



# BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES  
DACHVERBANDES DER  
NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE  
02 / 2019

## ETHIKKOMMISSION

für mehr Schutz der Patienten-  
Sicherheit in der Forschung

Seite 8-9

## AUSZEICHNUNG

Franz Fink: Silbernes Ehrenzeichen  
für Verdienste um die Republik

Seite 17

## SONDERAUSGABEN

170 Interessierte kamen zu den  
INFO-Stammtischen 2019

Seite 4-5

# EINFÜHLSAM

Rudolf Roth hat seinen Platz in der Natur,  
wo er loslassen und Kraft zur Bewältigung  
seiner Krankheit tanken kann

Seite 12-15

# Meilenstein in der NÖ Gesundheitsversorgung



Der Fall des Eisernen Vorhangs jährt sich heuer zum 30. Mal. Die Fenster zur Welt sind für Niederösterreich dadurch aufgegangen. Seither hat sich unser Bundesland prächtig entwickelt. Besonders im

Gesundheitsbereich nutzen wir den Austausch und die enge Zusammenarbeit mit unseren Nachbarn.

## Eigene WHO-Publikation

Vor kurzem erfolgte der Spatenstich des **ersten grenzüberschreitenden Gesundheitszentrums in Gmünd**. Dieses Leuchtturmprojekt ist in Europa einzigartig. Niederösterreich wurde dafür von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit einer eigenen Publikation ausgezeichnet. Die EU investiert 2,5 Millionen Euro in das Projekt und beweist damit, dass EU-Projekte und -Kooperationen dabei eine gute Möglichkeit sind, die Gesundheitsversorgung in der Grenzregion zu stärken. Gerade in der Region um Gmünd und České

Velenice zeigt sich, wie die Kooperation über die Grenze das Leben der Menschen im Alltag erleichtert.

## Zweisprachige Behandlung

Das internationale Gesundheitszentrum steht für **gelebte internationale Zusammenarbeit**, die funktioniert. Es ist in ganz Europa einzigartig und überhaupt das erste Gesundheitszentrum, welches zweisprachig Patientinnen und Patienten aus zwei Ländern behandeln kann. Die jeweiligen Krankenversicherungen übernehmen die Behandlungskosten.

Dieses internationale Leuchtturmprojekt zeigt uns eines ganz klar: die Zusammenarbeit über Niederösterreichs Ländergrenzen hinweg funktioniert. Es ist ein klares Zeichen dafür, dass wir die Grenzen in unseren Köpfen noch weiter abbauen müssen. Auch zukünftig soll „Gesundheit ohne Grenzen“ nicht nur ein Schlagwort sein, sondern für uns alle eine Selbstverständlichkeit werden.

Ihr  
Martin Eichinger,  
NÖGUS-Vorsitzender  
und Landesrat

## IMPRESSUM

Medieninhaber u. Herausgeber: Dachverband 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, www.selbsthilfenoe.at • Redaktionsteam: Manuela Kraus, Xaver Lahmer, Gertraud Preleuthner, Birgit Ramusch, Katharina Ruby, Ronald Söllner • 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 (zvg) - außer wenn namentlich erwähnt • Druck: Offset3000, 7035 Steinbrunn, Tel. 02624/54000

Mit freundlicher Unterstützung



## INHALTSVERZEICHNIS

- 2** Erstes grenzüberschreitendes Gesundheitszentrum
- 3** Gratwanderung zwischen professionell und emotional, neue Förderung für SHG
- 4** 170 Interessierte bei INFO-Stammtischen
- 6** 700 Einsätze im Jahr 2018, „Bridges for Birth“, GSZ-Eröffnung Schwechat
- 7** NÖGKK-Rauchfrei, Lungengesundheit im Fokus, „Schwestern waren Gestern“
- 8** Ethikkommission - Schutz der Patientensicherheit
- 9** Dank an Pflegedirektorin
- 10** MTA zu UN-Fragenkatalog
- 11** E-Medikation
- 12** Coverstory: Parkinson - Kraft aus der Natur
- 14** Vier Therapeutinnen helfen Parkinson-Patienten
- 15** Selbsthilfe unterwegs
- 16** Kneipp: Gesamtkonzept für Körper, Geist und Seele
- 17** Ehrung für Franz Fink, Behinderten-Sprecherin diskutiert mit „Anders“
- 18** BSVWNB eröffnet Massage-Fachinstitut, 20 Jahre Diabetiker Schrems
- 19** Club 81 bei COBRA, VSV-Landesmeisterschaft
- 20** Verlosung von drei CD's, Hochsensibilität versus Vulnerabilität im UK Tulln
- 21** Frauenselbsthilfe lädt zu Bewegungstherapie, Stammtisch mit Minigolf
- 22** Alpaka-Erlebnis, Lese.Zeichen
- 23** Rezepte, Wort.Wahl, neue Selbsthilfegruppen
- 24** Termine, 2. Fachexkursion, 11. NÖ Selbsthilfe Landeskonferenz, Sommerwünsche

# Stetige **Gratwanderung** zwischen **professionell** und **emotional**

## Bei all den neuen Aufgaben im Dachverband NÖ Selbsthilfe steht trotz allem der Mensch, die Person, im Vordergrund

Sie kennen die Diskussionen höchstwahrscheinlich: alles muss (noch) schneller werden und der eigene Computer ersetzt den Besuch in einem Amts-Büro oder beim Arzt. In den Medien - Fernsehen wie Radio und Print - ist die „Digitale Zukunft“ DAS Schlagwort.

