

# GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH

LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR



## Gesund & leicht durch den Sommer



Die besten Tipps  
und Rezepte für  
eine erfrischende,  
abwechslungsreiche  
Sommerküche

### FIT WERDEN MIT PADEL

So funktioniert der neue  
Trendsport Padel-Tennis

### GUTE FETTE, BÖSE FETTE

Welche Fette gesundheitsförderlich  
und welche schädlich sind

### RAUS AUS DEM SCHMERZ

Wie Fersenschmerzen entstehen  
und behandelt werden

### FEIERN MIT VORSICHT

Gefahr K.o.-Tropfen:  
So schützen Sie sich!

# 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 Selbst-

ständigkeit 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 Eingangstür informiert die eintreffende Mannschaft über das Vorhandensein dieser Rotkreuz-Dosen am Einsatzort.



WERBUNG FOTO: RK/NO/M. HECHENBERGER

Mehr dazu unter:  
[www.rotekreuz.at/noe/pflege-betreuung](http://www.rotekreuz.at/noe/pflege-betreuung)  
oder unter Tel.: 059 144 + Ihre PLZ

**ZU HAUSE ESSEN**  
UM DEN GENUSS MEHR

Das Zustellservice vom Roten Kreuz

☎ 059 144 82 00 + IHRE PLZ

## NEU Die Rufhilfe-Uhr vom Roten Kreuz



Im Notfall sofort griffbereit!

Auch beim Gassigehen.

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



Aus Liebe zum Menschen.



[WWW.RUFHILFE.AT](http://WWW.RUFHILFE.AT)

## WUSSTEN SIE, DASS ...

### ... Pollen den Blutdruck erhöhen können?

Eine hohe Pollenkonzentration kann laut einer Studie des Schweizer Tropen- und Public-Health-Instituts (Swiss TPH) bei Allergikerinnen und Allergikern den Blutdruck erhöhen. Konkret zeigte die Untersuchung, dass der systolische und diastolische Blutdruck während Tagen mit hohen

Pollenkonzentrationen um 2,0 bzw. 1,5 Millimeter Quecksilbersäule anstieg. Der Blutdruck reagierte demnach bereits bei geringen Pollenkonzentrationen und stieg mit zunehmender Konzentration in der Luft kontinuierlich. Der Effekt war bei Frauen und übergewichtigen Personen deutlich stärker ausgeprägt als bei anderen Menschen. Pollenallergien würden damit zu einem wachsenden Problem für die öffentliche Gesundheit, schrieben die Forschenden.

Denn die Pollensaison werde durch den Klimawandel immer länger und intensiver. Es sei daher wichtig, dass die gesundheitlichen Auswirkungen allergener Bäume etwa in der Stadtplanung künftig stärker berücksichtigt würden. Bäume in der Stadt seien gerade angesichts des Klimawandels wichtig, um Schatten zu spenden, aber es gebe Alternativen zu hochallergenen Birken, schrieben die Forschenden.

Zahl des Monats

ZU MEHR ALS 60%

...lässt sich ein genetisch bedingtes Risiko für eine kürzere Lebenserwartung bzw. einen vorzeitigen Tod mithilfe eines gesunden Lebensstils ausgleichen. Das hat eine Studie mit den Daten von mehr als 350.000 Erwachsenen aus Großbritannien ergeben. Es sind vor allem vier Faktoren, die einen gesunden Lebensstil ausmachen: Nichtrauchen, regelmäßig Bewegung in ausreichender Intensität, genug Schlaf und eine ausgewogene, gesunde Ernährung.

## BUCHTIPP DES MONATS

### DR. ROLF BARTSCH: WA(H)RE SCHÖNHEIT

Sind soziale Medien gefährlich für uns, für unsere Selbstwahrnehmung, für unsere mentale Gesundheit? Der renommierte ästhetische Mediziner Dr. Rolf Bartsch sagt: Ja. Seine eindringliche Warnung vor dem unreflektierten Umgang mit Selfies und Filtern, mit Instagram, Snapchat und TikTok steht im Mittelpunkt seines Buchs „Wa(h)re Schönheit“. Immer mehr Patientinnen und Patienten jeden Alters wollen Eingriffe an sich vornehmen lassen, die nicht nötig sind. Vor diesem Hintergrund sieht er seinen Berufsstand nicht nur in einer medizinischen, sondern auch in einer gesellschaftlichen Verantwortung. Besondere Anliegen sind ihm der reflektierte, bewusste und selbstbewusste Umgang mit Schönheit, das harmonische Zusammenspiel von Innerem und Äußerem: „Das Innere ist für die Schönheit wichtiger als das Äußere“, sagt er.

ISBN: 978-3-950550016



**Gewinne!**

GESUND & LEBEN verlost fünf Exemplare des Buches „Wa(h)re Schönheit“. Senden Sie für die Teilnahme ein E-Mail mit Ihrer Anschrift und dem Kennwort „Schönheit“ an [gewinnspiel@gesundundleben.at](mailto:gewinnspiel@gesundundleben.at) Einsendeschluss ist der 31. August 2024.

## ZECKEN-IMPfung VOR REISEN SINNVOLL

Nicht nur in Österreich selbst, auch für Auslandsreisen wird ein aufrechter Schutz gegen FSME durch die Zecken-Impfung immer wichtiger. Mittlerweile gibt es zunehmend FSME-Fälle in nordischen Ländern, in Großbritannien und den mediterranen Gebieten Kroatiens, warnt der Verband der Impfstoffhersteller (ÖVIH). Neben der Übertragung durch Zeckenstiche führt der zweite Infektionsweg über die Verdauung, konkret über den Verzehr von nicht pasteurisierter Milch und Milchprodukten. Auch in Österreich hat es bereits solche Fälle gegeben. Die Impfung schützt auch vor diesen Infektionen. Die Grundimmunisierung für Erwachsene besteht aus drei Impfungen. Für Kinder gibt es einen eigenen Kinderimpfstoff, eine Impfung ist ab dem vollendeten ersten Lebensjahr empfohlen. Die erste Auffrischung sollte drei Jahre nach der Grundimmunisierung erfolgen, die weiteren Auffrischungsimpfungen bis zum vollendeten 60. Lebensjahr alle fünf Jahre und ab dem vollendeten 60. Lebensjahr alle drei Jahre.



FOTOS: ISTOCK\_MAMMUTH\_BSD555\_PEOPLEIMAGES\_SAKURRA



**6**  
Gesunde  
und vielfältige  
Sommerküche

Die nächste  
Ausgabe von  
GESUND & LEBEN  
erscheint am  
02.09.2024.

## LEBENSFREUDE

### 03 Tipps & Infos

### 06 Gesund und leicht durch den Sommer

Die besten Tipps und Rezepte für eine erfrischende, abwechslungsreiche Sommerküche

### 14 Ran ans Padel!

Es ist der Trendsport schlechthin: Padel-Tennis bietet eine unterhaltsame Erfahrung für alle Altersgruppen

### 18 Ein Ort für Champions

Das Sportzentrum Niederösterreich hat sich zu einem großartigen Dienstleistungsbetrieb mit umfangreichem Angebot entwickelt

### 20 Echt fett!

Warum Fette trotz ihres negativen Rufes ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Ernährung sind

### 22 Liebe neu beleben

Was ist zu tun, wenn die Liebe eingeroset und die rosarote Brille abgesetzt ist?



**44** Moderne  
Herzchirurgie

## 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](http://www.gesundundleben.at/newsletter) oder scannen Sie den QR-Code.

Der Newsletter ist für  
Sie natürlich gratis!



## LEBENSKRAFT

### 24 Gehirn und Körper in Bestform

Neurozentriertes Training ist derzeit in aller Munde. Was steckt dahinter?

### 26 Das vertrag ich nicht!

Viele Menschen vermuten, an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu leiden. Oft gibt es dafür aber keine bestätigte Diagnose

### 28 Raus aus dem Schmerz

Stechende Schmerzen in der Ferse werden am häufigsten von einer Entzündung der Sehnenplatte an der Fußsohle verursacht

### 32 Dem Zucker Saures geben

Was sind die Ursachen von Diabetes mellitus Typ 2 und wie lässt er sich verhindern?

**26**

Unverträglichkeiten im Blick



Trendsport  
Padel-Tennis **14**

### 36 Feiern mit Vorsicht

K.o.-Tropfen machen Betroffene wehrlos. Durch erhöhte Aufmerksamkeit kann man sich schützen

### 38 Wenn Kinder sprachlos bleiben

Sprachentwicklungsstörungen können weitreichende Folgen haben

## LEBENSNAH

### 42 Tipps & Infos

### 43 Post an Kliniken und Pflegezentren

Danke sagen

### 44 Das Herz im Blick

**GESUND & LEBEN** wirft einen Blick hinter die Kulissen der Herzchirurgie im Universitätsklinikum St. Pölten

### 48 Gemeinsam durch den Alltag

Johannes Böhm unterstützt als sozialer Alltagsbegleiter Menschen bei Aufgaben und Aktivitäten des täglichen Lebens

### 50 Das große GESUND & LEBEN-Rätsel

Jetzt miträtseln und gewinnen!

## ENTDECKEN SIE NIEDERÖSTERREICH!

### LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Der Sommer in Niederösterreich wartet auch heuer wieder mit einer Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten und Erlebnissen auf. Von Natur über Sport bis hin zu Kultur und Genuss bietet unser Bundesland alles, was es für einen unvergesslichen Urlaub braucht.



Mit einem weit verzweigten Netz an Rad- und Wanderwegen können Sie die Schönheit unserer Regionen sportlich erkunden: Der Donauradweg führt Sie entlang des majestätischen Flusses, vorbei an historischen Stätten und durch idyllische Weinbaugebiete. Aber auch der Thermenradweg oder der Triesting-Gölsental-Radweg laden zu entspannten Touren ein. Für Wanderfreunde bietet sich das Weltkulturerbe Wachau mit seinen gut ausgeschilderten Wanderwegen und beeindruckenden Aussichten an. Egal, ob Sie gemütlich durch die Landschaft radeln oder anspruchsvolle Wanderungen unternehmen – Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und sorgt für Ausgleich und Entspannung.

Auch abseits der sportlichen Aktivitäten lohnt es sich, die malerische Landschaft Niederösterreichs zu genießen. Unsere zahlreichen Naturparks wie der Nationalpark Thayatal oder der Naturpark Ötscher-Tormäuer bieten einzigartige Naturerlebnisse. Darüber hinaus laden die zahlreichen Seen, Thermen und Wellnessoasen in Bad Vöslau, Baden oder Langenlois zum Entspannen ein. Gönnen Sie sich eine Auszeit, lassen Sie die Seele baumeln und tanken Sie neue Energie.

Kleine und große Freunde der Kunst und Kultur finden diesen Sommer ebenfalls ein breitgefächertes Programm, das von Opern über Musicals und Theaterstücken bis hin zu Open-Air-Kinoveranstaltungen oder Fotoausstellungen reicht. Daneben darf selbstverständlich auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Verbringen Sie einen Abend in einem der vielen Heurigen und lassen Sie sich mit regionalen Spezialitäten verwöhnen. Die Veranstaltungsreihe „Kultur bei Winzerinnen und Winzern“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Künstler wie Thomas Maurer und Clara Luzia in einem besonderen Ambiente zu erleben.

Genießen Sie die Sommermonate, bleiben Sie aktiv und gesund und lassen Sie sich von der Vielfalt unseres Bundeslandes verzaubern!

Herzlichst,  
Ihre

*J. Mikl-Leitner*

Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

# Gesund und leicht durch den Sommer

**W**enn es heiß ist, hat man meist weniger Lust, die Küche unnötig aufzuheizen und zu kochen. Eigentlich wünscht man sich sowieso nur Kaltes und Leichtes, in der Hoffnung, von innen heraus gekühlt zu werden. Am Speiseplan daher häufig: Blattsalat mit Brot, Caprese, Joghurt mit Früchten, belegte Brote. Was anfangs noch schmeckt, ist aber nach spätestens drei Wochen langweilig und viel zu einseitig. Vielleicht fragen Sie sich: Wie ernähre ich mich im Sommer überhaupt richtig – worauf sollte ich bei Hitze achten? Was kann ich kochen, um den

Wenn Langeweile in der Sommerküche einkehrt, die Lust auf Kochen fehlt, die Verdauung durch die Hitze ein Eigenleben führt und der Körper gekühlt werden will, braucht es gute Tipps. **GESUND & LEBEN** weiß, wie Sie gesund und leicht durch die heißen Monate kommen.

Körper von innen heraus zu kühlen und um weniger zu schwitzen? Was kann ich mit zum Wandern oder zum See nehmen? Und stimmt es eigentlich, dass man sich mit der richtigen Ernährung sogar vor einem Sonnenbrand schützen kann?

## NICHT VERKOMPLIZIEREN

Kompliziert ist eine optimale Sommer-Ernährung jedenfalls nicht, wissen sowohl die Ernährungsexpertin Stephanie Lipp-Legenstein von „Tut gut!“ als auch die Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin Alma Beinhauer, MSc, BSc, Bakk: Leicht bekömmlich, vollwertig und vielfältig sollte die Ernährung sein, was angesichts des reduzierten



Stephanie Lipp-Legenstein,  
Ernährungsexpertin bei „Tut gut!“



*„Unterstützen Sie Ihren Körper und greifen Sie zu bekömmlichen und fettarmen Gerichten. Leichte Salate, kalte Suppen oder fruchtige Smoothies sind die ideale Wahl.“*

Hungergefühls sowie des breiten saisonalen Angebots keine Herausforderung darstellen dürfte: „Im Sommer gibt uns die Natur so viel! Wir haben eine größere regionale und saisonale Auswahl und leben in einem Paradies an Nährstoffen. Das sehe ich auch in meiner Ordination bei der Messung der Körperzusammensetzung meiner Patientinnen und Patienten. Im Sommer fällt es ihnen viel einfacher, viszerales Bauchfett zu reduzieren und gleichzeitig Muskeln zu erhalten und aufzubauen“, ermutigt Beinhauer.

## WENIGER HUNGER

Dass wir im Sommer ohnehin Lust auf Leichtes haben, liegt daran, dass der Energieverbrauch des Körpers unter anderem der Umgebungstemperatur unterliegt. Da für eine konstante Körpertemperatur Temperaturextreme bewältigt werden müssen, reduziert sich das Hungergefühl. Beinhauer erklärt: „Dies wurde bisher auf ein verändertes Sättigungsgefühl zurückgeführt. Forschende der MedUni Wien haben diese Annahme in Zusammenarbeit mit der Yale University School of Medicine (USA) im März dieses Jahres jedoch widerlegt. Vielmehr dürfte bei Hitze ein bestimmter Wachstumsfaktor freigesetzt werden, der die Aktivität jener Gehirnzellen hemmt, die zur Nahrungssuche und -aufnahme anregen, und der schließlich für den reduzierten Hunger und die Lust auf leicht Bekömmliches verantwortlich ist.“ An heißen Tagen investiert der Organismus den Großteil seiner Energie in die Körperkühlung. Dadurch steigt die Schweißproduktion an, die eine natürliche Reaktion auf die Hitze darstellt und durch schwere Kost wie Schnitzel mit Pommes oder Schinken-Eiersalat mit Mayonnaise weiter angekurbelt wird. „Fettlastige Mahlzeiten sind schwer verdaulich und belasten den Körper nur zusätzlich“, mahnt Lipp-Legenstein. „Unterstützen Sie

## Mythos oder Fakt:

### Lebensmittel als Sonnenschutz?

Tatsächlich gibt es Nährstoffe, die als natürlicher Sonnenschutz wirken. Dazu zählen Antioxidantien wie  $\beta$ -Carotin (Provitamin A) oder Lycopin.

**$\beta$ -CAROTIN** sammelt sich in der Haut an, neutralisiert freie Radikale, verhindert Zellschäden und schützt vor UV-A- und UV-B-Strahlung sowie Hautrötung. Der sekundäre Pflanzenstoff ist vor allem in Karotten, Grünkohl, Spinat, rotem Paprika und grünem Salat enthalten; je 50–100 g dieser Lebensmittel oder 200–400 g Marillen liefern bereits eine wirksame Menge von 2–4 mg  $\beta$ -Carotin.

**LYCOPIN** wirkt ähnlich: Es schützt die Eiweiße in den Zellen der Haut vor oxidativem Stress, indem es freie Radikale inaktiviert und den hauteigenen UV-Schutz erhöht. Vor allem in Tomatenmark und Dosentomaten, Wassermelone, Grapefruit und Papaya sind hohe Mengen davon enthalten. Flavonoide wie in grünem und schwarzem Tee sowie in Kakao können ebenso UV-schützend wirken; die Verwendung einer Sonnencreme ist dennoch unverzichtbar!

Ihren Körper und greifen Sie zu bekömmlichen und fettarmen Gerichten. Leichte Salate, kalte Suppen oder fruchtige Smoothies sind die ideale Wahl.“ Alma Beinhauer ergänzt: „Während Pizza, Wurst oder Leberkäse zwölf Stunden lang im Magen verweilen, passieren Obst und Gemüse diesen innerhalb von zwei Stunden.“

#### LEICHT BEKÖMMLICH

„Leicht bekömmlich“ – was heißt das nun konkret? Die ideale Sommer-Ernährung besteht vor allem aus wasserreichen Obst- und Gemüsesorten wie

Tomaten, grünem Salat, Zucchini, Beeren, Ananas, Wassermelone oder Beeren. Diese wirken antioxidativ, schützen die Haut – auch vor UV-Strahlung –, und

unterstützen aufgrund ihres hohen Wassergehalts von über 80 Prozent bei der Rehydrierung. Ein weiterer guter Grund für den täglichen Obstsalat und

bunten Gemüseteller – insbesondere im Sommer – ist, dass diese genügend essenzielle Mikronährstoffe bereitstellen, die durch den Schweiß vermehrt ausgeschieden werden und daher zugeführt werden müssen. Supplemente seien nicht nötig, erklärt Beinhauer und zitiert dabei die AGES (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit): „Für die gesunde Durchschnittsbevölkerung ist der Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht notwendig. Lediglich für bestimmte Personengruppen, zum Beispiel Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere, Hochleistungssportlerinnen und -sportler, Personen mit einseitigen Ernährungsgewohnheiten sowie Veganerinnen und Veganer, kann der vorübergehende Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.“ Erst bei einem ärztlich diagnostizierten Mangel sind diese daher nötig.

#### WARME GERICHTE VERMEIDEN?

Wer glaubt, im Sommer ohne warme Küche besser zu fahren, damit der Körper nicht zusätzlicher Wärmeproduktion ausgesetzt wird oder gar einen Hitzestau erleidet, irrt sich. „Warme Gerichte sind im Sommer sogar wünschenswert. Sieht man sich die Ernährung in heißen Ländern wie Ägypten oder Marokko an, merkt man schnell, dass dort in heißen Monaten vermehrt warme Mahlzeiten verspeist werden. Der Körper wird dadurch nicht zusätzlich belastet; im Gegenteil: Manche Nährstoffe werden sogar besser resorbiert, da sich ihre Verfügbarkeit im Lebensmittel durch den

*„Abgekühltes Stärkehaltiges wie Nudeln, Reis oder Erdäpfel enthält um ein Drittel weniger Kohlenhydrate, dafür einen höheren Anteil an sogenannter resistenter Stärke; ein Ballaststoff, der die Verdauung fördert.“*

Garvorgang erhöht“, erläutert Beinhauer. Dazu zählen beispielsweise  $\beta$ -Carotin (Provitamin A) in Karotten oder Lycopin in Tomaten, deren antioxidative Wirkung in gekochten bzw. verarbeiteten Lebensmitteln wie Tomatenmark um ein Vielfaches erhöht ist (siehe Infokasten S. 10). Was noch für warme Gerichte spricht: „Eintöpfe bieten sich zur Resteverwertung an, da darin eine Bandbreite an unterschiedlichem Gemüse verwertet werden kann. Zusammen mit frischen Kräutern und mageren Eiweißquellen bringen sie Abwechslung in den Salatalltag, fördern die Kreativität in der Küche und schützen vor einer zu einseitigen Ernährung.“

#### FREIFAHRTSCHEIN FÜR LASAGNE?

Einen Freifahrtschein für Lasagne, Pasta Quattro Formaggi, Berner Würstel mit Pommes oder Cheeseburger bietet diese Erklärung zwar nicht unbedingt; gänzlich darauf verzichten muss man aber auch nicht, beruhigt Beinhauer: „Den Satz ‚Aber ich esse so gerne Lasagne und will nicht darauf verzichten‘ höre ich

von meinen Patientinnen und Patienten im Sommer überraschenderweise überdurchschnittlich oft. Dabei kann man Lasagne ganz einfach bekömmlicher machen, indem man die Béchamelsauce weglässt, ein paar weniger Lasagneplatten verwendet und in die Sauce mehr Gemüse gibt. Fleisch in der Lasagne

ist okay, besser sind Tofu oder Linsen. Serviert man dazu noch grünen Salat, steht dem Lasagne-Genuss nichts im Wege.“ Und allgemein gilt: „Je mehr Gemüse, desto besser.“ Möglichkeiten, wie schwere Gerichte leichter und manche Lebensmittel besser verdaulich werden, kennt die Diätologin noch mehr. „Abgekühltes Stärkehaltiges wie Nudeln, Reis oder Erdäpfel enthält um ein Drittel weniger Kohlenhydrate, dafür einen höheren Anteil an sogenannter resistenter Stärke; ein Ballaststoff, der die Verdauung fördert. Das erneute Aufwärmen, beispielsweise am Tag danach, macht diesen Umwandlungsprozess nicht reversibel; was bedeutet, dass ein aufgewärmtes Kartoffelgericht bekömmlicher ist als ein frisch zubereitetes.“ Auch für das Grillen hat die Expertin Tipps parat: „Lassen Sie fertig mariniertes und gekaufte Grillsaucen weg. Diese liegen schwer im Magen und machen aus dem einst gesunden Essen eine fetthaltige Mahlzeit. Bereiten Sie Beilagen, Salate und Saucen selbst zu und verwenden Sie statt Mayonnaise



Alma Beinhauer, MSc, BSc, Bakk, Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin

*„Während Pizza, Wurst oder Leberkäse zwölf Stunden lang im Magen verweilen, passieren Obst und Gemüse diesen innerhalb von zwei Stunden.“*



PHARMIG-Präsident  
Mag. Ingo Raimon

## LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Sommer bedeutet für viele von uns Reisezeit. Doch die Freude am Urlaub kann schnell getrübt sein, wenn man am Reiseziel erkrankt und vielleicht auch das Gepäck mit den eingesteckten Medikamenten nicht angekommen ist. Um sich Letzteres zu ersparen, ist es wichtig, vorzusorgen und Arzneimittel griffbereit dabei zu haben. Das heißt: Arzneimittel bei Flugreisen am besten im Handgepäck verstauen, idealerweise begleitet von einem ärztlichen Attest. So können Fragen beim Sicherheitscheck zügig beantwortet werden. Achtung! Befindet sich das Reiseziel außerhalb der Europäischen Union, könnte auch eine zusätzliche Einfuhrgenehmigung nötig sein. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig.

