



# BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES  
DACHVERBANDES DER  
NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE  
03 / 2017



## DANKESFEST FÜR EHRENAMTLICHE

Schokolade, Naturkosmetik und  
gemeinsames Mittagessen  
Seite 4-5

## VON GRILLFEST BIS SOMMERTHEATER

Selbsthilfegruppen unterstützen  
Betroffene mit buntem Programm  
Seite 13-18

## OMBUDSSTELLE FÜR „ELGA“

Wahrnehmung von Rechten und  
Umsetzung des Datenschutzes  
Seite 9

# LEBENSWILLE

Franz Fink fand mit Hilfe der Natur aus dem  
„Sterbekammerl“ zurück in ein neues Leben

Seite 10-11

# Vorträge, Tipps und Gesundheitsstraße beim 1. Demenz-Tag



Der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) veranstaltet am **Freitag, 13. Oktober, von 09:00 - 17:00 Uhr** im VAZ St. Pölten den 1. NÖ Demenz-Tag. Der Eintritt ist frei.

Haben Sie heute schon etwas vergessen? Für Menschen mit Demenz gehört das Vergessen zum Alltag. Durch die steigende Lebenserwartung und zunehmende Alterung der Bevölkerung wird sich die Anzahl der DemenzpatientInnen in NÖ bis 2050 möglicherweise auf mehr als 40.000 erhöhen. So könnten in wenigen Jahren viele Familien direkt oder indirekt mit Demenz konfrontiert sein.

„Beim ersten NÖ Demenz-Tag wollen wir über die Erkrankung und die Angebote in Niederösterreich informieren. Von Gesundheitsvorsorge über die Behandlung und Betreuung bis hin zu Unterstützungsangeboten für An- und Zugehörige - eine gute

Möglichkeit sich Tipps und Informationen für sich und Ihre Liebsten zu holen“, so Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Ludwig Schleritzko.

Demenzkrankungen können nicht geheilt werden, jedoch kann eine frühe Diagnose und Behandlung das Fortschreiten der Krankheit verzögern. Experten sind der Meinung, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko an Demenz zu erkranken, reduziert.

Eine Gesundheitsstraße mit Demenz-Test und Vorträge sind ebenso geplant wie Tipps zum Thema „Demenz vorbeugen, erkennen und handeln“. Ausführliche Informationen finden Sie auf [www.noegus.at](http://www.noegus.at).

## Voraussichtliches Programm

- 09:00 – 17:00 Uhr: Gesundheitsstraße und Info-Stände
- 09:00 – 10:00 Uhr: Gratis Frühstück
- 10:00 Uhr: „Comedy-Experten-Talk“ mit Comedian Alex Kristan
- 10:30 Uhr: Offizielle Eröffnung
- 11:00 Uhr: Podiumsdiskussion mit Experten
- 13:00 – 14:30 Uhr: „Wenn das Ich in der Handtasche steckt“ - das Theater mit der Demenz
- 12:00 – 17:00 Uhr: Vorträge - u.a. über Früherkennung, Pflege, gesunder Lebensstil, Gedächtnistraining und rechtliche Aspekte.

Quelle: NÖGUS

## IMPRESSUM

Medieninhaber u. Herausgeber: Dachverband der NÖ Selbsthilfe (DV-NÖSH) • Für den Inhalt verantwortlich: Vorstandsvorsitzender Dipl. KH BW Ronald Söllner - außer namentlich gekennzeichnete Beiträge • Beitragsannahme: Wiener Str. 54/Stiege A/2. Stock, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742/22644, Fax: 22686; ZVR: 244690535; [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at), [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at) • Redaktionsteam: Ronald Söllner, Ernst Surböck, Elisabeth Jäger, Sabine Kauscheder, Xaver Lahmer, Gertraud Preleuthner, Katharina Ruby • Für die Richtigkeit der Fakten und Daten gibt es keine Gewähr. Jede Haftung ist ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben grundsätzlich die persönliche Meinung des Verfassers wieder und müssen sich nicht mit der Meinung des Herausgebers decken • Fotos & Texte: zur Verfügung gestellt (zv) - außer wenn namentlich erwähnt • Druck: Offset3000, 7035 Steinbrunn, Tel. 02624/54000

Mit freundlicher Unterstützung



## INHALTSVERZEICHNIS

- 2** NÖGUS lädt zum 1. Demenz-Tag
- 3** Laufende Erweiterung des Dachverband-Service
- 4** Es darf gelacht und getanzt werden
- 6** Medizinmythen, Vorsorgepreis 2017, 20 Jahre NÖGUS
- 7** NÖGKK-Rechnungsabschluss, Mentaler Gesundheitstag, Rezeptgebühr
- 8** Lehrreiches Partnerforum und Selbsthilfe im Diplomelehrgang
- 9** ELGA-Unterstützung für BürgerInnen in NÖ
- 10** Lebenswille half Franz Fink Schicksal zu meistern
- 12** Unser Herz - Motor des Lebens
- 13** Defibrillator - jeder kann zum Lebensretter werden, Reise an den Gardasee
- 14** SSG Melk Doppeljubiläum, Heubetten und Landesausstellung
- 15** Kein Sommer ohne Grillfest, heimische Kräuter und blühende Mohnfelder
- 16** 5.517 Kilometer zu Fuß, Sommergespräch in Eisenstadt
- 17** MS-Sommerfest - Menschen mit besonderen Bedürfnissen
- 18** Sommer-Theater im LK Hohegg, neues Buch von/ für Hochsensible, Lese.Zeichen
- 19** Gaumen.Freuden, Wort.Wahl, neue SHG
- 20** Termine Herbst 2017, Adventmärkte, Rheumatag, NÖ SH-Landeskonferenz

# Dankesfest für **ehrenamtlich Tätige** und laufende Erweiterung des **DV-Service**

## Ronald Söllner: „Verstärkte Kooperation mit Selbsthilfegruppen und Erfahrungsaustausch soll allen zu Gute kommen.“

„Es war schon an der Zeit, so ein Dankesfest zu veranstalten ...“ Ja, diese Aussage einer Selbsthilferevertreterin bei unserem Dankesfest (siehe Seite 4-5) kann ich nur unterstreichen. Denn: es ist heutzutage bei Gott nicht mehr selbstverständlich, dass sich Menschen ehrenamtlich engagieren.

Diesbezüglich möchte ich die Arbeit in unseren Selbsthilfegruppen als vorbildhaft bezeichnen. Denn in diesem Fall kommt erschwerend hinzu, dass jene, welche die Gruppe leiten, zumeist selbst krank sind oder waren. Umso bemerkenswerter ist es, dass sie - egal ob wöchentlich oder monatlich - Treffen organisieren und leiten, um anderen Menschen, anderen Betroffenen zu helfen.

So gesehen war es tatsächlich an der Zeit, jene, die sich - oft über Jahre - auf unentgeltliche Weise so umfangreich engagieren, ganz bewusst zu einem **DANKESfest** einzuladen.

Um diese unzähligen ehrenamtlich geleisteten Stunden seitens des Dachverbandes noch mehr zu unterstützen, möchten wir unser Service weiter

ausbauen. So wird es künftig in diesem Magazin wie auch auf der neuen Homepage (Fertigstellung: Herbst 2017) zum Beispiel Informationen über **barrierefreies Reisen** geben.

Diesbezüglich gilt heute unser besonderer Dank Josef Schoisengeyer, Obmann des Club 81 St. Pölten. Er organisiert seit mehr als 30 Jahren behindertengerechte Reisen für seine Mitglieder - Tagesausflüge ebenso wie mehrtägige Urlaube ins Ausland. Seine Erfahrungen, worauf man bei der Planung und Durchführung achten muss und wie weit es mit dem Thema „Barrierefrei“ steht, möchte er gerne weiter geben.



Dachverbands-Obmann Ronald Söllner (r.) besuchte Josef Schoisengeyer vom Club 81 St. Pölten, um mit ihm „Barrierefreie Reisen“ und Möglichkeiten der Kooperation zu besprechen

Wenn auch Sie spezielle Informationen und Erfahrungen haben, helfen Sie uns, diese zu publizieren, um anderen Selbsthilfegruppen die Arbeit zu erleichtern. Wir sagen vorab herzlichen Dank und wünschen einen bunten Herbst. *Ihr/euer Ronald Söllner*

## Ausflugs.Tipps

### AMETHYSTWELT MAISSAU

Tel. 02958 / 848 40 - 0  
Mail: [office@amethystwelt.at](mailto:office@amethystwelt.at)  
Web: [www.amethystwelt.at](http://www.amethystwelt.at)

Rollstuhlparkplatz, Behinderten-WC und Lift sind vorhanden

### LOISIUM KELLERWELT

3550 Langenlois, Loisium Allee 1  
Telefon: 02734 / 322 40 - 11

Mail: [info@loisium.at](mailto:info@loisium.at)  
Web: [www.loisium.at](http://www.loisium.at) oder [www.loisium-vinotek.at](http://www.loisium-vinotek.at)