### Es geht um den Menschen

Und doch haben uns die INFO-Stammtische einmal mehr vor Augen gehalten, wie wichtig der Mensch im Zentrum unseres Handelns ist. Vorweg sei Franz Eßletzbichler (Foto r.) herzlich für seine interessanten und kompetenten Ausführungen gedankt. Er bot darüber hinaus auch NACH den Stammtischen seine Hilfe an. „Einige haben bereits bei uns im Büro angerufen“, erzählte er mir. Das freut uns natürlich auch.

Ein anderer Punkt bei den INFO-Stammtischen war ein ca. 8 Minuten langer Film über 4 Schicksale von Betroffenen in Selbsthilfegruppen. Es waren sehr ruhige 8 Minuten, und manch einer - so hatte ich den Eindruck - musste sich beim Anblick dieser Bilder die Tränen verbeißen. Ja,

Selbsthilfe hat viel, sehr viel mit Emotionen zu tun. Wir sind alle „nur“ Menschen, und wo Menschen sind „menschelt“ es.

### Zusammenarbeit erwünscht

Es tauchen verschiedene Meinungen auf, Ansichten passen oft nicht unter einen Hut. Solange wir jedoch miteinander reden, und - vielleicht noch wichtiger - einander zuhören, werden wir einen gemeinsamen Weg finden. Wie viel Hilfe es auch immer von außen gibt - beispielsweise durch Förderungen: es wird immer auch an uns selbst liegen, die Arbeit in den Selbsthilfegruppen aufrecht zu erhalten - zum Wohl und zur Unterstützung all der Betroffenen, die oft kein Licht mehr am Ende des Tunnels sehen.

Auf besondere Weise durfte ich dies auch bei der Eröffnung des Massage-Fachinstituts in den Räumen des MTL-Zentrums in St. Pölten erleben. Dieses wird auf besondere Weise vom Blinden- und Sehbehindertenverband betreut. Professionelle Hände von blinden und sehbehinderten Massage-Fachkräften massieren in fast

familiärer Atmosphäre mit viel Gefühl. Dieses besondere Einfühlungsvermögen in die Bedürfnisse des Einzelnen spricht für sich.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Familien einen sonnigen Sommer und einen erholsamen Urlaub.

Ihr/euer  
Ronald Söllner  
DV-NÖSH



## Fördermöglichkeit für SHG durch Sozialversicherungsträger

Die NÖGKK fördert gemeinsam mit allen anderen **Sozialversicherungsträgern** regionale und lokale Projekte im Selbsthilfebereich in NÖ. Von den einzelnen SHG können **maximal 2.000 Euro** brutto für Projekte eingereicht werden. Für die Vergabe der Förderungen wurde ein Gremium von NÖGKK und DV-NÖSH eingerichtet. Das Projekt läuft vorerst einmal bis Ende 2020.

Die **Fördermittel** können u.a. zur Förderung der Gesundheitskompetenz der Mitglieder sowie für Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden. **Nicht förderbar** sind u.a. Freizeitaktivitäten und Verwaltungsaufwand. Ansuchende SHG müssen u.a. eine kontinuierliche Gruppenarbeit und Erreichbarkeit aufweisen und mindestens sechs Mitglieder umfassen.

### Einreichfrist für 2020: 9. August 2019.

Antragsformulare können **bis spätestens 10. Juli 2019** beim DV-NÖSH bei Katharina Ruby, [ruby@selbsthilfenoe.at](mailto:ruby@selbsthilfenoe.at), angefordert werden. Frau Ruby steht gerne für Fragen zur Verfügung.



**NÖGKK**  
NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!

# 170 Interessierte informierten sich über **Sonderausgaben** & Co.

## Franz Eßletzbichler erläuterte bei den **INFO-Stammtischen** Begriffe in Zusammenhang mit der **Arbeiternehmerveranlagung**

„Wertvolle Infos, sehr aufschlussreich und praxisbezogen“, resümierten die rund 170 TeilnehmerInnen der Info-Stammtische 2019. Als Referent stellte sich **Franz Eßletzbichler**, geschäftsführender Gesellschafter der Ötscherlandtreuhand SteuerberatungsgmbH in Scheibbs, zur Verfügung. „Geld zurück vom Finanzamt -wie geht das?“ lautete der Titel seiner Powerpoint-Präsentation.

Als „**sehr kompetent, freundlich, nett und entgegenkommend**“ wurde sein Auftreten empfunden. „Besonders erfreulich ist dabei die Tatsache, dass er unseren Gruppenleiterinnen und -leitern die Möglichkeit anbot, sich bei speziellen Fragen direkt an ihn und an die Steuerberatungskanzlei zu wenden. Dieses Angebot zur **persönlichen Beratung** ist ein außergewöhnliches Service und eine großartige Unterstützung für unsere Mitglieder“, freute sich auch Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.

Und weiter: „Ein großes Danke gebührt einmal mehr den Gastwirtinnen und -wirten sowie deren Teams. Sie haben uns wieder sehr zuvorkommend bedient und sorgten in der Pause für köstlich belegte Brote und vorzügliche Mehlspeisen.“

Zu den angesprochenen Themen zählten verschiedene Arten der **Arbeitnehmerveranlagung** (früher Jahresausgleich) ebenso wie Begriffsdefinitionen - von Werbungskosten



„Sehr informativ“, meinten die TeilnehmerInnen auch in Wagram



Voll besetzt präsentierte sich der Saal in Baden



Die Frage „welche Ausgaben kann ich bei eigener Behinderung geltend machen“ wurde auch in Zwettl diskutiert.



