeln, sondern darin einen Lerneffekt sehen. Eine gute Übung, um sich nicht an den Ärgernissen des Tages aufzuhängen, ist es, abends all das Schöne, das passiert ist, zu reflektieren.“ Eine weitere Säule der Stressprävention ist Bewegung. „Diese sollte man in den Alltag integrieren und nicht erst auf das Wochenende legen, wenn man Zeit hat. Denn Bewegung hilft dabei, das Gehirn zu entlasten“, sagt die Expertin und rät, Sportarten ohne Wettkampfcharakter zu wählen, um keinen zusätzlichen Druck aufzubauen. Egal für welche Art von Selfcare man sich letztendlich entscheidet, am bedeutendsten sei es, dafür aktive Zeitfenster zu schaffen. „Selbstfürsorge darf man nicht dem Zufall überlassen. Auch wenn man nur dreimal pro Woche fixe 30 Minuten Zeit für sich selbst einplant – man schafft damit eine Routine“, so Zadrobilek.

MICHAELA NEUBAUER



„Regionale Frische“ ist das Credo von Susanne und Harald Stumpfer, die in ihrem idyllisch am rechten Donauufer der Wachau gelegenen Gasthof mit köstlicher Kulinarik verwöhnen.

FUTTER *für die* Seele

Manchmal braucht es einfach ein köstliches Gericht, um die Laune zu heben. **GESUND & LEBEN** stellt Ihnen wunderbar simple Wintergerichte vor, die Körper und Seele gleichermaßen verwöhnen.

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

Wir alle kennen es – das unangenehme Gefühl, hungrig zu sein. Wir sind genervt, gereizt, vielleicht entfährt uns sogar eine patzige Bemerkung in Richtung des Partners oder der Partnerin. Sobald wir uns endlich mit einer warmen Mahlzeit gestärkt haben, ist die schlechte Laune rasch wieder verflogen: Die Stresshormone sinken, wir haben neue Kraft getankt, fühlen uns satt und zufrieden.

„Comfort Food“ ist der Begriff, mit dem wir jene Gerichte bezeichnen, die effizient den physiologischen Hunger stillen und gleichzeitig unsere emotionalen Bedürfnisse befriedigen. „Fälschlicherweise werden darunter meist deftige, hochkalorische und ungesunde Speisen verstanden. Einen wahren Energiekick kann man sich aber nur aus gesunder Ernährung holen: Vollwertige, vitamin- und mineralstoffreiche Kost liefert dem Körper alle notwendigen Bausteine für ein funktionierendes Immunsystem“, betont Christa Rameder, MA, Ernährungsexpertin der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH. Die Stärkung der Abwehrkräfte ist besonders in den kälteren Monaten des Jahres wichtig, da die geringeren Temperaturen, der Lichtmangel und die oftmals fehlende Bewegung das Risiko für Erkältungskrankheiten erhöhen. „Ob stärkende Suppen, nahrhafte Eintöpfe oder ein warmes Getreidefrühstück – in der kalten Jahreszeit bieten sich Gerichte an, die köstlich schmecken und uns von innen wärmen“, sagt Rameder.

GESUNDER START IN DEN TAG

Ein optimales Frühstück für die kalte Jahreszeit ist ein Getreide-Porridge: Als Basis eignen sich fast alle Getreidesorten wie Hafer und Dinkel, aber auch Amaranth, Quinoa oder Hirse. „Bei der Flüssigkeit kann man ebenso vielseitig variieren – Wasser, Milch, Pflanzendrinks wie zum Beispiel aus Hafer, Dinkel oder Mandel, und verschiedene Fruchtsäfte lassen das Frühstück abwechslungsreich schmecken“, weiß die Ernährungsexpertin. Um dem Porridge besonders viele Vitamine und Mineralstoffe zu verleihen, wird er mit frischem Obst zubereitet. In der kalten Jahreszeit kann man auf Lagerobst, Tiefkühlbeeren oder Trockenfrüchte wie Feigen, Marillen, Datteln oder Rosinen zurückgreifen. „Aromatische Gewürze verleihen dem Getreidebrei eine besonders wohltuende Note. Verwenden Sie beispielsweise Zimt, Vanille, Kardamom oder Nelken“, empfiehlt Christa Rameder. Getoppt werden kann der Getreidebrei etwa mit gehackten Nüssen, Leinsamen oder Hanfsamen.

BOHNEN-EINTOPF

Zutaten: *100 g getrocknete Bohnen, etwas Rapsöl, 50 g Schinken (optional), 1 kleine Zwiebel, 400 g Wurzelgemüse (Karotten, Petersilwurzel, Sellerie usw.), 1/2 l Gemüsebrühe, 100 g Kohlblätter, klein geschnittene Chili nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Majoran*

Zubereitung: Die Bohnen über Nacht einweichen. Den Schinken in kleine Stücke schneiden und in einem Suppentopf in etwas Rapsöl anbraten. Würfelig geschnittene Zwiebel und Wurzelgemüse dazugeben und gut durchrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Die abgeseihten Bohnen und nudelig geschnittenen Kohlblätter dazugeben. Den Eintopf kochen lassen, bis die Bohnen und das Gemüse bissfest sind. Eventuell noch Wasser zugeben. Abschließend mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

FOTOS: BARBARA NIDETZKY; ISTOCK_ZHEKOS; BEIGESTELLT

GESCHMACKSEXPLOSION

Besonders gut geeignet für die Wintermonate sind Gerichte aus Hülsenfrüchten. Bohnen, Linsen oder Erbsen sind kohlenhydratreich und enthalten viel pflanzliches Eiweiß. Zudem sind sie reich an Vitamin B1 (Thiamin), Magnesium, Zink und Eisen. Sie machen satt, lassen sich gut lagern und unglaublich vielseitig zubereiten. Den gewissen Pepp verleihen kann man Speisen mit Kräutern, weiß Christa Rameder: „In der kalten Jahreszeit können Sie auf getrocknete Kräuter zurückgreifen, die – abgepackt in Gläsern, luftdicht verschlossen und an einem dunklen Ort gelagert – bis zu einem Jahr haltbar sind." Zum Trocknen eignen sich beispielsweise Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Minze, Liebstöckel oder Lavendel. Auch eingefrorene Kräuter wie Dille, Petersilie, Basilikum, Thymian, Melisse und Schnittlauch können verwendet werden. Der wichtigste Tipp der Expertin: „Nehmen Sie sich bei der Zubereitung der Mahlzeiten und beim Essen Zeit – das tut Körper und Seele doppelt gut, denn auch die Wertschätzung für die Produkte, die Liebe in der Zubereitung und die (Aus)Zeit, die man sich selbst gönnt, wirken sich positiv und nachhaltig auf die Speisen und das eigene Wohlbefinden aus."

„Beim Einkauf unserer Zutaten setzen wir auf Regionalität. Wir wollen wissen, wo's herkommt."
Harald Stumpfer

BODENSTÄNDIGER GENUSS

„Regionale Frische" ist das Credo von Susanne und Harald Stumpfer, die in ihrem idyllisch am rechten Donauufer der Wachau gelegenen Gasthof mit köstlicher Kulinarik verwöhnen. Der Gasthof Stumpfer mit angeschlossenem Campingplatz ist seit 1929 in Familienbesitz, seit 1984 leitet ihn Harald Stumpfer. In der Küche führt Gattin Susanne Regie.

Der charmanten Lage ist es jedoch geschuldet, dass das Ehepaar in den letzten Jahrzehnten einige Herausforderungen zu bewältigen hatte: Im August 2002 stand das Hochwasser bis an die Decke der Wirtsstube, was einige Renovierungs- und Sanierungsarbeiten nach sich zog, erzählt Harald Stumpfer. Die Familie ließ sich nicht unterkriegen, investierte in einen neuen Anbau. Heute werden die Gäste in einer gemütlichen Stube oder im Wintergarten empfangen, im Sommer kann auf der lauschigen Terrasse mit Teich und Biotop Platz genommen werden. „Beim Einkauf unserer Zutaten setzen wir auf Regionalität. Wir wollen wissen, wo's herkommt", erklärt Harald Stumpfer. So bezieht das Ehepaar zum Beispiel Emmer von einem Bauern aus der unmittelbaren Umgebung. „Seitdem haben wir keinen herkömmlichen Reis mehr auf der Speisekarte", erzählt der Gastronom. Die meisten Gerichte werden von der klassischen Wirtshausküche inspiriert, bekommen aber in der Küche einen eigenständigen Pfiff. So wird beispielsweise die im Haus geräucherte Entenbrust mit einem Zwiebel-Chutney serviert oder das Karpfenfilet im Kürbiskernmantel gebacken. Die Familie Stumpfer profitiert aber auch von der Nähe des Dunkelsteinerwalds, aus dem die Jägerschaft neben Reh, Hirsch und Fasanen auch seltenes Wild wie Mufflons in den Gasthof mitbringt. Doch auch die fleischlose Küche erfreut sich einer immer größeren Beliebtheit: So sei auch das von Susanne kreierte Gemüsecurry bei den Gästen zu einem Hit geworden. „Ich spiele gern mit Gewürzen, deshalb schmecken unsere Gerichte nie fad. Und wir achten auf gesunde Inhaltsstoffe. Unser Hirse-Käse-Strudel liefert beispielsweise die optimalen Spurenelemente für gesunde Haut, Haare und Nägel", schmunzelt Susanne Stumpfer. MICHAELA NEUBAUER

Tipps fürs Seelenfutter

- Obst- und Gemüsesorten sollten saisonal und regional sein.
- Lagerfähiges Obst und Gemüse liefern viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe – sie helfen uns, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.
- Auch Tiefkühlobst oder -gemüse kann verwendet werden.
- Empfehlenswert sind schonende Zubereitungsarten – wie Dünsten, Dampfgaren oder kurzes Anbraten.
- Verfeinern Sie Ihre Gerichte am besten mit Kräutern – in den kalten Monaten des Jahres können Sie auf getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter zurückgreifen.
- Als Nachspeise eignen sich Zubereitungen aus heimischen Obstsorten, wie Äpfel oder Birnen, dazu Nüsse und Trockenfrüchte – wie wär's mit einem fruchtigen Obstsalat?

FOTOS: BARBARA NIDETZKY

HIRSE-KÄSE-STRUDEL

Zutaten: *250 g Hirse, ca. ½ l Gemüsefond, etwas Rapsöl, 1 Zwiebel, 250 g Champignons, 200 g geriebener Gouda, 3 EL Sauerrahm, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Kräuter der Saison, Strudelblätter, etwas Butter*

Zubereitung: Die Hirse nach Packungsanleitung im Gemüsefond zubereiten und abkühlen lassen. Würfelig geschnittene Zwiebel in etwas Rapsöl anrösten und die blättrig geschnittenen Champignons kurz mitrösten. Hirse, Käse, Sauerrahm, Eier und die ausgekühlten Champignons verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Saison (oder getrockneten Kräutern) würzen. Strudelblätter mit etwas Butter bestreichen. Die Hirsefülle einstreichen und die gefüllten Strudelblätter einrollen. Den Strudel mit Butter bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Tipp: Servieren Sie den Strudel mit Rotkraut und einem Joghurt-Kräuter-Dip.

LINSENCURRY

Zutaten: *500 g Belugalinsen, Rapsöl, 1 Zwiebel, 500 g Wurzelgemüse (Karotten, Petersilwurzel, Sellerie usw.), Curry, ¼ l Marillensaft, ¼ l Kokosmilch, Maisstärke nach Bedarf, Salz, Pfeffer*

Zubereitung: Belugalinsen nach Packungsanleitung bissfest kochen. Feinwürfelig geschnittene Zwiebel in Rapsöl anschwitzen, mit etwas Curry würzen und kurz durchrösten. Feinwürfelig geschnittenes Wurzelgemüse, Marillensaft und Kokosmilch beigeben, kernig kochen und bei Bedarf mit Maisstärke binden. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt die Belugalinsen ins Curry mischen.

FOTOS: BARBARA NIDETZKY

Ein Leben lang verbunden

Die Beziehung zu den eigenen Geschwistern ist unkündbar, manchmal kompliziert und konfliktreich und für viele Menschen eine wertvolle Ressource im Leben. Wie sie sich gestaltet, hängt stark von den Eltern ab.

Nehmen wir Hänsel und Gretel. Schwester und Bruder aus schwierigen sozialen Verhältnissen. Kein geborgenes Zuhause, von den Eltern im Wald ausgesetzt, eingesperrt im Pfefferkuchenhaus. Was sie rettet? Sie halten zusammen wie Pech und Schwefel, allen Widrigkeiten zum Trotz. Und reagieren damit so, wie es Geschwister häufig tun, wenn sie von denen im Stich gelassen werden, die sich eigentlich um sie kümmern sollten. So zeigen es wissenschaftliche Untersuchungen: „Wenn Eltern ihre Kinder vernachlässigen, führt das sehr oft dazu, dass sich die Kinder gegenseitig unterstützen und einander sehr nahestehen“, sagt der Erziehungswissenschafter und Geschwisterforscher Stephan Sting. Auch in weniger dramatischen Lebenslagen lasse sich Ähnliches beobachten, etwa dann, wenn Eltern sich trennen: Es komme zwar vor, dass sich ein Kind mit einem Elternteil verbündet, das andere mit dem anderen. Viel häufiger sei allerdings, dass sich die Geschwister zusammentun und die fehlende Aufmerksamkeit der Eltern kompensieren.

Stephan Sting, Erziehungswissenschafter und Geschwisterforscher

TRAINING FÜR SOZIALE KOMPETENZEN

Lange hat man sich in der Forschung auf die Vorteile des Einzelkind-Daseins konzentriert, sagt Stephan Sting. Lebt es sich als Einzelkind tatsächlich besser, weil man die gesamte elterliche Aufmerksamkeit genießt und sich mit niemandem um das letzte Stück Kuchen streiten muss? „Auch wenn Geschwisterbeziehungen durchaus ambivalent wahrgenommen werden, geht man prinzipiell davon aus, dass sie eine Ressource darstellen.“ Gleichzeitig sei wahr: „Geschwisterbeziehungen sind die konfliktreichsten Beziehungen überhaupt. Sie sind deswegen aber auch ein Trainingsfeld für soziale Kompetenzen.“ Seine Geschwister kann man sich – anders als die Freunde – nicht aussuchen. „Geschwisterbeziehungen sind nicht freiwillig, auch nicht kündbar“, sagt Sting. „Selbst Geschwister, die sich auseinanderleben oder den Kontakt abbrechen, kommen oft irgendwann doch wieder zusammen, etwa wenn die Eltern krank werden oder sterben.“

INTENSIVERE BEZIEHUNG

Im Laufe des Lebens wird die Beziehung zu den eigenen Geschwistern mal mehr, mal weniger intensiv gelebt. Als Kinder interagieren sie stark miteinander, als Jugendliche gehen sie häufig

FOTOS: ISTOCK_URBAZON, PRIVAT

Geschwister-beziehungen sind die konfliktreichsten Beziehungen überhaupt – und gleichzeitig eine wertvolle Ressource.

Was tun bei *Geschwisterstreit?*

Ständige Querelen, Sticheleien und sogar Handgreiflichkeiten zwischen Geschwistern können die Nerven von Eltern enorm strapazieren. Zu wissen, wie man mit Geschwisterstreitigkeiten umgeht, kann helfen, diese zu reduzieren.

Streit mit dem Bruder, der Schwester kann durchaus einen positiven Nutzen haben. Kinder lernen sich zu behaupten, ihre Bedürfnisse zu äußern, ihre Grenzen zu verteidigen. Damit Streit tatsächlich diese positiven Effekte hat, braucht es aber bestimmte Voraussetzungen. „Wenn sich Geschwister regelrecht hassen, kann aus Streit nie etwas Positives entstehen, nur dann, wenn sie sich grundsätzlich wohlwollend gegenüberstehen“, sagt Katja Seide. Wann sollen Eltern in die Streitigkeiten ihrer Kinder eingreifen? Diese Frage sei schwer zu beantworten, sagt Seide, da braucht es viel Fingerspitzengefühl. Dann, wenn es ein starkes Machtgefälle zwischen den streitenden Kindern gibt, sollten Eltern Streit auf jeden Fall begleiten. Etwa wenn die fünfjährige Schwester den einjährigen Bruder haut. Oder wenn Geschwisterstreit beginnt, sich in Richtung Mobbing zu entwickeln.

Was Eltern keinesfalls tun sollen: Partei für einen der beiden Streithähne zu ergreifen. Das wirkt sich langfristig negativ auf das Geschwisterverhältnis aus. „Es ist auch keine gute Idee, das vermeintliche ‚Opfer‘ ausgiebig zu trösten und dem scheinbaren ‚Täter‘ die kalte Schulter zu zeigen. Das wird den ‚Täter‘ nicht dazu bringen, dass es ihm leidtut, sondern verstärkt eher den Frust und bei nächster Gelegenheit wird es dem Geschwisterkind heimgezahlt.“ Katja Seide empfiehlt, sich immer beiden Kindern zuzuwenden, zu trösten, in den Arm nehmen, bis sich alle beruhigt haben. Dann kann man in Ruhe herausfinden, was eigentlich vorgefallen ist. Dafür braucht es keinen Schuldigen, der bestraft werden muss. Sondern: „Es ergibt sich eine gute Lerngelegenheit, bei der man mit den Kindern besprechen kann, warum es zum Streit gekommen ist, was sie sich vom anderen gewünscht hätten und was eine Möglichkeit für einen Konsens oder einen Kompromiss gewesen wäre.“

verschiedene Wege, weil die Peergroup für den Einzelnen an Bedeutung gewinnt. In der Phase der eigenen Familiengründung rückt die Beziehung zu den Geschwistern weiter in den Hintergrund, um im späteren Erwachsenenalter wieder intensiver zu werden. Wie gut Geschwister miteinander auskommen, hänge einerseits von ihrer Persönlichkeit ab, zu einem großen Teil aber auch davon, wie ihre Eltern mit ihnen umgehen, sagt Stephan Sting. „Eine zentrale Rolle spielt, ob sich ein Kind im Vergleich zu seinen Geschwistern von den Eltern benachteiligt fühlt oder nicht. Das Gefühl der Ungleichbehandlung hat gravierende Konsequenzen auf die eigene Entwicklung, und auch auf die Geschwisterbeziehung.“ Wer sich bereits als Kind unfair behandelt fühlte, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter das Gefühl, immer zu kurz zu kommen, schwer loswerden.