Für Reisen in wärmere Regionen ist es wichtig, nicht nur die Haut vor der Sonne zu schützen, sondern auch die mitgeführten Medikamente. Denn die darin enthaltenen Inhaltsstoffe sind oft empfindlich gegenüber Hitze und Licht. Am besten werden sie kühl und dunkel in der Originalverpackung aufbewahrt. Weitere Informationen hierzu finden Sie am Beipackzettel.

Müssen übrig gebliebene Tabletten, Fläschchen mit Flüssigkeitsresten oder abgelaufene Medikamente im Urlaub entsorgt werden, gilt dasselbe wie zu Hause: nicht in den Müll und nicht in die Toilette! Stattdessen bitte in der nächsten Apotheke abgeben. So werden sie richtig und umweltschonend entsorgt.

Schönen Urlaub!

**PHARMIG** 70 Jahre

Eine Initiative der Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

GESUNDE SOMMERKÜCHE

Joghurt oder Topfen, Essig und Öl und viele verschiedene Kräuter.“ Fehlt die Motivation oder Inspiration für leichte Gerichte und eine abwechslungsreiche Ernährung, rät Beinhauer zum Besuch von Wochenmärkten: „Allein das Umschauen macht Lust auf unbekanntes Gemüse oder auf leicht verdaulichen Fisch. Bonus: Die Qualität von Marktprodukten ist meist besser.“ Und wer kann, baut selbst Gemüse und Pflücksalat in Hochbeeten oder am Balkon an.

KÜHLENDE LEBENSMITTEL

Aussagen wie „Gurken, Wassermelonen und Joghurt kühlen den Körper von innen“ hört man im Sommer an vielen Ecken. Daran ist etwas Wahres: „In der Ernährungswissenschaft gibt es für die Attribuierung von Lebensmitteln mit warm und kalt zwar keine Evidenz; doch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird seit jeher mit der thermischen Wirkung gearbeitet“, sagt Beinhauer. So sollen wasserreiche Sommerobst- und -gemüsesorten, Tofu, Minze, Melisse, Basilikum und Koriander sowie Joghurt und Topfen den Körper von innen kühlen. „Das Tolle daran ist, dass all diese Lebensmittel gut miteinander kombiniert und auch mitgenommen werden können sowie den Flüssigkeitshaushalt unterstützen“, freut sich Beinhauer: Wassermelone mit Joghurt und etwas Minze, Wasser verfeinert mit Basilikum und Zitrone oder ein „Tut-gut!“-Smoothie aus Gurke, Marillen, Erdbeeren, Joghurt und Zitrone (siehe Rezeptkarte rechts). Für den Tag am See oder Proviant am Berg ist Beinhauer zufolge stets eine Kombination aus Obst/ Gemüse und Eiweiß ideal: „Eiweiß in Form von Nüssen, Eiern, Käse, Joghurt/Topfen oder Schinken zusätzlich zu Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Vollkornreiswaffeln oder kaltem Nudelsalat hält lange satt und verhindert einen zu starken Blutzuckerspiegelanstieg wie nach dem bloßen Verzehr von Kohlenhydraten. Milchprodukte – insbesondere Milch und Joghurt – jedoch nur gekühlt in einer Kühltasche mitnehmen oder direkt im Supermarkt vor Ort kaufen.“



Wussten Sie, dass...

... reines Tomatenmark ohne Zusätze mehr Antioxidantien enthält als frische Tomaten? Der Grund dafür ist, dass sich die Menge des Farbstoffes Lycopin durch Erhitzen und Verarbeiten um ein Vielfaches erhöht. So enthalten 100 g frische Tomaten ca. 5–10 mg Lycopin, 100 g Tomatensauce ~20 mg Lycopin und 100 g Tomatenmark um die 55 mg. Da Lycopin fettlöslich ist, erhöht sich die Resorptionsrate noch weiter, wird dem Tomatengericht etwas Öl hinzugefügt.

WASSER, WASSER, WASSER

Für gewöhnlich sollten Jugendliche und Erwachsene täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken. „An heißen Tagen steigt der Flüssig-

keitsbedarf durch das vermehrte Schwitzen weiter an“, weiß „Tut gut!“-Expertin Stephanie Lipp-Legenstein. Ein guter Anhaltspunkt hinsichtlich der Flüssigkeitsversorgung des Körpers bietet die Farbe des Urins. Ist dieser dunkler als normal, sollte dringend getrunken werden. „Aber nicht 1,5 Liter auf einmal; wir sind Menschen, nicht Kamele“, erinnert Beinhauer. Das heißt: Regelmäßig, über den Tag verteilt, am besten Wasser und ungesüßte Tees in Zimmertemperatur trinken und wasserreiches Obst und Gemüse essen. Von Eiswürfeln rät Beinhauer ab: „Diese belasten den Körper aufgrund des Temperaturunterschiedes und kurbeln die Schweißproduktion erst recht an“. Besser wäre es, sich die Weisheiten der TCM zunutze zu machen und Leitungs- und Mineralwasser mit kühlenden Lebensmitteln wie Zitronen-/Gurkenscheiben, Minz- und Melissenblättern aufzupeppen sowie schöne Gläser zu verwenden: „Je ansprechender Getränke angeboten werden, umso lieber greift man zu“, so Lipp-Legenstein.

WENN DER HUNGER KOMMT ...

... lautet die Devise: „Essen und genießen. Und Kalorien außer Acht lassen. Denn der Magen hat keinen Kalorienzähler. Außerdem benötigen insbesondere Sportlerinnen und Sportler ausreichend Makro- und Mikronährstoffe aus Vollkorngetreide, hochwertigen Eiweißquellen und Gemüse“; am besten kombiniert – „ein schönes Rundherum“, wie Beinhauer es veranschaulicht. Für den süßen Zahn bieten sich Topfen/Joghurt/Skyr mit Haferflocken, Nüssen und Beeren an; herzhaften Gelüsten kann durchaus mit einer Portion Vollkornpasta mit Gemüsesauce und mit Parmesan oder Mozzarella darauf nachgekommen werden.

Insgesamt fasst Beinhauer zusammen: „Genießen Sie das Leben und den Sommer, vernachlässigen Sie Ihre Lebensqualität nicht, denken Sie nicht über Kalorien nach, verbringen Sie viel Zeit in der Natur, bewegen Sie sich, machen Sie Sport und essen Sie viel saisonales Gemüse – roh, als Hauptspeise, Beilage oder in Suppen –, Salate in allen Varianten sowie mageres Eiweiß, und trinken Sie genug.“

LISA SCHOISSENGEIER ■



FOTOS: ISTOCK\_OILGA\_GUGHEK\_VADYM\_PAVELINCO\_KYOSHINO

FOTOS: „TUT GUT!“-GESUNDHEITSVORSORGERITA DIETRICH, ISTOCK\_ANDREY\_ELKIN



- 2 Gurken
- 500 g Joghurt
- 1 Handvoll Dille
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Schale einer unbehandelten Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zutaten für 4 Portionen



■ KALTE GURKENSUPPE

- 2 Handvoll Mangold/Spinat
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Gurke
- 1 Handvoll Paradeiser
- 100–140 g kurze Vollkornnudeln
- 125 g Mozzarella
- 2 gekochte Eier
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Joghurt
- 2–3 getrocknete Paradeiser (gewürfelt)
- 1 EL Essig
- 1 TL Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer



Zutaten für 2 Portionen



■ BOWL „SOMMER IN DER SCHÜSSEL“

FOTOS: „TUT GUT!“-GESUNDHEITSVORSORGERITA NEWMAN, ISTOCK\_FRINA



Zutaten für 4 Portionen

- 1 mittelgroße Gurke (geschält)
- 6–7 Marillen
- 6–7 Erdbeeren
- 375 g Joghurt
- etwas Zitronensaft
- Wasser nach Bedarf



■ „TUT GUT!“-SMOOTHIE

■ KALTE GURKENSUPPE



**Zubereitung:**

Gemüse waschen und putzen. Die Gurken nach Belieben schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel entkernen, in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Joghurt untermischen. Dille waschen, die Spitzen abzupfen und einen Esslöffel voll zu den Gurken geben. Knoblauch und Zwiebel sehr fein würfeln, etwas Zitronenschale abreiben und zu den übrigen Zutaten geben. Mindestens zwei Minuten lang mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem geeigneten Gefäß für etwa eine Stunde in das Gefrierfach stellen; zwischendurch umrühren. Danach herausnehmen und mit der restlichen Dille garniert servieren. ■

■ BOWL „SOMMER IN DER SCHÜSSEL“

**Zubereitung:**

Nudeln bissfest kochen und etwas auskühlen lassen. Mangold in Streifen, Zucchini, Paradeiser und Gurke in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Zucchini in etwas Rapsöl kurz anbraten, danach Mangold und Knoblauch dazugeben, bei reduzierter Temperatur mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier hart kochen.



**Anrichten:**

Nudeln in eine Schüssel geben, Mangold, Zucchini, Paradeiser und Gurke darauf verteilen. Mozzarella und Eier in Scheiben schneiden und seitlich platzieren. Aus Joghurt, getrockneten Paradeisern, Essig, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing anrühren und darüber gießen. Die Bowl zum Schluss mit Kürbiskernen bestreuen. ■

■ „TUT GUT!“-SMOOTHIE



**Zubereitung:**

Marillen, Erdbeeren und Gurken waschen und grob zerkleinern. Mit Joghurt und etwas Zitronensaft in einen Mixer geben und pürieren. So viel Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. ■



GESUND  
MIT IHRER  
NÖ APOTHEKE



## KÜHL & WIRKSAM: ARZNEIMITTEL RICHTIG LAGERN



Mag. pharm.  
Elisabeth Biermeier,  
Vizepräsidentin  
Apothekerkammer  
Niederösterreich

Der Sommer bringt nicht nur Herausforderungen für unseren Körper, sondern auch für die Lagerung von Medikamenten mit sich. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass die Angabe „verwendbar bis ...“ auf Arzneimittelpackungen nur bei sachgerechter Lagerung gilt. Extreme Temperaturen, Feuchtigkeit und UV-Licht können die Wirksamkeit vieler Arzneistoffe beeinträchtigen. Schmerztabletten wie solche mit Acetylsalicylsäure können bei längerer Einwirkung von Hitze und Feuchtigkeit zerfallen, was sich durch einen stechenden Geruch bemerkbar macht – ein Zeichen dafür, dass sie unbrauchbar sind. Auch Wirkstoffpflaster, Naturheilmittel und Asthmasprays sind empfindlich gegenüber Hitze, da diese die Wirkstoffverteilung und -abgabe verändern kann. Medikamente sollten daher möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden.

**TRANSPORTTIPPS  
FÜR MEDIKAMENTE**

Bei Außentemperaturen ab 30 Grad sollten Arzneimittel generell nicht im Fahrzeug aufbewahrt werden. Besonders in parkenden Autos, vor allem in der prallen Sonne, kann die Temperatur im Inneren stark

ansteigen. Unter zu starker Erwärmung können bestimmte Arzneien wie Dosieraerosole oder Zäpfchen unbrauchbar werden. Spraydosen könnten aufreißen oder explodieren, Zäpfchen könnten schmelzen, und der Wirkstoff könnte sich ungleichmäßig verteilen. Auf längeren Reisen oder bei einem Campingurlaub ist es oft unumgänglich, Medikamente im Auto zu lagern. Für Arzneimittel, die nicht gekühlt werden müssen, eignen sich Kühltaschen ohne Kühlelemente ideal, um sie vor großer Hitze geschützt zu transportieren. Für Insulins gibt es spezielle Taschen, die die Präparate kühl halten und so die Wirksamkeit des Insulins auch bei hohen Temperaturen gewährleisten. Diese Taschen sind besonders praktisch für unterwegs und auf Reisen, da sie leicht zu transportieren sind und die Temperatur des Insulins konstant halten. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach diesen speziellen Kühltaschen und lassen Sie sich beraten, welche Optionen für Ihre Bedürfnisse am besten geeignet sind.

*Fragen Sie ...*

... im Sommer beim Kauf Ihrer Medikamente in der Apotheke nach, ob und wie wärmeempfindlich die Arzneimittel sind. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker ums Eck berät Sie gerne, wie Sie Ihre Medikamente unterwegs, daheim und im Urlaub lagern, damit diese ihre Wirkung behalten und auch bei Hitze verlässlich gegen Beschwerden helfen.

Bei Flugreisen geben Sie die Hauptbestandteile Ihrer Reiseapotheke ins Handgepäck (Achtung auf die Bestimmungen bezüglich Flüssigkeiten, Scheren etc.) und nicht in den Koffer, damit Sie die wichtigsten Arzneimittel immer griffbereit haben. Am Urlaubsort lagern Sie Ihre Reiseapotheke am besten in einem dunklen, trockenen Kleiderschrank und setzen sie nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.

FOTOS: ISTOCK\_FIRINA\_DMVITRO\_CLEARDESIGN1

WERBUNG FOTOS: VAAO, ISTOCKPHOTO/MIKHINA1

# RAN ANS PADEL!

Für August Lebschy war es ein beruflicher Neustart: Nach vielen Jahren im Vertrieb für Luxusmarken wie Versace, Moschino und Co. fand er vor rund einem Jahr den Weg zurück zu seinen gastronomischen Wurzeln und eröffnete in St. Pölten, nahe des Ratzersdorfer Sees, die „Cantina Padeloco“. Neben köstlichen spanischen Spezialitäten, Bio-Limonaden und Iso-Drinks punktet die Kantine gemäß ihrer Namensgebung vor allem mit einem: der Lage direkt neben den Padel-Courts, die vor fünf Jahren in der niederösterreichischen Landeshauptstadt errichtet wurden. „Padel-Tennis ist eine relativ junge Sportart, die 1965 in Mexiko erfunden wurde. Inzwischen hat sie sich vor allem in Mittel- und Südamerika sowie in Spanien zu einem beliebten Breiten- und Wettkampfsport etabliert. In Spanien ist Padel sogar die zweitgrößte Sportart nach Fußball“, berichtet Lebschy, der seit einigen Jahren selbst begeisterter Padel-Spieler ist. Kein Wunder, bietet der Sport durch die Kombination aus schnellen Ballwechseln und taktischem Spiel doch eine ganzheitliche Möglichkeit, die körperliche Fitness zu verbessern und gleichzeitig Spaß zu haben. „Mit vier bis sechs Schlägen pro Ballwechsel kommt bereits nach kurzer Zeit ein hohes Spieltempo zustande, ohne dass die körperliche Anstrengung im Vergleich zu ähnlichen Schlägersportarten zunimmt. Bei Padel bringen Taktik und Cleverness mehr als reine Kraft und Athletik. Es ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet“, motiviert Lebschy, die Trendsportart auszuprobieren.

## AUF DAS SPIELFELD, FERTIG, LOS!

Der Padel-Court ist ein rechteckiges Spielfeld von zehn Metern Breite und 20 Metern Länge, das wie beim Tennis durch ein Netz in zwei Spielhälften geteilt ist. Die Seiten des Platzes sind von drei bis vier Meter hohen Wänden umgeben, die wie beim Squash in den Ballwechsel einbezogen werden dürfen. Im Vergleich zu einem normalen Tennisschläger ist der Padel-Schläger deutlich kürzer, nicht bespannt und hat Löcher, damit das Gewicht und der Luftwiderstand geringer werden. Auch der Ball hat einen etwas geringeren Innendruck als ein herkömmlicher Tennisball. Am Griffende des Schlägers ist ein Riemen angebracht, der um das Handgelenk gelegt wird, um Verletzungen zu vermeiden. Auch aus sportwissenschaftlicher Sicht bietet Padel eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, weiß Mag. Alexandra Benn-Ibler, MAS, Sportwissenschaftlerin und Leiterin des Fachbereichs Bewegung bei „Tut gut!“. „Eine Studie der Universität Granada hat etwa gezeigt, dass regelmäßiges Padel-Tennispielen zu einer Verbesserung

Es ist der Trendsport schlechthin: Padel-Tennis kombiniert Elemente aus Tennis und Squash und bietet eine unterhaltsame Erfahrung für alle Altersgruppen.

August Lebschy ist begeisterter Padel-Spieler. In St. Pölten betreibt er eine Kantine direkt neben den Padel-Courts.

Der Padel-Schläger ist deutlich kürzer als ein Tennisschläger, ist nicht bespannt und hat Löcher.



der aeroben Ausdauer, Muskelkraft und Koordination führen kann. Wichtig: Um das Verletzungs- und Überlastungsrisiko zu minimieren, sollte das Spiel an die aktuelle Belastbarkeit angepasst, zuvor aufgewärmt, Ausgleichstraining – gezieltes Krafttraining – und vor allem genügend Regenerationszeit eingehalten werden.“ Darüber hinaus kann Padel auch dazu beitragen, Stress abzubauen und das psychische Wohlbefinden zu verbessern. „Durch das gemeinsame Spielen in Teams wird der soziale Zusammenhalt gestärkt – die Sportart bietet die perfekte Balance zwischen körperlicher Herausforderung und sozialer Interaktion“, fügt Benn-Ibler hinzu. In der „Cantina Padeloco“ wird diese Verbindung von Sport und Geselligkeit großgeschrieben. Nach einer intensiven Partie auf dem Padel-Court lädt die gemütliche Kantine mit ihrem mediterranen Flair zum Verweilen ein.

## FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

Für erfahrene und ehrgeizige Spielerinnen und Spieler werden auf den Padel-Courts in St. Pölten wöchentlich Turniere veranstaltet. Doch auch Einsteigerinnen und Einsteiger finden rasch Anschluss, betont August Lebschy: „Wir möchten, dass die Leute die Möglichkeit haben, diesen tollen Sport auszuprobieren und sich in einer freundlichen und unterstützenden Umgebung weiterzuentwickeln. Es ist unglaublich zu sehen, wie Padel-Tennis Menschen aller Altersgruppen zusammenbringt und dabei hilft, neue Freundschaften zu schließen.“ Für Lebschy selbst ist die „Cantina Padeloco“ weit mehr als nur ein Geschäftsprojekt: „Es ist eine Herzensangelegenheit und ein Ort, an dem Sport und Gemeinschaft aufeinandertreffen. Ich bin stolz darauf, einen Beitrag zur Verbreitung von Padel-Tennis in Österreich zu leisten und den Menschen eine neue Möglichkeit zu bieten, aktiv und gesund zu bleiben.“

MICHAELA NEUBAUER ■

Die Padelregeln und wichtigsten Padelbegriffe finden Sie auf der nächsten Seite ▶

Durch das gemeinsame Spielen in Teams wird der Zusammenhalt gestärkt.

## Die Padelregeln in Kürze

- Ab einem gültigen Aufschlag befindet sich der Ball im Spiel.
- Der Ball muss immer von beiden Teams abwechselnd geschlagen werden, es ist jedoch egal, wer den Ball annimmt (ausgenommen beim Aufschlag).
- Der Ball muss immer zuerst auf dem Boden aufkommen und darf nicht direkt auf die Wände oder den Zaun gespielt werden.
- Nach der Annahme des Aufschlags gibt es zwei Möglichkeiten, den Ball zurückzuspielen: Der Ball wird gespielt, nachdem er auf dem Boden aufgekomen ist. Oder: Der Ball wird direkt genommen, als Volley, ohne davor den Boden zu berühren.
- Der Ball kann direkt in das gegnerische Feld gespielt werden oder über die eigenen Glaswände.
- Der Ball darf den Boden auf einer Spielseite immer nur einmal berühren, bevor er zurückgespielt wird, darf aber die eigenen Wände berühren (auch zwei Wände), wenn er dazwischen nicht am Boden aufkommt oder den Schläger berührt.