Bei allen fünf INFO-Stammtischen überbrachten VertreterInnen der NÖGKK Grußworte - wie in Plaika Ombudsrau Sabine Filzwieser.



Herbert Oth informierte über Unterstützungsmöglichkeiten im KOBV



Referent Franz Eßletzbichler

ten über **Absetzbetrag**, Freibetrag bis hin zu Sonderausgaben. Auch folgenden Fragen wurde nachgegangen:

- welche Ausgaben kann man bei eigener Behinderung oder Behinderung des/der EhepartnerIn oder/und der Kinder geltend machen
- wann wird **Pflichtveranlagung** vom Finanzamt durchgeführt
- wann ist ohne Aufforderung durch das Finanzamt eine Steuererklärung abzugeben
- wann ist Antragsveranlagung eigentlich sinnvoll?

Ein weiterer Schwerpunkt des

Nachmittags lag beim Thema „**außergewöhnliche Belastungen**“. Welche Krankheitskosten kann ich geltend machen - z.B. selbst bezahlte Arzt-/Krankenhaustarife, Kosten für Medikamente, Fahrten zum Arzt, Aufwendungen für Heilbehelfe, Kosten für Zahnersatz (Prothese, Krone, Brücke) etc.

Zu Beginn der INFO-Stammtische informierte **Herbert Oth** in seiner Funktion als Vizepräsident des „KOBV - der Behindertenverband“ über dessen Arbeit und Unterstützungsmöglichkeiten. Als Premiere präsentierte der DV-NÖSH zum

Abschluss eine acht-minütige Vorschau auf den neuen **Selbsthilfe-Imagefilm**. Vier Selbsthilfe-VertreterInnen berichteten darin über ihren eigenen Leidensweg und sorgten damit für sehr emotionale Momente.

Erfreulicherweise besuchten auch **Selbsthilfe-PartnerInnen** aus den NÖ Landes- und Universitätskliniken die INFO-Stammtische. Eingeladen dazu hatte der DV-NÖSH mit Unterstützung durch die **NÖGKK**.



Beate Stocker (Hilfswerk NÖ), Elke Nebel (NÖGKK), Herbert Oth und Ronald Söllner mit Franz Eßletzbichler und Christian Kysela (NÖGKK)

## INFO-Stammtische 2019

- **Mittwoch, 24. April**  
Wagram/Traisen, GH Huber
- **Donnerstag, 25. April**  
Plaika, GH Nabegger
- **Donnerstag, 2. Mai**  
Moidrams, GH Schrammel
- **Dienstag, 7. Mai**  
Baden, Cafe Doblhoffpark
- **Mittwoch, 8. Mai**  
Hausleiten, GH Amstätter

Sabine Filzwieser, Christian Kysela, Melanie Grünwald, Birgit Schatko, Anita Rötzer, René Preissl, Melanie Feyertag, Elke Nebel nahmen seitens der NÖGKK in den Regionen teil.



LR Martin Eichtinger (r.) mit Notruf NÖ Geschäftsführer Christof Constantin Chwojka bei der Präsentation der Bilanz

Foto: NLK/Pfeiffer

## Knapp 700 Einsätze im Jahr 2018

Ein Unfall am Weg zur Arbeit – die Welt ist in wenigen Augenblicken nicht mehr so wie vorher. Hier steht das **AKUTteam NÖ** mit professioneller und sensibler Unterstützung zur Seite. Aktuell wird das Betreuungsangebot um die Sozialarbeit in der präklinischen Versorgung erweitert:

„Gemeinsam mit den Fachhochschulen St. Pölten und Krems erarbeiten wir wissenschaftlich die bestmögliche Einbindung von Sozialarbeit in bestehende Systeme. 15 Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sollen künftig rund um die Uhr von der Leitstelle des Notrufs zu Einsätzen entsendet werden können“, so NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger.

Damit wird das Betreuungsangebot in NÖ weiter verstärkt: „In keinem anderen Bundesland arbeiten psychotherapeutische Fachkräfte in der mobilen Betreuung gemeinsam im Netzwerk mit Kriseninterventionsmitarbeiterinnen und -mitarbeitern sowie der religiösen Notfallseelsorge“, erklärt Eichtinger.

Der überwiegende Teil der Einsätze fand nach Todesfällen im häuslichen Bereich statt. Weitere 20% entfielen auf Betreuungen der Angehörigen nach Suizid. Ebenso musste nach Suizidversuchen, akuten Krisen oder auch Gewaltverbrechen interveniert werden.

## Projektstart „Bridges for Birth“ für Internationale Kooperation

Im Landeskrankenhaus Hainburg kommen jährlich rund **700 Kinder** auf die Welt. Aufgrund des Aufbaus der Partnerschaft zwischen dem LK Hainburg und dem **Nationalen Institut für Kinderkrankheiten Bratislava** werden in einem

Pilotprojekt im Bereich Neonatologie die Rahmenbedingungen für eine grenzüberschreitende Gesundheitsversorgung geschaffen. „Das Projekt **„Bridges for Birth“** ist ein weiterer Meilenstein in unserer Internationalisierungs-Strategie. Ziel ist die bestmögliche medizinische Behandlung der Menschen in der Region“, so NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger (Foto 4.v.l.).