NACHGEBURTLICHE GESCHWISTERKRISE

Wie groß der Einfluss der Eltern auf die Beziehung ihrer Kinder ist, beschreiben auch Katja Seide und Danielle Graf in ihrem Buch „Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten. Das Geschwisterbuch“. Der Grundstein dafür, dass Geschwister gut miteinander auskommen, werde im ersten Jahr nach der Geburt eines weiteren Kindes in der Familie gelegt, sagt Katja Seide. „Es ist wichtig, dass Eltern den Kindern helfen, eine gute Bindung zueinander aufzubauen. Häufig wird das von ihnen nicht aktiv unterstützt, weil sie denken, das kommt schon von allein.“ Seide spricht von der „nachgeburtlichen Geschwisterkrise“, die die Geburt eines Bruders, einer Schwester beim erstgeborenen Kind auslösen könne. Angst und Trauer darüber, die Eltern auf gewisse Weise verloren zu haben, sollten in dieser Phase liebevoll und mit Verständnis begleitet werden. „Das passiert aber oft nicht ausreichend, weil sich Eltern nicht so sehr bewusst sind, wie grundlegend wichtig diese erste Zeit ist. Und auch weil sie im ersten Jahr mit zwei oder mehr Kindern oft gestresst und überfordert sind.“

GEFÜHL, ZU KURZ ZU KOMMEN

Wenn sich das ältere Kind zurückgesetzt und sich das jüngere in Folge von diesem abgelehnt fühlt, bereite das den Boden für späteren Geschwisterstreit, sagt Seide. Die Gründe für Streitigkeiten erscheinen in den Augen Erwachsener häufig banal: Kinder streiten um den besten Platz im Auto, um die schönste Erdbeere, um die Anzahl der Cornflakes beim Frühstück. Dahinter stecke das Gefühl, „schon immer“ zu kurz gekommen zu sein – auch wenn das den Kindern beim Streiten nicht bewusst ist. „Wenn Kinder wegen Kleinigkeiten in Streit geraten, sollten Eltern versuchen, den echten Grund, die anhaltende nachgeburtliche Geschwisterkrise, zu bearbeiten“, betont Seide.

Danielle Graf und Katja Seide

„Wenn Kinder wegen Kleinigkeiten in Streit geraten, sollten Eltern versuchen, den echten Grund, die anhaltende nachgeburtliche Geschwisterkrise, zu bearbeiten.“

Katja Seide

Drei Maßnahmen hätten sich dabei bewährt: Spielen, vor allem, wenn die Kinder noch klein sind. Aufmerksamkeit geben und – bei größeren Kindern – aktiv zuhören, um das Gefühl zu vermitteln, wirklich verstanden zu werden.

GUTE BEZIEHUNG ALS BONUS

Was Seide darüber hinaus empfiehlt, um Rivalitäten zu vermeiden: klare Besitzverhältnisse. Das Kind kann seinen Lieblingsbagger mit dem kleinen Bruder teilen, muss aber nicht. Genügend Freiräume für jedes Kind, in denen es auch ohne seine Geschwister sein kann. Keine Zwangsverpflichtung für die Großen, sich um die kleinen Geschwister kümmern zu müssen. Die Kinder nicht miteinander vergleichen. Auch wenn es sich viele Eltern für ihre Kinder wünschen: Dass Geschwister sich gut verstehen, so richtig liebhaben und ein Leben lang die besten Freunde sind, könnten sie sich nicht erwarten, sagt Katja Seide. Das sei ein Bonus, über den sich Eltern freuen können, aber keine Pflicht. „Eine realistische Erwartung an eine Geschwisterbeziehung ist, dass die Kinder sich wohlwollend neutral gegenüberstehen und in friedlicher Co-Existenz leben, ohne sich absichtlich zu ärgern oder sich gegenseitig verbal niederzumachen.“

SANDRA LOBNIG

BUCHTIPP

Danielle Graf, Katja Seide

Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten.
Das Geschwisterbuch

ISBN 978-3-407-86578-6

Sicherheit schenken

mit der Notruftelefon-Winteraktion

- Sicherheit auf Knopfdruck – rund um die Uhr
- **Jetzt 30 Euro sparen***
- Gratis Aufstellung und Installation**
- Auf Wunsch mit persönlichen Erinnerungsanrufen z.B. bei Medikamenteneinnahme

Symbolbild

HILFSWERK

AKTION im November + Dezember!

Ob zuhause oder unterwegs: Die Hilfswerk-Notrufzentrale passt auf Sie auf!
Wir informieren Sie gerne zu den unterschiedlichen Notruftelefon-Typen, damit Sie das zu Ihrer Lebenssituation passende Gerät wählen können. Nach Installation und Aktivierung sind Sie im Ernstfall auf Knopfdruck mit unserer ständig verfügbaren Notrufzentrale verbunden, die gezielt die benötigte Hilfe organisiert.

Hilfswerk Niederösterreich
Information und Bestellung unter 0800 800 408
www.notruftelefon.at

* Keine Anschlussgebühr im Aktionszeitraum November und Dezember 2022. Aktion gültig für Neukundinnen und -kunden mit 3 Monaten Bindefrist.
** Unter Einhaltung der Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen

FOTOS: ISTOCK_MSTUDIOIMAGES_, ALEKSANDAR NAKIC_, STOCKPLANETS_, PIJAMA61, BEIGESTELLT

Landesrat Martin Eichtinger und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl präsentieren den neuen Bewegungsschwerpunkt von „Tut gut!“.

„GEMMAS AN!“

150 bis 300 Minuten sollte man sich pro Woche bewegen. Um Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu einem aktiven Alltag zu animieren, setzt „Tut gut!“einen Bewegungsschwerpunkt.

Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher in Bewegung zu bringen und ihnen dabei zu helfen, ein langes Leben in bestmöglicher Gesundheit zu führen – das ist das Ziel der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH. Aus diesem Grund setzt sie für die nächsten Monate unter dem Motto „Gemmas an!“ mit einem eigenen Schwerpunkt auf das Thema Bewegung. Das kommt nicht von ungefähr: So sind laut der aktuellen Gesundheitsbefragung im Land insgesamt 50,8 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher übergewichtig oder sogar adipös und 76,4 Prozent kommen den nationalen und internationalen Bewegungsempfehlungen nicht nach. „Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt einem gesunden Erwachsenen pro Woche 150 Minuten Bewegung bei mittlerer Intensität und 75 Minuten bei intensiver sportlicher Betätigung“, sagt Mag. Alexandra Pernsteiner-Kappl, „Tut gut!“-Geschäftsführerin. Möglichkeiten, diese wertvollen Bewegungsminuten zu sammeln, gebe es reichlich: „Ob Wandern, Schwimmen, Radfahren, Tanzen oder Nordic Walking – Niederösterreich bietet unzählige Möglichkeiten, um sportlich aktiv zu sein und damit die eigene Gesundheit zu fördern. Schon zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche zeigen deutliche positive Effekte auf Blutdruck, Blutfette, Immunsystem, Verdauung und das psychische Wohlbefinden“, betont Pernsteiner-Kappl.

BEWEGTER ALLTAG

Während die niederösterreichischen Landsleute bei Freizeitbewegung im Österreich-Vergleich an der Spitze liegen, gibt es gerade bei der Alltagsbewegung großen Aufholbedarf. Unser Alltag findet vorwiegend im Sitzen statt: im Auto oder im Zug, vor dem PC und am Abend auf der Couch. Die Treppe anstatt des Aufzugs zu nehmen, beim Telefonieren aufzustehen und einige Schritte zu gehen, Strecken zu Fuß zurückzulegen oder in der Mittagspause einen der „Tut gut!“-Schrittewege zu nutzen sind nur wenige Ideen, um den Büroalltag aktiver zu gestalten. Darüber hinaus sorgt die „Tut gut!“-Homepage als zentraler Dreh- und Angelpunkt des Bewegungsschwerpunkts mit reichlich Infomaterial, Online-Vortragsreihen und Webinaren sowie einer wöchentlichen Zoom-Bewegungseinheit zum Mitmachen für die nötige Motivation, um den inneren Schweinehund zu überwinden. ■

Informationen:
www.noetutgut.at/bewegung

MITMACHEN & *gewinnen!*

GESUND & LEBEN verlost gemeinsam mit „Tut gut!“ 250 Bewegungspackages, bestehend aus Wandersocken, der Wanderbox mit allen Karten der 80 „Tut gut!“-Wanderwege und Bewegungstipps. Schicken Sie dazu ein E-Mail mit Ihrer Anschrift und dem Betreff „Bewegungspackage“ an redaktion@gesundundleben.at
Einsendeschluss:
2. Dezember 2022

FOTOS: ISTOCK_MARTINNS, NLK I PFEIFFER

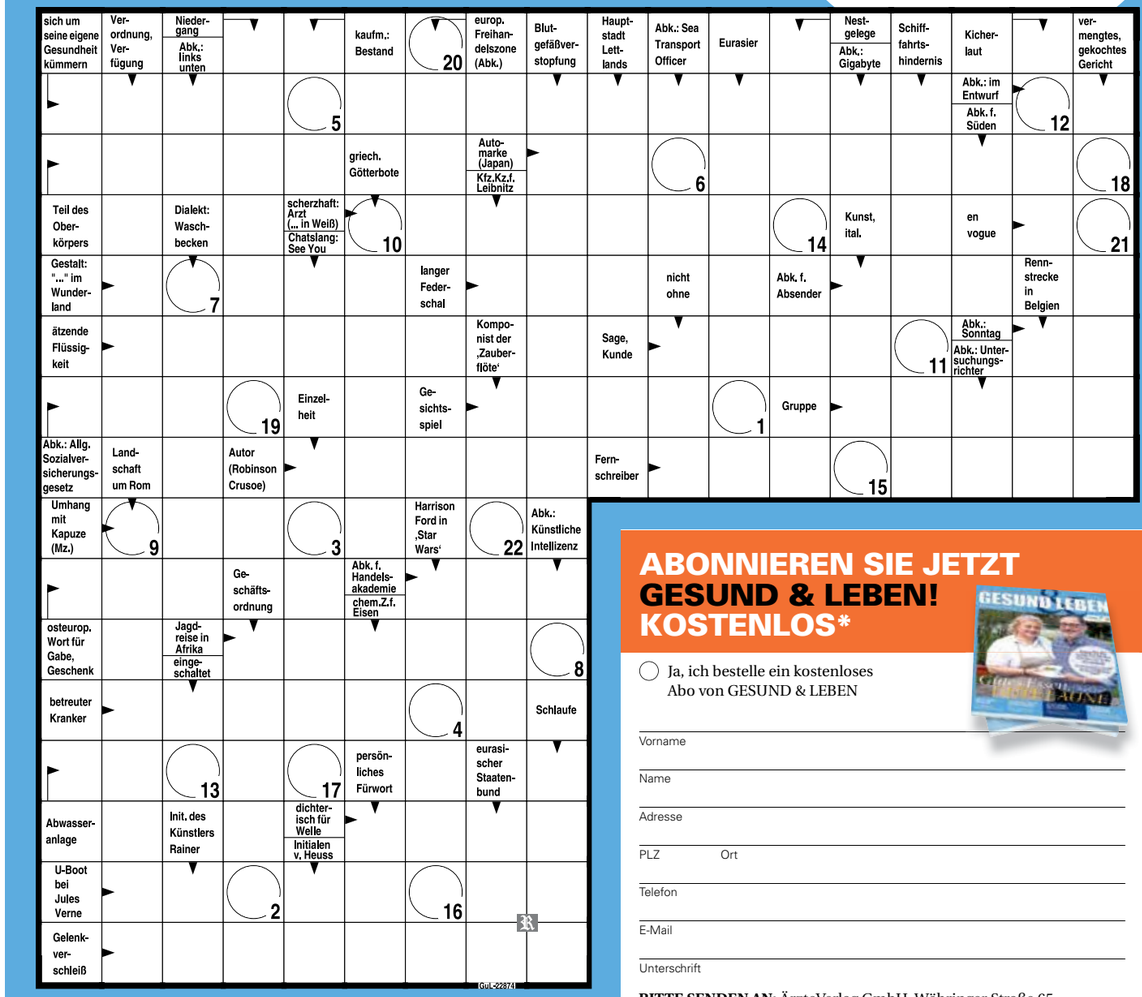
GESUND & LEBEN RÄTSEL

MITMACHEN UND GEWINNEN!

JETZT IHR GEHIRN TRAINIEREN

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von drei Kerzen von Gmundner Keramik.

ZU GEWINNEN GIBT ES DIESMAL:
Drei Keramikkerzen im Wert von je 61,90 Euro.



Der Rechtsweg und eine Ablöse in bar sind ausgeschlossen. Der/die Gewinner/in wird persönlich verständigt. Es gelten die AGBs und Datenschutzbedingungen des ÄrzteVerlags, abrufbar unter www.gesundundleben.at/datenschutzerklaerung und die Gewinnspielbedingungen des ÄrzteVerlags, abrufbar unter www.gesundundleben.at/gewinnspielbedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass die ÄrzteVerlag GmbH die von mir angegebenen Daten für Informations- und Marketingmaßnahmen sowie Newsletter in Verbindung mit eigenen Produkten, Dienstleistungen sowie Veranstaltungen verwendet und mir zu diesem Zweck Informationen per Telefon, Post, E-Mail, SMS oder Fax, jeweils auch als Massensendung, übermittelt. Darüber hinaus bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit durch Übersendung eines Schreibens an die ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währinger Straße 65, Tel.: 01/9611000, office@aerzteverlag.at, widerrufen kann.

ABONNIEREN SIE JETZT GESUND & LEBEN! KOSTENLOS*

◯ Ja, ich bestelle ein kostenloses Abo von GESUND & LEBEN

Vorname

Name

Adresse

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

BITTE SENDEN AN: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien **oder per Fax:** 01/96 11 000-66 **oder per E-Mail:** abo@gesundundleben.at

* Für Personen, die ihren Wohnsitz in Niederösterreich haben, übernimmt die NÖ Landesgesundheitsagentur die Kosten für das Abonnement. Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

SENDEN SIE DAS LÖSUNGSWORT MIT IHRER ANSCHRIFT BIS 30. NOVEMBER 2022 AN:
ÄrzteVerlag GmbH; Kennwort: **Kreuzworträtsel 11/22**, Währinger Straße 65, 1090 Wien oder per E-Mail an **office@gesundundleben.at** oder geben Sie das Lösungswort unter **www.gesundundleben.at/raetsel-gewinnspiel** ein.

WERBUNG

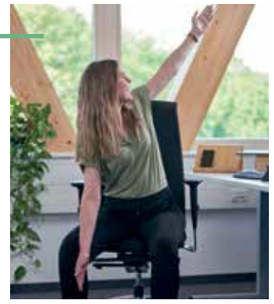
10 Minuten

„Tut gut!“-Bewegungsrezept des Monats: 6 Übungen für einen aktiven Büroalltag

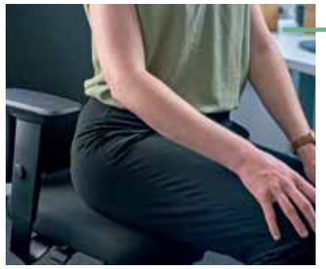
10 min

1 Sitzflächenhochzieher: Rutschen Sie auf Ihrem Bürosessel an die vordere Kante und bleiben Sie aufrecht im Oberkörper. Greifen Sie mit den Händen die Sitzfläche, die Füße sind unter den Knien positioniert. Ziehen Sie den Bauchnabel sanft nach innen und machen Sie Ihren Rücken lang. Ziehen Sie nun kraftvoll mit beiden Händen die Sitzfläche nach oben und die Schultern nach unten. Spüren Sie die Spannung im Oberkörper und Rumpf. Atmen Sie dabei ruhig weiter. Halten Sie die Spannung für zwei bis drei Atemzüge und lassen wieder locker. Machen Sie acht bis zehn Wiederholungen.

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



2 Heldenhafte Pose: Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind unter den Knien positioniert. Legen Sie den rechten Handrücken an Ihr rechtes Knie. Mit der Ausatmung strecken Sie den linken Arm diagonal nach oben und drehen dabei Ihren Oberkörper und den Kopf. Machen Sie sich dabei lang und schauen Sie zu Ihren Fingerspitzen. Machen Sie fünf Wiederholungen und wechseln Sie dann die Seite.



3 Knie- und Beckenroller: Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Schreibtischsessel, die Knie sind über den Füßen positioniert. Legen Sie die Hände auf Ihren Oberschenkeln ab. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie Ihre Knie und das Becken „rollen“, heben Sie dabei abwechselnd die Fersen hoch. Machen Sie acht bis zehn Wiederholungen.

4 Slow-Motion-Kniebeuge: Setzen Sie sich an die vordere Sesselkante, die Beine sind hüftschmal, die Füße unter den Knien und die Arme vor der Brust überkreuzt. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen, der Rücken bleibt lang. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und stehen Sie ganz langsam auf. Beugen Sie anschließend Knie und Hüfte und schieben Sie das Gesäß nach hinten Richtung Sitzfläche. Knapp bevor Sie diese erreichen, stehen Sie wieder in Zeitlupe auf. Spannen Sie das Gesäß dabei fest an. Machen Sie acht bis zehn Wiederholungen.

5 Augenroller: Setzen Sie sich aufrecht auf den Schreibtischsessel, strecken Sie den linken Arm aus, in der Sie einen Stift halten. Fokussieren Sie nun den Stift mit den Augen und bewegen Sie ihn horizontal nach rechts und nach links. Folgen Sie mit dem Blick, der Kopf bleibt dabei ruhig. Wiederholen Sie dies fünfmal. Anschließend bewegen Sie den Stift für fünf Wiederholungen nach oben und unten und schließlich fünfmal in die beiden Diagonalen.

6 Kreislaufaktivierer: Stellen Sie sich hüftschmal auf und schwingen Sie abwechselnd beide Arme neben Ihrem Körper. Für mehr Dynamik machen Sie die Schwungbewegungen einfach größer und beugen und strecken dabei die Knie.

Tipp: Spreizen Sie die Finger, dadurch haben Sie noch mehr Spannung und aktivieren zusätzlich Ihre Faszien.

FOTOS: PHILIPP MONIHART, ISTOCK_TANIA BONDAR

GUT FÜHLEN – GESUND LEBEN

Um psychisch gesund und mental stark zu bleiben, müssen wir unseren Gefühlen und Emotionen Raum geben. Die Online-Veranstaltung „Gesundheit für Sie“ widmet sich im November dieser spannenden Thematik.

Gefühlvoll, emotional und sensibel – diese Eigenschaften werden häufig als „schwach“ angesehen. Doch gerade in der heutigen Zeit ist diese Gefühlsbandbreite eine Stärke und wertvolle Kompetenz von Frauen. Denn Gefühle und Emotionen prägen sowohl Privat- und Familienleben als auch den Berufsalltag.

„Gesundheit für Sie“ beschäftigt sich heuer mit diesem aktuellen Thema. Die beliebte Veranstaltung für Frauengesundheit, initiiert von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), bietet von 15. bis 28. November 2022 vielfältige Online-Vorträge. Gesundheitspartner und Mitveranstalter sind Ärzte-, Apotheker-, Arbeiter- und Wirtschaftskammer NÖ, ÖGB NÖ und das Land NÖ.

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT IM FOKUS

„Gut fühlen – gesund leben. Gefühle und Emotionen als Stärke der Frau“ lautet das Motto der diesjährigen „Gesundheit für Sie“. Neben allgemeinen Infos zur komplexen Gefühlswelt erfahren wir, welche Bedürfnisse dahinterstecken und wie wir gut mit heftigen Emotionen umgehen.

Außerdem stehen weitere spannende Themen im Fokus: Wie gelingt der Umgang mit Konflikten und Kränkung im Berufsalltag und welche Anti-Ärger-Strategien helfen am besten? Welchen Nährboden braucht es für die Liebe in Paarbeziehungen und was bedeutet es, zu lieben und geliebt zu werden?

Und nicht zuletzt kommen zwei große „H“ zur Sprache: Einerseits Hormone, die als Botenstoffe unseres Körpers eine große Wirkung auf unsere Stimmung und Gefühle haben. Andererseits der Humor, der uns in jeder Lebenslage begleiten sollte. Denn eine positive Haltung auf das Leben wirkt sich auch positiv auf unsere Gesundheit aus!