### VERLOREN IST EIN PUNKT AUSSERDEM, WENN

- Ein Spieler den Ball ins Netz schlägt.
- Ein Spieler den Ball so trifft, dass er zuerst im eigenen Spielfeld den Boden berührt.
- Ein Spieler den Ball mehr als einmal direkt nacheinander berührt.
- Beide Spieler eines Teams den Ball nacheinander berühren.
- Ein Spieler nach dem Schlag das Netz berührt.
- Ein Spieler den Ball schlägt, wenn dieser noch nicht über das Netz gekommen ist und sich noch auf der Gegenseite befindet (also „über das Netz greift“).

### Ausnahme:

- Wenn der Ball bereits im eigenen Spielfeld aufgekommen ist und z. B. von der Glaswand so weit springt, dass man ihn erst über dem Netz auf der Gegenseite erwischt, ist es zulässig, dass man über das Netz greift. Aber man darf das Netz auf keinen Fall berühren, sonst ist es ein Fehler.

### DIE RICHTIGE SCHLÄGERHALTUNG BEIM PADELN (siehe Detailfoto)

- Die Schlagfläche des Schlägers bildet eine Verlängerung der geöffneten Handfläche.
- Die Hand wird in Richtung Griff geführt.
- Am untersten Ende umschließt die Hand den Griff. Diese Griffhaltung ist der „Kontinentalgriff“.



Mit vier bis sechs Schlägen pro Ballwechsel kommt ein hohes Spieltempo zustande.

## Die wichtigsten Padelbegriffe IM ÜBERBLICK

**Aufschlag:** Ein Spiel startet immer mit dem Aufschlag. Dabei muss der Ball einmal aufspringen, ehe er von unten (höchstens Hüfthöhe) diagonal ins gegnerische Feld gespielt wird.

**Bandeja:** Ein Ball, der hoch in der Luft ist, kann auf verschiedene Arten gespielt werden. Der Bandeja wird seitlich vom Kopf gespielt und dient dazu, die Netzposition nicht zu verlieren.

**Gancho:** Der Gancho ist eine weitere Variante des „Überkopf-Schlags“. Dabei wird der Ball über dem Kopf getroffen – allerdings nicht mit dem Ziel, ihn mit möglichst viel Kraft zu treffen. Ziel ist es, den Ball nah an das Gitter oder die Scheibe zu platzieren.

**Vibora:** Der Vibora zählt zu den gefährlichsten Offensivschlägen, allerdings auch zu den schwierigsten. Wichtig ist, dass der Schläger beim Schwung im Treffpunkt des Balles seitlich am Ball vorbeigeht und so einen seitlichen Schnitt erzeugt.

**Smash:** Im Gegensatz zum Tennis kommt der klassische Smash im Padel nicht ganz so häufig vor. Das Ziel des Schlags ist es, den Ball so stark zu beschleunigen, dass er nach der Wand entweder seitlich über das Gitter oder auf die eigene Spielfeldhälfte springt.

**Bajada:** Wenn der Ball nach einem Loop an das hintere Glas springt, lautet die Antwort oftmals: Bajada. Dabei versucht man, die ans Netz aufgerückten Gegnerinnen und Gegner zu überraschen.

**Contra Pared:** Wenn gar nichts mehr geht, muss der Ball mit der eigenen Rückhand in die gegnerische Hälfte befördert werden. Dieser Schlag, oftmals nur aus dem Handgelenk gespielt, heißt Contra Pared. Oftmals auch „Boast“ genannt.

**Chiquita:** Beim Chiquita wird der Ball bewusst flach und mit wenig Tempo gespielt, so wird es dem anderen Team erschwert, Druck aufzubauen.

**Gitter:** Gitter ist bitter! Da der Ball aus dem Gitter unberechenbar abspringt, ist der Schlag auf eben jenes ein beliebtes Mittel. Aber Achtung: Beim Aufschlag darf der Ball nicht an das Gitter gespielt werden.

**Lob:** Einer der wichtigsten Schläge im Padel. Nach einem Lob kann man die Netzposition erobern und befindet sich in der Offensive.



# EIN ORT FÜR Champions

Das Sportzentrum Niederösterreich hat sich zu einem großartigen Dienstleistungsbetrieb mit umfangreichem Angebot entwickelt.

Das Sportzentrum Niederösterreich ist nicht nur das größte und multifunktionellste Trainingszentrum im Bundesland, es zählt auch zu den modernsten Sportanlagen Österreichs. Die Entwicklung in den letzten zehn Jahren in St. Pölten ist enorm – das bestätigt auch Geschäftsführer Franz Stocher. Der ehemalige Radrennfahrer und Weltmeister im Punktefahren übernahm diese Funktion im Jahr 2013. „Wenn ich daran zurückdenke, wie ich begonnen habe, ist das mit der aktuellen Situation kaum noch vergleichbar. Wir haben mittlerweile die doppelte Anzahl an Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und haben uns extrem weiterentwickelt, vom reinen Vermieter von Sportstätten zum ganzheitlichen Dienstleister für den Sport“, blickt Franz Stocher zurück.

Das Angebot im Sportzentrum umfasst neben der umfangreichen Auswahl an modernen Sportstätten eine Reihe an hochwertigen Dienstleistungen. Die Bereiche Sportwissenschaft, Sportmedizin, Sportpsychologie, Physiotherapie, Ernährungswissenschaft sowie Karriereplanung werden unter einem Dach vereint. Als „High Performance Unit“ zusammengefasst, bilden sie die Grundlage für die Zertifizierung zum Olympiazentrum. Abgerundet wird das Portfolio durch die Unterkunftsmöglichkeiten im eigenen Hotel sowie eine sportadäquate Gastronomie.

## PERFEKTES TRAININGSUMFELD

Die Zertifizierung zum Olympiazentrum am 17. Dezember 2018 war einer der bedeutendsten Entwicklungsschritte des Sportzentrums Niederösterreich. „Mir unserer ‚High Performance Unit‘ können wir den niederösterreichischen Spitzenathletinnen und -athleten ein perfektes Trainingsumfeld bieten. Wir stimmen laufend deren Bedürfnisse ab und optimieren unser Angebot. Das Niveau unseres Kompetenzzentrums ist einzigartig“, so der stolze Geschäftsführer.

In Kürze finden in Frankreich die Olympischen Sommerspiele statt. Paris ist von 26. Juli bis 11. August 2024 zum dritten Mal Gastgeber dieses großen internationalen Sportevents. Dabei werden Athletinnen und Athleten aus über 200 Nationen in 32 unterschiedlichen Sportarten um rund 5.000 Medaillen kämpfen. Die Teilnahme an Olympischen Spielen ist ein unvergessliches Erlebnis.

Das Sportzentrum bietet ein perfektes Trainingsumfeld und eignet sich auch für Wettkämpfe.



FOTOS: BEGESTELLT

„Ich rate allen jungen Sportlerinnen und Sportlern, möglichst locker zu bleiben. Egal was passiert, die Welt dreht sich weiter.“

Franz Stocher

nis für jede Sportlerin und jeden Sportler. Dieses ganz besondere Gefühl kennt auch Franz Stocher nur allzu gut. Der Rennfahrer nahm zwischen 1988 und 2004 gleich fünf Mal an Olympischen Spielen teil, was vor ihm noch keinem Radsportler gelungen war.

## OLYMPISCHE SPIELE SIND UNBEZAHLBAR

„Es war jedes Mal etwas ganz Besonderes. Es ist ein großes Spektakel, an dem die ganze Welt teilnimmt, das gibt es in keinem anderen Bereich. Ich erinnere mich noch genau an meine ersten Olympischen Spiele 1988 in Seoul. Da war ich gerade einmal 19 Jahre alt und die Nervosität war so groß, dass ich kaum ordentlich sprechen konnte. Diese Nervosität kann durchaus auch gut sein, wenn man sie steuern und den Adrenalinausschuss nutzen kann. Sonst besteht natürlich auch die Gefahr, dass sie zum Hemmschuh wird“, spricht Franz Stocher über seine Erfahrungen. Die Erlebnisse sind prägend und bringen eine Reihe an positiven Eigenschaften mit. Der ehemalige Radsportler empfiehlt jungen Athletinnen und Athleten, die Olympischen Spiele so gut wie möglich zu genießen: „Es ist einfach unbezahlbar, wenn du hier dabei sein kannst. Ich rate allen jungen Sportlerinnen und Sportlern, möglichst locker zu bleiben. Egal was passiert, die Welt dreht sich weiter. Nach dem Wettkampf sollten sie dann noch jede Minute im olympischen Dorf genießen und aufsaugen.“

Nach der Zertifizierung als Olympiazentrum 2018 folgte dieses Jahr der nächste große Entwicklungsschritt. Am 6. Mai 2024 wurde im Sportzentrum Niederösterreich der neue Heeressportstützpunkt eröffnet. Bis zu 30 Sportlerinnen und Sportler des Österreichischen Bundesheeres werden künftig in St. Pölten hochprofessionelle Trainingsbedingungen vorfinden. „Das Bundesheer ist der wichtigste Partner im Spitzensport, damit die Athletinnen und Athleten abgesichert und versichert sind. Damit wird sichergestellt, dass sie ihren Sport als Profi ausüben können. Ich bin selbst viele Jahre in den Genuss dieser Förderung gekommen“, sagt Franz Stocher.

## FÜR DEN NACHWUCHS

Das NÖ Sport-Leistungs-Zentrum St. Pölten ermöglicht auf dem Gelände des Sportzentrums eine duale

Ausbildung für Nachwuchssportlerinnen und -sportler. Sowohl im Oberstufenrealgymnasium als auch in der Bundeshandelsschule wird die hochwertige Schulausbildung um ein Jahr verlängert, um den für den Spitzensport notwendigen Trainingsaufwand zu ermöglichen. „Der Nachwuchs trainiert bei uns und wird auch von unserem Team betreut. Wenn sie anschließend den Sprung ins Heeressportteam schaffen, bleiben sie somit auch weiterhin in ihrem gewohnten Umfeld. Hier haben sie kurze Wege und alles unter einem Dach. Ein großer Vorteil und genau das, wofür das Sportzentrum Niederösterreich auch steht“, so Franz Stocher. Ein Paradebeispiel für diese einzigartige Kombination aus Schule und Heer ist Lena Pressler aus St. Veit. Die erfolgreiche Hürdensprinterin ist Absolventin des NÖ Sport-Leistungs-Zentrums und wird sich künftig als Heeressportlerin auch am Stützpunkt in St. Pölten niederlassen.

## VEREINE WILLKOMMEN

Auch Hobbysportlerinnen und -sportler kommen in den Genuss des vielfältigen Angebots im Sportzentrum Niederösterreich. Egal ob für ein Spiel in einer der Sporthallen, ein Tennis- oder Beachvolleyballmatch oder eine Session an der Kletterwand. Die moderne Infrastruktur eignet sich zudem perfekt für Trainings und Wettkämpfe sowie für Aus- und Weiterbildungen für Vereine und Verbände. Die gewünschten Sportanlagen können auch direkt über die Homepage online gebucht werden. „Bei uns ist jeder herzlich willkommen, alle können das umfangreiche Angebot nutzen“, freut sich Franz Stocher. Aktuell sind knapp 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sportzentrum Niederösterreich beschäftigt. Stillstand kennt man hier nicht. Die neuesten Projekte, die derzeit realisiert werden, sind die neue Kraftsporthalle sowie ein neuer Indoor-Beachvolleyballplatz.

WERNER SCHRITTWIESER



**SPORTZENTRUM  
NIEDERÖSTERREICH**  
Dr.-Adolf-Schärf-Straße 25  
3100 St. Pölten  
[www.sportzentrum-noe.at](http://www.sportzentrum-noe.at)

SPORT LAND NÖ | spusu

spusu NÖ-Gemeindechallenge  
1. JULI – 30. SEPTEMBER

Mach mit der spusu Sport-App deine Gemeinde zur aktivsten von ganz Niederösterreich!



Android



iOS

NÖ  
GVV

NÖ GEMEINDEBUND

sodexo

# Echt FETT!

Trotz ihres oft negativen Rufes sind Fette ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Ernährung. Doch nicht alle Fette sind gleich. **GESUND & LEBEN** erklärt, welche von ihnen gesundheitsförderlich wirken und welche Sie lieber meiden sollten.

Fisch, Nüsse oder Fleisch – die Quellen von Nahrungsfetten sind vielfältig und bieten eine breite Palette an geschmacklichen und gesundheitlichen Vorteilen: Mit zirka neun Kalorien pro Gramm sind Fette die energiereichste Makronährstoffquelle und daher besonders wichtig für Menschen mit einem hohen Energiebedarf wie Sportlerinnen und Sportler. Darüber hinaus sind Fette ein Hauptbestandteil der Zellmembranen und ermöglichen es, Nährstoffe aufzunehmen und Abfallprodukte



Mag. Ulrike Fertl,  
Ernährungs-  
expertin bei  
„Tut gut!“

## FETT ESSEN MIT BEDACHT

- Achten Sie beim Verzehr von Speisefetten und -ölen auf die Qualität: Kaltgepresste Öle sind vor allem in der kalten Küche raffinierten Ölen vorzuziehen, da die Fettbegleitstoffe wie Antioxidantien nicht technologisch entfernt wurden. Sie eignen sich am besten für Salate und kalte Vorspeisen. Raffiniertes Öl kann gut erhitzt werden und ist daher zum Braten geeignet.
- Öle sollten im Kühlschrank gelagert werden, um vorzeitiger Oxidation vorzubeugen. Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl enthält, umso rascher kann es verderben.
- Wechseln Sie die Öle in der Küche ab. Kaltgepresste Öle haben einen arttypischen Geschmack, der manchen Gerichten erst den richtigen Pepp verleiht. Machen Sie sich das zunutze. Nicht zu jedem Gericht passt Olivenöl allein.
- Essen Sie bunt und abwechslungsreich mit mehr pflanzlichen Anteilen als mit Produkten aus tierischer Herkunft.



auszuscheiden. Sie dienen als Polsterung für die inneren Organe, helfen, die Körpertemperatur zu regulieren und sind außerdem wichtige Bausteine für die Produktion von Hormonen. „Betrachtet man Fette aus gesundheitlicher Sicht, so sind vor allem pflanzliche Fette und Öle von großer Bedeutung“, betont Ernährungswissenschaftlerin Mag. Ulrike Fertl von „Tut gut!“.

## GESÄTTIGTE UND UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Fette bestehen hauptsächlich aus Fettsäuren, wobei zwischen ungesättigten und gesättigten unterschieden wird. Ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3 und Omega-6, sind essenziell für unseren Körper, da wir sie nicht selbst produzieren können. Sie sind in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Pflanzenölen, Samen und Nüssen sowie in fettem Fisch wie Lachs, Hering und Makrele reichlich vorhanden. „Ungesättigte Fettsäuren werden weiter in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterteilt. Diese Fette sind bei Raumtemperatur und auch im Kühlschrank flüssig. Sie tragen zur Gesundheit des Herzens bei, unterstützen den Stoffwechsel und haben entzündungshemmende Eigenschaften“, erklärt Ulrike Fertl. Gesättigte Fettsäuren sind hingegen vor allem in tierischen Produkten wie Butter, Schmalz, Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten wie Wurst zu finden. Doch auch bestimmte pflanzliche Fette wie Kokosöl und Palmkernfett enthalten hohe Anteile an gesättigten Fettsäuren. „Diese Fette sind bei Raumtemperatur fest und werden bei höheren Temperaturen weich. Prinzipiell benötigt der menschliche Körper sowohl gesättigte als auch ungesättigte Fettsäuren, um arbeiten zu können, allerdings in unterschiedlich hohen Mengen. Man kann sagen, dass maximal

zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr aus gesättigten Fetten stammen sollen, die verbleibenden 20 Prozent aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren“, betont die Expertin. Vorsicht ist bei Transfettsäuren geboten. Diese entstehen durch industrielle Fetthärtung und sind in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Margarine, Gebäck und Fast Food enthalten. „Transfettsäuren sind besonders gesundheitsschädlich, da sie den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und den HDL-Cholesterinspiegel senken, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Es ist daher ratsam, den Konsum von Transfettsäuren so weit wie möglich einzuschränken“, empfiehlt Fertl.

## ÖL ERHITZEN ODER NICHT?

Ein bewusster Umgang mit Fetten in der Ernährung bedeutet nicht nur, die richtigen Quellen zu wählen, sondern auch auf die Art der Verarbeitung und des Verzehrs zu achten. „Die schonendste Art, Pflanzenöle zu gewinnen, ist das mechanische Herstellungsverfahren. Darauf weisen etwa Bezeichnungen wie ‚nativ‘ oder ‚kaltgepresst‘ auf der Verpackung hin“, erklärt die Ernährungsexpertin. Kaltgepresste native Pflanzenöle wie Oliven-, Raps-, Walnuss- und Leinöl behalten ihre natürlichen Fettbegleitstoffe wie Antioxidantien und Vitamine, die nicht nur das Fett selbst schützen, sondern auch gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Diese Öle sind besonders in der kalten Küche – etwa als Dressing auf Salaten – ideal, während sich raffinierte Öle, die hitzestabil sind, besser zum Braten und Kochen eignen. „Bei der Raffination von Ölen sind verschiedene Prozessschritte erforderlich, wie beispielsweise Entschleimen, Entsäuern, Bleichen und Desodorieren, weshalb die Öle geschmacksneutraler sind und auch länger haltbar bleiben“, sagt Fertl. Ein aussagekräftiger Parameter vor diesem Hintergrund ist der Rauchpunkt, also jene Temperatur, bei der ein Speisefett oder -öl beim Erhitzen zu rauchen beginnt. „Wird das Fett über den Rauchpunkt erhitzt, beginnt es, sich zu zersetzen und entzündet sich in weiterer Folge. Bei längerer höherer Erhitzung entstehen gesundheitsschädliche Stoffe, das Öl wird dunkler und dickflüssiger. Raffiniertes Öl kann ohne Weiteres bis zu 200 Grad erhitzt werden, native und kaltgepresste Öle haben einen Rauchpunkt zwischen 120 und 190 Grad Celsius“, erklärt die Ernährungsberaterin.

## ÖKOLOGISCHE DIMENSION

Neben den gesundheitlichen Aspekten spielen auch ökologische und soziale Faktoren eine wichtige Rolle bei der Auswahl der Fettquellen. Palmöl, das aufgrund seiner Eigenschaft gerne für die Produktion von Back- und Konditoreiwaren, Brotaufstrichen, frittierten oder Snack-Produkten

## Rezepttipp



### Radieschengrün-Pesto

Vermeintliche Küchenabfälle können viel mehr, als nur in den Biomüll zu wandern. Radieschenblätter schmecken aromatisch und enthalten wertvolle Inhaltsstoffe.

**Zutaten:** 100 g Radieschenblätter, 100 g Olivenöl, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Zehe Knoblauch, etwas Zitronensaft, Salz, schwarzen Pfeffer, nach Bedarf: 50 g geriebener Parmesan

**Zubereitung:** Radieschenblätter waschen und trockenschleudern. Danach mit den restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Pesto verrühren. Parmesan nach Geschmack mitmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

verwendet wird, ist in vergangenen Jahren stark in Verruf geraten: „Die Ölpalme liefert im Vergleich zur Anbaufläche einen sehr hohen Ertrag, der mit keiner anderen Ölpflanze vergleichbar ist. Doch die intensive Nutzung von Palmölplantagen führt auch zu Entwaldung, zum Verlust der Biodiversität und zu hohem Treibhausgasausstoß. Auch der Einsatz von synthetischem Dünger und chemischem Pflanzenschutz drängt die Tierwelt stark zurück. Ebenso befeuert der soziale Aspekt, wie einflussreiche Konzerne ihre Macht ausüben und unklare Landnutzungsrechte zu ihrem Vorteil ausnützen, die Debatte rund um Palmöl“, gibt Ulrike Fertl zu bedenken. Ihr Tipp: „Veränderung beginnt nicht bei den Konzernen, die Plantagen errichten. Veränderung geht von jedem Einzelnen aus. Wenn wir unsere Ernährung so ändern, dass wir auf Regionalität und Saisonalität achten, und ebenso den übermäßigen Konsum von fetthaltigen Speisen und Snacks reduzieren, tun wir nicht nur der Umwelt Gutes, sondern kümmern uns auch um unseren eigenen Körper.“

MICHAELA NEUBAUER ■



# Liebe neu beleben

Was ist zu tun, wenn die Liebe eingeschlafen und die rosarote Brille abgesetzt ist? **GESUND & LEBEN** stellt Strategien vor, um die Turteltauben in Ihnen wieder zum Leben zu erwecken. Denn wahre Liebe rostet nicht.

**F**rüher oder später schleicht sich in jeder Beziehung der Alltag ein. So muss es aber nicht sein! Psychotherapeutin Mag. Silvia Schmidt gibt Tipps, wie Sie trotz Gewohnheit, Alltag und Routine die Liebe auffrischen und neu erleben können.

**Woran kann es liegen, wenn Partnerschaften alltäglich werden und nicht mehr so besonders sind wie zu Beginn der Beziehung?**

Eine Liebesbeziehung ist wie Ebbe und Flut; sie ist immer in Bewegung und niemals statisch. Sue Johnson schreibt in ihrem Buch „Liebe macht Sinn“, dass einander zu lieben ein Prozess ist, der sich ständig zwischen Harmonie und Disharmonie bewegt.