Eichtinger weiter: „Durch diese neue Partnerschaft mit der Slowakei gelingt es uns, den Neugeborenen in Hainburg eine noch bessere medizinische Versorgung bieten zu können.“



Foto: Imre Antal

Das Projekt „Bridges for Birth“ läuft seit Juni 2018 bis Oktober 2020. Das Landeskrankenhaus Hainburg verfügt über keine eigene Kinderabteilung. Bisher wurden Notfälle in das 74 Kilometer entfernte LK Mistelbach transportiert. Dies, obwohl auf slowakischer Seite die Kinderuniversitätsklinik Bratislava mit einer Spezialabteilung für Kinder nur 16 Kilometer entfernt liegt.

Dank der im Projekt ausgebauten Rettungskooperation werden alle rechtlichen und technischen Fragestellungen geklärt, die für einen grenzüberschreitenden Rettungstransport von neonatologischen Notfällen notwendig sind.



Im Beisein des NÖ Ärztekammer-Präsidenten Dr. Christoph Reisner (2.v.l.), Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig (3.v.l.), NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger (4.v.l.) und NÖGKK-Generaldirektor Mag. Jan Pazourek (4.v.r.) wurde am 2. April in Schwechat das 3. Gesundheitszentrum in Niederösterreich eröffnet. Dieses ist von Montag bis Freitag von 07:00 bis 19:00 Uhr geöffnet. Mehr Infos siehe [www.pvz-schwechat.at](http://www.pvz-schwechat.at).

Foto: NLK/Reinberger

## NÖGKK-Rauchfrei mit neuer Website - Relaunch soll Aufhören erleichtern

Mit frischem Wind gegen den Zigarettenrauch. Wer endgültig den Schritt zum **Rauch-Stopp** wagen möchte, kann dafür ab sofort die neue Website des Rauchfrei Telefons unter [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) nutzen. Intuitive Bedienbarkeit und Navigation stehen an erster Stelle, aber auch kräftigere Farben und ausdrucksstarke Sujets sollen zum Rauchstopp motivieren.

Im Jahr 2018 nutzten rund 103.000 Personen die Seite, um sich über Methoden, Erfahrungen und Tipps zu einem **rauchfreien Leben** zu informieren. Tests zur Einschätzung der eigenen Abhängigkeit bzw. Gefährdung sowie Online-Programme helfen beim Rauchstopp, ebenso wie die **Rauch-frei-App**, die kostenlos zum Download bereitsteht.

„Unsere Website hat sich zu einem relevanten Kontaktpunkt mit Raucherinnen und Rauchern entwickelt, die nicht gleich telefonisch in den Dialog

treten wollen, sondern zuerst Hilfe zur Selbsthilfe suchen. Deshalb war uns wichtig, die relevantesten Informationen noch übersichtlicher darzustellen und unterschiedliche Ansätze zur Tabakentwöhnung aufzuzeigen“, so MMag.<sup>a</sup> **Sophie Meingassner**, Leiterin des Rauchfrei Telefons (Foto).

Seit 2006 stehen erfahrene Klinische bzw. Gesundheitspsychologinnen für telefonische Anfragen unter der Nummer **0800 810 013** zur Verfügung (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr). Die Beratung ist kostenlos. Die Nummer des Rauchfrei Telefons wurde im vergangenen Jahr rund 11.250 Mal gewählt.

Foto/Quelle: NÖGKK



## Initiative „Schwestern waren Gestern“



„Schwestern waren Gestern“ titelt eine neue Imagekampagne der NÖ Landeskliniken-Holding betreffend neuer Ausbildungsangebote.

„Die richtige Bezeichnung lautet Pflegerin bzw. Pfleger“, erklären die DirektorInnen der GuKPS (Gesundheits- und Krankenpflegeschulen). „Wäre es leicht, könnten es alle. Du bist nicht Alle. Du fehlst!“ Mit diesem Slogan will die Pflegekampagne mit starken Bildern junge Menschen ansprechen und sie für den Pflegeberuf begeistern. Mehr Infos gibt es unter [www.pflege-helden.at](http://www.pflege-helden.at).

GuKPS-DirektorInnen: Thomas Mörth BScN (Baden), Daniela Schnell (Wr. Neustadt) und Barbara Rupprecht, MSc (Neunkirchen)



NÖGKK-GD Mag. Jan Pazourek (r.) und LR Ulrike Königsberger-Ludwig (m.) überzeugten sich ebenso wie Franz Schippany (DV-NÖSH, 2.v.l.) vom Angebot in Baden

## Lungengesundheit im Fokus in Baden

Die Lunge gehört zu den lebenswichtigsten Organen im menschlichen Körper. Was der Lunge gut tut, welche Erkrankungsrisiken es gibt und was man zu einer gut funktionierenden Atmung beitragen kann, stand beim Gesundheitstag der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) am 3. Mai im Congress Casino Baden im Fokus. NÖGKK-Generaldirektor Mag. Jan Pazourek und Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig überzeugten sich vor Ort vom breiten Gesundheits-Mix. Seitens des DV-NÖSH war Franz Schippany mit dabei.