Österreichische Gesundheitskasse

Informationen:
Österreichische Gesundheitskasse
gesundheit-fuer-sie@oegk.at
Tel.: 05 0766-126202
www.gesundheitskasse.at

„GESUNDHEIT FÜR SIE“ – ONLINE-VORTRÄGE

- 15.11.2022 Gefühle verstehen und leichter durchs Leben gehen
- 17.11.2022 Gefühle in der Arbeitswelt (Ärger, Kränkung)
- 21.11.2022 Wie die Liebe in Paarbeziehungen gelingt
- 23.11.2022 Hormone – Kleine Botenstoffe mit großer Wirkung
- 28.11.2022 Humor tut der Gesundheit gut

Anmeldung & Informationen: *www.gesundheitfuersie.at*
(Die Teilnahme ist kostenlos)

FOTOS: ZVG, ISTOCKPHOTO/SIPHOTOGRAPHY

Ein anspruchsvoller Parcours mit Wellen, Sprüngen und vielen Kurven: Der Niederösterreicher Tristan Takats ist an der Skicross-Weltspitze angekommen.

KNALLHARTE PISTENDUELLE

Beinahe jeder gute Skifahrer und jede gute Skifahrerin liebt es, sich im Kindesalter auch abseits der normalen Abfahrten auszutoben. Waldwege, Sprünge und Wellen sind dabei eine willkommene Abwechslung und sorgen für jede Menge Spaß. Diese Erinnerungen aus den Nachwuchsjahren spiegeln sich in verstärkter und etwas abgewandelter Form auch beim Skicross wider. Im Gegensatz zum alpinen Bereich ist Skicross noch eine relativ junge Sportart, der erste Weltcupbewerb fand im Jahr 1998 statt. Dabei starten vier Fahrerinnen oder Fahrer gleichzeitig auf einem künstlich angelegten Kurs und müssen Sprünge, Steilkurven und Wellen absolvieren. Ein ganz besonderer Reiz ist der ständige Kampf um die beste Position und Platzierung. Im K.o.-System heißt es sich schließlich Runde für Runde zu behaupten und im besten Fall im Finale der besten Vier um den Sieg zu kämpfen. Dieser Kampf Mann gegen Mann war für den Niederösterreicher Tristan Takats anfangs eine große Umstellung. Der 26-jährige Böheimkirchner wechselte vor drei Jahren von den alpinen Speed-Disziplinen zum Skicross. Was bis vor kurzem bei einer Abfahrt oder einem Super-G noch völlig undenkbar gewesen wäre, war plötzlich ganz normal. Die Nähe zum Gegner sowie Körperkontakt gepaart mit Sprüngen, Geschwindigkeit und Taktik haben einen ganz besonderen Reiz. „Es ist schwierig, sich dabei auf das eigene Skifahren zu konzentrieren. Man muss in Bruchteilen von Sekunden richtige Entscheidungen treffen und reagieren. Bremsen ist immer schlecht, deshalb müssen stets Alternativen gefunden werden“, ist Takats überzeugt.

Bereits beim Start ist für jede Menge Spannung gesorgt, denn dieser erfolgt aus einem speziellen „Startgate“. Hier katapultieren sich vier Athletinnen oder Athleten gleichzeitig hinaus und kämpfen von der ersten Sekunde an um die beste Ausgangsposition im Rennen. „Gerade wenn man mit Skicross beginnt, ist der Start mit Sicherheit die größte Herausforderung. Man muss die richtige Technik lernen, um anfangs nicht gleich einen Salto vom Start raus zu schlagen. Ich spreche aus Erfahrung“, schmunzelt der Niederösterreicher. Während des Rennens kommt es aber viel auf Taktik und Strategie an. Auf den meisten Strecken gibt es genügend Möglichkeiten für entsprechende Überholmanöver. Seine Erfahrungen aus dem alpinen Rennsport kann Tristan Takats vor allem beim Kurvenfahren ausspielen. „Es sind viele Super-G-ähnliche Kurven dabei, die mit Riesentorlaufskiern gefahren werden. Das ist sicherlich ein Vorteil für mich, denn in den Kurven selbst ist es für meine Gegner meist schwierig, mich zu überholen. Dafür muss ich aber noch meine Erfahrungen mit den vielfältigen Elementen im Kurs machen, bestimmte Bewegungsabläufe kann man erst mit viel Erfahrung automatisieren“, weiß Takats um seine Stärken und Schwächen.

KARRIERE AUF SKIERN

Im Alter von drei Jahren stand Tristan Takats das erste Mal auf Skiern. „Am Hügel neben unserem Haus hat mich mein Papa immer raufgezogen. Wir hatten die Berge quasi vor der Haustür. In Innerkrems und Goldegg lernte ich dann so richtig Skifahren“, erinnert sich Tristan Takats gerne zurück. Als er fünf Jahre alt war, zog die Familie von Kärnten nach Niederösterreich. Der Leidenschaft für den Skisport tat dies aber keinerlei Abbruch. Im Alter von sieben Jahren nahm er erstmals bei einem Gebietstraining teil. Der ehemalige Skirennläufer und Trainer Gernot Welbich von der Skimittelschule Lilienfeld erkannte sein Talent und förderte dies. „Anfangs hab ich es mir noch nicht wirklich zugetraut. Nach meinem ersten Rennen, bei dem ich mit acht Jahren auf Anhieb aufs Stockerl fuhr, änderte sich das aber schlagartig. Zahlreiche Pokale sorgten für zusätzliche Motivation“, schmunzelt Takats.

Nach der Skihauptschule in Lilienfeld wechselte er in die Ski-Akademie nach Schladming. Es folgte ein ständiges Auf und Ab im alpinen Skirennsport. 2015 schaffte Tristan Takats dann den Sprung in den Österreichischen Skiverband (ÖSV). „Der ganz große Erfolg blieb leider aus, denn mir fehlte es an der nötigen Konstanz. Auf eine tolle Saison mit guten Ergebnissen bei FIS- und Europacuprennen folgten Rückschläge und Verletzungen“, so Takats, der 2019 sein letztes Alpin-Rennen bestritt. Auch wenn er zu diesem Zeitpunkt eigentlich nichts mehr vom Skifahren wissen wollte, dauerte es nicht lange bis zu seinem „Ski-Comeback“. Aufgrund seiner guten Kontakte zu Athleten und Trainern der Skicross-Mannschaft wechselte er ein halbes Jahr später in deren Lager.

Im November 2019 bestritt Tristan Takats sein erstes Rennen im Skicross-Europacup, die ersten Fortschritte machten sich schnell bemerkbar. Bereits nach gut einem Jahr feierte der Niederösterreicher dann sein Debüt im Weltcup. Und in der letzten Saison ging dann alles Schlag auf Schlag. „Es ging alles so unfassbar schnell und plötzlich fuhr ich auch im Weltcup ganz vorne mit. Im Dezember 2021 schrammte ich in Innichen als Vierter nur knapp am Podium vorbei, ein weiterer vierter Platz in Idre Fjäll folgte. So qualifizierte ich mich auch für die Olympischen Spiele im Februar 2022 in Peking – ein Traum ging in Erfüllung“, sagt der stolze Rennläufer. Am Ende der Saison durfte sich Tristan Takats nicht nur über die Olympia-Teilnahme, sondern auch über den ausgezeichneten siebenten Platz im Gesamtweltcup freuen. „Es war eine unglaubliche Saison, in der ich meine Erwartungen weit übertreffen konnte.“

MEDAILLE ALS ZIEL

Die Vorbereitungen für die neue Saison verliefen bisher ganz nach Plan. Der Böheimkirchner fühlt sich topfit, sowohl körperlich als auch skitechnisch. „Aufgrund der Ergebnisse gibt es für die neue Saison natürlich eine höhere Erwartungshaltung. Mein Ziel ist es, die gleiche Lockerheit wie voriges Jahr an den Tag zu legen. Wenn ich das schaffe, wird es mit Sicherheit eine tolle Saison für mich“, blickt Tristan Takats optimistisch in die Zukunft. Neben den ersten Podestplätzen und Weltcupsiegen ist das große Karriereziel eine Medaille bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen. WERNER SCHRITTWIESER ■

Steckbrief

Name: Tristan Takats
Geburtsdatum: 14.11.1995
Wohnort: Böheimkirchen
Verein: USC Lilienfeld
Hobbys: Fußball, Tennis, Volleyball
größte Skicross-Erfolge: Olympia-Teilnahme 2022, 2x 4. Plätze Weltcup

FOTOS: THOMAS ZANGERL, BEIGESTELLT

Hallo, ich bin's, dein Kroko!

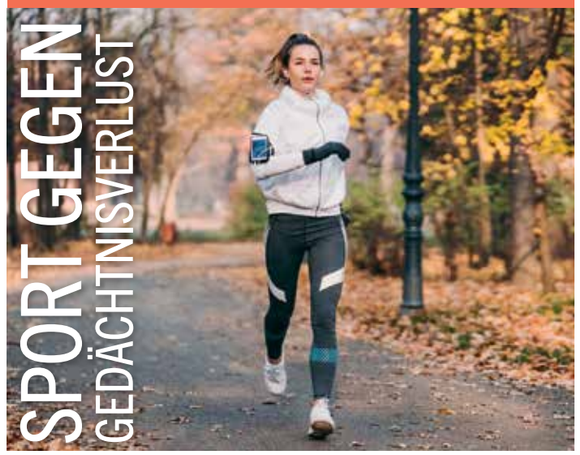
Heute möchte ich einmal werdende Mamas und Papas ansprechen: Aus der Praxis weiß ich, dass es schon vor der Geburt eines Kindes ganz wichtig ist, sich über richtige Mundhygiene und das tägliche Zähneputzen zu informieren. Nicht nur die eigenen Zähne wollen täglich zweimal geputzt werden, sondern es ist auch wichtig zu wissen, wie die ersten Zähnchen des Kindes gepflegt werden sollen.

In den Mutter-Eltern-Beratungsstellen, in die ich so oft wie möglich zusammen mit meinen Zahngesundheitserzieherinnen im Rahmen des Projektes „Apollonia NÖ" komme, kann ich zu diesem Thema wertvolle Tipps geben. Also besuche mich gerne dort. Ein guter Start ins Leben ist geschafft, wenn im lächelnden Mund deines Kindes gesunde weiße Zähne strahlen.

Termine: *www.apollonia-noe.at/mutter-elternberatung/termine*

Dein Kroko

GESUNDHEITSTIPP DES MONATS



Eine US-amerikanische Metaanalyse, die 36 Studien umfasst und Daten von 2.750 Erwachsenen über mehrere Jahrzehnte untersuchte, stellt nun fest, dass regelmäßige Bewegung zu einem gut funktionierenden Gedächtnis beiträgt. Jene Personen, die dreimal wöchentlich Ausdauersport wie Joggen, Wandern oder Radfahren ausübten, zeigten ein deutliches besseres Gedächtnis als Sport-Verweigerer. Dies habe mit der verbesserten Durchblutung des Gehirns zu tun, so die Autoren – besonders bei den 55- bis 68-Jährigen. Lag bereits eine kognitive Beeinträchtigung vor, konnte Sport jedoch nicht zu einer Verbesserung beitragen. ■

FOTOS: ISTOCK_APOMARES_BLUEASTRO_YURIIYAREMA_MARTIN-DM

NEUER WIRKSTOFF BEI RHEUMATOIDER ARTHRITIS

Ein neuer Wirkstoff namens Olokizumab zur Behandlung der Rheumatoiden Arthritis hat in der finalen klinischen Phase-III-Studie (unter der Leitung der MedUni Wien) gezeigt, dass er mindestens so gut wie die derzeit als „Goldstandard" geltende Therapie zur Behandlung dieser Autoimmunerkrankung wirkt. Damit eröffnen sich neue Therapieoptionen für Betroffene. Olokizumab ist ein humanisierter monoklonaler Antikörper, der direkt auf das Interleukin-6-Zytokin abzielt. Das ist ein Botenstoff, der die Entzündungsreaktionen des Organismus steuert und am Fortschreiten der Rheumatoiden Arthritis beteiligt ist. „Der neue Wirkstoff sorgt dafür, dass viele Betroffene eine niedrige Krankheitsaktivität erreichen", erklärt Studienleiter Josef Smolen von der MedUni Wien. Olokizumab steht kurz vor der Zulassung. ■

ZAHL DES MONATS

65%...

... der Menschen in Österreich haben zu heimischen bzw. in der EU hergestellten Medikamenten mehr Vertrauen als zu jenen, die außerhalb Europas produziert werden. Unter den Senioren sind es sogar ganze 73 %. Interessant: Je geringer das Einkommen, desto weniger wird heimischen Medikamenten vertraut. Das ergab der „Austrian Health Report".

WUSSTEN SIE, DASS ...

... Wärme Fieber senken kann? In einer Übersichtsarbeit haben Forschende der Universität Witten/Herdecke (D) Hinweise darauf gefunden, dass nicht nur kühle, sondern auch Wärmeanwendungen bei Fieber (um die 40° Celsius) helfen können. Warme Fußbäder oder Körnerkissen sind in den Regionen des Nahen Ostens und Asiens üblich, um die Körpertemperatur von fiebernden Menschen zu senken. Die Forschenden erklären dies mit einer Entlastung des Körpers: Der Körper muss dank der Wärmeanwendungen selbst weniger Wärme produzieren, um den Infekt zu bekämpfen. Das kann zur Folge haben, dass man sich trotz Fiebers etwas wohler fühlt und das Fieber nicht unnötig ansteigt. ■

WEERBUNG FOTO: RK NÖ / M. HECHENBERGER

AKTIV MIT DEM ROTEN KREUZ

Bis ins hohe Alter Freude am Leben genießen.

Lebensfreude, Selbstbestimmung und eine zuverlässige Betreuung – das sind Wünsche, die viele Menschen im höheren Alter beschäftigen. Das Rote Kreuz Niederösterreich bietet eine umfangreiche Palette an Möglichkeiten und ist verlässlicher Partner für Seniorinnen und Senioren.

Von Beratung bis zur mobilen Pflege

Das Angebot des Roten Kreuzes in Niederösterreich reicht von Beratungsgesprächen über technische Hilfestellung wie der Rufhilfe oder Pflegebettenverleih, Unterstützungsangebote wie Einkäufe erledigen, Spaziergänge oder Besuchsdienst, Essen zu Hause, Seniorentreffs und Betreutes Reisen bis hin zu pflegerischen Leistungen.

In diesem sehr individuellen und sensiblen Bereich wird auf die persönliche Situation bestmöglich eingegangen, das Angebot auf den Menschen selbst in einem Beratungsgespräch sozusagen zugeschnitten. Gemeinsam wird ermittelt, welche Dienstleistungen oder aber auch Hilfsmittel notwendig sind, um das Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen und die Selbständigkeit so lange wie möglich zu fördern und zu erhalten.

Sicherheit & Selbstbestimmung

Umfangreiche Sicherheit und trotzdem Selbstbestimmung bieten die Rufhilfesysteme des Roten Kreuzes, die mobil oder als Heimvariante verfügbar sind. Dank GPS-Geräten ist auch die Wohnungstür keine „Grenze" mehr, selbst unterwegs kann schnell und unkompliziert Hilfe gerufen werden. Im Notfall reicht ein Knopfdruck und das Rote Kreuz wird verständigt. Zusätzlich zum Rufhilfe-Gerät steht die Rotkreuz-Dose zur Verfügung: Die kleine Kunststoffdose wird im Kühlschrank als zentralen Ort in der Wohnung aufbewahrt und beinhaltet einen standardisierten Informationsbogen über Krankheit und Medikamente, der selbst auszufüllen ist. Damit wird im Notfall eine rasche Informationsweitergabe an den Rettungsdienst und weiter ans Krankenhaus sichergestellt. Ein eigens gestalteter Rotkreuz-Aufkleber an der Eingangstüre informiert die eintreffende Mannschaft über das Vorhandensein dieser Rotkreuz-Dosen am Einsatzort. ■

Mehr dazu unter:
www.roteskreuz.at/noe/pflege-betreuung
oder unter Tel.: 059 144
+ Ihre PLZ

© Ortk NÖ | L. Hürner | 2018

ZUHAUSE ESSEN:
UM DEN GENUSS MEHR
Das Zustellservice vom Roten Kreuz
☎ 059 144 8200 + Ihre PLZ

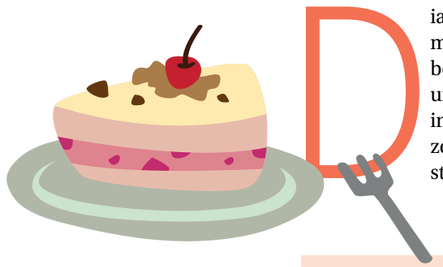
NEU
Die Rufhilfe-Uhr vom Roten Kreuz

Im Notfall sofort griffbereit!
Auch beim Gassigehen.
☎ 0820 / 820 144
rufhilfe.at

Aus Liebe zum Menschen.
ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH

WWW.ZUHAUSEESSEN.AT WWW.RUFHILFE.AT

BEWEGENDE *FAKTEN*



Diabetes spürt man zunächst nicht, er macht keine Beschwerden und bleibt bei einem Drittel der Betroffenen lange unerkannt. Fakt jedoch ist: Jeder Zehnte in Österreich leidet an Diabetes, 90 Prozent davon an Diabetes Typ 2. Tendenz: steigend. Das betrifft auch bereits Schulkinder, wie Studien zeigen. Oberarzt DDr. Nawras Al-Taie, MSc, Leiter der Diabetes- und Stoffwechselambulanz am Landesklinikum Mödling, erläutert: „Die Internationale Diabetes-Föderation prognostiziert, dass die Zahl der aktuell weltweit mehr als 500 Millionen mit Dia-

Ein deftiges Semmerl zwischen Tür und Angel, ein Törtchen zum Kaffee am Schreibtisch – zu viel, zu süß, zu fett, zu bequem ist eine Lifestyle-Kombi, die ein hohes Diabetesrisiko birgt.

OA DDr. Nawras Al-Taie, MSc, Leiter der Diabetes- und Stoffwechselambulanz am Landesklinikum Mödling

„In Europa leidet heute bereits einer von elf Menschen an Diabetes. Hauptgründe sind ein Lebensstil mit ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht.“

DIABETES TYP 1 UND 2

Bei Diabetes Typ 2, der häufigsten Form der Zuckerkrankheit, ist die Wirkung des Hormons Insulin eingeschränkt, im Falle eines Diabetes Typ 1 (ca. 5 %) kann Insulin nicht produziert werden, die Ursache dafür ist eine Autoimmunreaktion. Betroffene werden mit einer Insulintherapie behandelt. Ein Diabetes Typ 2 entsteht langsam, erste Symptome (Durst, Harndrang) treten meist erst dann auf, wenn der Blutzuckerspiegel schon über längere Zeit erhöht ist. Ein nicht diagnostizierter Diabetes Typ 2 ist gefährlich, denn er kann Organe wie Nieren, Augen, Leber oder Gefäße schädigen. Die meisten Todesfälle sind auf Herzinfarkt und Schlaganfall zurückzuführen. Jedes Jahr werden in Österreich 300 Menschen mit Diabetes wegen eines Nierenversagens dialysepflichtig. Jedes Jahr erblinden österreichweit 200 Menschen als Folge des Diabetes mellitus.