Besucherzentrum: Behindertenparkplatz, Rollstuhl-WC und Lift sind vorhanden, eine elektrische Schiebetür erleichtert das Eintreten, alle Räume sind barrierefrei erreichbar.  
Keller (per Lift erreichbar): Hilfestellung durch Personal möglich

### STADTMUSEUM ST. PÖLTEN

Tel: 02742 / 333 - 2640  
Mail: [office@stadtmuseum-stpoelten.at](mailto:office@stadtmuseum-stpoelten.at)  
Web: [www.stadtmuseum-stpoelten.at](http://www.stadtmuseum-stpoelten.at)

Überdachter Eingangsbereich mit Flügeltüre, Plattformlift zum Kassensbereich, alle Ausstellungsbereiche für Rollstuhl geeignet; Lift zu den Ausstellungsräumlichkeiten, Behinderten-WC, Behindertenparkplätze in der Nähe

Quelle: Club 81, alle Angaben ohne Gewähr

# Es darf **gelacht** und **getanzt** werden - so bunt kann Selbsthilfe sein

## Mit der Einladung in die „World of STYX“ und zum gemeinsamen Mittagessen würdigte der Dachverband ehrenamtliche Hilfe



Gerda Pieringer genoss den Lavendelduft

„Es war ein schönes Fest unter Freunden - danke an den Dachverband“, resümierten Selbsthilfe-VertreterInnen am 29. Juni gegen Ende des 1. Dankesfestes. Organisiert hatte den Tag der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit Unterstützung durch die NÖ Gebietskrankenkasse.

Treffpunkt war, begleitet von kühlem Morgenwind, STYX Naturcosmetic in Obergrafendorf. Aufgrund der großen Teilnehmerzahl - über 100 Personen - teilte man sich bei der Führung auf drei Gruppen auf. Die geschichtliche Entwicklung der Firma wurde ebenso besprochen wie die Unternehmensphilosophie und Herkunft der Rohstoffe. Auch die Produktionsbereiche für Naturkosmetik und Bio-Schokolade der „World of STYX“ konnten soweit möglich besichtigt werden. Den Abschluss bil-

dete die Verkostung der hauseigenen Schokolade. Der Rückweg führte durch den liebevoll angelegten Kräutergarten.

Im Anschluss traf man sich zu einem köstlichen Mittagessen im Gasthaus „Zum Goldenen Schuß“ der Familie Planer. „Es war vorzüglich“, freuten sich die Gäste. „Stoa Fritz“ Friedrich Enne aus Kirchberg an der Pielach sorgte mit seiner „Steirischen“ und Keyboard, unterstützt von seiner Heidi, mit Volksmusik und Schlagern für den musikalischen Rahmen.

„Es war uns schon lange ein Anliegen, uns auf diese Weise bei den Selbsthilfegruppen-LeiterInnen für ihr großes, teils jahrzehntelanges Engagement zum Wohl von kranken Menschen zu bedanken“, betonte DV-NÖSH-Obmann Ronald Söllner.



Franz und Annemarie Grießler, Ronald Söllner, Mag. Susanne Deimel-Engler, Erika Dobes und Christian Kysela (v.l.) im Schauraum in „World of STYX“



Helga Artner nutzte die Ruhe im Kräutergarten für ein paar Minuten Rast

Einmal mehr nutzten die TeilnehmerInnen den Tag, um ihre Erfahrungen auszutauschen, ausführlich miteinander zu plaudern, neue Freundschaften zu knüpfen und natürlich auch zu lachen. Und so mancher unter ihnen schwang bis spät in den Nachmittag hinein das Tanzbein.

Das Selbsthilfe-Dankesfest wurde freundlicher Weise durch die NÖ Gebietskrankenkasse gefördert.



Fotos unten: Mag. Maria Rameder Paradeiser und Maria Kautz bei der Schokoladeverkostung (l.); Ernestine und Margerethe Riesinger mit Karen Dunkler (r.) bewunderten die Blumenpracht im Kräutergarten; bei Sonnenschein spazierten die mehr als 100 TeilnehmerInnen durch den Kräutergarten - einige von ihnen im Bild auf der Brücke über dem kleinen Teich (u.l.); „Stoa Fritz“ sorgte mit seiner „Steirischen“ für den musikalischen Rahmen (u.r.).

Foto rechts: „Ein tolles Fest“, freuten sich Edith Spendlhofer und Christine Gützer.



Fotos: Xaver Lahmer



Mag. Friedrich Faulhammer (Donau-Uni), Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender DI Ludwig Schleritzko und Univ.Prof. Gerald Gartlehner (v.l.)  
Fotos: NÖGUS

## Hilft Vitamin C gegen die Reisekrankheit?

Sommer-Mythen rund um die Gesundheit gibt es viele. Doch welche stimmen? **medizin-transparent.at** macht den Experten-Check. Auf [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at) können ÖsterreicherInnen Anfragen zu Gesundheitsbehauptungen in der Werbung, im Internet und in Medienberichten kostenlos einreichen. Das Team von **medizin-transparent.at** gibt wissenschaftlich geprüfte Antworten auf alle Fragen.

„Mit **medizin-transparent.at** haben wir in Niederösterreich eine unabhängige Stelle für objektive Information geschaffen“, so Finanzlandesrat und NÖGUS-Vorsitzender Ludwig Schleritzko. „Seit dem Start im Jahr 2011 haben wir mehr als 430 Mythen gelöst. 160.000 Webseiten-Besuche im Monat zeigen den hohen Informationsbedarf“, so Univ. Prof. Gerald Gartlehner, Projektleiter und Direktor von Cochrane Österreich.

**medizin-transparent.at** ist ein Projekt von Cochrane Österreich an der Donau-Universität Krems. Das Projekt wird vom NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) und der Bundesgesundheitsagentur unterstützt.

## Vorsorgepreis 2017: „Vorsorge kennt keine Grenzen!“

Gesundheit ist kein Zufall! Der eigene Lebensstil ist von zentraler Bedeutung und beeinflusst nicht nur das zukünftige Wohlbefinden, sondern auch das Risiko von Krankheiten. Durchschnittlich verbringen Österreicher bei einer Lebenserwartung von 81 Jahren nur 65 Jahre in guter Gesundheit. Dabei helfen schon kleine Schritte im Alltag: regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und gezielte Entspannung.

„Unser Ziel muss es sein, den Lebensabschnitt in Gesundheit weiter zu verlängern. Mit der Initiative ‚Tut gut!‘ wollen wir einen Beitrag dazu leisten, den Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern ein gesünderes und bewussteres Leben zu ermög-

lichen“, erklärt Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.

„Der Vorsorgepreis der Initiative ‚Tut gut!‘ unterstützt dabei und holt die kreativsten, nachhaltigsten und innovativsten Vorsorgeprojekte aus ganz Österreich und heuer erstmals auch aus europäischen Regionen vor den Vorhang. Seit 2008 wurden mehr als 1.600 Projekte aus ganz Österreich eingereicht, 54 Projekte erhielten den Vorsorgepreis.

„Mit dem Vorsorgepreis werden Initiativen mit Vorbildwirkung in den Blickpunkt der Öffentlichkeit geholt und gewürdigt“, informiert Landesrat Ludwig Schleritzko.

**Einreichfrist: 22. Oktober 2017**

Infos auf [www.vorsorgepreis.at](http://www.vorsorgepreis.at)

## 20 Jahre NÖGUS - 2 Milliarden pro Jahr für die Gesundheit

Der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) wurde 1997 für die Abwicklung der leistungsorientierten Spitalsfinanzierung gegründet. Seitdem wurden rund 30 Milliarden Euro in die Gesundheit der NiederösterreicherInnen investiert. Heute verantwortet der NÖGUS die Planung, Steuerung, Qualitätssicherung und Finanzierung des NÖ Gesundheitssystems.

Ziel ist es, allen NiederösterreicherInnen auch in Zukunft einen Zugang zu medizinischen Top-Leistungen nahe ihrem Wohnort anzubieten. Gezielte Maßnahmen sichern dabei die hohe Qualität und die langfristige Finanzierbarkeit des Gesundheitssystems.

Das NÖGUS-Budget stieg auf Grund der alternden Gesellschaft und

des medizinischen Fortschrittes seit Anbeginn stetig und beträgt seit 2015 über 2 Milliarden Euro pro Jahr. Um die langfristige Finanzierung sicherstellen zu können, sollen zukünftig nur jene medizinischen Leistungen in den Kliniken erbracht werden, die sinnvoll und notwendig sind.

In den vergangenen Jahren haben sich die Patientenzahlen in den Ambulanzen verdoppelt. Rund zwei Drittel der PatientInnen könnten jedoch vom Haus- und Facharzt oft rascher und wohnortnäher versorgt werden. Dies umzusetzen, dazu soll unter anderem die neue telefonische Gesundheitsberatung 1450 beitragen. Seit April wurden bereits 4.000 telefonische Beratungen durchgeführt. In mehr als 60 Prozent der Fälle genügte ein Verweis an den niedergelassenen Arzt.

Quelle: NÖGUS

# NÖGKK-Rechnungsabschluss 2016 bringt bestes Ergebnis der vergangenen 20 Jahre

„Das Jahr 2016 war für die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) und ihre Versicherten ein gutes Jahr“, freut sich Obmann Gerhard Hutter und präsentierte mit dem Rechnungsabschluss 2016 das „beste Ergebnis der letzten 20 Jahre“.