Zu den Highlights zählte eine Gesundheitsstraße mit speziellen Checks rund um die Lungengesundheit. Diese reichten von Ergometrie über Atem- und Lungenfunktionsmessung bis zu Smokerlyzertest und Biofeedback. Von 114 getesteten BesucherInnen wurde 40 Personen eine weiterführende Abklärung empfohlen.

Großen Anklang fanden die Workshops mit Atem- und Bewegungsübungen, Lachen, Singen sowie Lungen-Qi Gong. Lungenerkrankungen und deren Vorbeugung standen auch bei Fachvorträgen im Mittelpunkt. Das NÖGKK-Klinikum Peterhof stellte sein pulmonologisches Reha-Angebot vor; die Anatomie der Lunge sowie erste Hilfe bei Atemwegserkrankungen wurden vom Roten Kreuz präsentiert. Abgerundet wurde der Lungengesundheitstag durch eine Info- und Beratungszone.

Foto/Quelle: NÖGKK

# Ethikkommission - Schutz der **Patientensicherheit** in klinischer Forschung

**Rund 1.500 Prüfverfahren und 120 Neuanträge bearbeitet die Kommission zum Wohl und zur Sicherheit von Patienten.**

Zur Wahrung der Rechte, der Sicherheit, der Möglichkeit zur Selbstbestimmung und des Wohlergehens von Patienten, die an **medizinischen Forschungsprojekten** (klinischen Studien) teilnehmen, ist am Amt der NÖ Landesregierung eine **Ethikkommission** (NÖ EK) eingerichtet.

Die Aufgabe der Kommission liegt insbesondere in der Überprüfung von geplanten klinischen Studien zu neuen Arzneimitteln, Medizinprodukten und neuen medizinischen Methoden. Auch pflegewissenschaftliche Vorhaben oder Projekte im Zuge der Ausbildung zu Gesundheitsberufen werden begutachtet.

## Medizinische Interventionen

So darf in den jeweiligen Krankenanstalten und Gesundheitseinrichtungen aus rechtlicher und ethischer Sicht mit Forschung, bei der medizinische Interventionen erfolgen bzw. Körpersubstanzen (z.B. Gewebeproben) beforscht werden oder Patientendaten erfasst werden, erst nach

positiver Bewilligung durch die NÖ EK begonnen werden.

Die Besonderheit liegt in der interdisziplinären Zusammensetzung und der Stellung der einzelnen Mitglieder der NÖ EK: Neben Fachexperten wie Ärzten, Juristen, Pharmazeuten, Psychologen und Statistikern gehören auch Laien als direkte Patientenvertreter der Kommission an.

So wirkt u.a. ein Vertreter der NÖ Patienten- und Pflegethemen, des KOBV, der Seelsorge und des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe mit eigenem Stimmrecht an den Entscheidungen der Kommission mit. Für den Dachverband der NÖ Selbsthilfe wird diese Funktion von Vorstandsvorsitzenden Ronald Söllner in den monatlich stattfindenden Kommissionssitzungen wahrgenommen.

Alle Mitglieder sind in ihrer Tätigkeit weisungsfrei und unabhängig. Weiters unterliegen sie einer besonderen Verschwiegenheits- und einer Fortbildungsverpflichtung.

## Risiko versus Nutzen

Das Abwägen von Risiko und zu erwartendem Nutzen für den Patienten steht im Vordergrund. Dies muss umso mehr für den Bereich der medizinischen Forschung gelten, auch oder gerade wenn teilweise Erfahrungswerte zum konkreten Patientenrisiko noch fehlen“, so Mag. Robert Bruckner, Vorsitzender der NÖ EK - am Foto mit den Kolleginnen der Geschäftsstelle Astrid Dana (l.) und Dr.<sup>in</sup> Martina Ibounig (r.).

Bruckner weiter: „Kein Patient soll durch seine Bereitschaft, an einer Studie teilzunehmen, ein überhöhtes

## FAKTEN UND ZAHLEN

Der Ethik-Kommission gehören insgesamt **32 Mitglieder** bzw. Ersatzmitglieder an. Diese werden auf jeweils fünf Jahre von der Landesregierung bestellt. Es finden mindestens **12 Sitzungstermine** im Kalenderjahr statt, an denen Forschungsvorhaben mündlich vorgestellt und erörtert werden.

Rund **120 Neuanträge** gibt es pro Jahr und **1500 sonstige Prüfverfahren**. Durchschnittlich dauert ein Bewilligungsverfahren für Neuanträge ca. zwei Monate.

Die Geschäftsstelle der NÖ Ethikkommission ist organisatorisch der **Abteilung Sanitätsdirektion** des Amtes der NÖ Landesregierung zugeordnet.

## KONTAKT

NÖ Ethikkommission  
Amt der NÖ Landesregierung  
Abteilung Gesundheitswesen  
Landhausplatz 1, Haus 15b  
3109 St. Pölten  
[www.noel.gv.at](http://www.noel.gv.at)  
[post.ethikkommission@noel.gv.at](mailto:post.ethikkommission@noel.gv.at)



Risiko tragen oder eine nicht zumutbare studienbedingte Belastung erleiden. Im entgegengesetzten Fall dürfen keine Nachteile in der medizinischen Betreuung auftreten, wenn er nicht an einem bestimmten Forschungsprojekt teilnehmen will.“

Im Hinblick auf die Patientensicherheit wird von der Kommission für viele Studien von Prüfungs-Teilnehmern der Abschluss einer verschuldensunabhängigen Haftpflichtversicherung verlangt. Für die Entscheidung der Kommission ist auch

Quelle: NÖ EK, Mag. Robert Bruckner, Fotos: Xaver Lahmer

die Überprüfung der wissenschaftlichen Aussagekraft einer Studie gefordert. Forschungsprojekte, die nicht akzeptierte wissenschaftliche Methoden oder Standards anwenden, sind als unethisch anzusehen.