FOTOS: ISTOCK_NUTHAWUT SOMSUK_PCH-VECTOR_MOCOO, BEIGESTELLT

SCHUHFRIED
MEDIZINTECHNIK

ANGENEHM WIRKSAM

Hilfe bei Polyneuropathie

HiToP 191 PNP – Hochtontherapie

- nimmt Brennen, Schmerzen, Taubheit
- wirkt direkt auf Nerven und Gewebe
- unabhängig von der Ursache

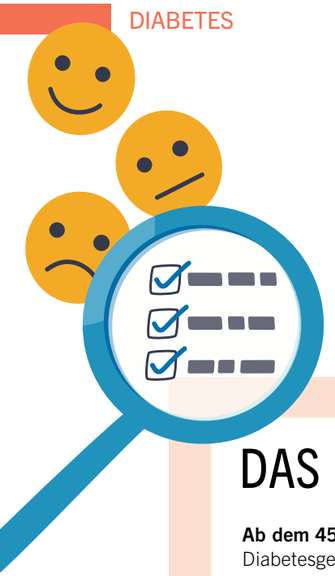
5 Vorteile für Menschen mit Diabetes

- Ihre tägliche Bewegungsportion
- senkt den HbA1c-Wert bei regelmäßiger Anwendung
- gesteigerte Insulinempfindlichkeit, somit bessere Zuckereinstellung
- steigert die Durchblutung in den Kapillaren und beugt dem diabetischen Fußsyndrom vor
- Gehen wird sicherer

bständig
Mietgeräte in unseren Filialen erhältlich.
Hotline: 05 99 789 00
www.bstaendig.at
office@bstaendig.at

Zum Testen einfach Mieten!
Kostenloser Postversand und telefonische Beratung.

Hotline: 01 405 42 06
www.schuhfriedmed.at
hitop@schuhfriedmed.at



betes lebenden Menschen bis zum Jahre 2045 auf weltweit 800 Millionen ansteigen wird. Auch in Europa leidet heute bereits einer von elf Menschen an Diabetes. Hauptgründe sind ein Lebensstil mit ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht." Eine 2021 veröffentlichte Studie des Deutschen Diabetes-Zentrums kam zu einem weit pessimistischeren Schluss: Die Zahlen steigen demnach weit rascher als bisher angenommen, sodass die 783 Millionen errechneten Krankheitsfälle bereits 2033 erreicht werden.

ÜBERGEWICHT ALS URSACHE

Risikofaktoren, um an Diabetes Typ 2 zu erkranken, sind in erster Linie Übergewicht und Bewegungsmangel. Laut der Österreichischen Diabetesgesellschaft (ÖDG) sind rund 50 Prozent aller in Österreich lebenden Menschen übergewichtig. Auch bei Kindern nimmt es zu: Rund 30 Prozent der Buben der dritten Schulstufe waren 2017 übergewichtig oder adipös, Tendenz weiter steigend. Aufgrund einer individuellen genetischen Ausstattung kann sich ein ungesunder Lebensstil auf Menschen unterschiedlich auswirken, viele entwickeln früher eine gestörte Glukosetoleranz, können Zucker somit nicht mehr so rasch und effizient verarbeiten wie andere Menschen und schädigen durch den erhöhten Blutzuckerspiegel ihre Gefäße.

DAS RISIKO ERKENNEN

Wichtig ist es also, sein Diabetesrisiko zu kennen. Die ÖDG empfiehlt daher ab dem 45. Lebensjahr eine Messung des HbA1c-Wertes oder einen oralen Glukosetoleranztest. Der HbA1c-Wert ist ein Screening-Tool, das den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel über sechs bis acht Wochen abbildet. Anhand dieser Werte kann ein Diabetes oder Prädiabetes rechtzeitig diagnostiziert werden. Der Test wird seit Herbst 2021 von der Österreichischen Gesundheitskasse bezahlt.

Einem früh diagnostizierten Diabetes kann mit einer Lebensstiländerung gegengesteuert werden. Regelmäßige Bewegung, Gewichtsreduktion, ausgewogene Ernährung und der Verzicht aufs Rauchen können eine erste nichtmedikamentöse Therapie darstellen. DORIS SIMHOFER ■

DAS DIABETESRISIKO KENNEN

Ab dem 45. Lebensjahr empfiehlt die Österreichische Diabetesgesellschaft allen Menschen ein Diabetes-Screening, insbesondere bei Übergewichtigen und Adipösen. Bereits **vor dem 45. Lebensjahr** sollte bei Vorliegen folgender Risikokonstellation eine Untersuchung mittels HbA1c erfolgen:

- Wenn erstgradig Verwandte (Eltern, Geschwister) an Diabetes erkrankt sind
- Bei Übergewicht
- Körperlicher Inaktivität
- Bei Vorliegen eines metabolischen Syndroms
- Bei Bluthochdruck
- Bei Fettstoffwechselstörungen, vor allem bei einem niedrigen HDL-Wert
- Wenn eine Fettlebererkrankung diagnostiziert wurde
- Wenn Frauen bereits Schwangerschaftsdiabetes hatten
- Bei Vorliegen eines polyzystischen Ovarialsyndroms
- Bei chronischem Tabakkonsum ■

FOTOS: ISTOCK_NUTHAWUT SOMSUK_PCH-VECTOR_MOCOQ; BEIGESTELLT

THERAPIE-ERFOLGE

Eine genaue Blutzuckereinstellung hat es möglich gemacht, Schäden an Gefäßen, Netzhaut und Nieren zu verringern. Arteriosklerose führt nach wie vor häufig zu Schlaganfall, Herzerkrankungen, Amputationen oder Neuropathien. Bei letzteren hat die Hochtontherapie gezeigt, dass es im Zuge der Behandlung sowohl zu einer Schmerzreduktion als auch das Fortschreiten ohne Nebenwirkung modifizieren kann. Um jedoch die Ursachen, die Verkalkungen großer Gefäße, unter Kontrolle zu bringen, bedarf es weiterer Forschungen. ■

ECHT* GENIAL

BLUTZUCKER-SCHWANKUNGEN IMMER EINEN SCHRITT VORAUS SEIN ||

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:
at.info@dexcom.com | www.dexcom.com

Valeria K. (Typ 1-Diabetes)

DexcomG6®

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

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

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

Eine Liste der kompatiblen Geräte finden Sie unter www.dexcom.com/compatibility.

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

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

HEALTH CENTER VIENNA AIRPORT

Ihr Ärztezentrum am Flughafen Wien

+ kurzfristige Terminvergabe
+ gratis parken im Parkhaus 4

Premium-Vorsorge-untersuchung mit e-card kostenlos möglich

- Allgemeinmedizin
- Anästhesie & Schmerztherapie
- Augenheilkunde & Optometrie
- Dermatologie
- Frauenheilkunde & Geburtshilfe
- Hals-, Nasen- & Ohrenkrankheiten
- Heilmassage
- Innere Medizin & Gastroenterologie
- Innere Medizin & Kardiologie
- Orthopädie
- Physiotherapie
- Unfallchirurgie & Sporttraumatologie

+43-1-7007-24900
healthcenterairport.com

GESUND
MIT IHRER
NÖ APOTHEKE

BESTENS VERSORGT IM KLINIKUM

Mehr als 450 hochspezialisierte Apothekerinnen und Apotheker sind österreichweit in Spitälern tätig. Ihre Expertise und Erfahrung garantieren eine optimale Versorgung von Patientinnen und Patienten. Krankenhausapothekerinnen und -apotheker kümmern sich um die Beschaffung, Herstellung, Prüfung, Lagerung und Verteilung von Arzneimitteln im Klinikum inklusive der wichtigen Vorratssicherung für Not- und Krisenfälle: Es gibt immer wieder Situationen, in denen kein passendes Fertigpräparat am Markt verfügbar ist. Sehr oft betrifft das Kinder, darunter auch Frühchen. In diesen Fällen sorgen die Krankenhausapothekerinnen und -apotheker dafür, dass keine Versorgungslücken entstehen. Sie stellen direkt im Klinikum Medikamente patientenindividuell in der passenden Dosierung her. Auch Krebspatientinnen und -patienten erhalten speziell auf ihre Erkrankung und ihren Körper abgestimmte Therapien. Diese werden ebenfalls in der Krankenhausapotheke zubereitet.

Mag. Heinz Haberfeld, Präsident Apothekerkammer Niederösterreich

Mag. pharm. Elisabeth Biermeier, Vizepräsidentin Apothekerkammer Niederösterreich

In Österreich gibt es pro Jahr rund 2,1 Millionen stationäre Aufnahmen. Die medikamentöse Therapie in unseren Spitälern wird immer komplexer und vielfältiger. Klinische Pharmazie gewährleistet eine wirksame, sichere und effiziente Arzneimitteltherapie. Das Hauptaugenmerk liegt darauf, die Therapie zu optimieren sowie Wechselwirkungen, Überverschreibungen oder Dosierungsfehler zu erkennen, zu vermeiden und dadurch für eine sichere Behandlung der Patientinnen und Patienten zu sorgen.

GRÖSSTE SORGFALT BEI PRODUKTEN UND LIEFERANTEN

Beim Einkauf achten Krankenhausapothekerinnen und -apotheker auf Sicherheit, Qualität, Liefertreue und Kosteneffizienz. Sie garantieren einen bedarfsorientierten, hochwertigen und ökonomischen Arzneimitteleinkauf. Die Versorgungs- und Patientensicherheit hat dabei oberste Priorität. Produkte und Lieferanten werden mit größter Sorgfalt ausgewählt, bei globalen Liefereinschränkungen werden Strategien und Notfallpläne entwickelt, um Engpässe zu vermeiden. Dank moderner Systeme wissen die Krankenhausapothekerinnen und -apotheker zu jeder Zeit, wo welche Medikamente in welchem Umfang gelagert werden. So können sie immer rechtzeitig für Nachschub sorgen. Pro Tag werden durchschnittlich 3.000 Medikamentenpackungen auf die Stationen gebracht. Unsere Apothekerinnen und Apotheker sind der Garant dafür, dass das erforderliche Medikament in der richtigen Dosierung und der richtigen Qualität bei den richtigen Patientinnen und Patienten ankommt.

FOTOS: VAAÖ, HÖRMANDINGER

Künstliche Intelligenz GEGEN KREBS

Intelligente Computerprogramme werden in der Onkologie zukünftig zur Diagnostik und Prognose von Krankheitsverläufen und Medikamentenwirkung beitragen.

Auf KI basierende Computersysteme helfen aktuell vor allem dabei, Krebserkrankungen zu diagnostizieren.

FOTO: ISTOCK_JITTAWIT21_SOMPONG_TOM

Künstliche Intelligenz (KI) macht unseren Alltag wesentlich „smarter“, die intelligenten Computerprogramme gewinnen aber auch in der Krebsmedizin stetig neue Einsatzgebiete. „Das Potenzial von künstlicher Intelligenz in der Onkologie ist enorm“, bestätigt Univ.-Prof. Dr. Matthias Preusser, Leiter der Klinischen Abteilung für Onkologie, Medizinische Universität Wien. „Vor allem in der Forschung hilft uns KI schon dabei, große Datenmengen – etwa aus genetischen Tumorgewebsanalysen oder Bildgebungen – auszuwerten.“ Grundlage dafür sind bereits bestehende digitale Daten aus Untersuchungen wie Laborbefunde, MRT- und CT-Daten sowie Kamera- oder Röntgenbilder, die intelligente KI-basierte Computerprogramme blitzschnell analysieren können. Unter dem Begriff „maschinelles Lernen“ werden die Computersysteme mit riesigen Mengen dieser Daten gefüttert. Die Systeme verallgemeinern das Gelernte und speichern es in Form von mathematischen Modellen ab. Hat das Programm einen solchen Trainingsprozess durchgemacht, kann es auf ähnliche neue Ereignisse reagieren und eine Auswertung liefern. Die Methoden der KI reichen dabei von Algorithmen bis hin zu neuronalen Netzen, die zahlreiche mathematische Funktionen miteinander verknüpfen.

PRÄZISIERTE VORSORGE

„Ein wesentlicher Bereich, in der künstliche Intelligenz unterstützten kann, ist die Pathologie, bei der erkranktes Körpergewebe bzw. entnommene Zellen in Form von mikroskopischen Präparaten oder molekularpathologischen Analysen untersucht werden“, erläutert Matthias Preusser. „Aber auch bei Untersuchungen, die mit Kamera durchgeführt werden, wie die Endoskopie oder Koloskopie, erhalten KI-basierte Methoden zunehmend einen Stellenwert.“

Letztere, die Darmspiegelung, wird beispielsweise im Universitätsklinikum St. Pölten seit Jahresbeginn durch den Einsatz von künstlicher Intelligenz präzisiert. Bei der Vorsorgeuntersuchung wird der Darm von innen untersucht, eine Kamera liefert dabei Bilder von den Schleimhäuten. Das Ziel: Darmpolypen zu erkennen, potenzielle Krebsvorstufen zu identifizieren, um diese gegebenenfalls entfernen zu können. Die eingesetzte Software hilft in beiden Bereichen – sie weist die behandelnden Ärztinnen und Ärzte auf Polypen hin und unterstützt bei der Einstufung auf ihre Krebsgefahr.

Univ.-Prof. Dr. Matthias Preusser, Leiter der Klinischen Abteilung für Onkologie, Universitätsklinik für Innere Medizin I, Medizinische Universität Wien

Die Effizienz KI-basierter Systeme in der Diagnostik wird durch zahlreiche Studien und Experimente belegt. Eine Studie aus den USA zur Brustkrebserkennung ergab beispielsweise eine Reduzierung der falsch positiven Ergebnisse um 5,7 Prozent und eine Reduzierung der falsch negativen Ergebnisse um 9,4 Prozent bei der Diagnose von Röntgenaufnahmen von 28.000 Frauen. Eine weitere Studie der Universität Heidelberg sorgte im Jahr 2018 für großes Interesse. Das Forscherteam wollte wissen, wer das gefährliche maligne Melanom – den schwarzen Hautkrebs – besser erkennen könne: Mensch oder Maschine? Für den Versuch wurde ein sogenanntes neuronales Netzwerk – ein selbstlernendes maschinelles System – mit rund 100.000 Fotos gefüttert, auf denen entweder das Melanom oder ein harmloses Muttermal zu sehen war. Trainiert wurde das System auch, indem ihm die korrekten Diagnosen verraten wurden. Nach der Lernphase wählten Experten 100 neue Aufnahmen aus, die das System nun diagnostizieren sollte. Zeitgleich wurden die Bilder auch an 58 renommierte Dermatologinnen und Dermatologen aus 17 Ländern zur Begutachtung geschickt. Das Ergebnis: Im Durchschnitt stellte das maschinelle System häufiger die richtige Diagnose als die Ärzte.

ENTLASTUNG, KEIN ERSATZ

Schlagzeilen, die die Befürchtung so mancher Skeptiker, wonach künstliche Intelligenz irgendwann Ärztinnen und Ärzte ersetzen werde, anfeuern. „Das wird wohl in kaum einem medizinischen Bereich mit direktem Patientenkontakt passieren“, betont Preusser. „Medizin funktioniert nicht nach Schwarz-Weiß-Algorithmen. Wir sehen die KI als Unterstützung und Entlastung. Wir können die Systeme theoretisch unbegrenzt mit Daten füttern und Datenmengen durchforsten, die unsere Kapazität übersteigen würden“, nennt er einen der Vorteile. Zudem würden die Systeme ohne Pause durcharbeiten können und relevante Muster erkennen, nach denen der Mensch eventuell gar nicht gesucht hätte. „Diese entlastende Anwendung verschafft hoffentlich Medizinerinnen und Medizinern in der Zukunft auch mehr Zeit für andere Fragestellungen und Tätigkeiten, insbesondere in der direkten Interaktion mit Patientinnen und Patienten.“ Und auch mehr Zeit für jene Bereiche, an denen die KI an ihre Grenze stößt: Intuition, Empathie, Hintergrundwissen, die menschliche Komponente. Optimal sei es, wenn Technik und menschliches Wissen miteinander kombiniert würden, so Preusser.

Fitnesstracker liefern wichtige Daten, die auch zur Erforschung von Krebstherapien beitragen.

ZUKUNFTSMUSIK

Aktiv passiert dies im Computational Imaging Research Lab (CIS), eine Abteilung der Universitätsklinik für Radiologie und Nuklearmedizin der Medizinischen Universität Wien, wo sich Expertinnen und Experten aus den Bereichen Medizin, Informatik und Mathematik täglich austauschen und im Dialog miteinander stehen. Dort wird unter der Leitung von Prof. DI Dr. Georg Langs erforscht, wie die KI nicht nur für die Auswertung bestehender Daten genutzt wird, sondern in Zukunft auch dabei helfen kann, neue für die Diagnose und den Verlauf einer Krebserkrankung relevante Muster, sogenannte Biomarker, zu finden. Im Fokus stehen aber auch andere Fragen, etwa wie ein auf maschinellem Lernen basierendes Programm zu seinen Erkenntnissen gelangt, also was konkret in vorliegenden Daten zu einer Diagnose oder Vorhersage geführt hat. „Ebenso müssen noch rechtliche Belange und Datenschutz-Fragen geklärt werden. Etwa wer verantwortlich ist, wenn ein KI-basiertes System eine falsche Diagnose geliefert hat oder wie sichergestellt wird, dass Daten von Patientinnen und Patienten nicht an die falsche Stelle geraten“, gibt Preusser zu bedenken. „Abseits davon sehe ich großes Potenzial dafür, wie die KI uns in Zukunft dabei unterstützen wird, individuelle Krankheitsverläufe und Medikamentenwirkung vorherzusagen.“

FITNESSTRACKER IM EINSATZ

Eine Zukunft, der der Onkologe und sein Team mit einer aktuellen Studie schon einen Schritt näher kommen. Und das mithilfe eines KI-Systems, das viele von uns bereits auf dem Handgelenk tragen: „An unserer Abteilung erforschen wir aktuell die klinische Nutzbarkeit von Daten, die uns die Fitnesstracker liefern“, erläutert Preusser. „Wir analysieren aufgrund verschiedener Parameter wie Herzfrequenz, Herzratenvariabilität oder Schritte pro Tag das Fitness-Level von Patientinnen und Patienten am Beginn und im Verlauf einer Chemotherapie. „Ziel ist es, mehrere Fragen zu klären – etwa, ob sehr fitte Menschen die Chemotherapie besser vertragen bzw. umgekehrt ob weniger fitte Patientinnen und Patienten eventuell eine geringere Dosis der Therapie benötigen. Sagt das Fitnesslevel etwas darüber aus, ob wir an diesem bestimmten Tag die Chemotherapie überhaupt verabreichen sollen?“ Das Team erhofft sich von den gelieferten Daten auch, spezifische, zeitkritische Komplikationen wie zum Beispiel Thrombosen frühzeitig zu erkennen und damit rechtzeitig behandeln zu können.

CLAUDIA SEBUNK

FOTOS: ISTOCK_METAMORWORKS_, GMAST3R, MEDUNI WIEN-MATERN

Eine Studie zeigt, dass Probiotika die Wirkung von Antidepressiva positiv beeinflussen können.