Trotz Kostensteigerungen bei ärztlicher Hilfe, Medikamenten und Spitalsbehandlung gelang es, einen Jahresüberschuss von 62,5 Mio. Euro zu erwirtschaften und gleichzeitig Leistungen und Service für ihre Versicherten und deren Angehörige auszubauen.

## Vertragspartnernetz erweitert

„Wir konnten noch mehr in die Gesundheit unserer Versicherten investieren“, sagt Hutter. Als Beispiele nennt er neben der Lösung der CT-MRT-Problematik und dem Ausbau im Bereich Gesundheitsförderung/Prävention auch die Erweiterung des Vertragspartnernetzes.

Ein besonderer Schwerpunkt lag 2016 auf der Kinder- und Jugendgesundheit. „Wir forcierten Projekte und Leistungsverbesserungen für die Kleinsten - von der Verbesserung im Bereich psychischer Gesundheit bis zur Gratis-Zahnspange“, so Hutter.

Die Versicherungsfamilie wuchs 2016: 926.000 Personen (+1,9 %) waren beitragspflichtig versichert, weitere 308.000 Angehörige (+0,7 %) gratis mitversichert. Das Gesamtbudget der NÖGKK betrug im Vorjahr 2,3 Mrd. Euro. Die drei größten Ausgabeposten waren neben den Spitälern mit 580

Mio. Euro (+2,9 %) die „ärztliche Hilfe und gleichgestellte Leistungen“ mit 552 Mio. Euro (+3,9 %) und Medikamente mit 490 Mio. Euro (+2,1 %).

„Die Arbeit der NÖGKK liefert einen wesentlichen Beitrag dafür, in unserem Bundesland gute Rahmenbedingungen für Bevölkerung und Wirtschaft sicherzustellen“, meint Generaldirektor Mag. Jan Pazourek. „Das Wichtigste, das wir für unsere Versicherten tun können, ist Sicherheit und Stabilität herzustellen.“



KOV-Vorsitzender Franz Ehrenleitner, MAS, GD Mag. Jan Pazourek, Obmann Gerhard Hutter und AL Werner Janker (alle NÖGKK, v.l.) präsentierte die erfolgreiche NÖGKK-Jahresbilanz 2016.

## Gebühren-Obergrenze wirkt: 16,4 Mio Rezeptgebühr gespart

Die Rezeptgebührenobergrenze sorgte 2016 dafür, dass Niederösterreichs Haushalte um 16,4 Mio. Euro entlastet wurden. 69.385 bei der NÖGKK versicherte Personen profitierten von der Rezeptgebührendeckung.

Für auf Kassenkosten bezogene Medikamente sind österreichweit derzeit 5,85 Euro als gesetzlich bestimmte Rezeptgebühr in der Apotheke zu bezahlen. Die Rezeptgebührenobergrenze sorgt dafür, dass Versicherte mit hohem Medikamentenbedarf über einem Betrag von zwei Prozent ihres Jahresnettoeinkommens keine Rezeptgebühr mehr entrichten müssen.

2016 erhielt die NÖGKK dadurch um 2,3 Prozent weniger Rezeptgebühren als noch 2015. Die Befreiung funktioniert automatisch, denn die Sozialversicherung hat für alle Versicherten Rezeptgebührenkonten angelegt.



Im tollen Ambiente des Schloss Freilands fand am 9. September der mentale Gesundheitstag der NÖGKK statt. Rudolf Buchinger (3.v.l.) informierte dabei über seine SHG Borreliose und stand für Fragen betreffend Dachverband NÖ Selbsthilfe zur Verfügung.

## Lehrreiches, interessantes Partnerforum und Selbsthilfe-Präsentation im Diplomlehrgang

„Wir finden diese Vernetzungstreffen und diesen Erfahrungsaustausch auch von unserer Seite wichtig und lehrreich. Die GruppenvertreterInnen sprechen hier sehr offen über ihre Krankheit und ermöglichen uns, mehr über das damit verbundene Leid zu erfahren“, sind sich VertreterInnen der Landeskliniken Korneuburg und Stockerau einig.

Anlass war das alljährliche Partnerforum im LK Korneuburg, organisiert von Selbsthilfepartnerin DGKP Eunice Wolfsdorf (Foto oben, l.) und ihren Kolleginnen. Besonders erfreulich: Stationsleitungen aus beiden Kliniken nahmen ebenso wie Ärztlicher Direktor Dr. Rainer Ernstberger, MSc, MBA (9.v.l.) und Pflegedirektor DGKP Erich Glaser (r.) am Forum teil. DGKP Andrea Zefferer (3.v.r.) stellte sich als neue Selbsthilfe-Partnerin im LK Stockerau vor.

Seitens der Selbsthilfe kamen Ronald Söllner (Foto rechts 2.v.l.), Sabine Kauscheder (beide DV-NÖSH, 5.v.r) VertreterInnen der SHG Adipositas, Angehöriger Anonymer Alkoholiker, Borreliose und Marfan Initiativa Österreich sowie Mobiles Hospiz.



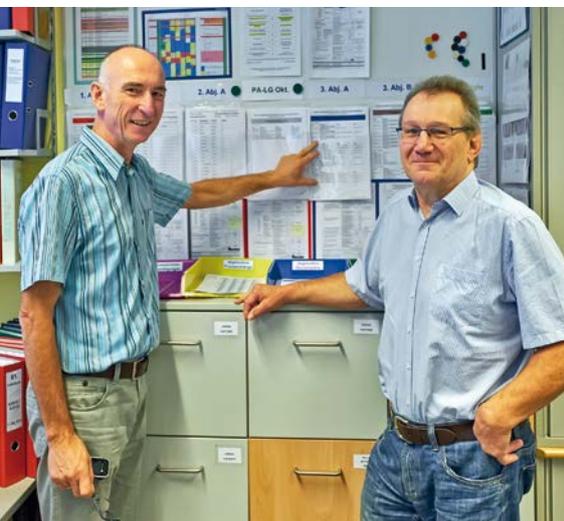
### Psychisch krank: „Auch wir sind ganz normale Menschen“

Die Gesundheits- und Krankenpflegeschule (GuKPS) Mistelbach bietet seit Jahrzehnten eine qualitativ hochwertige Ausbildung mit humanistisch-ganzheitlichem Schwerpunkt. „Zur Zeit unterrichtet unser professionelles Team rund 150 SchülerInnen. Es ist uns ein großes Anliegen, diese zu kompetenten Fachkräften in der Pflege auszubilden“, so Direktor Johannes Rieder.

Zu dieser Ausbildung gehört auch die Information über Selbsthilfe.

Johann Bauer (HSSG, Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit) erzählte aus eigener Erfahrung. „Mein Weg in der Selbsthilfe begann in der Gruppe Waidhofen a.d. Thaya, wo ich damals überaus freundlich aufgenommen wurde“, meinte Bauer vor 20 SchülerInnen der Abschlussklasse des Diplomlehrgangs für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege.

Xaver Lahmer (DV-Büro) erläuterte die Arbeit des Dachverbandes und die Grundlagen der Kooperation „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.



Direktor Johannes Rieder (l.) besprach mit Johann Bauer (HSSG) das Ausbildungssystem an der GuKPS Mistelbach. Im Anschluss berichtete Bauer den SchülerInnen im Diplomlehrgang, 3. Klasse, über seine Beweggründe, sich in der Selbsthilfe zu engagieren.

# Neues **Service** mit **Unterstützung** für BürgerInnen in Niederösterreich

## Die neuen ELGA-Ombudsstellen gehen Zug um Zug in Betrieb - geknüpft an die Inbetriebnahme von ELGA in den Bundesländern.

In Niederösterreich ist die ELGA-Ombudsstelle seit 10. Jänner 2017 für die Bürger und Patienten geöffnet. Die grundlegende Idee von Ombudsstellen in Zusammenhang mit ELGA geht bereits auf die ELGA-Machbarkeitsstudie zurück, ist also bereits mehr als 10 Jahre alt.

### ELGA - Hilfestellung für Bürger

Mit der Einführung dieses Informationssystems über verschiedene Schnittstellen und Sektoren sollte nicht eine neue Zwei-Klassen Informationsgesellschaft entstehen: die Einen, für welche Informations- und Kommunikationstechnologie selbstverständlich ist (ein zusätzliches, effektives Werkzeug) während andere mit diesen neuen Möglichkeiten vollkommen überfordert wären. Daher war sehr früh klar, dass Hilfe und Unterstützung für die Bürger und Patienten niedrigschwellig und proaktiv angeboten werden muss. In den ersten Umsetzungsphasen war geplant, bloß eine einzige zentrale Ombudsstelle für Österreich einzurichten. Nunmehr sind die ELGA-Ombudsstellen, an die bestehenden Patientenanwaltschaften der Länder angeschlossen aber doch eigenständige Einrichtungen, die vom Gesundheitsministerium betrieben werden.