### Stärkung des Vertrauens

Durch die Arbeit der NÖ EK soll die medizinische Forschung unterstützt und gleichzeitig das Vertrauen der Öffentlichkeit gestärkt werden. Bruckner: „Die allgemeine Wahrnehmung und Einstellung zur medizinischen Wissenschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten geändert. Der Studienteilnehmer wird nicht mehr als ‚Versuchskaninchen‘ gesehen. Vielmehr sollen für PatientInnen durch Studienteilnahmen positive Effekte verbunden sein.“

Neben einer fundierten Diagnostik, einem engmaschigeren Kontrollsystem und der damit unmittelbar einhergehenden erhöhten direkten persönlichen Zuwendung durch den verantwortlichen Arzt, profitiert der



Einmal im Monat tagt die NÖ Ethikkommission mit Mag. Robert Bruckner (vorne, 4.v.l.)

Studienteilnehmer natürlich von neuen, noch nicht auf dem Markt erhältlichen Medikamenten. Auch die Nutzung medizinischer Maßnahmen und Leistungen, welche die Chance einer verbesserten Wirkung oder Verträglichkeit im Vergleich zur Routine-therapie bieten, sind möglich.“

### Rund 1.500 Prüfverfahren

Die positive Beurteilung eines Forschungsprojektes durch eine Ethikkommission hilft Forschern bei der wissenschaftlichen Anerkennung der Studienergebnisse, bietet Rechtssicherheit und ist Voraussetzung zur Publikation in medizinischer Fachliteratur.

Zumeist werden alle der rund 120 jährlich neu eingebrachten Studienprojekte zu einer positiven Beurteilung geführt. In ca. zwei Drittel der Fälle muss der Antragsteller zusätzliche Änderungen oder Ergänzungen im Sinne des Patientenwohles vornehmen. Vereinzelt sind geplante Vorhaben aber auch negativ zu beurteilen.

Für das Team der Geschäftsstelle der NÖ Ethikkommission „liegt die Schwierigkeit unter anderem darin, bei den jährlich rund 1.500 Verfahren und laufenden Anträgen den Überblick für die Patienten und für sicherheitsrelevante Aspekte nicht zu verlieren“, so Bruckner.

## Partnerforum: Dank an Pflegedirektorin Siegrun Karner

Es ist immer wieder eine große Wertschätzung der Arbeit in den Selbsthilfegruppen, wenn sich - gemeinsam mit Selbsthilfepartner-

Innen - anlässlich der Partnerforen in NÖ Landes- und Universitätskliniken auch PflegedirektorInnen Zeit nehmen.

So kam am 11. April beim Treffen im Universitätsklinikum Krems auch Siegrun Karner. Sie konnte in ihren zwölf Jahren als Pflegedirektorin viel bewegen - Ende April ging sie in den wohlverdienten Ruhestand. Mit Blumen dankte man ihr für die langjährige, wohlwollende Begleitung.

Das Krankheitsbild der Selbsthilfegruppen war zwischen Angst, Depression, Demenz, Morbus Bechterew, Pankreaskarzinom und Parkinson weit gestreut. Darüber freuten sich auch die beiden Selbsthilfepartnerinnen Sabine Wandl und Mag.<sup>a</sup> (FH) Carina Schneider.

Ein weiteres Vernetzungstreffen fand am 17. April im Universitätsklinikum Tulln statt. Hier zeichnete Christine Krumpek für die Organisation verantwortlich.



# Der NÖ Monitoring-Ausschuss beantwortet den UN-Fragenkatalog

## Barrierefreiheit im Baurecht und „inklusive Bildung“ sind wichtige Forderungen

Derzeit läuft die 2. Staatenprüfung Österreichs betreffend Stand der Umsetzung der UNO Konvention über Rechte von Menschen mit Behinderungen. In seiner März-Sitzung beantwortete der NÖ Monitoring-Ausschuss den Fragenkatalog der UNO und legte den Schwerpunkt auf Erfolge und Probleme in NÖ.

### Gesetzliche Verbesserungen

2017 wurde das NÖ Antidiskriminierungsgesetz wesentlich verbessert. Alle Diskriminierungsmerkmale - Ethnie, Geschlecht, Behinderung, Alter, Religion/Weltanschauung und sexuelle Orientierung - sind nun in allen Lebensbereichen gleich geschützt. Eine Novelle 2018 brachte weiters die Umsetzung der EU-Richtlinie zur Barrierefreiheit für Websites und mobile Anwendungen öffentlicher Stellen in NÖ.

Derzeit fehlen noch zeitlich verbindliche Vorgaben zur Herstellung von Barrierefreiheit hinsichtlich bestehender älterer Gebäude (Etappenpläne). Auch gibt es nach wie vor keine gesetzliche Grundlage für einen Rechtsanspruch auf Beseitigung einer Barriere - das Gesetz sieht nur einen Anspruch auf Geld-Entschädigung vor.