**Das heißt, dass die Liebe nicht verfliegt, sondern sich verändert?**

Jede Partnerschaft bleibt für sich ein besonderer Beziehungsraum, der zwischen zwei Menschen entsteht. Auch in einer langen Beziehung ändert sich das nicht! Das anfängliche Feuer, das gegenseitige Begehren, sich nach der Partnerin/dem Partner zu sehnen, wird im Laufe der Zeit zu einer anderen, einer tieferen und spezielleren Beziehung. Diesen Beziehungsraum zu schützen und



Mag. Silvia Schmidt,  
[www.psychotherapie-schmidt.co.at](http://www.psychotherapie-schmidt.co.at)

zu bewahren, ist das Geheimnis einer gegliückten langjährigen Beziehung.

**Was kann man tun, um neuen Schwung in die Beziehung zu bringen?**

Wenn der „Schwung“ in der Beziehung verloren geht, haben sich Paare in einem negativen Tanz verfangen, der sich im schlimmsten Fall in Schweißen und resignativem „So-ist-es-eben-nach-vielen-Jahren-Beziehung“ äußert. Sind Paare an diesem Punkt angelangt, bedarf es dem beidsei-

## BUCHTIPP



John M. Gottman  
**DIE 7 GEHEIMNISSE DER GLÜCKLICHEN EHE**

Kann man voraussagen, wie lange eine Partnerschaft hält? Ja, meint John M. Gottman, und tritt dafür sogar den wissenschaftlichen Beweis an. Mit Hilfe seines „Ehelabors“ erforscht er seit Jahrzehnten die Geheimnisse glücklicher Ehen. Er hat dabei sieben Prinzipien

herausgearbeitet, die erfolgreiche Paare auf ihrem Weg zu einer harmonischen und langlebigen Beziehung anwenden. Mit praktischen Ratschlägen und zahlreichen Fallbeispielen.

ISBN: 978-3-548375458

tigen, bewussten Entschluss, die Beziehung nicht schleifen zu lassen und mitunter der Unterstützung von außen. Ähnlich wie ein Tanzkurs, der zur Auffrischung und zum Lernen neuer Figuren belegt wird.

**Wie gehe ich damit um, wenn sich die Partnerin/der Partner für andere Dinge begeistert als ich und wir uns deshalb auseinanderleben?**

Fokussieren Sie sich nicht auf das Negative; fragen Sie sich vielmehr: Worüber sind wir uns einig, worin stimmen wir überein, warum passen wir zusammen, welche Stärken zeichnen uns aus und welche gemeinsamen Ziele wollen wir erreichen? Dadurch können Sie mit den Themen, in denen sie nicht übereinstimmen, leichter umgehen und gemeinsam Lösungen finden.

**Welche außergewöhnlichen Unternehmungen schweißen zusammen?**

„Außergewöhnlich“ definiert jede und jeder anders. Deshalb ermutige ich Paare, sich an die Anfangszeit ihrer Beziehung zurückzuerinnern und sich zu fragen: Was hat uns damals zusammengebracht? Welche Unternehmungen haben uns Spaß gemacht? Wobei haben wir uns leicht und glücklich gefühlt? Und was davon wollen wir heute zu neuem Leben erwecken? Für manche Paare ist dies ein gemeinsames Sporterlebnis wie ein wunderschöner Gipfelsturm, eine gelungene Radtour oder einfach ins Blaue hinaus zu joggen. Für andere ist es ein Wochenende an einem schönen Ort oder ein besonderes Kulturerlebnis. Es kann aber auch ein gemeinsames Ziel, das beiden wichtig ist oder wichtig geworden ist, sein.

**Wie erhöht man die Intimität und aktiviert das Sexleben wieder?**

Fehlende Intimität und Sexualität ist in langjährigen Beziehungen ein großes Thema. Es ist ein Irrglaube, dass Sexualität nach vielen Jahren „einfach passiert“, weshalb es nur wenigen Paaren gelingt, ihr Sexualleben gemeinsam weiterzuentwickeln und es lebendig zu erhalten. Viele sexuelle Blockaden entstehen im Kopf und nicht körperlich: In langen Beziehungen kommt es beinahe unvermeidlich zu ungelösten Konflikten und Kränkungen; wir haben Angst, uns in unserer Verletzlichkeit zu zeigen. Deshalb braucht es Offenheit und Verständnis füreinander, bewusste Zeit, die eigenen sowie die Bedürfnisse des anderen neu kennenzulernen und zu akzeptieren sowie die aktive Entscheidung, sich gemeinsam Zeit für die „neue“ Sexualität zu nehmen und die Verbundenheit zueinander zu suchen. Gelingen kann das etwa mit regelmäßigen Dates, Offenheit, Geduld und Wertschätzung. Kurzum: Nehmen Sie sich Zeit, vereinbaren Sie fixe Zeiten füreinander, bereiten

## TIPPS für eine glückliche Beziehung

(NACH JOHN M. GOTTMAN)

- Üben Sie **WERTSCHÄTZUNG**, indem Sie täglich mit kleinen Gesten zum Ausdruck bringen, wie sehr Sie sich mögen.
- Zeigen Sie **INTERESSE** an der Partnerin/am Partner: Was bewegt sie/ihn tages, tagaus, wovon ist sie/er begeistert, was liebt sie/er am meisten – Musik, Kunst, Sport?
- Bringen Sie sich gegenseitig auf den **NEUESTEN STAND**: Was tut sich im beruflichen Leben der anderen/des anderen, gibt es neue Errungenschaften, Hobbys, Interessen?
- **PLANEN** und **UNTERNEHMEN** Sie regelmäßig Gemeinsames.
- Lösen Sie Ihre Probleme gemeinsam als **TEAM** und warten Sie nicht zu lange damit.
- Gehen Sie **KOMPROMISSE** ein und tolerieren Sie die Vorlieben und Fehler der Partnerin/des Partners; Sie selbst sind auch nicht fehlerfrei.



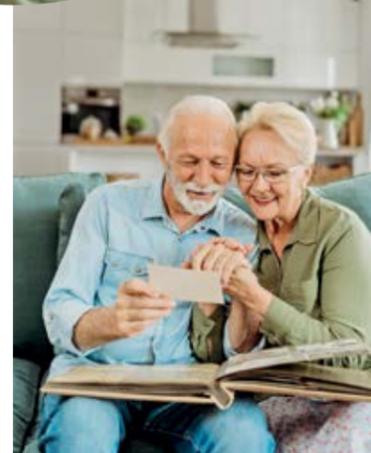
Sie sich darauf vor, und gestalten Sie den Raum, in dem Sie sich begegnen wollen. Aber: Zuerst lassen Sie den Alltag hinter sich, und zwar ganz bewusst.

**Was macht man, wenn Kinder plötzlich „zwischen der Beziehung stehen“?**

Kinder verändern die Beziehungsstruktur eines Paares, aber sie stehen nicht dazwischen. *Mein Tipp:* Verlieren Sie sich als Paar nicht aus den Augen, auch wenn die Paarbeziehung vorübergehend an zweiter Stelle steht. Gestatten Sie sich – so gut es eben geht – Zeiten, die Sie nur zu zweit miteinander verbringen. Auch Ihre Kinder werden davon profitieren!

**Kann die vermeintlich verlorene Liebe wieder zum Leben erweckt werden?**

Ja! Bleiben Sie dran und geben Sie nicht auf! In den meisten Fällen lässt sich die Liebe wieder zum Leben erwecken.

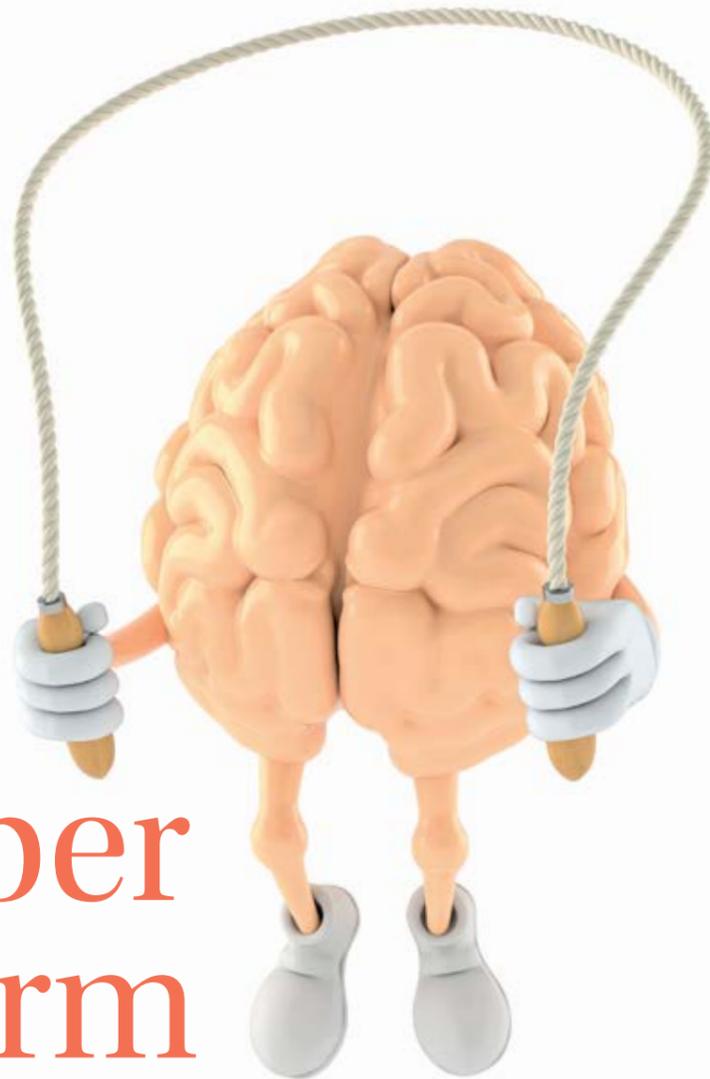


Teilen Sie regelmäßig  
Ihre Gefühle miteinander.

LISA SCHOISSENGEIER ■

„Treff.Punkt.Gesundheit“ informiert wohnortnah und aus erster Hand über mentale Gesundheit, Bewegung und aktuelle medizinische Themen. Nützen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie einen Vortrag oder einen Workshop.

# Gehirn und Körper in Bestform



Im Rahmen des „Tut gut!“-Programms „Treff.Punkt.Gesundheit“ ist Sportwissenschaftler Fabian Fuchs als Referent unterwegs, um Freude an Bewegung zu vermitteln. Immer wieder tauchen in seinen Workshops die Begriffe „Neuroathletik“ und „neurozentriertes Training“ auf. Was sich dahinter verbirgt, erklärt er im Gespräch mit **GESUND & LEBEN**.

## Was bedeutet Neuroathletik?

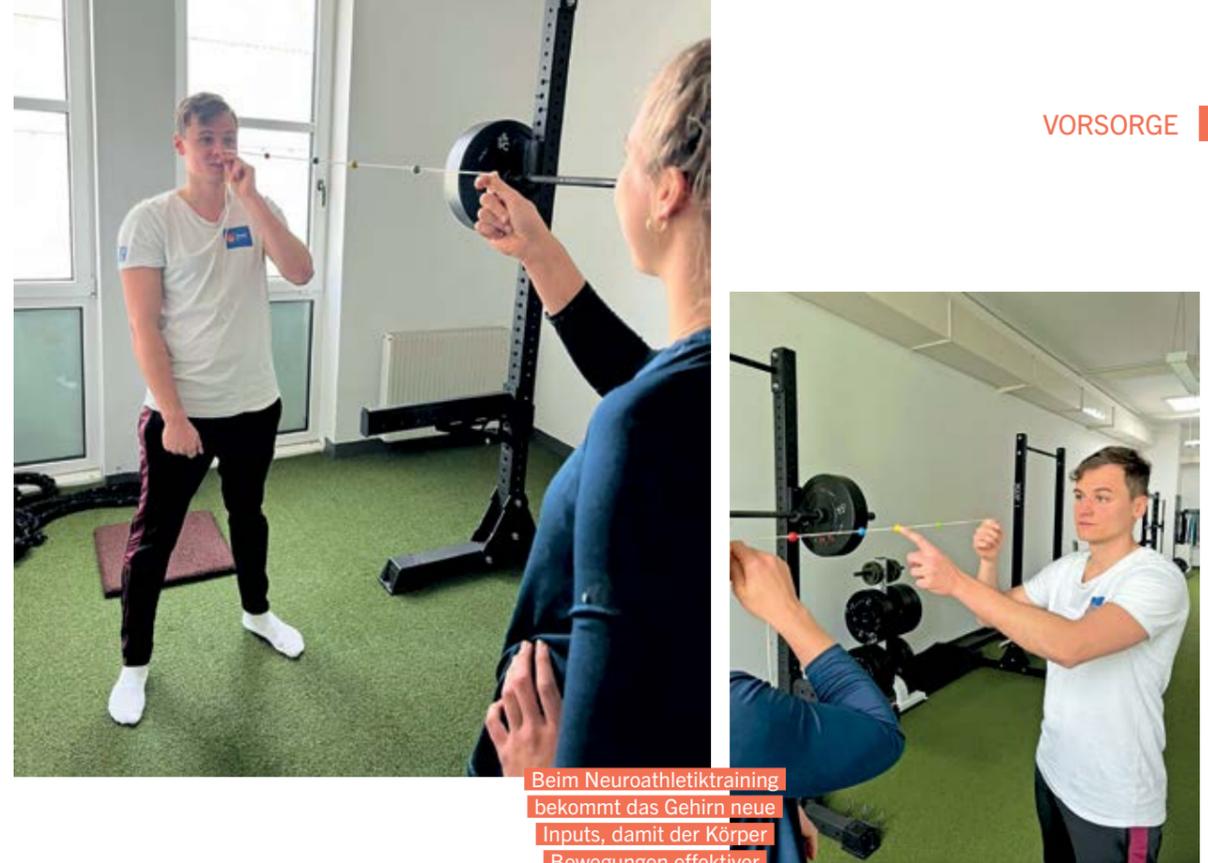
Man muss wissen, dass unser Gehirn unsere Muskeln und Bewegungen steuert. Wenn dem Körper eine Herausforderung gestellt wird, wie beispielsweise über die Stiegen in den ersten Stock zu gelangen, setzt das Gehirn die Muskulatur und andere Körpersysteme so ein, dass diese Anforderung durch korrekte Bewegung bewältigt werden kann. Beim Neuroathletiktraining geht es darum, dem Gehirn und Nervensystem durch gezielte Übungen mehr Informationen und Sicherheit für Bewegungsanforderungen zu geben. Mit diesen neuen Inputs kann das Gehirn Bewegungen effektiver und leichter ausführen. Ich verwende gerne

die Metapher, dass man sich in der Nacht mit eingeschaltetem Fernlicht auf der Landstraße wohler fühlt als ohne. Mit Fernlicht hat man eine bessere Sicht und kann sicherer und schneller fahren. Genauso verhält es sich mit dem Gehirn und dem Körper. Der Körper kann nur im vollen Potenzial



*„Es gibt keine speziellen Altersvoraussetzungen oder ein notwendiges Fitnesslevel, um zu starten.“*

Fabian Fuchs, Bakk., Sportwissenschaftler, Neuroathletiktrainer und Dipl. Lebens- und Sozialberater



Beim Neuroathletiktraining bekommt das Gehirn neue Inputs, damit der Körper Bewegungen effektiver ausführen kann.

und sicher bewegt werden, wenn das Gehirn das Kommando gibt und „gute Sicht“ hat. Wenn das Gehirn durch neurozentriertes Training mehr Informationen über den Körper erhält, ist es, als hätte man das Fernlicht aufgedreht und nun eine bessere Sicht, um Vollgas zu geben. Das Gehirn kennt den Körper nun besser und kann Bewegungsanforderungen schneller, kräftiger, ökonomischer und schmerzfreier bewältigen.

## Muss man sportlich sein, um Neuroathletik auszuüben?

Überhaupt nicht. Es geht nicht darum, sehr sportlich zu sein, sondern das Potenzial des Körpers besser zu nutzen. Ich habe Kundinnen und Kunden, die einfach nur beweglicher oder in bestimmten Muskelgruppen gedehnter werden möchten, und wir erreichen das durch Übungen für den parasympathischen Teil des Nervensystems. Dieser ist großteils für die Entspannung und Dehnfähigkeit zuständig. Es gibt also keine speziellen Altersvoraussetzungen oder ein notwendiges Fitnesslevel, um zu starten.

## Aber dennoch wenden auch viele Leistungssportlerinnen und -sportler das Training an?

Auf jeden Fall! Ich betrachte Neuroathletik als „Gamechanger“ im Leistungssport und empfehle es daher auch jeder Wettkampfsportlerin und jedem Wettkampfsportler, die bzw. der auf niedrigerem Niveau spielt. Ich verwende es oft, um im Tennis oder Fußball die Kraft im Freistoß oder Aufschlag zu verbessern. Die meisten Athletinnen und Athleten sind begeistert. Auch der deutsche Tennisspieler Alexander Zverev und andere Spieler aus dem deutschen Nationalteam arbeiten mit Neuroathletik-Lehrern zusammen.

## Welche positiven Auswirkungen haben die Übungen?

Der größte Vorteil ist, dass unser Nervensystem das am schnellsten adaptierende System im Körper ist. Schon 30 Sekunden bis eine Minute pro Übung reichen aus, um Erfolge zu spüren. Die Übungen können im Stehen durchgeführt werden und benötigen oft nur die Augen und ein externes visuelles Ziel (z. B. einen Buchstaben auf einer Straßentafel oder den Markennamen eines Geräts in der Wohnung). Ein paar Minuten zwischen durch reichen also für ein effizientes neuroathletisches Training aus. ■

## Für die NÖ Bevölkerung

„Treff.Punkt.Gesundheit“-Vorträge finden in ganz Niederösterreich in „Gesunden Gemeinden“ statt.



Michaela Gerstenmayer, Programmleiterin „Treff.Punkt.Gesundheit“  
Tel.: 0676/858 70 34434,  
michaela.gerstenmayer@noetutgut.at

Informationen: [www.noetutgut.at/veranstaltungen](http://www.noetutgut.at/veranstaltungen)

QR-Code scannen und über die „Treff.Punkt.Gesundheit“-Angebote informieren.



# Das vertragen ich nicht!

**D**er Bedarf an speziellen Lebensmitteln für Nahrungsmittelunverträglichkeiten scheint stetig zu steigen, wenn man einen Blick auf die Vielfalt an entsprechenden Produkten in den Supermärkten wirft: In den Regalen reihen sich Kokosflocken und Mandeldrinks neben dem laktosefreien Camembert, die fruktosefreie Himbeermarmelade neben dem koffeinfreien Bohnenkaffee oder der glutenfreie Pizzateig neben den Bio-Schokowaffeln – ebenfalls glutenfrei, versteht sich. „Es sind mir allerdings keine wissenschaftlichen Studien bekannt, dass die Zahl an Nahrungsmittelunverträglichkeiten in den letzten Jahren tatsächlich so stark gestiegen ist“, betont Univ.-Prof. Dr. Rudolf Valenta vom Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung der MedUni Wien. „Viele Menschen vermuten heutzutage, an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu leiden. Oftmals gibt es dafür aber keine ärztlich bestätigte Diagnose.“

**ABKLÄREN LAUTET DIE DEVISE** Symptome wie Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme, Erschöpfung oder Hautirritationen nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel können stattdessen dazu führen, dass voreilige Schlüsse gezogen werden. Man neigt dann schnell einmal zu sagen: „Weizenbrot vertrage ich nicht“ oder „Milch ist nicht gut für mich“. Doch – Hand aufs Herz: Wer hat nicht schon einmal unter einem aufgeblähten Bauch oder Müdigkeit nach dem Mittagessen gelitten? „Die Symptomatik allein reicht für die Diagnose einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nicht aus“, so Valenta,

der bei Verdachtsmomenten einen Facharztbesuch empfiehlt. Medizinerinnen und Mediziner können bestimmte Nahrungsmittelunverträglichkeiten mithilfe von Labortests und Untersuchungen ermitteln bzw. ausschließen. Dazu zählen:

- **die IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergie**, bei der das Immunsystem gegen bestimmte Inhaltsstoffe (z. B. Nüsse, Weizen, Kiwis, Milch) fälschlicherweise IgE-Antikörper zur Bekämpfung der an sich harmlosen Substanzen bildet und überreagiert. Hautausschläge, Schwellungen des Gesichts, Durchfälle etc. sind mögliche Folgen. Nahrungsmittelallergien können dank Multiallergentests entlarvt werden.
- **die Nahrungsmittelintoleranz**, bei der bestimmte Lebensmittelbestandteile aufgrund eines Enzymmangels nicht abgebaut werden können (z. B. Laktose-, Fruktose-, Histaminintoleranz)
- **die Zöliakie**, eine zellulär vermittelte Erkrankung mit einer Autoimmunkomponente. Betroffene vertragen keine Lebensmittel, die Gluten, also eine bestimmte Getreide-Proteinmischung, enthalten (nicht zu verwechseln mit der Weizenallergie!). Der Glutenverzehr greift den Dünndarm an und zerstört dessen Schleimhaut. Zöliakie kann mit Bluttests und gegebenenfalls mittels Endoskopie bestätigt werden.