### Durchsetzung von Recht und Datenschutz für PatientInnen

Aufgabe der neuen ELGA-Ombudsstellen ist die Unterstützung der ELGA-TeilnehmerInnen bei der Wahrnehmung und Durchsetzung ihrer Rechte und in Angelegenheiten des Datenschutzes. Also ein weites

Feld für individuelle Hilfestellungen für Bürger und Patienten. Kernaufgaben sind: **Information, Beratung und Unterstützung** bei vermuteten Datenschutzverletzungen, bei der Einsichtnahme in ELGA-Gesundheitsdaten sowie in Protokolle und das Eintragen von individuellen Zugriffsberechtigungen. Die ELGA-Ombudsstellen sind „one stop shop“ Einrichtungen, die umfassend die Bedürfnisse der Bürger/Patienten, betreffend ELGA, entgegennehmen und soweit möglich zu lösen versuchen.

Die aktuellen Erfahrungen zeigen, dass der Andrang an die Ombudsstellen überschaubar und eher verhalten ist. Das könnte daran liegen, dass Bürger/Patienten erst bei konkreten Kontakten mit dem Gesundheitswesen auf ELGA aufmerksam werden und dass beispielsweise Bereiche wie die e-Medikation noch fehlen.

### Grundlagenwissen fehlt

Die bisherigen Anfragen zeigen, dass noch viel an Grundlageninformation über ELGA nicht angekommen ist. Denn viele Beratungen beziehen sich auf grundsätzliche Möglichkeiten von ELGA - z.B. individuelle Einsicht in die eigenen ELGA-Gesundheitsdaten und Ausdruck von



ELGA-Befunden. Der Wunsch nach Ausführung eines Widerspruches wird in nahezu allen Fällen nach dem Beratungsgespräch und dem Hinweis, mit welchem hohen Sicherheitsstandards ELGA arbeitet, zurückgezogen.

Hier zeigt sich der Wert einer persönlichen „face to face“ Beratung, die - unter dem Dach der Patientenanwaltschaften - als vertrauenswürdige Stelle wahrgenommen wird. Seit 10. Jänner wurden 93 Anfragen verzeichnet, davon 10 Einsichtnahmen in ELGA und 78 allgemeine Anfragen (Stand: 22.8.2017).

Mehr Informationen gibt es auf der Homepage [www.patientenanwalt.com/elga-ombudsstelle](http://www.patientenanwalt.com/elga-ombudsstelle) oder Telefon 02742 / 9005 - 154 44.



Dr. Gerald Bachinger, NÖ PatientInnen- und Pflegeanwalt, unterstützt Simone Schmidt bei ihrer Arbeit in der ELGA-Ombudsstelle

Foto/Quelle: NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

# Bedingungsloser **Lebenswille** half Franz Fink, sein **Schicksal** zu überwinden

**Mit einem Herzinfarkt fing alles an - ein beginnender Darmdurchbruch wäre letztendlich beinahe das Todesurteil gewesen**

Es klingt theatralisch und dennoch: auf indirekte Weise hat der Herzinfarkt dem in Nabegg (Bezirk Amstetten) geborenen Franz Fink das Leben gerettet. Wie?

„Am 19. September 1994 kam ich wegen starker Schmerzen im Brustbereich zu meinem Hausarzt. Er überwies mich mit Verdacht auf Herzinfarkt sofort an das Krankenhaus“, erinnert sich Fink. Die Untersuchungen belegten einen übergangenen Hinterwand-Infarkt.

## Kein Stent, aber Ballon

„Zu dieser Zeit hatte ich im Beruf viel Stress, leichtes Übergewicht, kaum ein Wochenende zur Erholung und fand nur wenig Zeit, um Sport zu betreiben. Man schickte mich zur REHA nach Schallerbach.“ Der Versuch, im Krankenhaus Wels die Engstelle im Hinterwandgefäß auszufräsen, misslang aufgrund der Gefäßverhärtung. Lediglich die 90-prozentige Stenose des linken Herzkranzgefäßes konnte mit einem Ballon gedehnt werden. Von Stent damals noch keine Rede.

„Bei diesem REHA-Aufenthalt“, erinnert sich Fink, „erfuhr ich erstmals von der Selbsthilfegruppe für Herzpatienten in Mödling. Noch im selben Jahr schloss ich mich der Gruppe an. Koronartraining, Wanderungen und insbesondere die Gespräche mit Betroffenen halfen mir in vielen Bereichen.“

Nach einem Jahr war es so dann soweit „Infolge der Einnahme vieler Medikamente war ich soweit stabil, dass für 11. September 1995 eine Operation anberaumt werden konnte. Bei dieser setzte man mir einen dreifachen Venen-Bypass.“ Bereits vier Tage nach der OP konnte er mit Kollegen spazieren gehen.

## Kollaps auf der REHA

In diesem dazwischen liegenden Jahr hatte Fink immer wieder Verdauungsprobleme. Um Abhilfe zu schaffen, ließ er sich Abführmittel verschreiben. Nach der OP stand neuerlich die REHA in Schallerbach auf dem Programm. „Dort kollabierte ich während des Autogenen Trainings innerhalb weniger Tage



Obmann Franz Fink anlässlich der 30-Jahr-Feier des NÖ Herzverbandes

gleich drei Mal. Am 10. Oktober sah ich plötzlich Blut im Stuhl. Was dann folgte, war für mich schlimmer als jeder Krimi. Tief in mir spürte ich, dass es um mein Leben ging.“

Bei den Gedanken an diese Tage ist auch heute noch, mehr als 20 Jahre danach, die Emotion bei Franz Fink zu spüren, dieser Gedanke, mit seinem Leben abschließen zu müssen, nichts mehr tun zu können. Eine umgehend durchgeführte Gastroskopie im Krankenhaus brachte kein Ergebnis. Wieder zurück in Schallerbach kollabierte er um 17:00 Uhr neuerlich - diesmal mit Blutsturz.

„Wieder im Krankenhaus bekam ich zwischen 18:00 und 24:00 Uhr elf Blutkonserven. Um 3 Uhr früh wurde ich dann notoperiert und dabei wurde ein 40 Zentimeter langes Dünndarmstück entfernt. Dieses war - so meine persönliche Meinung - durch Einnahme von Abführmitteln über einen längeren Zeitraum komplett durchlöchert und vor dem Durchbruch. Alles in allem - besonders in Kombination



mit meiner Herzoperation - war dies in höchstem Maße lebensgefährlich für mich.“

### Der absolute Tiefpunkt

„In meinem Delirium wachte ich irgendwann - liegend auf einem Krankenbett - in einer dunklen, kleinen Kammer auf. Mein erster Gedanke war: jetzt haben sie mich zum Sterben in diesen Raum gestellt. Auch wenn es heißt, Männer dürfen nicht weinen: in diesem Moment war dies mein einziges Ventil, um meiner Traurigkeit Ausdruck zu verleihen. 1000 Gedanken ... Wenn ich mich jetzt aufgebe, bin ich verloren. Ich dachte an meine Frau, meine Familie, die mich in den vergangenen Monaten so unterstützt und meinen Weg auf ihre Weise mitgetragen hatten. Werde ich sie wiedersehen ...? In diesen Tagen fand ich viel Kraft in meinen Gebeten und entdeckte in mir einen neuen, bisher unbekanntem (Über)Lebenswillen.“

Sieben Tage verbrachte Franz Fink auf der Intensivstation. Bei der Entlassung wog er 62 Kilo. „Aber: ich lebte noch - oder besser: wieder. Langsam begann ich durch Training und Bewegung meine Muskeln wieder aufzubauen. Dabei hat mir die Selbsthilfegruppe des NÖ Herzverbandes sehr geholfen. Allein schon die monatlichen, geführten Wanderungen und die dabei geführten persönlichen Gespräche mit Gleichbetroffenen gaben mir neuen Lebensmut.“



Bei der Arbeit im Herzverband-Büro in der NÖGKK Mödling



Für Franz Fink (2.v.l.) gibt es kein „schlechtes“ Wetter, um zu wandern und Sport zu betreiben. „In der Natur finde ich immer wieder neue Kraft für meine Aufgaben.“

### Ein neuer Weg, ein neues Leben

„Mehr als 20 Jahre danach halten die Venen-Bypässe - Gott sei Dank - immer noch. Ich kann Sport betreiben, Rad fahren und auch in höher gelegenen Gebieten Ski fahren.“

Mit seinen umfangreichen, persönlichen Erfahrungen begann er verstärkt, sich in der Selbsthilfe zu engagieren. „Es ist schön, mit diesem Wissen anderen helfen zu können.“ Von 1998 bis 2010 war Franz Fink Schriftführer und seit diesem Zeitpunkt bis heute obliegt ihm als Obmann die Leitung des NÖ Herzverbandes mit seinen 11 Bezirksgruppen.