Die Erforschung der sogenannten Darm-Gehirn-Achse steckt noch in den Kinderschuhen, hat jedoch in den letzten Jahren massiv an Fahrt aufgenommen. Immer mehr Studien bestätigen dieses wechselseitige Kommunikationssystem. „Der Nervus vagus, der zehnte und längste Hirnnerv, verbindet das Gehirn mit fast allen inneren Organen. In gewisser Weise informiert er also ständig das Gehirn, wie es dem Körper geht“, erklärt Doz. DDr. Sabrina Mörkl, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin in Graz. Zudem hängt die Darm-Gehirn-Achse eng mit dem Immunsystem zusammen. So gibt es immer mehr Hinweise, dass etwa Depressionen mit einem Entzündungsgeschehen im Körper in Verbindung gebracht werden können – unter anderem im Bereich der Darmschleimhaut. „Darmbakterien bilden kurzkettige Fettsäuren, die überaus wichtig für die Aufrechterhaltung der Darmbarriere sind. Bei einem sogenannten Leaky-Gut-Syndrom kann die Darmschleimhaut ihrer Funktion nicht mehr nachkommen, sodass es zu Entzündungsprozessen kommt, die den ganzen Körper betreffen können“, weiß Mörkl. Dass nun ein derart „löchriger Darm“ auch Depressionen verursachen oder zumindest begünstigen soll, klingt gewagt. Jedoch gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass dem so ist. So hat sich etwa in Tiermodellen gezeigt: Pflanzt man Mäusen, die steril, also ohne Darmflora, aufgezogen wurden, die Darmflora von depressiven Menschen ein, entwickeln die Tiere ebenfalls depressive Verhaltensweisen. Wie wir uns fühlen, dürfte somit tatsächlich damit zusammenhängen, welche Bakterien sich in unserem Darm befinden bzw. aus welchen Bakterien, Viren, Pilzen usw. sich das menschliche Mikrobiom zusammensetzt.

ESSEN ALS PSYCHOTHERAPIE?

Geht man davon aus, dass das Mikrobiom bei Depressionen eine wichtige Rolle spielt, liegt der Gedanke nahe, bei der Behandlung nicht nur Psychopharmaka einzusetzen, sondern sich auch um den Darm zu kümmern. Genau das hat ein Forschungsteam der Universität Basel (Schweiz) und der Universitären Psychiatrischen Kliniken im Rahmen einer Studie getan und konnte zeigen, dass Probiotika die Wirkung von Antidepressiva tatsächlich unterstützen und Depressionen mildern können. Mörkl, die neben ihrer Tätigkeit an der Medizinischen Universität Graz eine Praxis betreibt (*www.nutripsy.at*) und bei der Vorbeugung und Behandlung von psychischen Erkrankungen stark auf die Ernährung setzt, unterstreicht vor allem auch die Veränderungen im Gehirnstoffwechsel: „Depressive Menschen tendieren dazu, negative Ereignisse negativer einzustufen. Neutrale Ereignisse werden ebenso als negativ empfunden, positive nicht richtig verarbeitet bzw. gar nicht wirklich wahrgenommen. In der Basler Studie zeigte sich allerdings, dass diejenigen, die Probiotika bekommen haben, neutrale Reize als neutral und nicht negativ wahrgenommen haben.“ Das bedeute nicht, betont Mörkl, dass therapeutische Arbeit obsolet werde, sondern dass die Betroffenen von einem ganzheitlichen Behandlungsansatz mit Psychotherapie, Ergotherapie, Psychopharmaka und Probiotika profitieren könnten. Da nach Beendigung der Probiotika-Gabe wieder depressive Symptome auftraten, ist eine kontinuierliche Einnahme zu empfehlen. Allerdings sollte auch die Ernährung umgestellt werden bzw. gesund, ausgewogen und ballaststoffreich sein und viel buntes Gemüse und Obst enthalten, denn die darin enthaltenen Farbstoffe (Polyphenole) können das Mikrobiom positiv verändern.

Doz. DDr. Sabrina Mörkl, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

WISSENSCHAFT WEITER GEFORDERT

Es gibt freilich noch viele offene Fragen. So dürften etwa die Effekte selbst je nach Probiotikum unterschiedlich ausfallen. Wenngleich es laut Sabrina Mörkl an sich hochrelevant und interessant wäre, dieses Wissen auch im Hinblick auf die Vorbeugung von Depressionen anzuwenden: „Es gibt bis dato einige Studien, die besagen, dass Menschen, die sich mediterran ernähren, ein niedrigeres Risiko haben an einer Depression zu erkranken.“ Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Kefir oder Kombucha unterstützen die Darmbakterien ebenso und zwar insofern, dass auch vermehrt Nervenbotenstoffe wie Gamma-Aminobuttersäure und Serotonin produziert werden, die sich auch auf die Gehirnfunktion auswirken. Und da beim Prozess des Fermentierens bzw. Gärens besonders viele probiotische Bakterien entstehen, scheint es nur logisch, Probiotika im Sinne der Prävention einzusetzen. Denn zumindest eines ist klar: Je vielfältiger das Mikrobiom und vor allem je gesünder und ausgewogener die Ernährung, umso besser für Körper, Geist und Seele.

CHRISTIANE MÄHR

FOTOS: ISTOCK_ COOLGRAPHIC_; ÖPERNFOTO GRAZ

Starke Darmwand – Starkes Immunsystem!

Herr Prof. Dr.Dr. Muss, Ernährungsmediziner und Immunologe;

Herr Prof. Dr.Dr. Muss, wie kann man sich den Zusammenhang zwischen Darm und Immunsystem vorstellen?

Die Darmmucosa bildet neben der Nahrungsmittelaufnahme auch die Barriere gegen den unkontrollierten Einstrom von fremden Mikroorganismen, wie Viren, Bakterien, Pilzen und Giftstoffen von außen. Außerdem befinden sich in der Darmmucosa Unmengen an Immunzellen. Daher sind eine intakte Darmschleimhaut und ein Gleichgewicht der Darmflora essentiell um einerseits aufgespaltete Nahrungspartikel in den Blutkreislauf zu transportieren und andererseits unerwünschte Stoffe abzuwehren. Die Darmmucosa ist somit eine wichtige Verteidigungslinie für das Immunsystem.

Welche Erkenntnisse und Erfahrungen haben sie in diesem Bereich bereits gemacht?

Neue Erkenntnisse und meine Erfahrungen bestätigen, dass die Darmmucosa essentiell für eine gesunde Darmflora ist. Daher gibt es zwei Ansätze, die ineinander greifen. Der Schutz und die Reparatur der Darmmucosa z.B. mit dem PMA-Zeolith (MED DARM-REPAIR), der die Darmschleimhaut vor Ammonium und Umweltgiften schützt, Entzündungen lindert und Schadstoffe mit dem Stuhl abtransportiert.
Weiters konnte in Studien nachgewiesen werden, dass es durch MED DARM-REPAIR zu einer synergistische Verschiebungen von Mikrobiomspezies der immunmodulierenden Arten Bifidobacterium & Lactobacillus und Reduktion der Firmicutes kommt.

Wirkt 5-fach

- Schutz und Reparatur der Darmwand
- Lindert Darmentzündungen
- Unterstützt das Mikrobiom
- Stärkt das Immunsystem
- Hilft bei Reizdarm

Wir **sanieren** richtig!

Medizinprodukt: Bitte die Gebrauchsanweisung beachten

WERBUNG

HUSTEN *ist nicht gleich* Husten

Husten ist lästig, oftmals langwierig und raubt uns den Schlaf. Doch wie wird man ihn rasch wieder los? Und welche Alarmzeichen gilt es zu beachten?

Wenn im Winter das Immunsystem stärker gefordert ist und Erreger leichtes Spiel haben, macht er sich häufig wie ein ungebetener Gast in den Atemwegen breit: der Husten. In den meisten Fällen steckt lediglich eine Erkältung dahinter. Doch geht er mit weiteren Symptomen einher oder dauert er über mehrere Wochen an, ist Vorsicht geboten. „Beim Husten unterscheiden wir zwischen drei Verläufen", erläutert Oberarzt Dr. Lukas Grafenauer, Facharzt für Lungenheilkunde und Sportarzt in Korneuburg: „Der akute Husten, der meist ein Symptom eines viralen Infekts ist, dauert in der Regel kürzer als zwei Wochen und klingt spontan wieder ab. Der subakute Husten dauert zwei bis acht Wochen und ist oft die Folge einer abgelaufenen Atemwegsinfektion, bei der trockener Husten weiterhin besteht, obwohl die restlichen Beschwerden abgeklungen sind. Von chronischem Husten spricht man dann, wenn die Patientin oder der Patient länger als acht Wochen darunter leidet."

UMFANGREICHE ABKLÄRUNG

Der Mediziner rät dazu, jeden Husten, der länger als zwei Wochen andauert, ärztlich abklären zu lassen: „Der erste Weg führt zur Allgemeinmedizinerin oder zum Allgemeinmediziner. In einem Anamnesegespräch werden die Dauer und die Art des Hustens, Begleitsymptome und mögliche Trigger erfragt. Zum Beispiel: Wann hat der Husten begonnen, ist er eher trocken oder schleimig, gibt es Auswurf, nimmt die Patientin oder der Patient Medikamente ein und sind Vorerkrankungen wie Bronchitis oder Reflux bekannt?" In weiterer Folge kann die Zuweisung zu Fachärztinnen und Fachärzten beispielsweise aus dem Gebiet HNO oder Pneumologie erfolgen oder bildgebende Untersuchungen angeordnet werden. Grafenauer warnt außerdem vor sogenannten „Red Flags" – Alarmzeichen, die unbedingt ernst genommen werden sollten: „Ist der Husten mit Atembeschwerden, Gewichtsverlust, Nachtschweiß oder mit blutigem Auswurf gekoppelt, muss man der Ursache rasch auf den Grund gehen. Vor allem gilt es, Karzinome oder Krankheiten wie Tuberkulose, COPD oder Lungenembolien auszuschließen."

Dass auch nach einer überstandenen Corona-Infektion noch länger Husten bestehen kann, sei laut Grafenauer bekannt: „Der Mechanismus dieses Hustens ist anders als beim Asthma-Husten, von dem vorrangig die Bronchien betroffen sind. Der Post-Covid-Husten resultiert aus einer Inflammation der Gefäße, weshalb klassische inhalative Medikamente hier weniger gute Wirkung erzielen. Im Zweifelsfall geben weiterführende Untersuchungen Aufschluss über die Lungenfunktion. Gemeinsam mit der behandelnden Ärztin, dem behandelnden Arzt werden dann die sinnvollsten Behandlungspfade bestimmt."

UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR

Doch kann man auch selbst etwas gegen den lästigen Erkältungshusten tun, der schon durch den kleinsten Reiz ausgelöst wird und oftmals für schlaflose Nächte sorgt? Apothekerin Mag. pharm. Ruth Wiellandt erklärt: „Im Rahmen der Selbstmedikation ist es wichtig, nur den akuten Husten, der ursächlich auf einer Virusinfektion beruht, zu behandeln. Dieser beginnt oft mit Halsschmerzen oder Schnupfen, ist meist zunächst trocken und wird dann nach ein paar Tagen schleimig, weil sich die Erkältungsviren auf den Schleimhäuten ansiedeln und dort Auswurf produzieren". Die Unterscheidung zwischen trockenem und schleimigem Husten sei auch für die Auswahl der unterschiedlichen Präparate und Wirkstoffe wichtig. Besonders Heilpflanzen werden von Patientinnen und Patienten gerne nachgefragt, weiß Wiellandt: „Beim trockenen Husten kommen jene Heilpflanzen zur Anwendung, die Schleimstoffe enthalten. Das sind zum Beispiel Isländisch Moos, Malve, Spitzwegerich oder Eibisch. Diese Schleimstoffe legen sich auf die irritierten Schleimhäute, beruhigen sie, wirken leicht schmerzstillend und unterdrücken den Hustenreiz." Beim schleimigen Husten verwendet man wiederum jene Heilpflanzen, welche die Flüssigkeitsabsonderung der Atemwege ankurbeln und dafür sorgen, dass der Schleim besser abgehustet werden kann. „Das sind beispielsweise ätherische Öle, die in Thymian oder in der Primelwurzel enthalten sind. Auch Saponine, die sich unter anderem in Efeu befinden, sind geeignet", sagt die Apothekerin. Neben Hustentees und Hustensäften können bei trockenem Husten auch Lutschpastillen und bei schleimigem Husten Brustbalsame eine Linderung erzielen. Bei Kindern unter drei Jahren sollten Balsame, die Menthol oder Campher enthalten, jedoch nicht angewendet werden, warnt Wiellandt: „Kinder haben eine kleinere und engere Luftröhre als Erwachsene, weshalb intensive ätherische Öle bei ihnen zu einer Verlegung der Atemwege und zu einem Kehlkopfkrampf führen können. Es gibt jedoch auch Brustbalsame speziell für Kleinkinder, die diese Wirkstoffe nicht enthalten." Dennoch sollte man bei kindlichem Husten immer eine Ärztin, einen Arzt zurate ziehen, um auch Krankheiten wie Asthma oder einen verschluckten Fremdkörper ausschließen zu können.

Darüber hinaus rät die Apothekerin, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, Spaziergänge an der frischen Luft zu unternehmen, dem Körper Zeit für Regeneration zu gönnen und hustenauslösende Faktoren, wie Zigarettenrauch, zu meiden. So können Sie den Winter bald wieder hustenfrei genießen. MICHAELA NEUBAUER

Bei kindlichem immer wieder auftretenden Husten sollte man eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen, um Krankheiten wie Asthma ausschließen zu können.

OA Dr. Lukas Grafenauer, Facharzt für Pneumologie und Sportarzt in Korneuburg, www.grafenauer-arzt.at

Mag. pharm. Ruth Wiellandt, Apothekerin in Wien

Hustensirup selbst gemacht

Spitzwegerich-Sirup:

Schichten Sie in einem verschraubbaren Glas eine Schicht Zucker (zirka einen Zentimeter), darüber frisch geschnittenen Spitzwegerich und bedecken Sie diesen mit einer weiteren Zuckerschicht. Verschrauben Sie das Glas und bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Nach zwei bis drei Wochen bildet sich ein natürlicher Sirup, der schleimlösend und hustenstillend wirkt.

FOTOS: ISTOCK_SIMARIK_, _KUZNETSOV DMITRY_, _MADELEINE_STEINBACH, BREJCHA, BEIGESTELLT

Bei Bronchitis & Erkältung
kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern

Infekt bekämpfen

Kaloba® kann beides!

- Bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- Pflanzlich und gut verträglich
- Erhältlich als Tropfen, Tabletten und Sirup
- Für die ganze Familie (Tropfen & Sirup ab 1 Jahr)

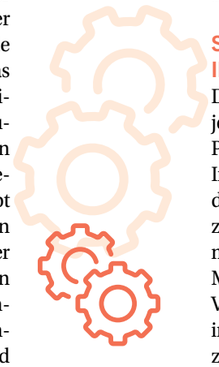
Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL_2208_L

SCHWABE

WIR BRINGEN SIE IN *Schwung!*

Der Stoffwechsel ist quasi der Motor unseres Körpers.
Nur wenn er in Schwung ist, fühlen wir uns fit, gesund und schön.
GESUND & LEBEN mit den besten Tipps für mehr Vitalität und Lebensfreude.

„Der Begriff Stoffwechsel ist für den Laien etwas schwammig zu verstehen“, sagt der Hormonexperte und Vitalstoffmediziner Dr. Christian Matthai aus Wien: „Viele wissen, dass der Stoffwechsel irgendetwas damit zu tun hat, wie vital und gut der Körper funktioniert. Im Kern stimmt das. Doch besser veranschaulichen kann man sich das Ganze, wenn man sich den Organismus als eine große Fabrik vorstellt, die aus vielen kleinen Kraftwerken zusammengesetzt ist. So gibt es beispielsweise den Kohlenhydratstoffwechsel, den Eiweißstoffwechsel, den Mineralstoffwechsel oder den Fettstoffwechsel. Auf all diesen Aktivitätsfeldern finden permanent komplexe, biochemische Ab-, Um- und Aufbauprozesse statt. Laufen diese Prozesse einwandfrei ab, fühlen wir uns insgesamt fit, stark und sowohl körperlich als auch mental leistungsfähig. Umgangssprachlich spricht man dann von einem aktiven Stoffwechsel.“



STOFFWECHSELAKTIVITÄT IST INDIVIDUELL VERSCHIEDEN

Die Art der Stoffwechselaktivität ist grundsätzlich bei jedem Menschen gleich. Jedoch ist das Niveau dieser Prozesse von Mensch zu Mensch verschieden. „Die Intensität, mit der Stoffwechselprozesse in der Leber, der Lunge, Fettzellen oder im Darm stattfinden, ist zu einem großen Teil genetisch festgelegt. Genau das macht uns Menschen so verschieden“, erklärt der Mediziner. Wobei die Verdauung gewissermaßen die Voraussetzung für den Stoffwechsel ist. Im Magen und im Darm werden die Nährstoffe in ihre Bestandteile zerlegt. Kohlenhydrate werden zu Einfachzuckern, Eiweiße zu Aminosäuren, Fette zu Fettsäuren und Glyceriden abgebaut. Der Darm kann Nährstoffe nur in ihrer zerlegten Form resorbieren. Anders gesagt: Sie werden so klein gespalten, dass der Darm sie aufnehmen und ins Blut überführen kann. Das Fett wird für das Blut extra transportfähig gemacht. Somit ist Darmgesundheit essenziell für ein vitales Leben.

Aber zurück zur genetischen Disposition: Denn ein besonders aktiver Energiestoffwechsel macht manche Menschen beispielsweise muskulär etwas leistungsstärker als andere. Auch gibt es Menschen, die von Natur aus einen relativ hohen Fettstoffwechsel haben. Solche Menschen können dann etwas mehr essen als andere, ohne zuzunehmen. Auch Alkohol wird von jedem anders verstoffwechselt. Ebenso Medikamente. Und so gibt es noch eine Reihe weiterer Beispiele für die Dynamik des individuellen Stoffwechsels.

BLOSS NICHT STEHEN BLEIBEN: BEWEGUNG REGT AN

Grundsätzlich ändern kann man die individuelle Veranlagung der Stoffwechselaktivität daher nicht. Man kann sie aber durchaus unterstützen und so das Beste aus der eigenen Veranlagung herausholen. Die wichtigste Regel lautet: „Je aktiver wir selbst sind, desto aktiver laufen auch unsere biochemischen Prozesse ab. Bewegung ist der effektivste Schlüssel zu einem aktiven Stoffwechsel“, sagt Matthai und ergänzt: „Regelmäßige Sporteinheiten sind damit ebenso gemeint wie eine möglichste hohe Alltagsaktivität. Nehmen Sie das Fahrrad, anstatt Auto zu fahren; gehen Sie Stiegen, statt den Lift zu benutzen oder machen Sie einen kleinen Spaziergang, statt am Abend auf dem Sofa zu faulenzen.“ Jede Art von Bewegung hat einen Antriebseffekt für die Zellaktivität.