Kritisch merkte der NÖ Monitoring-Ausschuss auch an, dass bei Initiativanträgen im Landtag eine Mitwirkung von Menschen mit Behinderungen schwer möglich ist, da es kein Begutachtungs-Verfahren gibt. Er verlangt die Durchführung von gesetzlichen Begutachtungsverfahren mit Möglichkeit zur Stellungnahme bei Vorhaben, die Rechte von Menschen mit Behinderung betreffen.

### Barrierefreiheit im Baurecht?

Das NÖ Baurecht (z.B. die Bauordnung) stellt nicht sicher, dass Baulichkeiten umfassend barrierefrei ausgeführt sind. Menschen mit Behinderungen ist daher nicht die volle Teilhabe in allen Lebensbereichen gewährleistet. Positiv wird gesehen, dass Sitzungen des NÖ Landtages („Aktuelle Stunde“) seit 2019 in Gebärdensprache übersetzt im Internet übertragen werden.

### Dringend: inklusive Bildung

In NÖ haben rund 5.800 Schülerinnen und Schüler einen sonderpädagogischen Förderbedarf. Im Schuljahr 2017/2018 besuchten 45 % der Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf eine Sonderschule. Der NÖ Landtag sprach sich 2016 und 2017 für den Erhalt von Sonderschulen aus.

Der NÖ Monitoring-Ausschuss stellte dazu auch in einer Empfehlung an die NÖ Landesregierung fest, dass die Regel- und Sonderschulen in NÖ in der bestehenden Form nicht inklusiv sind. Sie entsprechen somit nicht den Vorgaben der UN-BRK. Der NÖ Monitoring-Ausschuss fordert einen Inklusions-Fahrplan für alle Schulen und Kindergärten, für die das Land NÖ zuständig ist. Darin sollen Etappenziele, regelmäßige Überprüfungen und eine baldige Umsetzung festgelegt werden.

### NÖ MTA erfolgreich

Der NÖ Monitoring-Ausschuss gab ebenso wie zahlreiche andere Einrichtungen eine Stellungnahme zum Entwurf des Sozialhilfe-Grund-



satzgesetzes des Bundes ab. Einige der geplanten Regelungen bedeuteten eine Verschlechterung der Situation von Menschen mit Behinderungen. Inzwischen wurde der Entwurf überarbeitet und einige dieser kritisierten Schwachstellen konnten geändert werden:

- die Bundesländer dürfen weiterhin zusätzliche Leistungen gewähren, etwa für den Wohnbedarf
- der behinderungsbedingte Zuschlag von 18% ist nun zwingend vorgesehen (keine „kann“-Bestimmung mehr)
- bei Haushaltsgemeinschaften von Menschen mit Behinderungen wird die Geldleistung nicht gedeckt.

Der NÖ Monitoring Ausschuss wünscht sich ein spezielles Sozialhilfe-Gesetz für Menschen mit Behinderungen, das deren Lebensstandard zielgruppengenaue sicherstellt.



Foto/Quelle: Dr.<sup>in</sup> Christine Rosenbach  
Vorsitzende des NÖ MTA, [www.noee.gv.at/gleichbehandlung](http://www.noee.gv.at/gleichbehandlung)

# E-Medikation: Niederösterreich wird bei Arzneimittel-Anwendung sicherer

## Landesrat Eichtinger: „Erhöhung der Qualität in der Gesundheitsversorgung durch den Ausbau der Digitalisierung“

Mit Hilfe der E-Medikation können Ärzte und Apotheker erstmals alle Medikamente der PatientInnen auf einen Blick einsehen.

„Die Evaluierung der Pilotprojekte in den Regionen N1, N2 und N3 liefern erfreuliche Zahlen“, betont NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger. Die Zahlen im Detail:

- **Region N1:** in den Bezirken Baden und Mödling sind bereits 79 Prozent bei den Apotheken und 84 Prozent bei den Ärzten angeschlossen
- **Region N2:** in den Bezirken Bruck an der Leitha, Gänserndorf, Hollabrunn, Horn, Korneuburg, Mistelbach und Tulln sind 76 Prozent bei den Apotheken und 74 Prozent der niedergelassenen Ärzte und Ambulatorien angeschlossen.
- **Region N3:** In den Bezirken Amstetten, Gmünd, Krems an der Donau, Krems-Land, Melk, Waidhofen an der Thaya, Waidhofen an der Ybbs und Zwettl sind 15 Prozent der Apotheken und 30 Prozent der niedergelassenen Ärzte und Ambulatorien angeschlossen.
- **Region N4:** Seit 16. Mai haben Ärzte und Apotheken in den Bezirken Lilienfeld, Neunkirchen,

Scheibbs, St. Pölten-Stadt/Land und Wiener Neustadt-Stadt/Land die Möglichkeit E-Medikation zu testen. Ab 6. Juni 2019 gilt ein Verpflichtungstermin in den Bezirken.

„Somit können wir ab 6. Juni die E-Medikation flächendeckend in Niederösterreich anbieten“, unterstreicht NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger.

Die Ausrollung der E-Medikation erfolgt in vier Wellen für ganz Niederösterreich, in welchen die Bezirke freigeschaltet und zur Umsetzung verpflichtet werden. In den Regionen N1, N2 und N3 wurden die Pilotprojekte bereits erfolgreich abgeschlossen.

### Mehr Sicherheit durch Aufklärung

Bevor ein Medikament erstmals in der E-Medikations-Liste und damit im ELGA aufscheint, müssen die PatientInnen darüber aufgeklärt werden. Über die ELGA-Plattform können die BürgerInnen selbst ihre Daten kostenlos einsehen.