## GLUTEN ALS URSACHE?

Doch was, wenn Allergien, Intoleranzen oder Zöliakie bereits ausgeschlossen wurden und man sich nach dem Essen immer noch unwohl fühlt? Wenn ein ungesunder Lebensstil – sprich: unausgewogene Ernährung, wenig Schlaf oder Stress – als Ursache nicht in Frage kommen, könnte laut Valenta die sogenannte nicht-zöliakische Glutensensitivität eine Erklärung sein. Im Gegensatz zur Zöliakie löst hier ein anderer Immunmechanismus die Symptome aus. Die nicht-zöliakische Glutensensitivität führt nicht zu einer Entzündung

Sodbrennen durch Tomaten und Blähbauch nach Weizenbrot? Manche Lebensmittel hinterlassen einfach kein Wohlgefühl. **GESUND & LEBEN** zeigt, was dahinterstecken könnte.



der Darmschleimhaut, sondern weist ein breites Spektrum an Symptomen wie etwa Durchfall, Verstopfung, Krämpfe, Bauchschmerzen, Anämie, Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen, Osteoporose etc. auf.

**Das Problem:** Es gibt (noch) keine definitive Methode, um die Glutensensitivität zu bestätigen. Weltweit forschen Expertinnen und Experten intensiv an den Ursachen und möglichen Präventivmaßnahmen. Valenta warnt vor vermeintlich einfachen (Selbst-)Tests im Internet, die angebliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten diagnostizieren. Dabei könnten IgG-Antikörper nachgewiesen werden, die lediglich eine normale Immunantwort auf Nahrungsmittelantigene darstellen. „Wer das nicht weiß, lässt sich unter Umständen auf falsche Diäten ein und gerät unnötig in Panik.“

Potenziell Betroffene können daher bis dato „nur“ die Zöliakie, eine Allergie oder eine Intoleranz ausschließen. „Fallen alle Tests negativ aus, empfiehlt es sich, ein ‚Beschwerdetagebuch‘ anzulegen. Darin notiert man sich akkurat über mehrere Wochen hinweg, welche Lebensmittel man wann gegessen und wie man darauf reagiert hat“, rät der Allergieforscher. „Bei einer Glutensensitivität müssen die Reaktionen nicht unmittelbar, sondern können auch oft einen Tag später eintreten.“

## BEWUSSTSEIN SCHÄRFEN

Laut Valenta ist bei glutenbedingten Beschwerden eine adäquate Diät die einzige wirksame Therapie. Betroffene sollten auf ärztliche Anweisung alle glutenhaltigen Lebensmittel streichen, was vor allem das Meiden von Weizen, Gerste und Roggen bedeutet. Klingt einfach – ist es aber nicht (immer). Denn: Gluten versteckt sich auch in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie etwa Brot, Nudeln, Kuchen, Fertiggerichten, Saucen oder Müsli. Daher ist es wichtig, Etiketten lesen zu lernen und Produkte mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre zu wählen bzw. im Zweifelsfall auf Nahrungsmittel mit Weizen, Gerste, Roggen, Malz und Hafer (außer aus glutenfreier Quelle) sowie Bierhefe zu verzichten. Vorsichtig sollte man auch bei Wurst und verarbeiteten Fleischprodukten sein, da sie Gluten als Füllstoff enthalten können.

## BLICK IN DIE ZUKUNFT

„Für Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit immunologischen Ursachen erwarte ich mir in den nächsten Jahren innovative Lösungen. Es ist durchaus denkbar, dass Allergikerinnen und Allergiker zukünftig mit einer Art Impfung behandelt werden und dass es gelingt, präventiv das Immunsystem durch Toleranzinduktion zu beruhigen. Experten arbeiten derzeit an der Entwicklung entsprechender Strategien“, erläutert Valenta. Für nicht-immunologisch bedingte Unverträglichkeiten stehen medikamentöse Therapieformen zwar noch nicht im Raum, aber wer weiß, was die Zukunft noch bringt.

CAROLIN ROSMANN ■



## GLUTENFREI LEBEN

### Das können Sie bedenkenlos genießen:

- Frische Früchte und Gemüse
- Getrocknetes Obst und Gemüse ohne Zusatzstoffe
- Milchprodukte
- Eier
- Frisches Fleisch und Fisch (Achtung, evtl. bei Saucen, Marinaden)
- Nüsse
- Bohnen
- Hülsenfrüchte

- Glutenfreie Getreide- und Mehlsorten, Ölsaaten und Stärken wie Reis, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Mais, Polenta, Maniok, Pfeilwurzstärke, Leinsamen, Goldhirse
- Wein und glutenfreies Bier

**Achtung:** Auch in Medikamenten, Vitaminpräparaten und Kosmetika können Spuren von Gluten enthalten sein. Wenden Sie sich im Zweifelsfall direkt an den Hersteller.

„Viele Menschen vermuten heutzutage, an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu leiden. Oftmals gibt es dafür aber keine ärztlich bestätigte Diagnose.“



# RAUS AUS DEM SCHMERZ



**P**lötzlich war er da, der unerträgliche Schmerz. „Ich hatte zuvor nie Probleme mit der Ferse“, erzählt Georg R. „Auf einmal konnte ich in der Früh nicht mehr auftreten. Jeder Schritt fühlte sich an, als ob ein Messer in die rechte Ferse sticht.“ Der Niederösterreicher begann zunächst erfolglos, die schmerzende Stelle mit verschiedenen Salben einzucremen. Die Schmerzen blieben und der Pensionist suchte Hilfe bei einem Orthopäden. Eine Röntgenaufnahme des Fußes brachte letztlich Aufschluss: Am Fersenbein zeigte sich ein dornartiger Knochenfortsatz, der im Volksmund als Fersensporn bezeichnet wird. Fachärztinnen und Fachärzte sprechen hingegen von einer Plantarfasziitis, erklärt Dr. Maria Landsiedl, Orthopädin in Mödling. „Eine Plantarfasziitis ist eine Entzündung der Sehnenplatte an der Fußsohle. Die typischen Symptome sind Schmerzen an der unteren Ferse, die vor allem morgens bei den ersten Schritten auftreten. Die betroffene Stelle ist zudem druckempfindlich. Charakter-

Stechende Schmerzen in der Ferse werden am häufigsten von einer Entzündung der Sehnenplatte an der Fußsohle verursacht. Obwohl die Therapie meist langwierig ist, sind die Heilungschancen hervorragend.

istisch ist der sogenannte Anlaufschmerz nach Ruhephasen, der im Laufe des Tages wieder etwas abklingen kann. Bei starken Bewegungen wie Laufen oder Springen treten Belastungsschmerzen auf. Äußerlich sieht man meistens nichts – nur bei ausgeprägten Entzündungen kommt es in diesem Bereich zur Schwellung.“

#### BECHWERDEFREI

Ein Fersensporn kann in zwei Formen auftreten: Der obere Fersensporn resultiert aus einer Verkalkung am Ansatz der Achillessehne, die zwischen

Wadenmuskulatur und Fersenbereich verläuft und weist auf eine Entzündung des Achillessehnenansatzes hin. Er tritt seltener als der untere Fersensporn auf und wird unter anderem durch ein stark gewölbtes Überbein am Fersenbein, die sogenannte Haglundferse, oder einen Hohlfuß hervorgerufen. Der untere Fersensporn ist ein wenige Millimeter langer dornförmiger Knochenfortsatz, der an der Fußsohle in Richtung Zehen ragt. Oberer und unterer Fersensporn werden häufig als die Verursacher von Fersenschmerzen gesehen. Orthopädinnen und Orthopäden weisen das als Irrtum zurück. „Hartnäckig hält sich die Vorstellung, dass ein Fersenschmerz durch den in das Gewebe stechenden, im Röntgen sichtbaren Sporn entsteht. Wir wissen schon seit vielen Jahren, dass viele Menschen einen Fersensporn entwickelt haben, aber nie Schmerzen verspüren“, klärt Orthopäde Dr. Thomas Schneider in seinem Buch „Wenn die Ferse schmerzt“, auf. Und auch Orthopädin Landsiedl bestätigt: „Der Fersensporn ist oft ein Zufallsbefund im seitlichen Fußröntgen,

FOTOS: ISTOCK\_SIRAS, BEIGESTELLT

Dr. Maria Landsiedl,  
Fachärztin für Orthopädie und  
orthopädische Chirurgie in Mödling



## Sehnenansatz entlasten

### Was begünstigt die Entstehung eines Fersensorns?

Wesentliche Risikofaktoren sind starkes Übergewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 30 und das Lebensalter. Fünf Prozent der über 65-Jährigen leiden unter einer Plantarfasziitis. Menschen, die im Beruf viel stehen oder gehen, aber auch Bewegungsmangel mit einer sitzenden Lebensweise stellen Risikofaktoren dar. Ebenso kann unpassendes Schuhwerk eine Entzündung hervorrufen. Dazu zählen Schuhe mit hohen Absätzen oder Sandalen wie Flip-Flops, die wenig Halt bieten. Auch Sportarten wie Tanzen, exzessives Laufen, Tennis, Fußball, Basketball oder Langlaufen erhöhen das Risiko. Weiters sind Fußfehlstellungen wie Hohlfuß oder Plattfuß, eine Beinlängendifferenz, rheumatoide Arthritis oder muskuläre Verkürzungen für die Entstehung einer Plantarfasziitis förderlich.

### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Therapie erster Wahl sind orthopädiotechnische Maßnahmen: Schuheinlagen, die die Ferse weich polstern, stützen und anheben, entlasten den Sehnenansatz der Fußsohle. Wichtig ist vor allem die körperliche Schonung – also weder laufen noch joggen, um den Fuß vor Stoßbelastung zu schützen. Weitere

*„Wenn jemand akute Beschwerden hat, empfehle ich unbedingt, eine Sportpause einzulegen.“*

Therapieformen sind spezielle Dehnungsübungen, lokale Kälteanwendungen sowie entzündungshemmende Salben und Medikamente. Den Heilungsverlauf kann eine Stoßwellentherapie unterstützen.

In hartnäckigen Fällen kommen Injektionen mit Hyaluronsäure, Eigenblut oder Cortison zur Anwendung. Eine wirksame Form der Schmerztherapie ist die Röntgenschwachbestrahlung, bei der mit geringen Bestrahlungsdosen gearbeitet wird. Ein chirurgischer Eingriff ist nur in den seltensten Fällen notwendig.

### Was empfehlen Sie, um den schmerzfreien Zustand beizubehalten?

Für Patientinnen und Patienten, die eine Plantarfasziitis durchgemacht haben, ist es gut, die erlernten Übungen zur Dehnung von Achillessehne, Plantarsehne und Wadenmuskulatur regelmäßig in den Alltag einzubauen. Das Training sollte individuell gut dosiert werden, um eine zu große Belastung zu vermeiden. Außerdem ist das Tragen von gutem Schuhwerk mit weicher Sohle und einer maximalen Absatzhöhe von fünf Zentimetern sehr wichtig. Wenn jemand akute Beschwerden hat, empfehle ich unbedingt, eine Sportpause einzulegen.

BUCHTIPP



Dr. Thomas Schneider  
WENN DIE FERSE SCHMERZT.

Der Fußspezialist kennt einfache und effektive Übungen, um den Fersensporn selbst zu behandeln. Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie Massagen, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Fußbäder die Beschwerden lindern.

ISBN: 978-3-742317292



Dehnübungen und orthopädische Schuheinlagen lindern die Schmerzen.



Quälende Schmerzen an der Ferse können auch durch Schuhe mit hohen Absätzen verursacht werden.



weil die betroffenen Patientinnen und Patienten häufig komplett beschwerdefrei sind.“

**FRAUEN HÄUFIGER BETROFFEN**

Fersenschmerzen gehen am häufigsten auf eine Plantarfasziitis zurück. Die Entzündung der Plantarfaszie an der Fußsohle tritt vor allem ab dem 40. Lebensjahr auf. Frauen sind häufiger als Männer betroffen. „Doppelt so viele über 40-jährige Frauen als Männer derselben Altersgruppe leiden darunter. Aufgrund der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren kann sich der Kollagenanteil reduzieren. Die Bindegewebsplatte ist dadurch weniger elastisch und es kann zu Mikroeinrissen und Entzündungen kommen“, weiß Landsiedl. In vielen Fällen ist eine gereizte und entzündete

Sehnenplatte an der Fußunterseite die Folge einer übermäßigen Belastung der Muskelsehnen am Fersenbein. Die quälenden Fersenschmerzen können durch starkes Übergewicht, das Tragen ungeeigneter Schuhe mit harten oder zu hohen Absätzen oder durch Laufsportarten verursacht werden. Bei sportlichen Aktivitäten, bei denen die Belastung erhöht wird, ohne ausreichend zu pausieren (vor allem in der gefährdeten Altersgruppe ab 50), ist Vorsicht geboten. „An den Sehnenansätzen im Fußbereich wirken sehr starke Kräfte auf kleiner Fläche, die sich beim normalen Gehen auf das Drei- bis Vierfache verstärken. Beim Treppenhinuntersteigen oder beim Joggen sind diese Kräfte noch höher. Im höheren Alter sollten sportlich aktive Menschen längere Erholungspausen einlegen, weil der Körper die Belastung nicht mehr so gut verkraftet“, erklärt Landsiedl.

**BELASTUNG ANPASSEN**

Eine weitere Ursache kann eine verkürzte Wadenmuskulatur sein, die oft mit zunehmendem Alter auftritt. „Andere Risikofaktoren sind jahrelanges Training ohne Dehnungsübungen, ein meist beruflich bedingtes langes Stehen oder Gehen und ein bewegungsarmer Lebensstil mit übermäßigem Sitzen. Zudem kommen Fußfehlstellungen wie ein zu hohes oder zu flaches Fußlängsgewölbe infrage, bei denen es zu einem verstärkten Zug auf die Plantarfaszie kommt“, so die Orthopädin. Bei akuten Schmerzen ist es hilfreich, die aufgrund der Überbeanspruchung der Sehnenplatte hervorgerufene Belastung des Fußes zu reduzieren oder ganz wegzulassen. Ein chronischer Verlauf kann verhindert werden, indem die Aktivität so früh wie möglich angepasst wird.

FOTOS: ISTOCK\_STARAS, ANDREYPOPOV, WAVEBREAUMEDIA, PAPERKITES



Bei beginnenden Fersenschmerzen helfen Ruhepausen beim Sport. In der Frühphase können die Schmerzen durch konsequentes Pausieren auch von selbst wieder verschwinden. Typischerweise treten die Beschwerden erst ein bis zwei Tage nach der Belastung auf. Um die Schmerzen zu lindern, kann die Ferse kurz mit einer Eispackung gekühlt werden. Dabei ist zu beachten, nicht zu häufig und zu lange (schon fünf Minuten können zu viel sein) zu kühlen, um das Gewebe nicht zu schädigen.

**SCHMERZLINDERNDE EINLAGEN**

Orthopädinnen und Orthopäden empfehlen, Fersenschmerzen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und eine Fachärztin, einen Facharzt zu Rate zu ziehen. Eine Ultraschalluntersuchung zeigt, welche Ursache die Beschwerden haben und

ob entzündliche Veränderungen der Fußsohlensehne vorhanden sind. Die Basis der Behandlung bilden entzündungshemmende Medikamente, Dehnübungen an der Plantarfaszie (siehe Buchtipp) und individuell angefertigte Schuheinlagen, um die Belastung des Fußes auszugleichen. Dank orthopädischer Einlegesohlen haben sich die Fersenschmerzen von Georg R. wesentlich gebessert: „Schon nach ein paar Tagen wurden die Schmerzen immer weniger. Heute sind sie fast komplett verschwunden. In der Früh habe ich zwar immer noch leichte Beschwerden – die sind aber nach einer Viertelstunde weg und kommen den ganzen Tag nicht mehr zurück. Mit den Einlagen, die ich zuhause ständig trage, habe ich die Situation wirklich gut in den Griff bekommen.“ Die Plantarfasziitis verheile zwar langsam, bei konsequenter Therapie sei die Prognose aber sehr günstig, sagt Landsiedl: „95 Prozent der Patientinnen und Patienten erreichen innerhalb eines Jahres Beschwerdefreiheit. Nach Abklingen der Symptome ist es wichtig, wieder ganz langsam die Leistung zu steigern und eine erneute Überbeanspruchung zu vermeiden. Die Dehnungsübungen müssen weitergeführt werden, damit es nicht zu einem Rückfall kommt.“

JACQUELINE KACETL

**Notruftelefon:**

**Sicher durch den Sommer!**

Maximales Sicherheitsgefühl mit dem (mobilen) Notruftelefon oder der smarten Notrufuhr

Ob zuhause oder unterwegs: Die Hilswerk-Notrufzentrale passt auf Sie oder Ihre Angehörigen auf! Erhalten Sie Informationen zu den Notruftelefon-Typen und dem zu Ihrer Lebenssituation passenden Gerät! Nach Installation und Aktivierung sind Sie im Ernstfall auf Knopfdruck mit unserer rund um die Uhr verfügbaren Notrufzentrale verbunden, die gezielt die benötigte Hilfe organisiert.



**Jetzt auch: Die smarte Notrufuhr**

- Ortungsfunktion
- Akku-Laufzeit bis zu 3 Tagen
- einfache Bedienung & gut lesbares Display
- Uhranzeige und Schrittzähler
- wasserdicht



**INFORMATION & BESTELLUNG:**

0800 800 408

www.notruftelefon.at

# DEM ZUCKER SAURES GEBEN

Diabetes mellitus Typ 2 lässt sich verhindern. Was sind die Ursachen und welche Spätfolgen kann er verursachen?

# E

in paar Kilos über dem Idealgewicht, ein leicht erhöhter Blutdruck und ein bisschen mehr Zucker im Blut: Was nach einem harmlosen Mix aus ein paar nicht ganz optimalen Werten klingt, ist aus Sicht der Diabetologie der Beginn von Diabetes mellitus Typ 2. Die Krankheit lässt sich verhindern, vorausgesetzt man beachtet wesentliche Punkte, wie etwa eine Lebens- und Ernährungsumstellung, wobei vor allem Bewegung die beste Prophylaxe ist. In frühen Stadien von Diabetes sind Blutglucosespiegel, Glucose im Urin und Hämoglobin (HbA1C, der „Langzeitzuckerwert“) im Blut wichtige Marker. Bei erhöhten Werten stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern.

## SCHLEICHENDER VERLAUF

„Wenn der Blutzucker erhöht ist, reicht es nicht einfach nur, diesen zu senken. Das Ziel ist es in erster Linie, Komplikationen zu vermeiden“, sagt Dozent Dr. Harald Stingl, Primar der Abteilung für Innere Medizin am Landeskrankenhaus Baden und Vorstandsmitglied der Österreichischen Diabetesgesellschaft. Diabetes entwickelt sich aber nicht von heute auf morgen. Üblicherweise steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen an. Bei Diabetikerinnen und Diabetikern steigt auch der Nüchternblutzucker an. „Da die Erkrankung schleichend verläuft, erfolgt eine Diagnose meist erst dann, wenn zusätzlich zur schlechteren Wirkung des Insulins (Insulinresistenz) auch die Insulinsekretion nachlässt“, so Experte Harald Stingl.

Dozent Dr. Harald Stingl,  
Primar der Abteilung für  
Innere Medizin am  
Landeskrankenhaus Baden



„Da die Erkrankung schleichend verläuft, erfolgt eine Diagnose meist erst dann, wenn zusätzlich zur schlechteren Wirkung des Insulins auch die Insulinsekretion nachlässt.“

### VIELE GESICHTER

Betroffene von Diabetes mellitus Typ 2 haben ein hohes Risiko für Gefäßerkrankungen. Eine klare Diagnose ist die beste Basis, um diese Komplikationen zu verhindern, allerdings haben männliche Diabetiker ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden als Frauen. „Frauen sind bis zu den Wechseljahren hormonell besser geschützt, das Risiko für sie steigt etwa ab dem 60. Lebensjahr“, so Stingl. „Immer wiederkehrende hohe Blutzuckerwerte und zusätzliche Risikofaktoren, wie Bluthochdruck und Übergewicht, können Schäden an den Blutgefäßen und im Nervensystem verursachen“, ergänzt der Experte. Von Bluthochdruck spricht man, wenn bei wiederholter Messung der Wert höher als 140/90 mmHg (beim Arzt) bzw. 135/85 mmHg (bei Selbstmessung) ist. „Ein ständig erhöhter Zuckergehalt und von

### WELCHEN EINFLUSS HABEN LIPIDWERTE?

Cholesterin und Triglyceride sind wichtige körpereigene Fette, sie können jedoch gemeinsam mit anderen Risikofaktoren, wie etwa Bluthochdruck, das Risiko für Komplikationen eines Diabetes erhöhen. LDL-Cholesterin entsteht vor allem bei Raucherinnen und Rauchern an den größeren Gefäßen. Entscheidend für die idealen Werte sind Lebensalter, Diabetesdauer und ob bereits Begleit- oder Folgeerkrankungen aufgetreten sind. Bei Cholesterin unterscheidet man das „gute“ HDL-Cholesterin (High Density Cholesterol) und das „schlechte“ LDL-Cholesterin (Low Density Cholesterol), dessen Wert bei Diabetespatientinnen und -patienten unter 70, bzw. je nach bereits bestehenden Gefäßschäden unter 55 mg/dl liegen sollte. Die Blutfettwerte sollten einmal im Jahr kontrolliert werden.