„Sie wurden für mich eine große Familie. Trotz der Freude, die mir diese Arbeit macht, suche ich nun - auch aufgrund meines Alters - jemanden, der meine Aufgaben weiter führt.“

Heute nimmt Franz Fink sein Leben, jeden Tag bewusster wahr und ist dankbar, dass er damals noch eine Chance bekam. „Auch mein Essen habe ich umge-

stellt. Seit über 20 Jahren esse ich am Morgen auf nüchternen Magen eine Kiwi, eine Orange und einen Apfel - dann eine halbe Stunde nichts. Grundsätzlich muss ich keine besondere Diät halten.“

Einmal pro Jahr geht er zur ärztlichen Kontrolle. Denn: „Leben und Gesundheit sind wertvolle Geschenke, auf die man achten soll. Doch nicht nur Arzt, Therapeut oder Krankenhaus sind für Gesundheit verantwortlich, ganz besonders man selbst für sich“, ist Fink überzeugt.

### ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND, LANDESVERBAND NÖ

Obmann: Franz Fink  
Telefon: 02236 / 860 296 (jeden Do von 10:00-12:00 Uhr)  
Mail: [herzverband-noe@aon.at](mailto:herzverband-noe@aon.at)  
Web: [www.herzverband-noe.at](http://www.herzverband-noe.at)

#### Die NÖ Bezirksgruppen

Gänserndorf  
Groß Gerungs  
Hollabrunn  
Horn  
Korneuburg  
Krems  
Mödling  
St. Pölten  
Tulln  
Waidhofen a.d. Ybbs  
Ybbs an der Donau

Fotos: privat, Xaver Lahmer

# Unser Herz, Motor des Lebens

Seit 30 Jahren ist Prim. Doz. Dr. Franz Xaver Roithinger (Abteilungsmitglied, II. Interne Abteilung, Landeskrankenhaus Wiener Neustadt) Arzt. Als Kardiologe spezialisierte er sich vor rund 20 Jahren auf Herzrhythmusstörungen und wirkt auch in der Forschung mit. Sein Weg führte ihn über Amerika, Innsbruck und das Landeskrankenhaus Mödling nach Wr. Neustadt, wo er seit rund drei Jahren mit dem Ausbau Kardiologie betraut ist.

## DV: Was fasziniert Sie am Thema Herz?

Prim. Doz. Dr. Roithinger: Das Herz ist der Motor des Lebens. Im Gegensatz zu Internisten kann man als Kardiologe sehr viel manuell machen, muss nicht sofort mit Tabletten arbeiten. Ich denke beispielsweise an die Untersuchung von Herzkranzgefäßen, wo man bei Verengungen mit einem Ballon aufdehnen oder einen Stent einführen kann. Auch der Einbau von Herzklappen, ohne den Brustkorb öffnen zu müssen, gehört dazu.

## Wie erkennt man einen Herzinfarkt (HI)?

Beim HI sind Herzkranzgefäße verstopft und der Herzmuskel stirbt, wenn man nichts unternimmt. Druck auf der Brust, Brennen hinter dem Brustbein und Schmerzen, die in den linken Hals, Oberbauch oder linken Arm ausstrahlen, sind wichtige Signale.

## DV: Sind die Ursachen von HI mittlerweile gut erforscht?

Rauchen, hohe Blutfettwerte, Bewegungsmangel, Diabetes, hoher Blutdruck und teils auch genetische Faktoren erhöhen das HI-Risiko. Bei hohen Blutfetten werden diese zum Beispiel in der Gefäßwand eingebaut, diese reißt und so entsteht ein Blutgerinnsel.

## DV: Worauf kann man punkto Prävention bei Lebensgewohnheiten achten?

Regelmäßige Bewegung, Stufen steigen, täglich rund eine Stunde Ergometer wirken sich auf jeden Fall positiv aus. Zuckerkrankheit und hoher Blut-

druck sollten behandelt werden. Dazu ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit mediterraner Kost empfehlenswert. Stress - auch in der Arbeit - sollte man so gering wie möglich halten.

## Sind herzbezogene Krankheitsbilder bei Frauen und Männern unterschiedlich?

Ja. Beschwerden - zum Beispiel bei Herzinfarkt - sind bei Frauen oft nicht so typisch. Sie spüren die Schmerzen anders - teils im Kiefer oder Oberbauch. Auch das Belastungs-EKG bei Frauen kann anders ausfallen. Früher hieß es: HI wird bei Frauen nicht ernst genommen, HI ist ein Männerproblem. In Wahrheit hat sich gezeigt, dass Frauen 5 bis 10 Jahre später zu HI neigen. Die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit ist im Vergleich Frauen/Männer ähnlich. Ärzte - und auch Selbsthilfegruppen - leisten hier sehr viel Aufklärungsarbeit.

## Wie soll man reagieren, wenn jemand einen HI haben könnte?

Vorab ist wichtig, dass man die Schmerzen ernst nimmt und den Notarzt ruft. Er bringt den Patient automatisch in jenes Krankenhaus, welches zu dieser Zeit ein offenes Herzkatheterlabor hat - derzeit in St. Pölten, Krems, Wr. Neustadt und Eisenstadt. Der Notarzt verständigt schon von unterwegs das Krankenhaus-Team. Anhand des EKGs kann man schon erahnen, ob überhaupt und wo der Verschluss sein könnte. Anhand einer Sonde wird der genaue Ort lokalisiert, durch die Sonde ein Draht eingeführt und die Engstelle mit einem Ballon erweitert.

## Hatten Sie als Kardiologe schon Erlebnisse, die Ihnen persönlich besondere Freude gemacht haben?

Erfreulicherweise sehr häufig, wenn man denkt, diese Menschen kommen mit heftigen Schmerzen zu uns. Manchmal werden diese schon am Behandlungstisch leichter, eine Stunde später



**Prim. Doz. Dr. Franz Xaver Roithinger, Abteilungsmitglied, II. Interne Abteilung, Landeskrankenhaus Wiener Neustadt**

*Foto: privat*

sind sie fast schmerzfrei. Vor 30 Jahren wären möglicherweise 30 % dieser Patienten gestorben.

## Was denken Sie als Arzt über die Möglichkeiten der Selbsthilfe?

Nach HI gehen die Patienten meist nach fünf Tagen heim, Menschen, die voll im Leben und oft noch im Berufsleben stehen. Psychisch dauert die Belastung wesentlich länger. Viele Fragen tauchen auf - darf ich Auto fahren, kann ich weiterhin Sex haben ... Im Krankenhaus fehlen die zeitlichen Ressourcen, um dies zu besprechen.

In der Selbsthilfegruppe hingegen treffen sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Sorgen. Hier kann ausführlich in geschütztem Rahmen über all dies gesprochen werden.

## Arbeiten Sie mit SHG zusammen?

Ja, schon viele Jahre - u.a. durch Vorträge. Oft klafft zwischen Wissen und Umsetzung betreffend „wie geht es nach dem Infarkt weiter?“ ein breiter Spalt. Hier Hilfestellung zu geben, ist eine wichtige Aufgabe der Selbsthilfe.

*Xaver Lahmer*

# Rascher Einsatz des Defibrillators: jeder kann zum Lebensretter werden

Der rasche und gezielte Einsatz eines Defibrillators, verbunden mit der Herzdruckmassage durch Ersthelfer erhöht die Chancen, einen Herzstillstand zu überleben, enorm.

Nicht nur die Zurverfügungstellung des Geräts, sondern auch die Bekanntgabe des Standorts in diesem Verzeichnis ist von großer Bedeutung. Denn damit kann beispielsweise von 144 Notruf NÖ direkt der oftmals lebensrettende Hinweis an Ersthelfer gegeben werden. Das Definetzwerk, das österreichweite Verzeichnis aller öffentlich zugänglichen Defibrillatoren, steht jeder Notrufleitstelle in Österreich zur Verfügung.

## Schneller Einsatz vor Ort

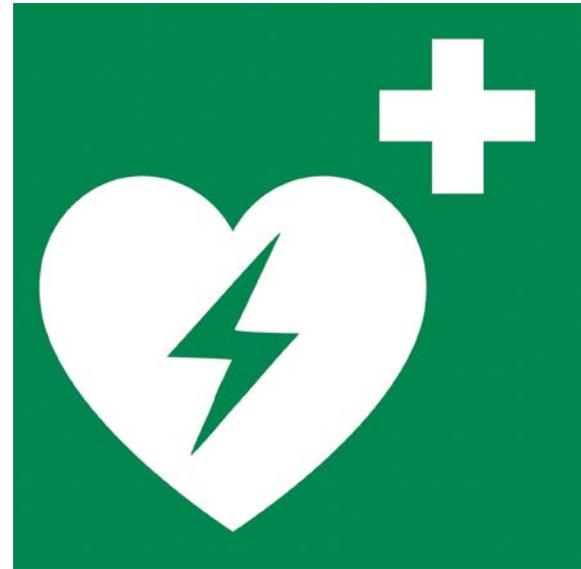
Das Definetzwerk wurde gemeinsam von **PULS** - Verein zur Bekämpfung des plötzlichen Herztodes - und **144 Notruf NÖ** ins Leben gerufen. Mittlerweile spannt sich das Netzwerk über ganz Österreich. Mehr als

4.000 Geräte sind verzeichnet - täglich werden es mehr. Das Eintragen ist für jeden möglich und wird im Anschluss verifiziert. Damit wird sichergestellt, dass die Angaben korrekt sind.