KRAFTTRAINING WIRD OFT UNTERSCHÄTZT

„Jede Art von Sport ist gut. Bewegung wirkt nachweislich auf die körperliche und die mentale Vitalität. In der Praxis erlebe ich allerdings immer wieder, dass es einen gewissen Irrglauben über die Art der Aktivität gibt. Es stimmt nämlich nicht, dass lediglich Ausdauersport das Geheimnis von Kraft und Gesundheit ist. Auch Kraftsport ist wichtig – und wird sogar immer wichtiger, je älter wir werden“, sagt Matthai. Denn Muskeln sind die effizientesten Heizkraftwerke des Körpers überhaupt. Vor allem der Fettstoffwechsel wird durch die Muckis auf Hochtouren gepusht. Je mehr Muskeln Sie haben, desto aktiver wird Ihr Stoffwechsel insgesamt. Und das zahlt sich nicht nur für die Bikinifigur aus, sondern auch für die Abwehrkraft und die allgemeine Vitalität. „Ich empfehle daher jedem, wenigstens zwei Mal pro Woche ein Krafttraining zu absolvieren. Wer nicht weiß, wie er ein solches Training gestaltet, holt sich am besten Rat von einem Fitnesstrainer. Diese Profis zeigen Ihnen Übungen, die Sie selbst zu Hause durchführen können“, so der Experte.

FOTOS: ISTOCK_ SKYNESHER

kleine Transportschäden:

9 Relax-Infrarotkabinen zum 1/2 Preis!!!

über 20.000 zufriedene Kunden - seit 1998
INFRAROT-Tiefenwärme wirkt Wunder bei:

- Übergewicht
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Erkältung und grippalem Infekt
- Stoffwechselproblemen

LiWa® Licht & Wärme GmbH – Austria

- mit Original GW-Tiefenwärmestrahlern
- schnelle Aufheizzeit
- 5 Jahre Garantie
- doppelwandig aus Zedernholz
- inkl. Lieferung und Montage
- für 2 Personen

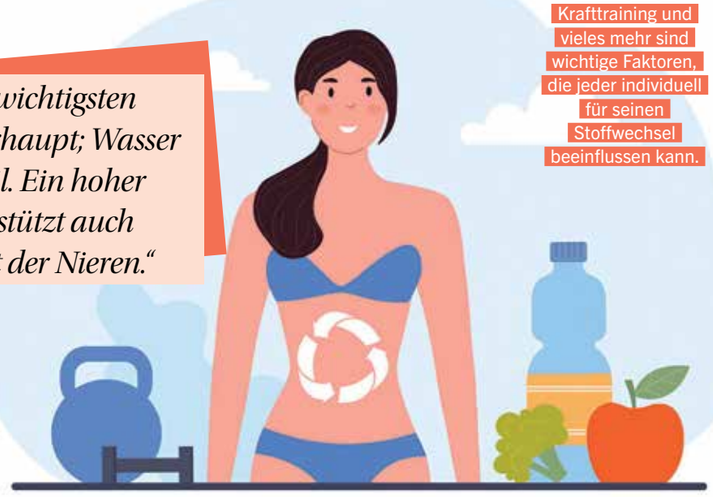
statt € 4.000,- nur
€ 2.000,-

Jetzt unverbindlich Fotos oder Prospekt anfordern!
LiWa GmbH ▪ Herr Lindner ▪ **0660 312 60 50**

„Zellen zählen zu den wichtigsten Stoffwechselorganen überhaupt; Wasser ist ihr Hauptbestandteil. Ein hoher Wasserhaushalt unterstützt auch gleichzeitig die Aktivität der Nieren.“

ERNÄHRUNG: BITTE NICHT HUNGERN

„Es gibt noch ein Missverständnis in puncto Stoffwechselaktivität“, sagt der Experte: „So glauben viele, sie könnten abnehmen, indem sie weniger essen oder sogar radikale Hungerkuren einlegen. Das stimmt aber nicht.“ Natürlich nimmt man ab, wenn man die Kalorienzufuhr unter dem Wert des Kalorienverbrauchs hält. Allerdings drosselt man den Stoffwechsel durch solche Hauruck-Methoden eher, als dass man ihn anregt. In der Folge stagniert die Fettverbrennung und der Stoffwechsel schaltet in eine Art Notbetrieb; er läuft also buchstäblich auf Sparflamme. Sobald dem Körper dann wieder mehr Nahrung und Kalorien zugeführt werden, speichert er diese sofort als Energiereserve für den Fall eines erneuten „Not-Programms“ und es kommt zum bekannten Jojo-Effekt. „Wer seine Energiebilanz und damit auch seinen Fettstoffwechsel anregen will, der sollte daher nicht radikal hungern, sondern lieber regelmäßig, aber bewusst essen. Ich empfehle vor allem ausreichend Ballaststoffe aus Gemüse zu essen und dafür den Anteil von Kohlenhydraten zu reduzieren“, so Matthai.



Ernährung, Bewegung, Krafttraining und vieles mehr sind wichtige Faktoren, die jeder individuell für seinen Stoffwechsel beeinflussen kann.

Dr. Christian Matthai, Hormonexperte und Vitalstoffmediziner, Wien

TRINKEN SIE SICH FIT

Neben unserer Ernährung spielt auch unser Trinkverhalten eine wichtige Rolle für die Stoffwechselaktivität. Denn Wasser ist der Hauptbestandteil jeglicher Zellen. Je intensiver diese durchspült werden, desto höher ist die zelluläre Aktivität. Und natürlich unterstützt ein hoher Wasserhaushalt auch die Aktivität der Nieren. „Sie zählen zu den wichtigsten Stoffwechselorganen überhaupt“, so Matthai. Wichtig hierbei: Um den Stoffwechsel aktiv zu halten und ihn dabei nicht unnötig zu belasten, trinkt man am besten reines Mineralwasser, statt Säfte oder Softdrinks. Trinken Sie so viel Sie möchten, wenigstens aber zwei Liter pro Tag. Matthai: „Was viele nicht wissen: Auch Gemüse und Obst haben einen hohen Wasseranteil, der einen gewissen Teil unsers täglichen Flüssigkeitsbedarfs abdeckt. Je mehr Gemüse Sie essen, desto besser.“

LICHT TANKEN: NICHTS WIE RAUS!

Pflanzen brauchen Tageslicht, um Photosynthese betreiben zu können. Und auch der Mensch braucht Helligkeit, um zu funktionieren. Was wir im Winter deutlich deutlich spüren können, haben längst unzählige Studien nachgewiesen: Tageslicht regt den Stoffwechsel an. Deshalb fühlen wir uns im Sommer vitaler, der Teint sieht strahlender aus und das Immunsystem ist fitter. Tanken Sie also so viel Tageslicht, wie es geht. Selbst an bedeckten Tagen durchdringt noch ausreichend viel Sonne die Wolkenschicht, um anregend auf unsere körpereigenen Kraftwerke zu wirken. Über die Netzhaut der Augen gelangen die belebenden Strahlen ins Gehirn und kurbeln hier wichtige Stoffwechselprozesse an. Aber nicht vergessen: „Für die Haut hat die Sonne auch Schattenseiten. UV-Schutzcreme also bitte nicht vergessen“, rät der Mediziner.

SCHLAFEN SIE SICH FIT

Unzählige Stoffwechselprozesse finden dann statt, wenn wir sanft schlummern. Vor allem Prozesse der Regeneration und Zellteilung laufen während des Schlafes auf Hochtouren. „Voraussetzung ist allerdings, dass der Körper ausreichend Gelegenheit zur Regeneration hat und der Stoffwechsel nicht durch andere Aktivitäten (z. B. Verdauung) gestört wird“, ergänzt der Experte. Neben einer ausreichenden Schlafdauer kommt es entscheidend auf die Qualität des Schlafes an. Um den Stoffwechsel anzuregen, empfehlen Expertinnen und Experten ein mildes Schlafklima von etwa 18 Grad Raumtemperatur. Zudem sollte man vor dem Schlafen auf schwere Mahlzeiten und Alkohol verzichten.

WÄRME WIRKT WUNDER

Niemand friert gerne. Unser Stoffwechsel auch nicht. Wärme ist ein wahrer Antriebsmotor für viele Körperfunktionen. Die Finnen wusste das schon immer und bringen sich traditionsgemäß mit Sauna-Besuchen in Wallung. Wichtig hierbei: „Erst der Wechsel aus Kälte und Wärme bringt den gewünschten Aktivitäts-Effekt. Denken Sie daher an eine gezielte Abkühlung nach jedem Saunagang“, so der Mediziner. Und auch daheim kann man sich die Wärmewirkung zu Nutze machen. Bereits kurze Wechselduschen wirken kleine Wunder. Und zwar auch optisch: Durch die Temperaturimpulse wird die Durchblutung angeregt. Wir fühlen ein leichtes Kribbeln auf der Haut und sehen ein gesundes Strahlen auf dem Teint.

GEHIRNJOGGING FÜR EINEN AKTIVEN GEIST

Erstaunlich, aber wahr: Fast 30 Prozent des gesamten Energieumsatzes des Körpers finden im Gehirn statt. „Verstoffwechselt werden im Gehirn in erster Linie Kohlenhydrate“, so Mattahi. Das ist auch der Grund, warum wir nach anstrengenden Meetings oder Prüfungen oft ein Verlangen nach süßer Nervennahrung haben. Zu einer ganzheitlich hohen Stoffwechselaktivität gehört es daher auch, die Prozesse im Gehirn zu unterstützen. Wer im beruflichen oder schulischen Alltag ausgelastet ist, fördert seine grauen Zellen automatisch. Wer aus Gründen des Alters oder anderer Umstände eine Phase mentaler Ruhe hat, sollte sich hingegen nicht scheuen, das Gehirn regelmäßig zu fordern. Setzen Sie durch kleine Denksportaufgaben (z. B. Rätzel, Puzzle, Merkspiele) ständig neue Reize, um mental fit zu bleiben. „Denn ähnlich wie unsere Muskeln funktioniert auch unser Gehirn nach dem einfachen Motto: ‚Use it or lose it!‘ Und genau das wollen wir ja nicht“, sagt der Experte und rät: „Dran bleiben. Es lohnt sich. Denn am Ende liegt es zum Großteil in unserer Hand, wie fit wir uns fühlen.“

LINDA FREUTEL

Die tägliche Portion Sonnenschein

Wir benötigen ausreichend Sonnenlicht, um unseren Körper mit wertvollem Vitamin D zu versorgen. **MULTIvitDK®** vereint Vitamin D3 und K2 und unterstützt Immunsystem und Knochen. Da Vitamin D3 seine volle Wirkung auf die Knochen erst mit Hilfe von Vitamin K2 als Aktivator entfalten kann, sollten die Vitamine gemeinsam eingenommen werden. Dank dem Fläschchen mit praktischer Dosierpumpe ist die Einnahme besonders einfach.

www.multi.at

APOTHEKENEXKLUSIV

PZN: 4862603

20221102_MDK_L_GL

FOTOS: ISTOCK_ RUDZHAN NAGIEV; HARALD_EISENBERGER

klima:aktiv zero LEITBETRIEBE AUSTRIA

Zell Gelenkskomplex
www.adler-pharma.at

Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

SCHLUSS mit Schmerzen.

Gelenkverschleiß entwickelt sich langsam und schleichend. Kniearthrose wird oft lange nicht bemerkt, bis die Schmerzen den Alltag beherrschen.

FOTO: ISTOCK_HORILLAZ

Es hätte ein traumhafter Urlaub auf einer kroatischen Insel sein sollen, aber plötzlich waren sie wieder da: Beim Schwimmen im Meer plagten Milovan J. (70) plötzlich stechende Knieschmerzen. Mit großer Anstrengung erreichte er das Ufer und versuchte, auf einem Felsen Halt zu finden. „Ich hatte Schwierigkeiten, mit dem rechten Bein aufzutreten. Ein Bekannter musste mich aus dem Wasser ziehen. Danach konnte ich nur noch humpeln." Als Reaktion auf die Entzündung im Kniegelenk bildete sich Gelenkflüssigkeit. Das Knie schwoll an. Der Wiener nahm Schmerztabletten und behandelte sein Knie mit kalten Umschlägen. Nach ein paar Tagen waren die Beschwerden wieder verschwunden. Es war nicht das erste Mal, dass den pensionierten Techniker Knieschmerzen plagen: „Vor sieben Jahren traten sie das erste Mal nach dem Tennisspielen auf." Der 70-Jährige suchte sofort einen Arzt auf. Es folgten zwei chirurgische Eingriffe am rechten Knie. Nach der starken Schmerzattacke im Urlaub riet der behandelnde Orthopäde zur Implantation eines künstlichen Kniegelenks.

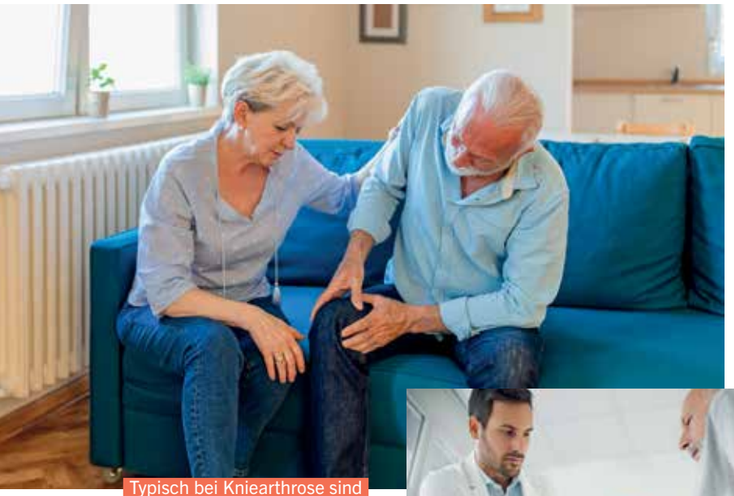
VOLKSLEIDEN ARTHROSE

Gelenkprobleme sind weit verbreitet. Genaue Zahlen zu Arthrose, allgemein als Gelenkverschleiß bekannt, gebe es in Österreich nicht, erklärt Arthrose-Bloggerin Barbara Egger-Spiess: „Man geht davon aus, dass in Österreich 1,4 Millionen Menschen davon betroffen sind." Die Tirolerin hat die Plattform Arthrose Forum Austria ins Leben gerufen, auf der sich Betroffene vernetzen und über Behandlungsmöglichkeiten informieren können. Laut der von Statistik Austria 2019 durchgeführten Gesundheitsbefragung spielen Alter und Geschlecht eine Rolle. Von Arthrose sind Frauen häufiger als Männer betroffen. Zudem steigt das Risiko ab dem 60. Lebensjahr. Die gelenkbildenden Knochen sind mit einer schützenden Knorpelschicht überzogen. Kommt es zu Schäden am Knorpel, sind die darunter

Arthrose-
Community

Die Arthrose Forum Austria Plattform bietet Informationen und Gesundheitstipps rund um Arthrose. In der Facebook-Gruppe können sich Betroffene vernetzen und austauschen.

Informationen:
www.arthroseforumaustria.at
www.facebook.com/groups/arthroseforumaustria



Typisch bei Kniearthrose sind Anlaufschmerzen, die nach längerem Sitzen beim Aufstehen auftreten.

liegenden Knochen nicht mehr geschützt und reiben aneinander, was Schmerzen verursacht. Für Arthrose seien Anlaufschmerzen und Belastungsschmerzen typisch, erläutert Orthopäde Dr. Christoph Reisner. „Als Anlaufschmerzen bezeichnet man Beschwerden, die nach längerem Sitzen beim Aufstehen auftreten. Nach einigen Schritten verschwinden sie wieder. Das sind oft die ersten Anzeichen von beginnenden Verschleißerscheinungen. Belastungsschmerzen treten beim Gehen längerer Strecken auf, oft auch beim Stiegensteigen. Im fortgeschrittenen Stadium treten die Schmerzen auch in Ruhe oder nachts auf."

URSACHEN

Eine Kniearthrose kann viele Ursachen haben. Unfälle mit Gelenkverletzungen können den Knorpel ebenso schädigen wie entzündliche Gelenkerkrankungen oder einseitige Bewegungen. Menschen, die in ihrem Beruf oft schwer heben oder knien müssen, haben ein höheres Risiko. So sind Berufsgruppen wie Gärtner, Fliesenleger, Dachdecker oder Pflegepersonal häufiger von Kniearthrose betroffen. In vielen Fällen kann keine eindeutige Ursache für die Entstehung ausgemacht werden. Bewegungsmangel, genetische Veranlagung, Übergewicht und fortgeschrittenes Alter gelten als Risikofaktoren. „Die häufigste Ursache für Knieschmerzen beim älteren Menschen sind Knorpelschäden, die meistens an der Innenseite des Kniegelenks entstehen. Häufig sind diese Abnützungen mit einer Achsenfehlstellung wie X- oder O-Beine verbunden", erklärt Reisner. Für die Belastbarkeit und Stabilität des Kniegelenks sorgen Bänder und zwei Gelenkscheiben aus Bindegewebe und Faserknorpel, die beiden Menisken. „Beim älteren Menschen liegen fast immer Veränderungen im Bereich des Meniskus vor. Häufig ist der Innenmeniskus im hinteren Anteil betroffen. Meistens führt aber nicht ein plötzliches Ereignis zur Schädigung, sondern es entsteht zunächst ein kleiner Riss, der im Laufe der Jahre weiter einreißt."

BEHANDLUNGSSPEKTRUM

Ein Riss im Meniskus kann im Rahmen einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) herausgeschnitten werden. Bei diesem chirurgischen Eingriff kommt auch eine Kameraoptik zum Einsatz, die ein Bild des Gelenks auf einen Bildschirm überträgt. Bei jüngeren Patientinnen und Patienten kann der Meniskus auch genäht werden. Ist eine Gelenkfehlstellung die Ursache für die Kniearthrose, wird die Beinstellung operativ korrigiert, um die Fehlbelastung im Kniegelenk zu stoppen. Neben einer medikamentösen Therapie können bei beginnenden Verschleißerscheinungen Injektionen in das Kniegelenk, etwa mit Cortison oder Hyaluronsäure, schmerzlindernd wirken. Eine weitere, aus der Naturheilkunde stammende Behandlungsmöglichkeit, ist die Magnetfeldtherapie. Dabei sollen elektromagnetische Impulse eine entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung entfalten. Vielfach wird Arthrose übergangen, weil sie sich schleichend über viele Jahre entwickelt. Schon bei leichten Schmerzen sollten die Beschwerden mit dem Arzt, der Ärztin abgeklärt werden. Denn eine frühe Therapie wirkt sich meistens positiv auf den Erkrankungsverlauf aus. Dazu zählt vor allem die Heilgymnastik: Physiotherapeutische Übungen können im Frühstadium die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und Beschwerden reduzieren.

HEILUNGSCHANCEN

Das Körpergewicht optimieren, die Oberschenkelmuskulatur trainieren und auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Eiweißzufuhr achten sind für Reisner die besten vorbeugenden Maßnahmen gegen Kniearthrose. Ein bewegungsarmer Lebensstil mit permanentem Sitzen und Sportvermeiden biete keinen Schutz vor Knorpelschäden und Verschleißerscheinungen. Bewegung ist wichtig, damit Nährstoffe zum Knorpel gelangen und dessen Elastizität erhalten bleibt. Zudem sei es entlastend, wenn die Muskulatur rund um das Kniegelenk gekräftigt wird. Auch Menschen, die schon eine Operation hinter sich haben, haben mit einer ärztlich verordneten Bewegungstherapie bessere Heilungschancen. Günstig sind knorpelschonende Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen wie Schwimmen, Nordic Walking, Langlaufen, Bergwandern oder Ausdauertraining auf dem Crosstrainer. Von ruckartigen Bewegungen und Sportarten wie Tennis, Squash oder Fußball rät Reisner ab: „Besonders im Alter ist es wichtig, Stoßbelastungen zu vermeiden. Beim Krafttraining sollte man die Kniegelenke nicht zu sehr belasten. Grundsätzlich sind runde besser als harte, abrupte Bewegungen. Walken ist zum Beispiel besser als Joggen. Und Radfahren ist der optimale Sport, um die Kniegelenke zu schonen, aber dennoch Muskeln aufzubauen."