## LEBENSSTILBEDINGTE ERKRANKUNG

An Diabetes mellitus Typ 2 sterben österreichweit etwa 10.000 Menschen im Jahr, bis 2030 wird jede und jeder Dritte daran erkranken, sofern man die persönlichen Risikofaktoren nicht senkt, lauten aktuelle Prognosen. Die Entstehung dieser

Stoffwechselerkrankung mit ihren unterschiedlichen Ausprägungen entsteht am häufigsten lebensstilbedingt. Zu üppiges, zu fettes, zu ungesundes Essen, Bewegungsmangel sowie Alkohol und Nikotin sind beeinflussbare Risikofaktoren. ■



Fettstoffen sowie Bluthochdruck schädigen die Blutgefäße, indem sie sich als Plaque im Inneren anlegen. Verengungen in den Schlagadern oder im Gehirn können Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen.“ Eine Schädigung der kleinen und größeren Gefäße oder der Herzkranzgefäße führt zu Engstellen, damit wird auch der Herzmuskel schlecht versorgt. Man spricht von Atherosklerose, die durch Diabetes verstärkt wird.

So weit muss es allerdings nicht kommen: „Wir können die Blutzuckerwerte oder hohen Blutdruck bei 90 Prozent der Patientinnen und Patienten medikamentös gut einstellen und damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken“, sagt Stingl.

### GEFAHR FÜR DIE AUGEN

Schädigungen an kleineren Gefäßen (wie etwa im Auge, diabetischer Fuß) entstehen, wenn die Durchblutung im Laufe der Erkrankung schlechter wird. Auch hier gilt, so Harald Stingl: „Ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel schädigt die Gefäße in den Augen, man spricht von einer Retinopathie. Die Blutgefäße werden durchlässiger, auch kann sich Zucker an den inneren Gefäßen ablagern. Die mit feinen Blutgefäßen überzogene Netzhaut im Inneren des Auges kann durch ein Zuviel an Blutzucker in Kombination mit Bluthochdruck kleine Aussackungen bilden, diese platzen und schädigen

den Glaskörper, es kommt zu Sehverschlechterungen, im schlimmsten Fall zu Erblindung.“ Menschen mit Diabetes haben außerdem ein höheres Risiko, einen Grauen Star (Katarakt) oder Grünen Star (Glaukom) zu entwickeln. Bei Letzterem erhöht sich der Augeninnendruck und schädigt den Sehnerv, dies kann zu Erblindung führen. Folgen eines langfristig hohen Blutzuckerspiegels können auch Schädigungen des Nervensystems (Neuropathie) sein. Hier sind zunächst die langen Nervenfasern an den Füßen betroffen. So kann ein verringertes Schmerzempfinden entstehen, es kommt zu einem diabetischen Fuß.

### ZUCKER IM HARN

Um eine beginnende Nierenschädigung zu verhindern, sollte Harn auch auf Albumin untersucht werden, schon kleinste Partikel dieses Eiweißes können Zeichen einer beginnenden Nierenschädigung sein. Eine exakte Blutdruck- und Zuckereinstellung kann die Veränderungen aufhalten und sogar rückgängig machen. Einmal im Jahr sollte eine Harnuntersuchung durchgeführt werden. Nieren haben die Aufgabe, das Blut von Giftstoffen zu filtern und diese über den Harn auszuscheiden. Liegt eine Gefäßschädigung vor, werden die Nieren zu wenig durchblutet, ihre Funktion ist eingeschränkt. Dadurch liegen Giftstoffe konzentriert im Blut vor und führen zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Schreitet der Zustand voran, spricht man von einem Nierenversagen, Betroffene müssen in diesem lebensbedrohlichen Zustand regelmäßig zur Dialyse (Blutwäsche).

### DIABETES & ZAHNERKRANKUNGEN

Noch nicht lange bekannt ist, dass Zahnerkrankungen und Parodontose ebenfalls in engem Zusammenhang mit Diabetes mellitus Typ 2 stehen. Bei entzündlichen Erkrankungen sind entweder nur das Zahnfleisch betroffen oder wie im Falle von Parodontitis auch die zahntragenden Knochen. Parodontose und Diabetes beeinflussen sich gegenseitig. Ein schlecht eingestellter Blutzuckerspiegel erhöht das Risiko, eine Parodontitis zu entwickeln und umgekehrt begünstigt Paro-

odontitis einen schlechten Blutzuckerwert. Darüber hinaus erhöht eine Parodontitis das Risiko, eine diabetische Nephropathie zu entwickeln.

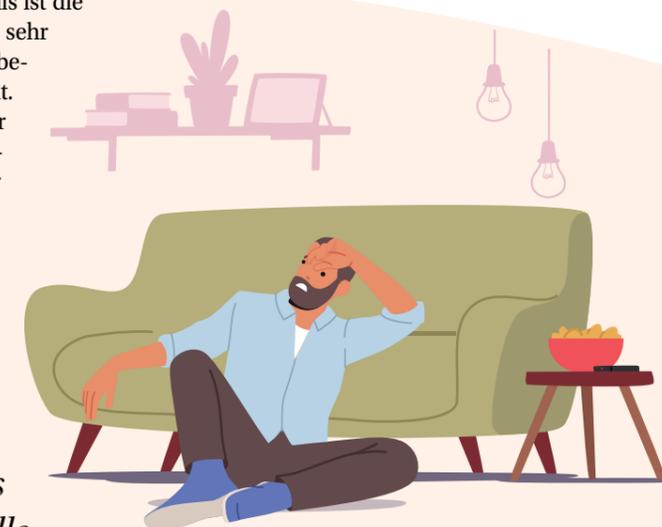
### EINFLUSS AUF DIE PSYCHE

Diabetes hat auch psychische Auswirkungen. „18 bis 45 Prozent der Betroffenen kennen einen diabetesspezifischen Stress. Sie sind von der Erkrankung überfordert. Dies führt dazu, dass sie sich wenig für Auswirkungen oder eine sinnvolle Therapie interessieren. Etwa doppelt so viele Diabetikerinnen und Diabetiker als Gesunde leiden an einer Depression“, so Harald Stingl. Die Krankheit ist für Betroffene eine Herausforderung. Um die mit der Depression einhergehende Antriebslosigkeit zu bekämpfen, sollte man Sport oder Bewegung machen. Denn Antriebslosigkeit fördert wiederum das Kreieren der Stresshormone im Blut und verschlechtert somit den Blutzuckerspiegel. In diesem Fall ist es wichtig, professionelle Hilfe von einer Fachärztin oder einem Facharzt in Anspruch zu nehmen. Entsprechende Schulungen und Gespräche können diesem Problem abhelfen.

### KANN DIABETES GEHEILT WERDEN?

Diabetes mellitus Typ 2 kann im Anfangsstadium durch Lebensstilveränderung gebremst werden, das heißt, der Blutzucker kann theoretisch dauerhaft gesenkt werden. Sportliche Aktivität, vor allem eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport, hat positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel und senkt erwiesenermaßen den Blutzuckerspiegel – und das bis zu 72 Stunden nach dem Training. Das bedeutet jedoch, dass der Lebensstil konsequent beibehalten werden muss, andernfalls ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass der Diabetes zurückkommt. In jedem Fall aber trägt eine Lebensstiländerung zu einer Verlängerung des Lebens bei.

DORIS SIMHOFER ■



„18 bis 45 Prozent der Betroffenen sind von der Erkrankung überfordert. Dies führt dazu, dass sie sich wenig für Auswirkungen oder eine sinnvolle Therapie interessieren. Etwa doppelt so viele Diabetikerinnen und Diabetiker als Gesunde leiden an einer Depression.“

Durch sportliche Aktivität kann der Blutzuckerspiegel gesenkt werden, jedoch muss dieser Lebensstil konsequent beibehalten werden.



# FEIERN mit VORSICHT

**E**s geht schnell. Einen kleinen Moment nicht aufgepasst und im Drink befindet sich etwas, das nicht hineingehört. Man trinkt davon, fühlt sich eigenartig, beginnt zu wanken. Und dann: Filmriss. Wo die Erinnerung an einen ausgelassenen Abend sein sollte, klappt ein schwarzes Loch. Da ist bloß die Ahnung, dass etwas Schlimmes passiert ist. Ob in Bars, auf dem Dorffest oder auf der Party von Bekannten: Täter mischen ahnungslosen Feiern den unbemerkt K.o.-Tropfen ins Getränk, also Substanzen, die entweder stimulierend und enthemmend oder betäubend und einschläfernd wirken. Anschließend nutzen sie die Wehrlosigkeit ihrer Opfer aus. Sie vergehen sich an ihnen sexuell oder rauben sie aus. Die Betroffenen können sich im Nachhinein nicht oder nur vage erinnern, was geschehen ist. Eine Gefahr, die übrigens nicht nur beim Feiern besteht. „Viele meinen, K.o.-Tropfen sind nur für junge Menschen zwischen 18 und 30, die in Discos gehen, ein Thema“, sagt Sabine Eder von der Opferschutzgruppe im AKH Wien. „Wir

sehen aber immer wieder, dass auch Ältere betroffen sein können. Wir hatten zum Beispiel einmal eine Frau um die 60 bei uns, der man im Café ein Mittel verabreicht hat.“

## STIMULIEREND BIS EINSCHLÄFERND

Es sind nicht immer Unbekannte, die ihre Opfer mit K.o.-Tropfen gefügig machen. Genauso gut kann die Gefahr von der sympathischen Bekanntschaft ausgehen, die man gerne näher kennen lernen möchte. Oder von vermeintlichen Freunden auf der Party, die sich auf Kosten anderer vergnügen wollen. Um welche Substanzen es sich bei den verabreichten Mitteln handelt, ist unterschiedlich. Allein die Bezeichnung „K.o.-Tropfen“ gibt keinen Hinweis darauf. „Es handelt sich dabei nicht um einen juristischen oder chemischen, sondern um einen umgangssprachlichen Begriff, der Verschiedenes meinen kann“, sagt Dr. Wolfgang Bicker, Leiter des Forensisch-Toxikologischen Labors in Wien. Gemeinsam ist den Substanzen, dass sie das Zentralnervensystem beeinträchtigen. „Der primäre Wirkort ist das Gehirn. Das heißt, alles, was



Sabine Eder,  
Opferschutzgruppe  
im AKH Wien



Dr. Wolfgang Bicker,  
Leiter des Forensisch-  
Toxikologischen Labors  
in Wien

FOTOS: ISTOCK\_ALEKSEI MOROZOV, SUWANPHOTO\_MASTER1305, AKH WIEN, BEIGESTELLT



## K.O.-TROPFEN KEINE CHANCE GEBEN

### Wer sicher feiern will, sollte diese Tipps beherzigen:

Der wichtigste Schutz vor K.o.-Tropfen ist die Aufmerksamkeit auf die Getränke, die man konsumiert. Deshalb: Das Glas ab dem Moment des Einschenkens immer im Auge behalten und von unbekanntem oder nicht vertrauenswürdigen Menschen keine offenen Getränke annehmen. Mit Freunden kann man vereinbaren, im Bedarfsfall gegenseitig auf Getränke aufzupassen.

Auch wenn der Eigengeschmack des Getränks den Geschmack von K.o.-Tropfen in vielen Fällen übertüncht: Sollte ein Getränk seltsam schmecken, lieber nicht trinken.

Bei plötzlich auftretendem Schwindel, Übelkeit oder enthemmtem Verhalten an eine Vertrauensperson wenden. Ist man alleine unterwegs ans Barpersonal. Im Zweifelsfall die Polizei oder die Rettung anrufen.

K.o.-Tropfen machen Betroffene wehrlos. Durch erhöhte Aufmerksamkeit beim Fortgehen kann man sich schützen. Wer glaubt, Opfer geworden zu sein, sollte zur Laboruntersuchung rasch ins Krankenhaus.

über das Gehirn gesteuert wird, wie das Reaktions- oder Koordinationsvermögen, das Gehen oder Sprechen – kann beeinflusst werden.“

Wie aber kommen die Täter zu den Mitteln? Gekauft werden sie entweder auf dem Schwarzmarkt oder im Internet. Es kann sich aber genauso um Medikamente handeln, die dem Täter oder jemandem in seinem Umfeld vom Arzt oder von der Ärztin verschrieben wurden, wie Psychopharmaka oder Schlafmittel. Bei moderater Dosis sind durch die einmalige Einnahme meist keine schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen zu befürchten. „Es kann aber zu sogenannten Sekundärfolgen kommen“, erklärt Bicker. Wenn man aufgrund von Koordinationsschwierigkeiten stürzt oder wenn man erbricht und das Erbrochene einatmet. Das ist besonders gefährlich.

Auch wenn vieles darauf hindeuten kann: Ob K.o.-Tropfen verabreicht wurden oder nicht, kann man im Nachhinein ohne Laboruntersuchung nicht gesichert wissen. Indizien gibt es aber. Kam es zu einem Filmriss und sind Teile des vergangenen Abends völlig verschwunden oder

nur noch dämmerhaft in Erinnerung? Lässt sich der plötzlich auftretende Dämmerzustand nicht durch übermäßigen Alkoholkonsum erklären? Auch wenn Freundinnen oder Freunde berichten, dass man auf einmal für längere Zeit unerklärlicherweise verschwunden war, kann das ein Hinweis sein.

## NACHWEIS DURCH LABORUNTERSUCHUNG

Bei Verdacht auf K.o.-Tropfen sollte man auf jeden Fall so schnell wie möglich ins Krankenhaus fahren. Auch dann, wenn die potenzielle Einnahme schon länger als ein paar Stunden her ist. Es stimmt nämlich nicht, dass die Mittel nur sehr kurze Zeit im Blut oder im Urin nachweisbar sind, sagt Bicker. „Es hängt von den Substanzen ab. Manche sind im Blut ein bis zwei Tage, im Urin sogar drei bis vier Tage nachzuweisen.“ Anders als früher gibt es in vielen Krankenhäusern heute standardisierte Vorgehensweisen, die sicherstellen, dass bei Verdachtsfällen die nötigen Untersuchungen gemacht werden. Für Betroffene kann es belastend sein, nicht genau zu wissen, was ihnen während der Wirkzeit der K.o.-Tropfen zugestoßen ist. Krankenhäuser wie das AKH und andere Opferschutzeinrichtungen bieten deshalb auch psychologische Betreuung an. Allein das Wissen, dass man Opfer von K.o.-Tropfen geworden ist, sei wichtig, sagt Sabine Eder. Der toxikologische Nachweis dient deshalb nicht nur der Überführung der Täter. Er ist für die Opfer relevant, um das Geschehene zu verarbeiten. Was Sabine Eder betroffenen Menschen noch vermittelt: Sie müssen sich nicht schuldig fühlen. Selbst wenn sie zu viel Alkohol getrunken haben. Alkoholisierung zu sein, ist nicht der Grund für eine Straftat. Schuld sind immer die Täter.

SANDRA LOBNIG ■

Die meisten Eltern erinnern sich freudig an die ersten Laute ihres Babys. Silben wie „ma-ma-, ba-ba oder wau-wau“, die etwa ab dem siebten Lebensmonat zu hören sind, bleiben Müttern und Vätern in Erinnerung. Im Allgemeinen bildet der erste Geburtstag eine Zäsur in der Sprachentwicklung. Das Kind beginnt zu sprechen. Ab eineinhalb Jahren verbindet es Wörter zu Zweiwortäußerungen, erste „Sätze“ entstehen. In dieser Phase kommt es zudem oft zu einer regelrechten Wortschatzexplosion. Mit drei Jahren erfolgt dann so richtig der Einstieg in die Grammatik, Kinder verwenden Artikel und das Zeitwort rückt im Satz an die richtige Position. Die frühe Sprachentwicklung zeigt von Kind zu Kind starke Unterschiede.

#### SPRACHE IST LEBENSWICHTIG

„Sprache hat eine entscheidende Funktion für das Lernen, schon ab dem Alter von zweieinhalb Jahren erfolgt Lernen größtenteils durch Sprache. Sprachliche Kompetenzen sind auch Grundlage für das Leseverständnis und somit Bildungsabschlüsse und Chancen in der Berufswelt. Sprache ist außerdem Grundlage für den sozialen Austausch und Beziehungen“, so der klinische Linguist Dr. Daniel Holzinger, Leiter des Zentrums für Kommunikation und Sprache am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Linz. Schließlich stehen sprachliche Kompetenzen auch mit der psychischen Gesundheit in Zusammenhang. Wer sich sprachlich schwertut, tendiert zu Rückzug, zu geringem Selbstwert oder drückt sich durch unangepasstes Verhalten aus. Nicht zuletzt brauchen Kinder „innere Sprache“, um Probleme im Kopf zu lösen und somit zur Unterstützung ihres Denkens.

Wann aber liegt eine Verzögerung der Sprachentwicklung vor und wie können Eltern das erkennen? „Sichere Hinweise sind ab etwa zwei Jahren erkennbar. Ein Kind spricht in diesem Alter üblicherweise rund 150 Wörter. Kinder, die in diesem Alter noch weniger als 50 Wörter sprechen oder nicht imstande sind, zwei Wörter zu einer sinnvollen Einheit zu verbinden, bezeichnet man als ‚Late Talker‘, das sind ungefähr 15 Prozent der Zweijährigen. Etwa die Hälfte von ihnen zeigt anhaltende sprachliche Schwierigkeiten, die ab dem Alter von drei Jahren als Sprachentwicklungsstörung bezeichnet werden“, weiß Holzinger.

#### SPRACHSCREENINGS

Zur Erkennung solcher sprachlichen Verzögerungen, die sich mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht von selbst bessern, wurden unter Holzingers Leitung Screeningverfahren für zwei- und dreijährige

# Wenn Kinder sprachlos bleiben

Sprache ist eine Schlüsselkompetenz. Liegt allerdings eine Sprachentwicklungsstörung vor, kann das weitreichende Folgen haben.



*„Kinder lernen das Sprechen nur durch Interaktion, indem man sich mit ihnen austauscht.“*

Dr. Daniel Holzinger, Leiter des Zentrums für Kommunikation und Sprache am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Linz

Kinder entwickelt. Diese werden bereits durch die Mehrheit der Kinderärztinnen und -ärzte in Oberösterreich im Rahmen von Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen eingesetzt. Über 80 Prozent der Kinder erlangen ein unauffälliges Ergebnis. Sehr stark auffällige Kinder (ca. drei Prozent) werden zur Entwicklungsdiagnostik ins Krankenhaus überwiesen, da dies in Zusammenhang mit umfassenden Entwicklungsproblemen stehen kann. Eltern von Kindern mit einem moderat auffälligen Ergebnis (ca. 13 Prozent) werden beraten, wie sie den Familienalltag sprachförderlich gestalten können. So etwa erfahren die Eltern, wie sie auf ihr Kind eingehen, um es sprachlich zu fördern, wie man gemeinsam Bilderbücher ansieht und spielerisch zum Sprechen anregt. Denn „Kinder lernen das Sprechen nur durch Interaktion, indem man sich mit ihnen austauscht“, weiß Daniel Holzinger. Wesentlich dabei ist, dass die Kinder nicht unterrichtet, befragt und „abgeprüft“ werden, wie das oft üblich ist: Was ist das hier? Ist das eine Ente? Zeig mir den

Vogel! Wo ist das Auto? Es geht vielmehr darum, dem wenig sprechenden Kind die erste Rolle in der Kommunikation zu geben. Das Kind selbst sollte das Bilderbuch aussuchen und umblättern dürfen. Es gilt abzuwarten, wofür es sich interessiert, worauf es zeigt oder wofür es einfache Laute produziert, zum Beispiel „brum brum“ und dann darauf mit einfacher Sprache zu reagieren wie „Ui ja, ein Auto“. Dann wird sofort wieder der Ball der Kommunikation an das Kind abgegeben, das heißt abgewartet, was von ihm kommt. Das Geheimnis der Sprachförderung ist somit die „Responsivität“: Nicht selbst zu agieren und das Kind zu kontrollieren, sondern auf das Verhalten und die Signale des Kindes zu reagieren. Weil Medienkonsum keine an das Kind angepasste Interaktion darstellt, sondern vielmehr eine Übersättigung mit sehr viel Information, die das Kind nicht verarbeiten kann, ist es ratsam, in den ersten beiden Lebensjahren auf Medienkonsum zu verzichten.

Kinderärztinnen und Kinderärzte bieten Screeningverfahren zur Diagnose an.



In einigen Bezirken wird aktuell ein Online-Elterntraining erprobt. Dieses wird gut angenommen.

FOTOS: ISTOCK/ANDREAZBEROVA, „PEOPLEIMAGES“, „MINISERIES“, BEIGESTELLT





Neugeborene lernen schnell durch Nachahmung.

*Dahdahdahda...  
Bahbahbahba...*

ist allerdings das Umfeld entscheidend – insbesondere die sprachliche Förderung im Familien- und Kindergartenalltag, kombiniert mit speziellen Sprachförderangeboten in den Kindergärten und logopädischer Therapie.