## Zentrale Koordination

Mehr als ein Viertel aller österreichweit verzeichneten Standorte sind in NÖ erfasst. Bei Einsätzen, wo ein Defi wichtig sein könnte und im Definetzwerk in der Nähe verzeichnet ist, wird ein zweiter Ersthelfer durch einen Notrufexperten zum Standort dirigiert, während der erste telefonisch zur Herzdruckmassage angeleitet wird. Auf diese Weise funktioniert der Ablauf im Ernstfall, der in NÖ bis zu sechs Mal täglich eintreten kann.

„Wir wollen ein österreichweites Netzwerk an öffentlich zugänglichen Defis etablieren. Bei Herzstillstand ist **vor allem der schnelle und kräftige Druck** in die Mitte des Brustkorbes 100 Mal pro Minute lebensrettend.



Gleichzeitig ist die rasche Verfügbarkeit eines Defis essentiell. Die Anwendung eines Defis ist selbsterklärend, denn das Gerät spricht die Anweisungen laut hörbar, zusätzlich unterstützt der Notrufexperte auf 144“, erklärt Notruf NÖ GF Ing. Christof Constantin Chwojka.

Infos zu Defi-Standorten gibt es auf [www.definetzwerk.at](http://www.definetzwerk.at). Helfen Sie mit, Österreich HERZsicher zu machen.



## Reise an den Gardasee

Eine Gruppe des Österreichischen Verbandes Herz- und Lungentransplantierte, Landesstelle NÖ, hatte sich von 26. bis 30. Juni eine Kulturreise an den Gardasee auf den Plan gesetzt.

„Für die Nächtigung hatten wir uns Sirmione am Südufer ausgesucht. Der Landzipfel, auf dem das Dorf liegt, hat die Form eines Dreiecks und besteht aus drei Hügeln. Allem voran faszinierte uns die sehenswerte Altstadt mit der imposanten Burg“, freute sich Mitorganisatorin Karin Sethaler.

Weiters besuchte die Reisegruppe die Städte am Ostufer – Lazise, Bardolino, Garda und Malcesine. Verteidigungsburgen, wunderschöne Kirchen, mächtige Villen und enge Gassen mit kleinen Cafés genossen die Aufmerksamkeit der Gäste aus NÖ. Ein weiteres Highlight war der Besuch in Andre' Hellers Garten: vielfältige Blumenpracht, Pflanzen aus aller Welt und künstlerische Skulpturen. Bei der Heimreise stand noch ein Stopp bei der „Friedensglocke“ in Rovereto am Programm (Foto l.).

## Doppeljubiläum: 20 Jahre Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Melk und 10 Jahre Gruppenleiterin

Feste soll man feiern, wie sie fallen. In der Selbsthilfegruppe „Seelische Gesundheit Melk“ gab es dazu gleich zwei Gründe: Die Gruppe selbst besteht seit 20 Jahren und die ausgebildete Diplomkrankenschwester Annemarie Grießler, zugleich Seminarbäuerin und Gesundheitsbetreuerin, führt sie seit 10 Jahren.

„Durch meine eigene Betroffenheit bin ich zur Selbsthilfe gekommen. Am 27. August 2007 übernahm ich die SHG von Anna Tongisch. Zuvor war ich ein Jahr ihre Stellvertreterin. 20 Jahre Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit - eine stolze Zahl. Besonders freut mich, dass ich 10 Jahre Teil dieser Gruppe sein durfte und das Steuerrad des Schiffes **Selbsthilfe** in meinen Händen lag“, so Grießler.

In diesen 10 Jahren gab es 93 Gruppentreffen mit 550 TeilnehmerInnen – dazu kommen noch unzählige telefonische Anfragen. Die monatlichen Gruppentreffen selbst standen jeweils unter einem anderem Thema – von Selbstwahrnehmung und Umgang mit Stress über soziale Kompetenz, Kommunikation und Burnout bis hin zu Entspannungstechniken und Resilienz.



Grießler: „In unserer Gruppe sind Menschen, die von Depressionen, Angst- und Panikstörungen, psychosomatischen Beschwerden, sowie psychischen Beeinträchtigungen geplagt werden. Sie in geschützter Atmosphäre bestmöglich zu beraten und zu informieren, ist eines unserer wichtigsten Ziele. Dabei geht es um neue Sichtweisen, eine positive Einstellung zum Leben sowie die Stärkung der eigenen Selbstheilungskräfte.“

Als persönliches Motto begleitet Grießler der Gedanke „Veränderung passiert dann, wenn man bereit ist,

etwas zu verändern“ durch ihr Leben.

Im Rahmen einer würdigen Feier am 29. August in der Ordination von DDr.<sup>in</sup> Ida-Maria Kisler (Foto 2.v.l.) in Melk übergab Annemarie Grießler (m.) den „Schlüssel“ für die SHG Melk an ihre Nachfolgerin Ingrid Tirmann, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin (2.v.r.).

Zum Abschluss meinte die scheidende Gruppenleiterin zu den Gästen: **„Ich wünsche dir frischen Wind in deinem Leben, der dich durcheinander wirbelt und Platz schafft für Neues!“**



## Heubetten und Landesausstellung

„Alle waren begeistert“, freute sich Ingrid Obruca von der Stoma-Selbsthilfegruppe Melk über den Erfolg des Ausfluges am 5. Juli.

Mit dem Busunternehmen M&Ch Löscher besuchten 42 Personen die Original Waldviertler Heu-Unterbetten der Familie Haselböck in Kollnitz, Nähe Münichreith. Im Anschluss stand eine Glasbläserei und am Nachmittag die Landesausstellung in Pöggstall am Programm. Gemütlicher Abschluss war bei einem Heurigen in Spitz.

## Kein Sommer ohne Grillfest ... auch bei Regen

„Das Wetter können wir - zum Glück - nicht steuern. Wir nehmen es, wie es kommt und machen uns dennoch einen netten Nachmittag mit Freunden“, meinte Josef Schoisengeyer, Obmann des Club 81 St. Pölten für Menschen mit und ohne Behinderung.

Anlass war der schon traditionelle Grillnachmittag am 19. August, der diesmal ob der feuchten Witterung zu einer Indoor-Veranstaltung avancierte. Der Obmann: „Diesbezüglich gilt ein herzliches Dankeschön Pfarrer Ernst Bergmann und Pauline Klausner von der Pfarre Stattersdorf für die Zurverfügungstellung der Räumlichkeiten und für die großartige Mithilfe.“

Die gegrillten Köstlichkeiten, einmal mehr persönlich von Fleischermeister Karl-Michael Bogner (stehend 5.v.r.) und seiner Gattin zubereitet, selbstgemachte Salate und Mehlspeisen trugen ihren Teil zur guten



Laune der zahlreichen Gäste bei. Unter die Besucher gesellten sich auch Stadträtin Mag.<sup>a</sup> Renate Gamsjäger (Foto 3.v.r.), GR Mirsada Zupanic (2.v.l.) und GR Ing. Christine Veit (4.v.l.). „Mir ist es ein großen Anlie-

gen mich bei den zahlreichen MitarbeiterInnen für ihr ehrenamtliches Engagement zu bedanken. Sie machen mit ihrer Hilfe diesen traditionellen Nachmittag erst möglich“, betont Schoisengeyer.

## Heimische Kräuter und blühende Mohnfelder

Mit einem voll besetzten Reisebus chauffierte der NÖ Herzverband, Bezirksgruppe Mödling, seine Mitglieder am 4. Juli in das märchenhafte Waldviertel.

In Engelbrechts marschierte die Gruppe der Kräuterwanderweg entlang. Begleitet von Infotafeln über die Wirkung der Kräuter führte der Weg nach Sprögnitz bei Zwettl zur Firma

Sonnenrot. Der Gründer der heute weltbekannten Kräuterhandelsfirma Johannes Gutmann forcierte vor rund 25 Jahren den Anbau heimischer Kräuter nach biologischen Richtlinien durch Bauern der Umgebung. Im Betrieb werden die getrockneten Kräuter zu verschiedenen Teesorten verarbeitet, gelagert und versandt.

„Zum Mittagessen im ‚Bio-Gasthaus Leibspeis‘ besuchte uns die Obfrau der nahen Bezirksgruppe Horn Gertrude Gundinger“, freute sich Herzverband-Obmann Franz Fink. Entlang von blühenden Mohnfeldern ging die Tagesreise weiter ins Mohndorf Armschlag zu Mohngarten, Mohnlehrpfad und Mohnfeldern.

Der Tagesausflug klang beim Heurigen im schattigen Gastgarten Langthaler in Pömling bei Emmersdorf aus.



## „Zwei ge(h)n Süden“ lautete der Titel einer MultimediaShow über einen 5.517 Kilometer langen Benefizfußmarsch

Zum ersten Gruppentreffen nach der Sommerpause lud der Verband Herz- und Lungentransplantiertes (HLUTX), Verband NÖ, Xaver Lahmer (stehend, 5.v.l.) ins Gasthaus Winkler nach St. Pölten.