JACQUELINE KACETL ■

■ BUCHTIPP

Ronald Dorotka

GESUNDE GELENKE.
HILFE BEI KNORPELSCHÄDEN & ARTHROSEN

Beschwerden im Kniegelenk beginnen oft schon im Kindesalter und werden mit zunehmendem Alter immer intensiver und schmerzhafter. Dieser Ratgeber zeigt, warum es zu Veränderungen in unseren Gelenken kommt, wie man sie erkennt und welche Behandlungsformen auf dem schnellsten Weg zur Schmerzfreiheit führen.

ISBN: 978-3-902552877

Dr. Christoph Reisner, MSc, Orthopäde in Wiener Neustadt

Operation ALS AUSWEG

Warum können auch jüngere Menschen unter Knieschmerzen leiden?
Bei jüngeren Personen ist der Meniskusriss der häufigste Grund, warum es zu Schmerzen kommt. Wie beim älteren Menschen können die Ursachen Strukturschäden sein, die zum weiteren Einreißen des Meniskus führen, oder Stürze verbunden mit Drehbewegungen des Kniegelenks. Bei solchen Verletzungen kann es zu Schädigungen des inneren Seitenbandes und des vorderen Kreuzbandes kommen. Wenn das Innenband, der Innenmeniskus und das vordere Kreuzband geschädigt sind, spricht man von einer sogenannten „unhappy triad", einer unglücklichen Dreifachverletzung.

Wann sollte ein künstliches Kniegelenk eingesetzt werden?
Bei einer Zunahme der Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und einem Versagen von Injektionen ist die Implantation eines künstlichen Kniegelenks eine sinnvolle Behandlungsmöglichkeit. Die Operation ist mittlerweile ein Routineeingriff. Auch wenn eine völlige Schmerzfreiheit nicht garantiert werden kann, werden die Schmerzen im Regelfall deutlich reduziert. Nach der Operation sind Bewegungseinschränkungen möglich. Das Ausmaß der Beweglichkeit hängt auch von den Patientinnen und Patienten ab. Je körperlich aktiver jemand vor dem Eingriff war, umso besser ist die Beweglichkeit nach der Operation. Sport ist natürlich auch mit einem künstlichen Kniegelenk möglich. Ist die Muskulatur gut trainiert, ist umso mehr möglich. ■

FOTOS: ISTOCK_REAL PEOPLE GROUP, _GILAXIA, RAIMO RUDI RUMPLER

KELO-COTE®
NARBENBEHANDLUNG

DIE KELO-COTE® 1-2-3-REGEL

Einfache Narbenbehandlung in **nur** 3 Schritten

Diese Vorteile bietet Ihnen nur KELO-COTE®:

- **Klinisch nachgewiesene Wirksamkeit[1]:**
  - Flacht wulstige Narben ab
  - Reduziert Rötungen
  - Mildert Juckreiz
- **Sehr gute Verträglichkeit:**
  Frei von Parabenen, Paraffinen, Parfums und PEG-Emulgatoren
- **Extrem sparsam in der Anwendung:**
  Die 6 g-Tube reicht für die Behandlung einer bis zu 7 cm langen Narbe für 2–3 Monate

Weitere Informationen und kostenlose Probensachets* unter: www.kelo-cote.at

* Solange der Vorrat reicht.

1 Signorini et al. Aesthetic Plast Surg 2007;31: 183–7.

ALLIANCE

EXAKTE DIAGNOSE

Das Universitätsklinikum St. Pölten hat vor zwei Jahren die diagnostische Palette für Patienten mit einem Verdacht auf Prostatakarzinom erweitert. Vor kurzem wurde die Fusionsbiopsie zum 400. Mal durchgeführt. In der Vergangenheit führten erhöhte PSA-Werte (Prostataspezifisches Antigen) nahezu immer zu einer „Randombiopsie" der Prostata. Hierbei werden die Gewebeproben nach dem Zufallsprinzip (Randomprinzip) aus verschiedenen Regionen der Prostata entnommen. Bei der Fusionsbiopsie geschieht das möglichst zielgenau. Dabei können Radiologinnen und Radiologen mittels einer vorab durchgeführten MRT auch kleine verdächtigte Krebsherde identifizieren. Die Fusionsbiopsie ist aktuell die zuverlässigste Methode, Prostatakrebs zu diagnostizieren.

(v.l.) Prim. Assoc. Prof. Dr. Eckart Breinl (Leiter der Klinischen Abteilung für Urologie und Andrologie), Ass. Dr. Gabor Rosta (Klinische Abteilung für Urologie und Andrologie), Prim. Univ.-Prof. Dr. Gertraud Heinz, MBA (Leiterin des Klinischen Instituts für Medizinische Radiologie, Diagnostik, Intervention), Ass. Dr. Philipp Arzl (Klinische Abteilung für Urologie und Andrologie)

(v.l.) LGA-Vorstand Konrad Kogler, Andrea Bauer (Bereich Ehrenamt, NÖ Landesgesundheitsagentur), Andrea Arnhold (Ehrenamtliche im Pflegezentrum Bad Vöslau), Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Josef Binder (Ehrenamtlicher im Pflegezentrum Baden)

IM ZEICHEN DES EHRENAMTS

Vor über 25 Jahren wurden erstmals ehrenamtliche Teams in den niederösterreichischen Pflegezentren zur Unterstützung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingesetzt. Bis heute leisten die über tausend Freiwilligen einen unverzichtbaren Beitrag. In der Zeit, die sie mit den Bewohnerinnen und Bewohnern verbringen, schenken sie vielen Menschen ein gesteigertes Maß an Lebensqualität, Normalität, Ablenkung und Freude in ihrem Alltag. Sie haben ein offenes Ohr für die Geschichten, die Sorgen und die Anliegen anderer Menschen. Dafür wurde ihnen im Rahmen der 25-Jahr-Feier ein großes Dankeschön ausgesprochen. Wollen auch Sie ehrenamtlich mitarbeiten? **Angebote & Informationen:** *ehrenamt.noe-lga.at*

Der **Bildungsccampus in Krems wird erweitert und mehr Platz** für Studierende, Forscherinnen und Forscher bieten. **Die Investition in wissenschaftliche Einrichtungen garantiert die Ausbildung der Fachkräfte und Forschenden von morgen.** Bei der Gleichenfeier waren (v.l.) der Rektor der Karl-Landsteiner Universität Rudolf Mallinger, Rektor der Donau-Universität Friedrich Faulhammer, Geschäftsführerin der IMC Fachhochschule Ulrike Pommer, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Lehrling Tobias von der Firma Porr, der Kremser Bürgermeister Reinhard Resch und Niederlassungsleiter und Prokurist der Firma Porr Dieter Haderer.

Die NÖ Kliniken haben einen anerkannten Ruf in der Krebsbehandlung: (v.l.) OA Priv.-Doz. Dr. Josef Singer, PhD (Uniklinikum Krems), Prim. Priv.-Doz. Dr. Birgit Grünberger (Landesklinikum Wiener Neustadt), LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf, Priv.-Doz. Dr. Petra Georg, MBA (Uniklinikum Krems) und Prim. Assoc. Prof. Dr. Martin Wiesholzer (Uniklinikum St. Pölten)

EXPERTISE GEGEN KREBS

In Niederösterreich erkranken jährlich rund 9.000 Menschen an Krebs. Um die bestmögliche Versorgung sicherstellen zu können, wird in neue Medizintechnik und Therapiemöglichkeiten investiert. So sollen bis 2028 bis zu 1.500 Patientinnen und Patienten mehr eine Strahlentherapie erhalten können. Neben der Strahlentherapie gibt es weitere Behandlungsmethoden – von der Chemo- und Immuntherapie bis hin zu chirurgischen Eingriffen. Durch die zielgerichtete und personalisierte Kombination der unterschiedlichen Therapien kann für jeden individuellen Krankheitsfall eine optimale Behandlung zusammengestellt werden.

FOTOS: NLK BURCHHART, ROBERT HERBST, BEIGESTELLT

Aus den Gesundheits- und Krankenpflegeschulen Amstetten, Scheibbs und Mauer wurde eine große Bildungsstätte – der Bildungscampus Mostviertel.

Im Oktober hat der Bildungscampus Mostviertel seine Türen geöffnet.

Alt *trifft* Neu

Direktor Christian Anders sieht im neuen Bildungscampus Mostviertel nur Vorteile.

Zwölf Jahre nach der ersten Projektplanung ist es so weit: Der Bildungscampus Mostviertel in Mauer öffnet seine Türen. Er vereint die ehemaligen Gesundheits- und Krankenpflegeschulen Amstetten, Scheibbs und Mauer. Seit Anfang Oktober absolvieren rund 250 Schülerinnen und Schüler eine Ausbildung am neuen Campus, der sich insgesamt auf vier neu renovierte Pavillons im Jugendstil aufteilt. Rund um eine Rasenfläche, auf der zahlreiche Bäume gepflanzt wurden, befinden sich die Häuser 10, 12, 14 und 16 des Bildungscampus Mostviertel. Das Haus 16 ist ein reines Bürogebäude für die Lehrpersonen, die vier Sekretärinnen, die Schulleitung samt Vertretung. Insgesamt bietet der Bildungscampus Platz für elf Klassen zu je 24 Plätzen. In jedem Pavillon befinden sich vier Gruppenunterrichtsräume und ein modern ausgestatteter Raum für einfache Übungen. Zusätzlich gibt es Aufenthaltsräume für die Schülerinnen und Schüler sowie Aufenthaltsbereiche im Freien. Im Haus 12 befindet sich außerdem ein EDV-Schulungsraum. Durch all die von Grund auf renovierten Jugendstilgebäude führt ein modernes Leitsystem. Die Pädagoginnen und Pädagogen erfahren so, welche Klasse in welchem Raum welchen Unterricht hat. Zwischen den Häusern 14 und 16 gibt es eine Freiluftbegegnungszone für Outdoorveranstaltungen. Christian Anders, MSc, Direktor des Bildungscampus, ist zufrieden mit den neuen Räumlichkeiten: „Die Räume sind so modern und haben alles, was man sich wünschen kann. Und wir wurden herzlich empfangen." Der Bildungscampus Mostviertel befindet sich nämlich am Gelände des Landesklinikums und Pflegezentrums Mauer.

In den originalgetreu renovierten Jugendstilpavillons werden künftige Pflegekräfte unterrichtet.

FOTOS: DANIELA FÜHRER, FRANZ GLEISS

DENKMALGESCHÜTZT & MODERN

Es ist eine ganze Palette an Aus- und Weiterbildungen, die man am Campus absolvieren kann: Die Ausbildung zur Pflegeassistenz und zur Pflegefachassistenz nicht nur Vollzeit, sondern auch berufsbegleitend. Die Sonderausbildungen Intensiv, Anästhesie und Nierenersatztherapie stehen ebenso am Programm wie die Weiterbildung zur Praxisanleitung. Und ab 2023 steht auch die neue Ausbildung Operationstechnische Assistenz auf dem Lehrplan. Drei ehemalige Schulen sind nun vereint unter einem neuen Dach – der Grundstein wurde Jahre zuvor gelegt: Da der GuKPS Amstetten eine Renovierung bevorstand, wurde der Plan entwickelt, ein Bildungszentrum am Gelände des Landesklinikums und Pflegezentrums Mauer zu etablieren. Die besondere Herausforderung war, die denkmalgeschützten Jugendstilpavillons in eine moderne Schule zu verwandeln. Christian Anders und seine ehemaligen Kolleginnen und Kollegen waren bei der Planung des Campus mit dabei. Er sieht in dem Bildungscampus nur Vorteile: „Es gibt keine Konkurrenz in der Region, da wir alles aus einer Hand anbieten – Grundausbildung und Weiterbildung." Die Fusion der Schulen funktionierte auch personaltechnisch: Alle 33 Pädagoginnen und Pädagogen wechselten in den Bildungscampus. „Wir sind ein eingeschworenes Team. Wir gehen so gerne hier rein, es ist eine so gute Stimmung", schwärmt der Schulleiter.

Die Auszubildenden Jessica Griessenberger und Alexander Stangl fühlen sich wohl im neuen Schulgebäude.

Die Pädagoginnen Gabriele Mihelic-Sonnleitner, Roswitha Blankenbichler und Elke Hofschweiger (v.l.) übersiedelten gern in den neuen Bildungscampus.

„WEHMUT WAR SCHNELL WEG"

Gabriele Mihelic-Sonnleitner, MSc, Roswitha Blankenbichler, MSc und Mag. Elke Hofschweiger unterrichten seit einigen Wochen am Bildungscampus Mostviertel. Mihelic-Sonnleitner war zuvor an der GuKPS Mauer tätig, Blankenbichler an der GuKPS Scheibbs, Amstetten und Hofschweiger an der GuKPS Amstetten. Letztere sogar 22 Jahre lang: „Ich habe mich bewusst im vergangenen Schuljahr von den leeren Räumlichkeiten verabschiedet. Hier in Mauer bin ich so wohlwollend empfangen worden, dass die Wehmut schnell weg war. Ich habe ich mich vom ersten Tag gut aufgehoben gefühlt." Ihre Kollegin Roswitha Blankenbichler war ebenfalls 23 Jahre lang in Scheibbs und anschließend sechs Jahre in Amstetten tätig. Jeder Abschied bringt jedoch auch Vorteile mit sich: „Ich habe so viele Menschen mit großer Expertise kennengelernt. Ich fühle mich hier sehr wohl." Für Mihelic-Sonnleitner war die Umstellung weniger groß – als „Mauer-Fan" freut sie sich über die Zusammenlegung und darüber, dass nun so viel Platz vorhanden ist und dass sie in einem großen Team arbeiten darf. Nicht nur die neuen Kolleginnen und Kollegen, sondern auch die neuen Räumlichkeiten begeistern die drei Damen: „Alt trifft auf Neu. Es gibt eine großartige Technik in den Räumlichkeiten. Und es ist so hell und einladend", sagt Blankenbichler. Neu ist für die Pädagoginnen auch, dass sie zwischen den Unterrichtseinheiten in verschiedene Häuser gehen. Und manchmal auch weiter: Im Haus 3 in der Nähe des Haupteingangs befindet sich der dritte Lernort der Schule. Dort steht Praxisunterricht am Programm, wie etwa Blut abnehmen unter Anleitung des Lehrpersonals.

Jugendstil*schatz*

Landesklinikum, Pflegezentrum Mauer und Bildungscampus Mostviertel: Architektonisch handelt es sich um eine in dieser Dimension niederösterreichweit einzigartige Jugendstilanlage, errichtet zwischen 1898 und 1902. Sie galt als Vorbild für die Wiener Klinik Am Steinhof. Kaiser Franz Joseph hat die damalige Landesanstalt für Geisteskranke in Mauer 1902 eröffnet. Mehr als hundert Jahre später wurden die Jugendstilpavillons revitalisiert und für die Nutzung durch die Pflegeschulen umgebaut. Insgesamt investierte das Land NÖ 16,8 Millionen Euro in das Projekt. Die Revitalisierung als Sitz des Bildungscampus Mostviertel sichert die Erhaltung dieses Jugendstilschatzes. ■

Am 17. Oktober 2022 wurde der Bildungscampus Mostviertel feierlich eröffnet: (v.l.) Markus Klamminger (Direktor Medizin und Pflege NÖ Landesgesundheitsagentur/LGA), Bgm. Christian Haberhauer, Gabriele Polanezky (GF Gesundheit Mostviertel GmbH), Pflegedirektor Gerhard Leonhartsberger, LH-Stv. Stephan Pernkopf, Kaufm. Direktorin Regina Bauer, Ärztl. Direktor Prim. Christian Korbel, LAbg. Michaela Hinterholzer und die LGA-Vorstände Alfred Zens und Konrad Kogler

KOOPERATION

Nicht nur die Pädagoginnen und Pädagogen fühlen sich wohl am neuen Bildungscampus, sondern auch die Auszubildenden selbst. Schulsprecherin Jessica Griessenberger und ihr Stellvertreter Alexander Stangl starteten kürzlich in ihr zweites Ausbildungsjahr zur Pflegefachassistenz. Jessica Griessenberger sieht vor allem einen Vorteil darin, dass nun alle Mostviertler Schulen an einem Standort vereint sind. Alexander Stangl findet das neue Ambiente super: „Man fühlt sich wie auf einem Campus", sagt er. Der 22-Jährige entschied sich nach dem Zivildienst, eine Pflegeausbildung zu absolvieren. Die 29-Jährige arbeitete zuvor im Verkauf, ehe sie durch einen Pädagogen einen Einblick in die Ausbildung bekam: „Ich arbeite gerne mit Leuten, also habe ich mir gedacht, das ist etwas für mich." Beiden macht die Ausbildung großen Spaß: „Man geht auf uns ein, das ist echt super. Ich hatte mit der Schule zuvor gar nichts mehr am Hut", sagt Jessica Griessenberger. Auch ihr Schulkollege ist froh über seine Entscheidung, die Ausbildung zur Pflegefachassistenz zu beginnen – auch wenn er Lernen wieder lernen musste, schmunzelt er.

Der Start in das neue Schuljahr am Bildungscampus Mostviertel ist geschafft. Ziel von Direktor Anders und seinem Team ist es, die Schule auf gleichem Niveau zu halten: „Wir sind eine Ausbildungsstätte des lebenslangen Lernens und bieten über die Grundausbildungen hinaus ein umfassendes Fort-, Weiter- und Sonderausbildungsprogramm für alle Pflegefachkräfte an. Wir leisten einen wesentlichen Beitrag, um das Personal in der Region und in künftigen pflegerischen Versorgungsstrukturen zu sichern."

DANIELA RITTMANNSBERGER ■

FOTOS: DANIELA FÜHRER, NLK PFEIFFER

WERBUNG

Neue Hörgeräte, neues Hörerlebnis

Unser Gehör verbindet uns mit den Menschen und der Welt um uns herum.

Wer Probleme beim Hören feststellt, sollte daher nicht lange zögern. Denn je früher Hörgeräte zum Einsatz kommen, desto besser können die Probleme ausgeglichen werden.

Neue Technik
Wiederaufladbare Hörgeräte werden immer beliebter. Drei von vier Kunden entscheiden sich für Akku-Modelle. Viele Hörgeräte dienen sogar als Freisprecheinrichtung fürs Handy. Hörgeräte mit intelligenter Sprach-erkennung heben gezielt hervor, was der Gesprächspartner sagt und dämpfen Hintergrundgeräusche ab. Die neue Smart Speech Technologie von Phonak sorgt für besseres Verstehen, vor allem in geräuschvoller Umgebung.

Neues Hörerlebnis
Starten Sie jetzt in ein neues Hörerlebnis! Die Hörakustiker:innen von Hansaton laden Sie herzlich ein, neueste Hörgeräte kostenlos Probe zu tragen.

Jetzt anmelden!
Terminvereinbarung unter **0800 880 888** (kostenlos), auf **hansaton.at** und in einem Hansaton Hörkompetenz-Zentrum in Ihrer Nähe – über 100 x in Österreich.

Medizinprodukt

In der Kreativwerkstätte, im Tagraum oder am Sportplatz gibt es viel Abwechslung für die Patientinnen und Patienten.