**MEDIENKONSUM MACHT SPRACHLOS**

Eine australische Studie warnt: Hoher Medienkonsum von Kleinkindern beeinflusst die Sprachentwicklung negativ. Gemäß der Untersuchung verbringen Dreijährige im Schnitt 172 Minuten pro Tag vor dem Fernseher. Das ist zu viel, betont die Studienautorin Mary Brushe von der University of Adelaide, denn dadurch entgehen Kindern täglich über 1.000 Wörter von Erwachsenen, die wiederum ihre Sprachentwicklung begünstigen können. „Fernsehen, YouTube & Co sind keine interaktiven Tätigkeiten, sondern Einbahnstraßen in Bezug auf Kommunikation. Selbst ein kurzer, aber regelmäßiger Medienkonsum kann die Sprachentwicklung verzögern, auch das Denken und der Umgang mit Langeweile werden nicht gefördert“, betont Barbara Kraxberger, Leiterin der Logopädie der Caritas OÖ. Im Laufe der Entwicklung wird man nicht darum herumkommen, das Kind mit dem Fernsehen vertraut zu machen. Hier müssen Eltern jedoch konsequent bleiben, betont Barbara Kraxner: „Ab dem dritten Lebensjahr können die ‚neuen Medien‘

*Schlaue Babys*

Noch bevor sie ihre ersten Wörter produzieren, entwickeln Säuglinge ein ausgeklügeltes Sprachverarbeitungssystem, das bereits im Alter von vier bis sechs Monaten eine Worterkennung ermöglicht. Im Alltag finden sich gute Möglichkeiten, um mit dem Baby im ersten Lebensjahr zu interagieren. Schon Neugeborene lernen schnell durch Nachahmung. Ob Gesten, Mimik oder Melodien: Je mehr davon, desto mehr lernt das Baby spielerisch. In der ersten „Lallphase“ gibt das Kleine typische Gurr-laute von sich. Es ist der Beginn der Kommunikation, vorausgesetzt, Eltern imitieren diese Laute und sprechen so mit ihrem Kind. Es ist keineswegs lächerlich, mit dem Kind in einer „Baby-sprache“ zu kommunizieren. Das melodiose Sprechen in einer höheren Tonlage, lange Pausen und eine bestimmte Sprachmelodie aktivieren die Aufmerksamkeit und fördern letztlich das Sprechenlernen. Auch der Blickkontakt ist ein wichtiger Lernfaktor. Mit etwa sechs Wochen beginnt das Baby zu lächeln, sprechen Sie mit Ihrem Kind und halten Sie den Blickkontakt.

men und zeigt erste Erfolge: „Wir möchten Eltern damit eine Hilfestellung bieten, denn heute wissen wir, dass Auffälligkeiten der Sprachentwicklung ernst genommen werden müssen“, so Holzinger, der auf eine flächendeckende Umsetzung eines derartigen Sprachscreenings und auf eine Einbindung in den Eltern-Kind-Pass hofft.

**SPRACHLICHE SCHWIERIGKEITEN**

Bei anhaltenden deutlichen Problemen beim Lernen von Wörtern und Satzstrukturen, beim Verstehen von Sprache oder bei der Anwendung von Sprache mit einem Gegenüber wird ab dem Alter von zirka drei Jahren eine Sprachentwicklungsstörung diagnostiziert: „Jedes zehnte Kind im Vorschulalter ist von einer Sprachentwicklungsstörung betroffen. Bei den meisten von ihnen sind die anderen Entwicklungsbereiche wie Denken, Motorik, Hören oder die soziale Motivation weitgehend unauffällig, bei anderen sind die sprachlichen Schwierigkeiten Teil eines umfassenderen Entwicklungsproblems – beispielsweise Autismus oder ein generalisierter Entwicklungsrückstand. Die Diagnose einer Sprachentwicklungsstörung setzt eine Überprüfung des Hörens, der nichtsprachlichen Denkentwicklung und den Ausschluss anderer Entwicklungsstörungen voraus und sollte im optimalen Fall multiprofessionell erfolgen“, betont Daniel Holzinger. Sprachentwicklungsstörungen sind zu einem großen Teil genetisch bedingt, das heißt, es liegt häufig eine familiäre Veranlagung vor. Für die Entwicklung eines betroffenen Kindes



Sprechen Sie mit Ihrem Baby und halten Sie Blickkontakt.

15 bis 30 Minuten pro Tag angeboten werden. Allerdings brauchen die Kinder in diesem Alter einen Erwachsenen, der ihnen die Inhalte erklärt und bei sprachlichen Verständnisproblemen weiterhilft.“

Kinder lernen eine Sprache durch Gespräche mit ihren Bezugspersonen. Das braucht Zeit. Ob beim Spielen, beim Kämmen, Anziehen oder beim Ansehen von Kinderbüchern, es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, die Sprache zu fördern. Kommentieren Sie Ihre Aktivitäten sinnvoll, ohne ununterbrochen zu „quasseln“. Das gelingt am besten, wenn man das Sprechen mit bestimmten Ritualen verbindet, wie etwa beim Essen, beim Zubettgehen oder anderen wiederkehrenden Alltagsaktivitäten. Dadurch festigt sich der Wortschatz – und das Vertrauen Ihres Kindes. DORIS SIMHOFER ■

FOTOS: ISTOCK, DAMIRCUDIC, SKYNESHER



**AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG DURCH DAS EU-SCHULPROGRAMM**

Die Europäische Union möchte Kinder in der Phase, in der ihre Essensgewohnheiten geprägt werden, für eine ausgewogene Ernährung sensibilisieren. Deshalb wird die Bereitstellung von Milch und Milchprodukten europaweit im Rahmen des EU-Schulprogramms gefördert. Zudem soll das Wissen der Kinder über Lebensmittel verbessert werden. Ziel ist es, Kindern möglichst früh die Bedeutung von gesundheitsförderlichen und regionalen Nahrungsmitteln näherzubringen, vertiefende Kenntnisse über deren Herkunft zu vermitteln und Freude am Genuss von Milch und Milchprodukten zu wecken.

Schulen tragen eine große Verantwortung für eine ausgewogene Ernährung, da dieses Thema im Alltag oft zu kurz kommt. Insbesondere, weil die Ernährungsgewohnheiten gerade im Schulalter geprägt werden und somit einer späteren unausgewogenen Ernährungsweise entgegenwirken werden kann.

**WAS IST IN DER SCHULMILCH?**

Die Schulmilch wird in Österreich von etwa 50 Schulmilchbauern hergestellt. Diese verarbeiten die auf den Betrieben gemolkene Milch in den eigenen Hofmolkereien und tragen somit zu einer regionalen Versorgung der Schulen und Kindergärten bei. Um die Produkte so natürlich wie möglich zu halten, werden den Schulmilchprodukten weder Süßungsmittel, Geschmacksverstärker oder Koffein noch Salz und Fette zugesetzt. Alle Schulmilchprodukte sind pasteurisiert, das bedeutet, das Ausgangsprodukt Milch wird so hoch erhitzt, dass keine unerwünschten Keime in der Milch und schließlich im Schulmilchprodukt vorhanden sind. Der natürliche Fettgehalt

in der Milch bleibt dabei erhalten, hin und wieder kommt es zu einer Homogenisierung, damit das Fett nicht oben aufschwimmt. Der Zuckerzusatz ist ebenfalls streng geregelt, dieser darf im aktuellen Schuljahr maximal 3,5 Prozent betragen! Durch den Konsum von sehr süßen oder salzigen Speisen verändert sich unser Geschmackempfinden. Viele Fertiggerichte enthalten zu viel Zucker, Fett und Salz. Die Reduktion des Zuckerzusatzes in den Schulmilchprodukten ist somit ein wichtiger Schritt, um einer Süßprägung des Geschmacks entgegenzuwirken und den Kindern den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln näherzubringen.

**WIE KOMMT DIE SCHULMILCH IN DIE SCHULE?**

Jede Schule und jeder Kindergarten in Österreich kann am EU-Schulprogramm teilnehmen und so den Kindern mit regionalen Lebensmitteln eine Möglichkeit zu einer ausgewogenen Ernährung bieten. Die Schulmilchprodukte werden abhängig von den getätigten Bestellungen der Schülerinnen und Schüler direkt in die Schule geliefert und dort verteilt. Dabei entsteht kein bürokratischer Mehraufwand, da der Schulmilchbauer die Förderabwicklung mit der Agrarmarkt Austria durchführt.



Die verwendeten Verpackungen aus Glas werden zurückgenommen, gesäubert und wieder befüllt. Die Verpackungen aus Kunststoff werden ebenfalls zurückgenommen und fachgerecht recycelt.

**WIE KANN ICH AM EU-SCHULPROGRAMM TEILNEHMEN?**

Informationen: [www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm](http://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm)

Die regionalen Schulmilchbauern bieten mit Einverständnis der Schule gerne auch Verkostungen und Exkursionen an. Bleiben Sie immer am Laufenden und folgen Sie uns auf Facebook und Instagram!

Unter [milch@lk-noe.at](mailto:milch@lk-noe.at) können Sie kostenlos den Schulmilchfolder oder die Schulmilch-Botschafterbroschüre bestellen.



FOTOS: ZVG



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



Auch die Sommerferien neigen sich einmal dem Ende zu und das bedeutet gleichzeitig: Der Schul-anfang steht bevor – ein aufregender Lebensabschnitt beginnt.

**Was darf bei der Einschulung keinesfalls fehlen?** Richtig, die Schultüte. Die Tradition der Schultüten existiert in Österreich bereits seit etwa 200 Jahren, um dir den Schuleintritt wortwörtlich zu versüßen. Traditionell finden nämlich vor allem Süßigkeiten Platz in der Schultüte – heutzutage daneben diverse Kleinigkeiten und Sinnvolles für den Schulalltag.

Ich gebe heute deinen Eltern ein paar Tipps, wie sie die Schultüte zahngesund füllen können.

**Tipp 1: Zahnfreundliche Süßigkeiten**  
Wie du weißt, beginnt die Zahnpflege bereits ab dem ersten Zahn und so sollte auch der Inhalt der Schultüte das wichtige Thema „Zahngesundheit“ berücksichtigen. Das Bewusstsein für gesunde und zuckerfreie Ernährung ist in den vergangenen Jahren immer mehr gestiegen und es gibt eine große Auswahl an zahngesunden Süßigkeiten.

Achte auf den Vermerk „zuckerfrei“ – Fruchtsaft-Gummibärchen und zuckerfreie Kekse oder Kaugummi. Auch selbstgebackene Kekse oder Müsliriegel kann man mit Zuckeraustauschstoffen wie Xylitol oder Stevia selbst zubereiten. Nüsse und Obst dürfen ruhig auch in die Schultüte hinein, da sie wertvolle Energielieferanten für die Gehirnleistung sind.

**Tipp 2: Kleine Geschenkideen**  
Nicht nur Süßigkeiten, auch kleine Geschenke, die den Schulalltag erleichtern und zur guten Laune beitragen, sind erlaubt. Das können beispielsweise ein lustiger Radiergummi, bunte Stifte, ein besonderer Schlüsselanhänger oder ein kleiner Schutzensel sein.

Ich wünsche dir einen schönen Schulstart!

Dein Kroko

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



Unterzeichneten eine Kooperationsvereinbarung:  
(v.l.) Dr. Markus Klamminger (Direktor für Medizin und Pflege, NÖ Landesgesundheitsagentur), DI Alfred Zens, MBA (Vorstand NÖ Landesgesundheitsagentur), Landesrat DI Ludwig Schleritzko, Dr. Jakub Rybár (Direktor Weiterbildungs- und Forschungsinstitut AGEL), Mgr. Andrej Šlosár, MPH (Leiter Abteilung für Investitionen und Projekte, AGEL) und Dr. Waldemar Krzysztof Kmieciak, MPH, MSc (medizinischer Direktor, AGEL)

## ÜBER GRENZEN HINWEG

Die Förderung der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit im Gesundheitswesen erweist sich als ein wesentlicher Schritt zur Stärkung der örtlichen Gesundheitsversorgung. Die grenzüberschreitenden Kooperationsvereinbarungen können dazu beitragen, regionale Bedürfnisse auszugleichen und eine bessere Gesundheitsversorgung der Bevölkerung zu gewährleisten. Anfang Juni ist es nun gelungen, neue Wege in der grenzübergrei-

fenden Zusammenarbeit mit der Slowakei zu erschließen. Durch die Unterzeichnung einer Kooperationsvereinbarung zwischen der AGEL-Gruppe in der Slowakei und der NÖ Landesgesundheitsagentur soll eine wohnortnahe und schnelle medizinische Versorgung der Patientinnen und Patienten in beiden Ländern gesichert werden.

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



## GESUNDHEIT FÖRDERN

Das „Tut gut!“-Kindermaskottchen „Fito Fit“ ist samt Mitmachangeboten auch in diesem Sommer unterwegs und heuer erstmals in bekannten NÖ Familienausflugszielen zu Gast:

**Donnerstag, 15. August**  
(13:00–18:00 Uhr): Die Garten Tulln  
**Samstag, 7. September**  
(11:00–16:00 Uhr): Tierpark Stadt Haag  
**Sonntag, 15. September** (11:00–16:00 Uhr):  
Kittenberger Erlebnisgärten in Schillern

Neben dem lebensgroßen Maskottchen hat die Tour viele Mitmachaktivitäten zu bieten: Von einer Hüpfburg über eine Kindermalecke und Kinderschminken reicht das Angebot bis zu einem „Tut gut!“-Aktivstand mit Slackline, Balance Board, Fühlbox und Kletterpfad. Als Highlight wartet das Theaterstück „Fito Fit und Gretl“ jeweils am Nachmittag auf die Kleinsten. Gesundheitsförderung wird auf spielerische Art und Weise verpackt.

Informationen: [noetutgut.at/fito-fit-tour](http://noetutgut.at/fito-fit-tour)

FOTOS: BEGESTELT

FOTOS: BEGESTELT

## Wir sagen DANKE!

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

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

Vor einigen Wochen wurde ich von Dr. Schrittwieser an der Tagesklinik im Landeskrankenhaus Klosterneuburg auf beiden Augen Katarakt operiert. Es ist mir ein Bedürfnis, mich auf diesem Wege bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihre Freundlichkeit und Umsicht ganz herzlich zu bedanken! In der Zwischenzeit hat sich auch ein Freund aufgrund meiner Erfahrungen operieren lassen und auch er war sehr glücklich mit der Betreuung. Augenoperationen sind für jeden eine gewisse seelische Herausforderung, umso wichtiger ist die Schaffung einer vertrauensvollen und ruhigen Atmosphäre. Das gelingt in der Tagesklinik wunderbar!



(v.l.) DGKP Christiane Hosemann-Wörle, DGKP Monika Wurzl, DGKP Alexandra Finster, DGKP Sylvia Schnopp und DGKP Jaqueline Lorenz



(v.l.) 1. Reihe: Otto Paschinger und Dr. Brigitte Paschinger; 2. Reihe: Kaufmännische Direktorin Monika Mayrhofer, Pflegedirektorin Roswitha Astner, Pflege- und Betreuungsmanager DGKP Jürgen Strobl und Pflegeassistentin Vanessa Bittermann

Ich möchte die Abteilung der Rheumatologie im Landeskrankenhaus Stockerau mit dem Team aus Ärztinnen und Ärzten, Krankenpflegerinnen und Krankenpflegern rund um Primaria Dr. Judith Sautner vor den Vorhang bitten und mich herzlich bedanken für die kompetente und freundliche Betreuung während meines Aufenthalts. Es tut so gut, mit seinen Schmerzen ernst genommen zu werden und Hilfe zu erfahren, denn das ist nicht selbstverständlich. Auch den anderen medizinischen Abteilungen, die miteingebunden sind bei der Betreuung, sei ein Lob ausgesprochen, sowie der hervorragenden Küche im Klinikum.



(v.l.) DGKP Jochen Mantler, OA Dr. Yacoub Bashar, OA Dr. Nina Baumgartner, Stationsleiterin DGKP Barbara Langer, Primaria Dr. Judith Sautner, Küchenleiter Wolfgang Zeman und Lubos Vokurka



(v.l.) Lydia Masopustova, Pflege- und Betreuungsmanagerin Lucia Polakova, Denisa Langerova, Ayse Gün Ayse, Eveline Mittermayer und Irena Horna

Ich möchte mich von Herzen bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Wohnbereiches Kornfeld im Pflege- und Betreuungszentrum Zistersdorf für die wunderbare Pflege meines Vaters bis zu seinem Tod bedanken. Wie er immer betonte, hatte er sich dort sehr wohl gefühlt und sagte bis zum Schluss, dass sich die Pflegerinnen und Pfleger hingebungsvoll um ihn bemühten. Ich möchte mich auch für die würdevolle Verabschiedung von meinem Vater bedanken. **Franz Kogler**



(v.l.) DGKP Selina Aulabauer, DGKP Bruno Weghofer (Stationsleitung Chirurgie 6/2), OA Dr. Linda Michlmayr, DGKP Jasmin Gruber, DGKP Gabriele Hacker, DGKP Philipp Leitgeb und Pflegeassistent Anil Kumar

Nach sechs Bauchoperationen innerhalb eines Jahres möchte ich ein herzliches Dankeschön an das Chirurgeteam im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt für die kompetente Betreuung aussprechen. Weiters ein Danke für die gute Pflege an der Intensiv 1 und 2 sowie an den chirurgischen Stationen 6/2, 7/2 und 7/1.

**Friedrich und Doris Gruber**

# Das Herz IM BLICK

Die Herzchirurgie repräsentiert den Herzschlag der modernen Medizin. **GESUND & LEBEN** hat einen Blick hinter die Kulissen des Universitätsklinikums St. Pölten geworfen, wo Herzchirurginnen und -chirurgen täglich lebensrettende Eingriffe durchführen.



Ein Eingriff am Herzen ist auch für das erfahrene Team der Herzchirurgie jedes Mal eine Herausforderung.

FOTOS: DANIELA FÜHRER

Oberarzt Dr. Christian Hofer und Oberarzt Univ.-Doz. Dr. Bruno Podesser stehen konzentriert rechts und links vom Patienten. Die beiden Herzchirurgen sind unter der Leitung von Assoc. Prof. Priv.-Doz. Prim. Dr. Dominik Wiedemann an der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie des Universitätsklinikums St. Pölten tätig. Beide sind gerade damit beschäftigt eine neue Aortenklappe einzusetzen. Das Herz steht währenddessen still, der Patient wird von der Herz-Lungen-Maschine am Leben erhalten. Nicht nur die beiden Chirurgen befinden sich im Operationssaal im Universitätsklinikum St. Pölten, sondern auch andere Spezialistinnen und Spezialisten: drei Anästhesistinnen, eine Technikerin, mehrere Operationsassistentinnen und -assistenten und Pflegekräfte. Auch wenn eine lockere Atmosphäre im Operationssaal herrscht, ist allen bewusst: Bei Operationen rund um das Herz geht es oft um Leben und Tod.

#### INNOVATIVE METHODE

Die Herzchirurgie ist ein junges Fach, das sich rasant entwickelt hat. Immer häufiger werden Operationen minimal-invasiv durchgeführt. Vor nicht allzu langer Zeit steckte das Fach noch in den Kinderschuhen: „In

Fokussiert setzen die Herzchirurgen im Universitätsklinikum St. Pölten eine Aortenklappe ein.

den 50er und 60er Jahren gab es eine Mortalität von bis zu 70 Prozent. Nun liegt die Sterblichkeit bei einem bis zwei Prozent“, erzählt Primarius Wiedemann. Der gebürtige Tiroler ist seit Anfang des Jahres der neue Leiter der Abteilung für Herzchirurgie im Uniklinikum St. Pölten. Zuvor war der 41-jährige an der Universitätsklinik für Herzchirurgie am Wiener AKH tätig, wo er unter anderem als Leiter der Kinderherzchirurgie fungierte. An seinem neuen beruflichen Standort in St. Pölten wird ein breites Spektrum an herzchirurgischen Therapien angeboten. Der Schwerpunkt liegt insbesondere auf drei großen Bereichen: Bei koronaren Herzerkrankungen werden Aortokoronare-Bypassoperationen durchgeführt. Diese Eingriffe sind die häufigsten herzchirurgischen Operationen. Gerade da diese Eingriffe sehr viele Patientinnen und Patienten betreffen, ist es Prof. Wiedemann wichtig, hier höchste Qualitätsstandards zu erfüllen. Der Fokus in St. Pölten liegt darauf, arterielle Bypass-Gefäße zu verwenden. Um den Patientinnen und Patienten optimale Haltbarkeit der Bypässe anzubieten und damit idealerweise keine erneuten Eingriffe im weiteren Leben notwendig zu machen. Den zweiten großen Teil an Erkrankungen bilden die Klappenerkrankungen. In St. Pölten wird der Fokus auf rekonstruktive, also klappenerhaltende Techniken gelegt.