„Anhand einer professionellen, neuen MultimediaShow mit dem Titel ‚Zwei ge(h)n Süden‘ erzählte er in faszinierenden Bildern von seinem 7 1/2-monatigen Benefizfußmarsch. Er machte diese anstrengenden Tage mit seinen Erzählungen für uns erlebbar. Unsere Gäste - unter ihnen DV-Obmann Ronald Söllner (3.v.r.) waren begeistert“, freute sich Silvia Scholz (sitzend 2.v.l.), stellvertretende Gruppenkoordinatorin.

### Kein Tag ohne Schmerzen

„Am 14. April 2008 machte er sich zu Fuß mit seinem Freund Willi Triml auf den Weg von Großrust, Nähe St. Pölten, nach Senegal (Westafrika). 5.517 Kilometer in 197 Marschtagen, sechs Wochen Regen, Schnee, Wüste, Skorpionstiche und jeweils mehr als 30 Kilo Gepäck in den Rucksäcken waren nur einige der angesprochenen Themen. „Für uns war es teils unfass-



bar, was die beiden von 14. April bis 23. November 2008 erlebt haben - bis hin zu blutigen Zehen“, so Scholz.

### Mehr als „nur“ Benefiz

Hinter diesem Fußmarsch steckt dabei noch mehr: er war das Startprojekt für die gleichzeitig gegründete Kinderhilfsorganisation **DIMBALE**. „Dimbale heißt ‚helfen‘. Seit 2010 konnten wir dank vieler Spenden rund 37.000 Kilo Reis an notleidende Familien in Senegal verteilen, 39 Häuser bauen und für mehr als 1.200 Kinder die Schuleinschreibung finanzieren. Jeder in unserem Verein engagiert sich ehrenamtlich - auch diese

Vorträge machen wir ehrenamtlich. Spenden kommen zu 100 Prozent Hilfsprojekten in Senegal zu Gute“, betonte Lahmer. Er stand gemeinsam mit Stellvertreter Willi Haiderer (r.) für Fragen zur Verfügung.

Eines betonten sie besonders: „In Senegal leben Muslime - rund 95 Prozent der Bevölkerung - friedlich mit Christen zusammen, feiern gemeinsam ihre Feste. Darauf sind sie stolz.“

### Kontakt

Xaver Lahmer  
Telefon: 0699 / 170 73 579  
Mail: [info@dimbale.com](mailto:info@dimbale.com)  
Web: [www.dimbale.com](http://www.dimbale.com)

## Gut für die Gemeinschaft

„Strahlender Sonnenschein und nette Menschen – was braucht man mehr“, meinten die 20 TeilnehmerInnen des Sommergesprächs der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein St. Pölten und Umgebung.

Heuer führte die Reise nach Eisenstadt. Das Schloss Esterhazy (Foto) stand ebenso am Programm wie eine Fahrt mit der Fähre nach Podersdorf. „Dort wartete eine Pferdekutsche, mit der wir eine Rundfahrt durch den wunderschönen Nationalpark ‚Neusiedler See – Seewinkel‘ genießen durften. Weiters genehmigten wir uns in der schönen Stadt Rust ein Eis“, erzählte Gruppenleiterin Doris Liedl.

„Solche Ausflüge sind für uns sehr wichtig, denn sie fördern und stärken unsere Gemeinschaft“, ist Liedl mit ihrem Team überzeugt.



## MS-Sommerfest: beeindruckend, wie sich Menschen mit besonderen Bedürfnissen bestens verstehen

Der Multiple Sklerose-Selbsthilfe-Verein Wienerwald West veranstaltete am 18. Juni 2017 das 6. Sommerfest im Feuerwehrhaus in Johannesberg. „Sehr hilfreich war dabei einmal mehr die Zusammenarbeit mit der örtlichen Feuerwehr. Sie stellte uns ihre Fahrzeughalle und das gesamte Küchengerät zur Verfügung“, dankte Vereinsleiter Franz Josef Bernhart (Foto oben, r.).

Die Besucher aus Wien und umliegenden Gemeinden fühlten sich bei dem Fest sichtlich wohl. Auch eine befreundete Betreuerin von „Jugend am Werk“ mit ihren sechs erwachsenen Schützlingen genossen das Ambiente. Bernhart: „Es war eine Freude zu sehen, wie sich Menschen mit besonderen Bedürfnissen spontan miteinander bestens verstehen.“

### Gelebte Integration

Beeindruckt von der Arbeit der SHG zeigte sich auch Bürgermeisterin Katharina Wolk (S.v.l.). Lob erntete die Gruppe für ihre Bemühungen betreffend Integration von Immigranten. „Qurban aus Afghanistan und Kinsley aus Westafrika helfen uns bei der Betreuung unserer RollstuhlpatientInnen, anlässlich der Aktivwochen im



KOBV Erholungshaus Freiland. Wir sind mittlerweile freundschaftlich eng verbunden“, freut sich Bernhart.

Köstliche Mehlspeisen steuerten Frauen aus benachbarten Gemeinden bei, die Firma Berger Schinken spendete Fleisch und Wurstwaren.

Bernhart: „Aufgrund solcher Erfolge zeigt sich immer mehr, dass unser Weg, sich nach außen mehr zu öffnen, richtig war. Auch bei unseren Betroffenen merkt man, dass ihnen diese Begegnungen sehr viel Freude machen und Sicherheit geben.“ Bern-

hart selbst arbeitet aktiv im Rahmen der Stadterneuerung Neulengbach bei der Gestaltung barrierefreier Räume mit. Vorrangig für den Verein ist nach wie vor, die Bevölkerung besser über diese schwere Krankheit und ihre Problematik zu informieren.

**Termine:** Auf mehrheitlichen Wunsch wird mit September 2017 an jedem ersten Montag ein zweites, monatliches SHG-Treffen eingeführt. Die 13. Aktivwoche im KOBV Erholungshaus Freiland steht von 6. bis 13. Oktober am Programm.



## Kulturelles Highlight: Sommer-Theater einmal anders im Landesklinikum Hohegg

Im Innenhof Ost des Landesklinikums Hohegg fand am 7. Juli das 14. Sommertheater statt. Rund 100 BesucherInnen genossen ein buntes Programm.

Der Schwerpunkt lag bei klassischer Musik durch Ensembles aus Wien und Baden (Querflöte, Klavier, Violine). Geboten wurden abwechslungsreiche Volksmusikstücke aus der ganzen Welt.

Den 2. Teil bestritten Dr.<sup>in</sup> Erika Sieder und Prof. Dr. Walter Deutsch, Verfasser zahlreicher Bücher über das Wechsel-Land. Musikalisch wurden sie von Sabine Scheybal (Harfe), Putz & Stingl (Gesang und Gitarre) sowie den „Joglerischen“ unterstützt. Gemeinsames Singen und Tanzen rundete den Abend ab.

„Durch den Verkauf von Speisen und Getränken konnten wir eine beachtliche Summe erwirtschaften. Dieser Erlös ging an die Selbsthilfegruppe ‚Schlafapnoe‘ unter der Lei-



Bezirkshauptfrau Mag.<sup>a</sup> Alexandra Grabner-Fritz mit Prof. Dr. Walter Deutsch, Dipl. KH-Bw.<sup>in</sup> Christa Grosz, KD Dipl. KH-Bw. Ferdinand Zecha, Prim. Univ. Prof. Dr. Peter Schnider, LABg. Hermann Hauer und Dr.<sup>in</sup> Erika Sieder.

tung von Joe Hoza“, sagte Dipl. KH-Bw. Ferdinand Zecha, Kaufmännischer Direktor des LK Hohegg.

„In diesem Sinne freuen wir uns natürlich, dass wir mit der Veranstaltung und der Hilfe unserer Besuche-

rinnen und Besucher die Selbsthilfegruppe unterstützen können. Im nächsten Jahr wird es sicher wieder ein Sommertheater geben“, ist Pflegedirektorin Dipl. KH-Bw.<sup>in</sup> Christa Grosz, MBA, überzeugt.

### Lese.Zeichen

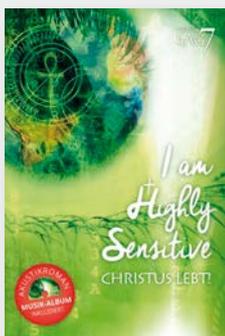


#### *I am Highly Sensitive*

von Chris Novi (SAG7)

Mit diesem Akustikroman beschreibt Chris Novi den „Kreuzweg“ eines Süchtigen, setzt sich einerseits von der gängigen Literatur ab und andererseits für die Interessen sogenannter Hochsensibler Personen (HSP) ein. Aufklärungsarbeit und Bewusstmachung sind ihm wichtige Anliegen.

Erscheint im  
Oktober 2017  
604 Seiten  
inkl. Audio-CD



## Akustikroman unterstützt SAG7

„Die größte Hilfe ist es, in den Menschen den Wunsch zu wecken, dass sie sich selber helfen möchten“ meinte Alja Rachmanowa.

Chris Novi, Mitbegründer der SAG7 Selbsthilfe für hochsensible Menschen, ist mehr als nur Autor, Musiker und Songwriter - er hat eine Vorgeschichte von multiplen Diagnosen. Ohne von Hochsensibilität gewusst zu haben, ist er auf seinem steinigen Weg stetig auf sie zugegangen.