CHANCE auf den zweiten Blick

Die forensische Psychiatrie befasst sich mit der Begutachtung, der Unterbringung und der Behandlung von psychisch kranken Straftätern.

Prim. Dr. Christoph Hafner: „Wir betreuen die Menschen über einen langen Zeitraum. Man sieht die Entwicklung, die Fortschritte. Ich empfinde es als sinnstiftend."

Jeder Winkel des modernen, weißen Gebäudes ist überwacht. Rund um das Haus befindet sich ein hoher, engmaschiger Zaun. Und auch in den Fensterrahmen ist ein Gitter befestigt. An den Stützpunkten des Hauses befinden sich etliche Monitore mit Blick auf die Zimmer. Es gibt auch eine Audio-Überwachung der Zimmer, die ab einer gewissen Anzahl an Dezibel Alarm schlägt. All diese Maßnahmen helfen präventiv – denn brenzlige Situationen kommen an der Abteilung für Forensische Psychiatrie im Landesklinikum Mauer nur selten vor. Warum kommen Menschen an diese Abteilung? Die forensische Psychiatrie ist ein Teilgebiet der Psychiatrie, das sich mit der Begutachtung und Diagnostik, der Unterbringung und der Behandlung von psychisch kranken Straftätern befasst, erklärt Prim. Dr. Christoph Hafner, Leiter der Abteilung: „Zu uns kommen vorwiegend Patientinnen und Patienten, welche die rechtlichen Voraussetzungen für den Maßnahmenvollzug gemäß §21.1. Strafgesetzbuch erfüllen. Zudem behandeln wir aus diversen Justizanstalten zugewiesene, psychisch auffällige Untersuchungs- und Strafhäftlinge in krisenhaften Situationen."

WISSEN ÜBER ERKRANKUNG

Es sind verschiedene psychische Erkrankungen, an denen die Patientinnen und Patienten leiden: Neben exogenen und endogenen Psychosen zählen auch intellektuelle Beeinträchtigungen, tiefgreifende Bewusstseinsstörungen, beispielsweise durch Alkohol oder Drogen verursacht, schwere Persönlichkeitsstörungen sowie gleichwertige seelische Störungen dazu. „Ein Großteil der Menschen leidet an einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis, aber auch bipolar affektive Störungen und substanzinduzierte Psychosen sind häufig." Das Ziel des Teams in Mauer ist: Die Gefährlichkeit muss abgebaut werden und der Patient bzw. die Patientin in weiterer Folge wieder resozialisiert und ins Leben integriert werden können. Kommt ein Patient bzw. eine Patientin neu auf die Abteilung, gehe es in erster Linie darum, etwaige Selbst- bzw. Fremdgefährdung zu erkennen und hintanzuhalten, sagt der Mediziner. Ansonsten werden bei der Aufnahme Untersuchungen wie Bildgebung vom Kopf, Lungenröntgen, EEG sowie Untersuchungen im Labor vorgenommen. Neben der Behandlung mit Psychopharmaka haben nicht-medikamentöse Therapien einen großen Stellenwert. In den Visiten arbeiten Ärztinnen und Ärzte unter anderem psycho-edukativ: „Wir sprechen mit den Patientinnen und Patienten über ihre Erkrankung. Das Ziel ist es, dass der Patient über sich und seine Erkrankung Bescheid weiß." Der Therapieplan wird individuell auf den Menschen zugeschnitten. Um Struktur in das Leben der Betroffenen zu bringen, wird im Tagraum auf einem Monitor der Tagesplan abgebildet. Die Auswahl ist groß: Neben psychologischen Gruppen- und Einzeltherapien gibt es Ergo-, Sport- und Physiotherapie. In einer Kreativwerkstätte können sich die Patientinnen und Patienten künstlerisch ausdrücken. Auch ein Pädagoge ist Teil des Teams: „Es gehört zum Beispiel dazu, zu lernen, wie man eine Beziehung gestaltet. Viele haben hier großen Nachholbedarf."

KLARE STRUKTUREN

An der Abteilung gibt es ein Lockerungs- und Verlegungskonzept, das nach einem Stufenplan arbeitet. An der Akut-Station beginnt die Therapie, danach folgt die Reha-Station, an der die Patientinnen und Patienten mehr Freiheiten genießen, aber auch mehr Selbstverantwortung übernehmen und beispielsweise einen Einkauf planen oder in der Therapieküche kochen. In eigenen Kojen haben sie die Möglichkeit, Besuch zu empfangen. Direkter Kontakt ist auch möglich, allerdings seit der Pandemie stark eingeschränkt. Aus ganz Österreich kommen die Patientinnen und Patienten, meist erfolgt der Weg über die Justizanstalten. Hafners Berufsalltag ist abwechslungsreich: Er hat laufend Kontakt mit Anwälten, Gutachtern, Richtern und Angehörigen. Gefährlich wird es höchst selten: „Ich habe ein erfahrenes Team, das potenzielle Gefahren gut einschätzen kann. Wir sind gut geschult und Übergriffe finden wenig bis gar nicht statt", sagt Hafner. Die beste Maßnahme sei, wachsam und aufmerksam zu sein, fügt der Mediziner hinzu. Für ihn ist es besonders wichtig, eine Beziehung zu seinen Patientinnen und Patienten aufzubauen: „Es ist eine große Herausforderung, einen Zugang zu den Patienten zu schaffen, sie ins Boot zu holen und eine tragfähige Beziehung aufzubauen. Der Maßnahmenvollzug ist für viele Patientinnen und Patienten eine große Chance, in ein autonomes Leben zurückzufinden, auch wenn die Chance oft erst auf den zweiten Blick als solche erkannt wird."

Diverse Sicherheitsmaßnahmen sorgen für einen reibungslosen Ablauf an der Abteilung.

Christoph Hafner hat sich während seiner Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin für die forensische Medizin entschieden und es bis heute nicht bereut: „Wir betreuen die Menschen über einen langen Zeitraum, oft über viele Jahre. Man sieht die Entwicklung, die Fortschritte. Ich empfinde es als sinnstiftend."

Um die Abteilung mit insgesamt 85 Betten gut in Betrieb halten zu können, sucht der Leiter Ärztenachwuchs. Und so wie die Patientinnen und Patienten aus ganz Österreich kommen, ist es auch für Ärztinnen und Ärzte wie Hafner, der in Wien lebt, möglich, in Mauer zu arbeiten. Das ermöglicht etwa ein Shuttle-Service vom Bahnhof Amstetten oder die Dienstwohnung. Viele Lebensgeschichten und viel Abwechslung bestimmen den Arbeitsalltag an der Abteilung für Forensische Psychiatrie. Es sind die verschiedenen Blickwinkel der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die miteinander die Patientinnen und Patienten bestmöglich auf ihrem Weg begleiten.

DANIELA RITTMANNSBERGER

LANDESKLINIKUM MAUER
Hausmeninger Str. 221,
3362 Amstetten
Tel.: 07475/9004-0
www.mauer.lknoe.at

FOTOS: DANIELA FÜHRER, FRANZ GLEISS

IMPRESSUM Herausgeber: NÖ Landesgesundheitsagentur, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Matthias Hofer, NÖ Landesgesundheitsagentur. Verleger: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. Mitglied der Geschäftsleitung: Petra Hubert-Schimek, Redaktionsleitung: NÖ Landesgesundheitsagentur, Stabsstelle Kommunikation. Chefredaktion: Michaela Neubauer, MA. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artdirektion: Verena Ohnewas, BSc (Ltg.), DI Lissa Weissenbacher (Kabane 13 MedienGesmbH). Coverfoto: Barbara Nidetzky. Redaktion: Mag. Jacqueline Kacetl, BA, Karin Lehner, Mag. Sandra Lobnig, Christiane Mähr, Daniela Rittmannsberger, Mag. Karin Schrammel, Claudia Sebunk, Dr. Doris Simhofer. Key Account: Gerlinde Taferner. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landesgesundheitsagentur, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Hersteller: Druckerei Berger, 3580 Horn. Aboservice: Tel.: 01/9611000-190, abo@gesundundleben.at. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 19,90/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung" oder „Advertorial" gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen. Weiterführende Details finden Sie unter www.gesundundleben.at. Alle für dieses Magazin produzierten Fotos sind nach den derzeit geltenden Covid-19-Maßnahmen entstanden.

20192021 PRINTED IN AUSTRIA

GENUSS GEHT OHNE AUCH

Glutenfrei, bio, vegan und nur die beste Qualität. Diesen Kriterien hat sich die Naturbackstube pacha-maia mit Ihren Urbroten verschrieben. Reiner Natursauerteig, der extra lange fermentiert, macht zugesetzte Hefe überflüssig. Und auch alle anderen Zusatzstoffe – denn die ausgewählte Kombination einer Vielfalt aus glutenfreien Mehlen und gekonntem Handwerk, ergeben bei pacha-maia mehr als Brot: Urbrot! Gebacken im holzbefeuerten Steinofen, bekommen pacha-maia Urbrote einen unvergleichlich urigen Geschmack, eine knusprige Kruste und das Gefühl von „wie früher" – Tradition und Innovation in einem. Glutenfreie Backkunst, bei der man nichts mehr vermisst. pacha-maia Urbrot jetzt online in unserer Versandbäckerei mit attraktiven Willkommensangeboten bestellen – mit Frischegarantie! Ob klassisches **Krusten Urbrot** oder das aromatische **Körner Urbrot** für den extra Biss – genießen Sie die Vielfalt von pacha-maia! Das kräftige **Gewürz Krusten Urbrot** begeistert mit seinen herrlichen Gewürz-Bouquet und wer es lieber ganz mild mag, wird vom hellen **Toast Urbrot** begeistert sein. Mit nussigen Aromen überzeugt das rustikale **Bauern Urbrot** mit Kürbiskernen, sowie das zarte, saftige **Pekannuss Urbrot.** Wer sich nicht entscheiden kann, greift zum **Quadriga Urbrot** – eine Kombination aus den 4 beliebtesten Urbrot Sorten. Naschkatzen aufgepasst: Das **Früchte Urbrot** ist eine wahre Geschmacksexplosion!

www.pacha-maia.com

BOSO MEDICUS X

Testsieger Oberarm-Blutdruckmessgeräte Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020.
Das Gerät wird auch vom Österreichischen Herzverband empfohlen und hat das strenge Prüfprotokoll der Europäischen Hochdruckliga (ESH) bestanden. Zusätzlich verfügt es über alle Funktionen, die für eine präzise Messung und Auswertung des Blutdrucks benötigt werden: intelligente Aufpumpautomatik, großes Display mit 3-Werte-Anzeige, Speicher für 30 Messwerte.

www.boso.at

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel, UVP € 59,90, Medizinprodukt. PZN 4304458. Bosch + Sohn GmbH u. CO.KG, Handelskai 94-96, 1200 Wien

NARBEN WIRKSAM BEHANDELN – MIT KELO-COTE®

Das leicht aufzutragende, durchsichtige Silikongel KELO-COTE® hat sich in der Narbentherapie bewährt. Nach Unfällen oder Operationen von Augenlidern, Brust, Bauchdeckenstraffungen, Kaiserschnitt oder allgemeinen chirurgischen Eingriffen wird das Gel 2x täglich hauchdünn über zwei bis drei Monate auf die Narbe aufgetragen, um wulstige Narben zu vermeiden. Auch mit SPF 30 erhältlich.

www.kelo-cote.at

„DIE HEISSE SIEBEN" – NEU ALS PULVER IN STICKS

„Die heiße Sieben" ist ein echter Allrounder in der Biochemie nach Dr. Schüßler und wohl bekannt. Jetzt gibt es sie in praktischen Sticks als Pulver zur Herstellung einer heißen Lösung zum Einnehmen, auch für unterwegs. Alle akuten krampfartigen Zustände wie Koliken und Krämpfe der glatten Muskulatur des Verdauungstraktes sowie Menstruationskrämpfe und Geburts- und Krampfwehen können gelindert werden. Akute Verstopfungen werden durch „Die Heiße Sieben" binnen kurzer Zeit behoben.

www.adler-pharma.at

Zu Wirkungen und Nebenwirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation oder fragen Ihren Arzt oder Apotheker.

TRADITIONELLE UND INNOVATIVE GESUNDHEITSPRODUKTE

hübner gesundheit leben

Hübner macht sich die unvergleichbare Heilkraft der Natur zunutze und stellt seit über 85 Jahren wirksame und innovative Gesundheitsprodukte her. Pharmazeutische Präzision und Verantwortung für Verbraucher und Umwelt stehen dabei an oberster Stelle. Hübner bietet eine große Auswahl an Produkten von Naturarzneien, Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln und Naturkosmetika an. Hübner Original silicea® enthält Silicium-Gel (Kieselsäure) als Verbindung aus Silicium, Sauerstoff und Wasser in feinstverteilter, kolloidaler Form und Biotin für straffe Haut und kräftige Haare*. Die rein mineralische kolloidale Form ohne Konservierung macht Hübner Original silicea® weltweit einzigartig.

*Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

Mehr Informationen: **www.huebner-vital.de**

JOINSTAR CE ANTIGEN SELBSTTEST: EINE EFFEKTIVE MÖGLICHKEIT SCHNELL FÜR EIN MEHR AN SICHERHEIT ZU SORGEN

Die Corona-Infektionszahlen sind wieder im Steigen begriffen. Schnelles und und zuverlässiges Antigen-Testen kann uns allen mehr Sicherheit geben. Vor allem im Pflege-, Krankenhaus-, Dienstleistungsbereich und am Arbeitsplatz ist es notwendig, dass flexibel und kostengünstig für Sicherheit gesorgt wird, ob jemand Corona-infiziert ist oder nicht, ganz nach dem Motto: „Schau auf dich, schau auf mich!" Der Joinstar CE zertifizierte Selbsttest ist BFRAM-gelistet, vom Paul Ehrlich Institut und durch eine unabhängige europäische klinische Studie getestet und überprüft. Der Joinstar zeichnet sich durch hervorragende Sensitiviätswerte (96,1%) und Spezifitätswerte (99,2%)aus. Der Joinstar CE Selbsttest gehört in Europa und Österreich zu den am meisten verwendeten Antigen Tests und ist in der praktischen 1er-Packung und 5er-Vorratspackung in Apotheken und in Kürze auch im sehr gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich.

www.alpstar.at Kontakt: Angelika Koller, Tel.: 0664/2453398

Wir sagen DANKE!

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

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

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

(v.l.) DGKP Manuela Winkler (Stationsleitung Bettenstation A1), DGKP Birgit Nagl, Pflegefachassistentin Sophia Wolf, DGKP Cornelia Radlbauer und OÄ Dr. Elisabeth Neipp

Unsere Mutter, Großmutter und Urgroßmutter verstarb im 98. Lebensjahr im Landesklinikum Lilienfeld. Sie wurde nach einer akut aufgetretenen Erkrankung mit der Rettung ins Krankenhaus gebracht und dort behandelt. Leider kam es infolge des hohen Alters zu einem Rückfall. Wir wurden umgehend informiert und konnten sofort zu ihr. So konnten wir noch einige Worte wechseln und uns von ihr verabschieden. Dem diensthabenden Krankenhauspersonal der Bettenstation A1 möchte ich auf diesem Wege meine größte Hochachtung aussprechen. Sie waren in sehr einfühlsamer und respektvoller Weise für unsere im Sterben liegende Mutter und uns Angehörige da. Danke für die fachliche sowie menschliche und einfühlsame Begleitung. **S. L.**

Mein rechter Unterschenkel wurde durch eine Bissattacke zweier Hunde schwer verletzt. Durch die bisher durchgeführten Maßnahmen im Landesklinikum Mistelbach-Gänserndorf konnte der Unterschenkel stabilisiert und der Heilprozess weitestgehend unterstützt werden. Die Behandlung wird noch eine Weile dauern, aber sicher positiv zu Ende gebracht werden. Bis dahin spreche ich dem gesamten Ärzte- sowie dem Pflegeteam meinen herzlichen Dank für ihre engagierte Arbeit aus. **T. O.**

Prim. Dr. Ralf Burgstaller, Bereichsleitung Tatjana Masa-Charvat, MSc, MBA und DGKP Markus Schmid (v.l.)

Herr T. war in den vergangenen drei Monaten im Pflege- und Betreuungszentrum Korneuburg zur Kurzzeitpflege. Bald tritt er seinen Reha-Aufenthalt an. Ich möchte mich im Namen von Herrn T. und in meinem Namen für die vorzügliche Betreuung und Pflege in Ihrem Haus bedanken. Das gesamte Personal samt Management verdient einen besonderen Status. **M. T. /E. P.**

Im Pflegezentrum Korneuburg freuen sich Sergiusz Jaroslaw Solarski, Renate Puchinger, Daniela Furch und Katharina Prichenfried (v.l.) über die dankenden Worte.

(v.l.) DGKP Sonja Zwirner (Entlassungs-management), DGKP Regina Losbichler (stv. Stationsleitung B3 Interdisziplinäre Sonderklasse), 1. OA Dr. Simon Papai (Innere Medizin mit Kardiologie) und DGKP Daniela Krondorfer (Stationsleitung BS 3 Interdisziplinäre Sonderklasse)

Mein Vater ist im Landesklinikum Waidhofen/Ybbs im Zimmer 303 verstorben. Mir ist es ein großes Bedürfnis, mich sowohl für die gute ärztliche und pflegerische Betreuung als auch für das große Engagement des Entlassungsmanagements herzlich zu bedanken. Danke für die professionelle Versorgung, die liebevolle und ruhige Zuwendung für meinen Vater und auch die positive Unterstützung und Empathie für mich. Ich bin froh, dass ich ihn in den letzten Stunden begleiten durfte und wir friedlich Abschied nehmen konnten. Danke für so viel Menschlichkeit im Krankenhausalltag. **G. S.**

FOTOS: BEIGESTELLT

DIE REDAKTION BEHÄLT SICH VOR, BRIEFE ZU KÜRZEN UND BRINGT DIE NAMEN NUR ALS ANFANGSBUCHSTABEN, FALLS SIE ES NICHT AUSDRÜCKLICH ANDERS WÜNSCHEN.

ORF nachlese

BESSER LEBEN MIT DEM ORF

Jetzt die ORF nachlese abonnieren

AKTUELL IM HEFT

FOTO: STEPHANIE GOLSER

und Geld sparen!

Sie sparen 48%

gegenüber dem Einzelheftkauf

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

SYMBOLFOTO

Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

Bäckereien für die Keksdose sowie Leckereien für die Adventjause.

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

Ja,

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

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON /E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

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

AER122

Falls Marke zur Hand, bitte frankieren!

ORF nachlese
WÜRZBURGGASSE 30
A-1136 WIEN

JETZT!

GESUND & LEBEN-NEWSLETTER ABONNIEREN & EINE VON 25 JAHRESVIGNETTEN 2023 GEWINNEN!

SYMBOLBILD

Die ersten 25 Personen, die hier den Newsletter von GESUND & LEBEN abonnieren, erhalten eine Jahresvignette für 2023 gratis.

Einfach mit nachstehendem Bestellschein oder unter www.gesundundleben.at

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

Vorname _____ Name _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

BITTE SENDEN AN:
ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
oder per Fax:
01/961 1000-66
oder per E-Mail:
abo@gesundundleben.at

Abo-Bestellungen → QR-CODE SCANNEN

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

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