Wenn ein Klappenersatz nötig ist, kommen meist biologische oder mechanische Prothesen zum Einsatz. Biologische Klappen werden mit der Zeit abgebaut und daher vor allem bei älteren Patientinnen und Patienten eingesetzt. Mechanische Klappen benötigen lebenslang eine Blutverdünnung. Bei jüngeren Patientinnen und Patienten kommt an der Abteilung bereits seit 20 Jahren eine besonders innovative Behandlungsmethode zum Einsatz: die sogenannte Ross-Operation, benannt nach einem britischen Thoraxchirurgen. Dabei wird die körpereigene Lungenschlagaderklappe ausgebaut und in Position der Aorta eingebaut. Die fehlende Lungenschlagaderklappe wird durch eine Spenderklappe ersetzt. Diese Methode ist lange haltbar und die Patientinnen und Patienten benötigen keine Blutverdünner. Seit Anfang des Jahres gibt es nun die „root-reinforced“-Variante, eine wurzelverstärkte Version der Ross-Operation, bei der die neue Aortenwurzel von außen mit einer Gefäßprothese ummantelt wird. Dadurch wird unter anderem verhindert, dass die neue Klappe undicht wird. Seither wurden fünf Patientinnen und Patienten mit dieser innovativen Methode behandelt. Ein weiterer Bereich der Herzchirurgie ist die Aneurysma-Chirurgie. Hier kommt es zu geplanten Eingriffen genauso wie zu Notfällen. „Wenn die Hauptschlagader einreißt, spricht man von einer sogenannten Aortendissektion.



Die Diplomkardiotechnikerin Ramona Beer überwacht die Funktion der Herz-Lungen-Maschine (links oben). Für die OP wird viel Equipment benötigt.



## Herzchirurgie in St. Pölten

Die Abteilung für Herzchirurgie im Universitätsklinikum St. Pölten gehört mit jährlich bis zu 900 Operationen am offenen Herzen zu den größten Erwachsenen-Herzchirurgien Österreichs.

Jede Chirurgin und jeder Chirurg der Abteilung operiert zirka 100 Patientinnen und Patienten pro Jahr, hinzu kommen noch über 100 Assistenzen, da jede Herzoperation von zwei Oberärztinnen und -ärzten durchgeführt wird. Um die beste Versorgung gewährleisten zu können, operiert die Abteilung als einzige Herzchirurgie Österreichs routinemäßig auch an Wochenenden und Feiertagen. Damit steht sie für Patientinnen und Patienten und medizinische Partner an 365 Tagen im Jahr und rund um die Uhr zur Verfügung.

In solchen Fällen geht es um Leben und Tod und wir müssen besonders schnell reagieren“, sagt der Primar. Auch Erwachsene mit angeborenen Herzfehlern werden an der Herzchirurgie St. Pölten vermehrt behandelt. Gerade dieses komplexe Krankengut stellt eine immer größer werdende Herausforderung dar. Hier ist die besondere Expertise von Dominik Wiedemann als Kinderherzchirurg ein zusätzlicher Gewinn für die Abteilung.

### INDIVIDUELLE THERAPIE

Bei jeder Operation herrscht eine gewisse Grundanspannung bei Dominik Wiedemann und sei-

nen Kolleginnen und Kollegen. Das sei mehr als menschlich und notwendig, sagt der Primar: „Jeder Tag und jeder Patient bzw. jede Patientin ist eine Herausforderung. Es geht um Leben oder Tod, denn wir operieren an einem vital notwendigen Organ. Wenn ein Fehler passiert, kann ein Mensch sterben.“ Der Primar setzt an seiner Abteilung vor allem auf Interdisziplinarität. Bei sogenannten „Heart-Team-Besprechungen“ gehen Herzchirurginnen und -chirurgen und Kardiologinnen und Kardiologen die einzelnen Fälle durch. Auch mit anderen großen kardiologischen Abteilungen finden einmal im Monat Besprechungen statt. Dabei geht es unter anderem darum, ob der Patient bzw.

die Patientin eine Operation benötigt oder ob eine konservative Therapie ausreicht. Es wird ein individuell zugeschnittenes Therapiekonzept erstellt, erklärt Wiedemann. Besonders wichtig ist auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Anästhesie und Intensivmedizin, der Kardiotechnik und der Pflege. Nur durch perfektes Zusammenspiel aller Beteiligten ist es möglich, das optimale Ergebnis für die Patientinnen und Patienten zu erzielen. Die Frage, wie man dem Patienten bzw. der Patientin als Ganzes hilft, steht im Vordergrund. Ältere Menschen seien etwa häufig nicht nur herzkrank, sondern bringen auch einige Begleiterkrankungen mit. Der eigene Bereich ist nicht der einzig relevante, sagt Wiedemann. Es sei oft eine schwere Entscheidung und eine Herausforderung, über die Therapie zu entscheiden. Dennoch bringt die Herzchirurgie für Wiedemann auch viele schöne Momente mit sich, etwa wenn nach einer Operation direkt ein Erfolg sichtbar ist. Die Stunden während einer Operation sind für ihn ganz besonders: „Im Operationssaal gibt es nur mich, den Patienten bzw. die Patientin und das OP-Team. Man muss sich extrem auf eine Sache konzentrieren. Das sehe ich als Geschenk in der heutigen Zeit.“

DANIELA RITTMANNBERGER ■

Assoc. Prof. Priv.-Doz. Prim. Dr. Dominik Wiedemann übernahm Anfang des Jahres die Leitung der Herzchirurgie im Universitätsklinikum St. Pölten.



FOTOS: DANIELA FÜHRER

**M**argaretha Nigscher hakt sich bei Johannes Böhm ein. Gemeinsam spazieren sie langsam durch den Hof der Burgruine Kollmitz in Raabs an der Thaya. Links befindet sich ein Museum, rechts der Hungerturm, erklärt der Alltagsbegleiter. Sie beschließen, einen Blick in das Museum zu werfen. „Achtung, eine Stufe“, warnt Böhm seine sehbeeinträchtigte Klientin. Innen angekommen, erklärt er Margaretha, wie er sie nennt, die einzelnen Bilder der Burgen der Region und liest den dazugehörigen Text vor. Die 77-jährige lauscht interessiert. Seit zwei Jahren sind der soziale Alltagsbegleiter und die Waldviertlerin ein eingespieltes Team. Denn jeden Dienstag verbringen sie einige Stunden miteinander.

**ERLEBEN STATT LEBEN**

Margaretha Nigscher leidet an der Augenerkrankung Retinitis pigmentosa. Dabei wird über die Jahre die Netzhaut abgebaut. Mittlerweile verfügt die Frau nur mehr über ein Prozent Sehleistung. Im Alltag bekommt Margaretha Unterstützung von Heimhilfen und diplomierten Pflegekräften. Trotz ihrer Sehbeeinträchtigung war sie immer sehr selbstständig und unternahm gerne Ausflüge mit ihrem Ehemann. Das änderte sich, als ihr Mann an Demenz erkrankte und schließlich verstarb. Die Waldviertlerin sehnte sich nach einem Begleiter

**Johannes Böhm ist sozialer Alltagsbegleiter. Er unterstützt Klientinnen und Klienten bei Aufgaben und Aktivitäten des täglichen Lebens.**

bzw. einer Begleiterin im Alltag. Zur selben Zeit absolvierte Johannes Böhm ein Praktikum im psychosozialen Zentrum in Eggenburg. Dort war er als Assistent der Direktion und als Bürokaufmann tätig. Trotzdem bekam der 56-Jährige viel von den Tätigkeiten am Patienten bzw. an der Patientin mit. Und fing an, seine Berufswahl zu hinterfragen: „Ich habe mich gefragt, ob ich etwas erleben möchte oder nur leben“, erinnert er sich. Daraufhin absolvierte Böhm die Ausbildung zum zertifizierten Buchhalter und die Ausbildung zum Alltagsbegleiter an der ISL-Akademie in St. Pölten. Parallel bewarb er sich in einem Steuerberatungsbüro und beim Hilfswerk. Als er prompt am selben Tag zum Bewerbungsgespräch eingeladen wird, muss er sich entscheiden. Und entscheidet sich für die soziale Alltagsbegleitung beim Hilfswerk.

**SICHERHEIT GEBEN**

Seit zwei Jahren ist Johannes Böhm als sozialer Alltagsbegleiter im Bezirk Waidhofen an der Thaya tätig. Seine Aufgabe ist es, die Klientinnen und Klienten bei Aktivitä-

ten des täglichen Lebens zu unterstützen. Pflegerische Tätigkeiten sind hingegen tabu. Zu Beginn ist es wichtig, eine Vertrauensbasis aufzubauen. „Man steigt in das Milieu ein, in dem die Menschen leben, und erzählt sich gegenseitig seine Geschichte.“ Das war auch bei Johannes Böhm und Margaretha Nigscher zu Beginn so: „Ich habe Johannes viel gefragt. Ich wollte wissen, mit wem ich es zu tun habe.“ Als Nigscher noch mehr sehen konnte, hat sie viel gelesen. Das fehle ihr sehr, erzählt sie. Johannes Böhm liest der Dame aus einer Chronik über den Bezirk Waidhofen an der Thaya vor. Viele Orte – unter anderem die Burgruine Kollmitz – kommen darin vor. Die beiden beschließen: Sie reisen ab sofort dienstags immer wieder zu den verschiedenen Orten. „Fremdenführer“ Böhm recherchiert im Vorfeld und erkundigt sich telefonisch über die Gegebenheiten. Vor allem wenn das Wetter schön ist, unternehmen sie Ausflüge. Aber sie verbringen auch Zeit bei Margaretha zuhause. Viele kleine Tätigkeiten fallen hier an: Etwa die Post vorlesen oder beim Schuheanziehen helfen. Wenn Margaretha Nigscher gerade kocht, hilft er ihr auch dabei. Egal, ob unterwegs oder daheim: Die soziale Alltagsbegleitung soll Menschen Sicherheit vermitteln. Beobachten und nicht einmischen ist hier gefragt, denn die Klientinnen und Klienten sollen so selbstständig wie möglich bleiben. Viele weitere Aufgaben gibt es für den sozialen Alltagsbegleiter: Mobilität und Sturzprävention gehören auch dazu.

**SCHWIMMTEICH & TOPFPFLANZEN**

In seinem neuen Job als sozialer Alltagsbegleiter ist Johannes Böhm angekommen. Vor zwei Jahren war er der Erste, der im Bezirk als Alltagsbegleiter tätig war. Mittlerweile hat der Mann mehrere Kolleginnen. Drei Klientinnen und Klienten betreut Böhm am Tag. Dabei geht er individuell auf die Bedürfnisse der Menschen ein: Ein älterer Mann etwa traut sich nicht mehr allein zu schwimmen, daher begleitet ihn Johannes Böhm. Mit einer Dame pflanzt er im Frühling immer die Topfpflanzen ein. Einen exakten Plan für seine Besuche hat der Alltagsbegleiter nicht: „Es geht darum, improvisieren zu können.“ Eine Herausforderung sei es zu Beginn gewesen, sich in einem fremden Haushalt zurechtzufinden. Margaretha ist sehr zufrieden mit ihrem Alltagsbegleiter. Und auch Johannes Böhm ist glücklich in seinem neuen Beruf: „Ich sage immer, ich gehe nicht in die Arbeit, sondern ich gehe Spaß machen.“ DANIELA RITTMANNBERGER



**Ausbildung zur sozialen Alltagsbegleitung**

In Kooperation mit der ISL-Akademie NÖ bietet das Hilfswerk Niederösterreich Ausbildungen zur sozialen Alltagsbegleitung in ganz Niederösterreich an.

**Informationen:**  
Tel.: 0800 858 500,  
[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

FOTOS: DANIELA FÜHRER

Im Gegensatz zur mobilen Pflege verbringt Johannes Böhm einige Stunden am Stück bei den Klientinnen und Klienten. So manche wichtigen Infos der Pflege kann er dadurch in Ruhe an die Menschen weitergeben. Regelmäßige Bewegung, An- und Auskleiden und das Achten auf regelmäßiges Trinken und Essen zählen ebenfalls zu den Aufgaben. Die soziale Alltagsbegleitung sorgt nicht nur dafür, dass die Klientinnen und Klienten im Alltag begleitet werden, sondern auch für die Entlastung der Angehörigen. Gutes Feedback bekommt Johannes Böhm auch von den diplomierten Pflegekräften und den Heimhelfern: „Wenn die Klientinnen und Klienten sozial wieder eingefügt sind, werden sie offener und der Umgang mit ihnen wird leichter. Ich habe als Feedback bekommen, dass wir Alltagsbegleiter einen tollen Job machen“, erzählt Johannes Böhm.



Dienstags stehen bei Alltagsbegleiter Johannes Böhm und seiner Klientin immer Ausflüge am Programm.

„Ich sage immer, ich gehe nicht in die Arbeit, sondern ich gehe Spaß machen.“

Johannes Böhm, Alltagsbegleiter

**Gemeinsam durch den Alltag**

IMPRESSUM Herausgeber: NÖ Landesgesundheitsagentur, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Matthias Hofer, MSc, NÖ Landesgesundheitsagentur. Verleger: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. Redaktionsleitung: NÖ Landesgesundheitsagentur, Stabsstelle Kommunikation. Chefredaktion: Michaela Neubauer, MA. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artidirektion: Verena Ohnewas, BSc (Ltg.), DI Lissa Weissenbacher (Kabane 13 MedienGesmbH). Coverfoto: iStock/Solovyova. Redaktion: Mag. Jacqueline Kacetl, Mag. Sandra Lobnig, Daniela Rittmannsberger, Mag. Carolin Rosmann, Lisa Schoißegeier, BEd BA MA, Mag. Werner Schrittwieser, Dr. Doris Simhofer. Key Account: Gerlinde Taferner. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landesgesundheitsagentur, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Hersteller: Druckerei Berger, 3580 Horn. Aboservice: Tel.: 01/9611000-230, [abo@gesundundleben.at](mailto: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](http://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](http://www.gesundundleben.at)



# GESUND & LEBEN RÄTSEL



## MITMACHEN UND GEWINNEN!

### JETZT IHR GEHIRN TRAINIEREN

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie mit etwas Glück ausgezeichnete Olivenprodukte von MANI und holen Sie sich ein bisschen Griechenland nach Hause.

### ZU GEWINNEN GIBT ES DIESMAL:

eines von drei Sets im Wert von ca. € 70,- bestehend aus Olivenprodukten, mediterranen Mezes und einer Olivenseife. Alles in Bio-Qualität.



Verknöcherung an der Ferse	Nennung	Ehrentitel jüdischer Gelehrter	Abk.: Berufsschullehrer	Nacht, franz.	Fußteil	eingebaut	Abk.: Network Attached Storage	Erdkundler Init. des Armani	26	Abk.: allgemeine Hochschulreife	Babynahrung	Schloss in Szbg.
								tugendhaft	25			23
			kehren		Trinkgefäß für Kaffee	spätmittelalterliche Wehranlage				eh. engl. Staatsmann (Tony)		Maul des Wildes
heilige Schale (Init. des Dichters Busch)	10	körperl. Bestform						österr. olymp. Comité, Abk.	19	engl. TV Star (Mr.)		
weggeschoben						Mutter Gottes-Figur	eh. vrbg. Skirennläufer, Patrick					22
		ugs.: Hügel		immer		Königstochter der griech. Sage				chem. Z.f. Titan	Kfz. Kz.f. Kufstein	
in der Nähe von		Heiland					Brillenspezialist		2			13
Sinfonie Beethovens						Init. des Trump (eh. US-Präs.) Still-epoche	Operateur		12			
Ansteckung (med.)		törichtes Gerede	Boot der Inuit		Abk.: Gewerbeordnung							21
									9			
Festveranstaltungen	17				Abk.: Teilnehmer Flugzeugführer							16
Gesprächsstoff		Kochstelle	Bild von da Vinci („... Lisa“)		Vorn. der öst. Mimin Hierzegger							
												internationales Notrufzeichen
elektr. Zugmaschine (Kw.)	14				Abk.: par exemple	Abk.: Conformité Européenne						
Hauttier der Lappen				musik.: ein wenig								5
Zuckerkrankheit												20

## ABONNIEREN SIE JETZT GESUND & LEBEN!

- Ja, ich bestelle ein 2-Jahres-Abo von GESUND & LEBEN zum Preis von € 34,90
- Ja, ich bestelle ein kostenloses Abo von GESUND & LEBEN (NUR für Wohnsitz in Niederösterreich)



Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

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

Unterschrift \_\_\_\_\_

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

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

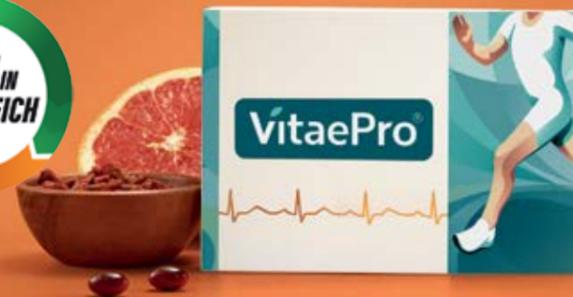
## LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

SENDEN SIE DAS LÖSUNGSWORT MIT IHRER ANSCHRIFT BIS 31.08.2024 AN: ÄrzteVerlag GmbH; Kennwort: KWR 07&08/24, Währinger Straße 65, 1090 Wien oder per E-Mail an [gewinnspiel@gesundundleben.at](mailto:gewinnspiel@gesundundleben.at) oder geben Sie das Lösungswort unter [www.gesundundleben.at/raetsel-gewinnspiel](http://www.gesundundleben.at/raetsel-gewinnspiel) ein.

WERBUNG

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



### VitaePro & Alexandra Meissnitzer!

“Mir ist es extrem wichtig, gesund und aktiv zu bleiben - auch nach meiner aktiven Skikarriere. Deshalb bin ich Markenbotschafterin von VitaePro geworden - die natürlichen Inhaltsstoffe in VitaePro haben nachweislich eine positive Wirkung - speziell für unsere Muskeln und Gelenke. Weil quad soll es uns gehen!”



Alexandra Meissnitzer, ehemalige Skirennläuferin

**50%**  
Rabatt auf die erste Packung

Einfach diese Antwortkarte ausschneiden, ausfüllen und in den nächsten Briefkasten werfen.

Oder bestellen Sie online unter [www.vitae.pro.at](http://www.vitae.pro.at), telefonisch unter +43 1 92812312 (Mo-Fr 8.30-16.30h) oder per E-Mail an: [kundenservice@vitaelab.at](mailto:kundenservice@vitaelab.at)

### Fünf gute Gründe, VitaePro zu wählen



#### MUSKELN

Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.



#### GELENKE UND KNORPEL

Boswellia serrata sorgt für geschmeidige Gelenke. Mangan trägt zu einer normalen Knorpelbildung bei.



#### IMMUNSYSTEM

Selen, Zink, sowie die Vitamine B<sub>12</sub>, C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



#### ENERGIEHAUSHALT

Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.



#### HERZ

Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>) und die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Positive Wirkung bei 250 mg DHA und EPA.



[www.vitae.pro.at](http://www.vitae.pro.at)

Porto zahlt Empfänger

### ANTWORTSENDUNG

NutraQ Austria GmbH  
Postfach 0001  
1080 Wien

VPPEBL27ZANTV

**JA**, ich bestelle VitaePro im Abonnement und erhalte die erste Lieferung zum reduzierten Preis von € 17,95 (insgesamt € 21,95, inklusive Versandkosten von € 4). Alle 6 Wochen erhalte ich eine neue Lieferung zum Preis von € 39,90 (inklusive Versandkosten). Ich habe die Vertragsbedingungen und die Datenschutzerklärung gelesen und akzeptiert und bestätige, dass ich über 18 Jahre alt bin.

Vorname: .....

Nachname: .....

Straße: .....

PLZ: .....

Ort: .....

Email: .....

Telefon: .....

# ORF NÖ SOMMER TOUR 2024

## 8. JULI BIS 16. AUGUST

### 30 ORTE IN 30 TAGEN:

Der ORF Niederösterreich geht auch heuer auf Sommertour und wir berichten in all unseren Medien aus allen Regionen des Landes.

#### WOCHE 1:

MO, 8. JULI: ST. LEONHARD AM HORNERWALD  
DI, 9. JULI: HELDENBERG  
MI, 10. JULI: ST.PÖLTEN  
DO, 11. JULI: TRAISEN  
FR, 12. JULI: SCHEIBLINGKIRCHEN-THERNBERG

#### WOCHE 2:

MO, 15. JULI: MARIA ENZERSDORF  
DI, 16. JULI: EURATSFELD  
MI, 17. JULI: GAWEINSTAL  
DO, 18. JULI: LANGENZERSDORF  
FR, 19. JULI: GUTENBRUNN

#### WOCHE 3:

MO, 22. JULI: WULLERSDORF  
DI, 23. JULI: WEITERSFELD  
MI, 24. JULI: GOLLING AN DER ERLAUF  
DO, 25. JULI: ZÖBERN  
FR, 26. JULI: WÖLBLING

#### WOCHE 4:

MO, 29. JULI: WEISSENBACH AN DER TRIESTING  
DI, 30. JULI: AMSTETTEN  
MI, 31. JULI: LICHTENWÖRTH  
DO, 1. AUG.: SCHEIBBS  
FR, 2. AUG.: GROSSDIETMANN

#### WOCHE 5:

MO, 5. AUG.: GASTERN  
DI, 6. AUG.: VELM-GÖTZENDORF  
MI, 7. AUG.: RAXENDORF  
DO, 8. AUG.: BERG  
FR, 9. AUG.: MOORBAD HARBACH

#### WOCHE 6:

MO, 12. AUG.: REINSBERG  
DI, 13. AUG.: FELS AM WAGRAM  
MI, 14. AUG.: BROMBERG  
DO, 15. AUG.: WALDHAUSEN  
FR, 16. AUG.: TÜRnitz

RADIO NÖ 13:00 – 16:00

NÖ HEUTE ab 19:00 ORF 2 N

noe.ORF.at

Abo-Bestellungen

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

QR-Code scannen