Die Auswirkungen dieser besonderen genetischen Veranlagung hat er durch eine persönliche Katharsis kennengelernt. „Auf Leiden und Dunkelheit folgte das Licht. Am Ende stand die Freiheit“, so Novi.

Die Kompositionen des Sozialunternehmers und Art brut-Künstlers sind mitten im Buch über QR-Code und mittels Audio-CD nachzuhören.

Infos: [selbsthilfe.sag7.com](http://selbsthilfe.sag7.com)



Foto: GESUND&LEBEN/Nadja Meister

## Gaumen.Freuden

### Schichtsalat

#### Zutaten

**Salat:** 1 Glas Selleriesalat, 4-5 hartgekochte Eier, ca. 15 dag Schinken, 1 Dose Mais, 1 Dose Ananasstücke, 1 Apfel;

**Marinade:** 1 Pkg. Jogonaise/Joghurt, ¼ l Schlagobers, Mayonaise, Salz, Pfeffer, ev. Essig.

#### Zubereitung

Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel schichten, Marinade bereiten und darüber leeren. Am besten über Nacht durchziehen lassen und mit Eiern und Tomaten etc. nach Wunsch ganieren.



Foto: www.chefkoch.de, beo1

### Das beste Brot aller Zeiten

#### Zutaten

35 dag Dinkelmehl, 35 dag Roggenmehl, 1/2 l Mineral, 1 EL Salz, 1 EL Honig, 2 EL Joghurt, Brotgewürz, 1 TL Natron

#### Zubereitung

Alles gut vermischen, in eine Kastenform geben und eine Stunde bei 180° backen (nicht vorheizen). Danach stürzen und eine Stunde auskühlen lassen.

Ich mache daraus auch kleine Laiberl mit ca. 7 dag ausgewogen, 35 Minuten bei 180° backen - sehr praktisch zum einfrieren.



Rezepte: Brigitte Adelwöhler  
Hörswert - Schwerhörigenzentrum NÖ

## Wort.Wahl

### wie ein Murmeltier schlafen

#### tief und fest schlafen

Murmeltiere leben bekanntlich als Nager im Hochgebirge. Aufgrund der dort auftretenden langen Winter und vorherrschenden, kühlen Temperaturen halten sie einen besonders langen Winterschlaf. Aus diesem Grund werden sie gerne als Sinnbild für einen tiefen Schlaf genannt.

### ein Rückgrat haben

#### treu den eigenen Prinzipien, stark im Charakter sein

Beim menschlichen Körper gilt das Rückgrat als zentrale Stütze und zugleich Sinnbild für Standhaftigkeit. Freiheit, Charakter und Stolz zeigen sich im aufrechten Gang, der im Gegensatz zur Demuthaltung eines am Boden liegenden Menschen steht.

Die **Lüge** ist wie ein Schneeball:  
Je länger man ihn wälzt, desto größer wird er.

Martin Luther

Mehr als die **Vergangenheit**  
interessiert mich die Zukunft,  
denn in ihr gedenke ich zu leben.

Albert Einstein

Aller **Humor** fängt damit an,  
dass man die eigene Person  
nicht mehr ernst nimmt.

Hermann Hesse

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

„Meine andere Welt“ - SHG für Demenzkranke, Angehörige und Interessierte - Walkersdorf / Umgebung

Kontakt: Edith Mikusik  
2120 Walkersdorf  
Telefon: 0664 / 738 41 042  
Mail: [shgwalkersdorf@gmail.com](mailto:shgwalkersdorf@gmail.com)

NF Kinder - Verein zur Förderung der Neurofibromatoseforschung

Kontakt: Claas Röhl  
3032 Eichgraben  
Telefon: 0699 / 166 24 548  
Mail: [kontakt@nfkinder.at](mailto:kontakt@nfkinder.at)

„augen:blick“ - Selbsthilfe für Menschen in und nach psychischen Krisen

Kontakt: Sabine Doppler  
3441 Freundorf  
Telefon: 0650 / 538 95 86  
Mail: [sabinedoppler@gmx.net](mailto:sabinedoppler@gmx.net)

## ORGANE SCHÜTZEN

Unter dem Titel „Organe schützen – Informationen nützen“ findet am **Mittwoch, 25. Oktober 2017**, von 14:30 bis 19:30 Uhr das 4. Informationssymposium für Transplantierte aller Organe, Betroffene auf der Warteliste, Dialysepatienten, Angehörige und Interessierte statt.

Ort: A1 Telekom Austria Saal, 1020 Wien; Information und Anmeldung (bis 15. Oktober) auf [www.selbsthilfe-niere.at](http://www.selbsthilfe-niere.at)

## Termine Herbst 2017

### MÄNNERGESUNDHEITS-TAGE DER NÖGKK

#### Bezirk Tulln

Termin: 18. November 2017  
Ort: Danubium, Brüdergasse 1-3

#### Bezirk Melk

Termin: 25. November 2017  
Ort: Schloss Leiben, Schlossstraße 4

#### Bezirk Zwettl

Termin: 2. Dezember 2017  
Ort: Stadthalle, Gymnasiumstraße 1

Dauer: jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr  
Eintritt frei!

### GESUNDHEIT FÜR SIE

Termin: 3. und 4. November 2017  
Freitag 14:00 – 18:00 Uhr  
Samstag 09:00 – 18:00 Uhr  
Ort: WIFI St. Pölten, Mariazeller Str. 97  
Eintritt frei!

Motto: „Ernährung im Wandel: Is(s)t Frau gesund?“ Gesundheitschecks, Informationsstände, Vorträge, Schaukochen und Kabarett.

Infos: [www.gesundheitfuersie.at](http://www.gesundheitfuersie.at)

### VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Die NÖGKK startete im September ein attraktives Herbstprogramm für alle Gesundheitsbewussten. In ganz Niederösterreich werden kostenlose Workshops und Vorträge zu folgenden Themen angeboten:

#### Vortragsreihe „Kraft der Psyche: Motivation zur Bewegung“

Fachleute gehen auf die psychologischen Hintergründe der Motivation ein und machen Lust auf Bewegung.

#### Workshops „Faszientraining für mehr Beweglichkeit“

Von den Beinen bis zum Rücken werden alle Muskelgruppen mit einer Faszienrolle und einem Ball bearbeitet.

#### Vortragsreihe „Unbeschwert durch die Wechseljahre“

Veränderungen des Körpers und die Wirkung der Hormone, gesunder Lebensstil gegen Beschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen werden besprochen.

Details zu den Terminen erfahren Sie im nächstgelegenen NÖGKK Service-Center und auf [www.noegkk.at](http://www.noegkk.at).  
**Anmeldung erforderlich!**

### ADVENTMARKT DES KOBV

Von **24. - 26. November 2017** findet auf Einladung des Vereins „KOBV-Der Behindertenverband“ im wunderschönen Ambiente des Schloss Freiland wieder ein Adventmarkt statt. Über 50 Aussteller bieten handwerkliche, künstlerische und traditionelle Produkte an. Musikgruppen sorgen für die Advent-Stimmung. Für das leibliche Wohl im Grillzelt und an den Punschständen ist gesorgt.

### Adventmarkt der NÖ Selbsthilfe

Der Dachverband der NÖ Selbsthilfe lädt am **Donnerstag, 30. November 2017**, in der Zeit von **7:30 bis 14:30 Uhr** in das Foyer des Service-Centers der NÖGKK in St. Pölten zum traditionellen Adventmarkt.

Der Erlös dient ausschließlich zur Unterstützung der ausstellenden Selbsthilfegruppen. Gruppen, die Bastelwaren zum Verkauf anbieten wollen, können sich im Dachverband-Büro unter Telefon 02742 / 226 44 melden. Die Zahl der Ausstellungsflächen ist begrenzt - die Vergabe erfolgt in Reihenfolge der Anmeldung.

Bei Unzustellbarkeit bitte zurückschicken an: DV-NÖSH  
Wiener Straße 54/Stiege A, 3100 St. Pölten



### RHEUMATAG UND TANZEVENT

„Aktiv mit Rheuma“ lautet das Motto beim **Rheumatag** am Samstag, 21. Oktober 2017, im Hotel Metropole in St. Pölten. Beginn 13:00 Uhr.

Tanzen gegen Rheumaschmerzen ist der Hintergrund beim **Tanzsalon** am Samstag, 14. Oktober 2017, von 17:00 bis 20:00 Uhr im Van Swieten Saal der Med Uni Wien. Dancing Star Gerhard Egger obliegt bei diesem kostenlosen Event die Leitung. Anmeldung unter [www.reglist24.com/rheumabewegt](http://www.reglist24.com/rheumabewegt).

### LANDESKONFERENZ MIT A.O. GENERALVERSAMMLUNG

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe lädt voraussichtlich im November zur 9. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz. Ehrungen langjährig bestehender SHG, Rezertifizierung von NÖ Landeskliniken und ein Kabarett sind in Planung. Im Vorfeld werden bei einer außerordentlichen Generalversammlung neue Statuten beschlossen. Diese wurden von einem Rechtsanwalt in Zusammenarbeit mit dem Vorstand überarbeitet und an die neue Gesetzeslage angepasst. Die Einladung folgt per Post.