„Dadurch verhindern wir Doppelverordnungen und unter-

stützen Ärzte- und Apothekerpersonele bei der Diagnose durch fundiertes Datenmaterial“, zeigt Eichtinger die Vorteile auf und ergänzt: „Jede Tablette, jedes Arzneimittel wird aufgelistet sein. Das hilft besonders älteren Menschen. Mit diesem Meilenstein erhöhen wir die Qualität in der Gesundheitsversorgung weiter zum Wohle unserer Landsleute.“

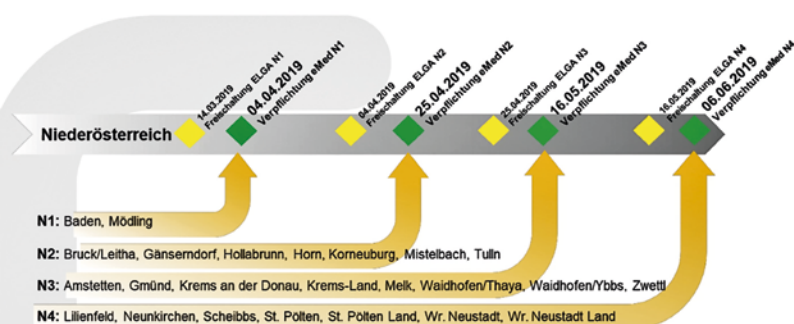
### Gesundheitsversorgung wird digital ausgebaut

Die Digitalisierung ermöglicht die Gesundheitsversorgung neu zu denken. „Durch neue Technologien und durch die Ausrollung der E-Medikation sind wir einen weiteren wichtigen Schritt in die Zukunft gegangen. Wir wollen unsere Gesundheitsversorgung digital noch stärker ausbauen wie zum Beispiel durch den elektronischen Impfpass, der ab 2020 in Niederösterreich umgesetzt wird“, so Eichtinger über weitere Maßnahmen für Niederösterreich.



NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger

Quelle/Foto: NÖGUS



Quelle: SVC (Sozialversicherungs-Chipkarten Betriebs- und Errichtungsgesellschaft)

# Parkinson - was nun? Loslassen und neue Kraft tanken in der **Natur** hilft Rudolf Roth

**Die Gegend rund um die Seebach-Quelle und die wöchentliche Gymnastik mit Therapeutinnen erleichtern die Krankheit.**

Im ersten Moment wirkt Rudolf Roth aus Hohenberg, Leiter der **Par-kinson-Selbsthilfegruppe „Edelweiß“** in Lilienfeld, beinahe etwas schrullig, zurückhaltend. Nimmt man sich jedoch Zeit, um sich mit ihm auf ein Gespräch einzulassen, erzählt er mit Freude über sein Leben.

Aus seinen Worten sprechen Lebensweisheiten - nicht erlesene, sondern persönlich erlebte. Und genau diese Erfahrungen gibt er gerne weiter - auch an andere Betroffene. „Vor 25 Jahren erhielt ich die Diagnose ‚Parkinson‘ und musste, nein durfte mein Leben darauf einstellen. Die Teilnahme an **Turnstunden mit Therapeuten** im Universitätsklinikum St. Pölten war ein erster Schritt“, erinnert sich Rudolf.

## Von St. Pölten nach Lilienfeld

Vor 10 Jahren startete er für Parkinson-PatientInnen eine neue wöchentliche Gymnastik-Stunde im Landesklinikum Lilienfeld. „Dies wurde notwendig, da viele unserer Betroffenen den Weg nach St. Pölten nur noch mit viel Mühe bewältigen konnten“, so Rudolf.

Seit Beginn hat er keine der Gymnastik-Stunden versäumt, „außer in jener Zeit, wo ich aufgrund von Operationen im Krankenhaus lag“, meint er mit einem Lächeln.

## Turnen steigert Beweglichkeit

Und diese Stunden helfen: „Nach dem Turnen geht es mir und auch allen anderen Teilnehmern zwei bis drei Tage viel besser. Manche kommen sehr beschwerlich zu dieser Turnstunde, oft gebückt, wirken fast unbeweglich. Nach der Gymnastik gehen sie wie **befreit, lächelnd** wieder nach Hause - fast mit jugendlichem Elan“, schmunzelt Rudolf.

Dazu tragen, so der Gruppenleiter, auch die Bemühungen der **vier Therapeutinnen** und vor allem die außergewöhnliche Gemeinschaft in dieser Runde bei. All dies kann jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, „dass meine Glieder meist am dritten Tag wieder unbeweglicher und steifer werden. Dann freue ich mich schon wieder auf die Gymnastik am nächsten Donnerstag.“

Was hat dabei „Edelweiß“, der Gruppenname, mit Morbus Parkin-



23. September 2012: Flohmarkt der Selbsthilfegruppe „Edelweiß“ mit Rudolf Roth (r.)

son zu tun. „Wir hatten in der Gruppe St. Pölten immer wieder Vorträge und nahmen an Veranstaltungen teil. ‚Parkinson‘ schrieben wir groß auf die Plakate. Die Leute lasen es, drehten den Kopf weg und gingen. Wir konnten nicht mit ihnen reden. Das Edelweiß ist für mich eine **faszinierende Blume** und so nahmen wir den Namen für unsere Gruppe. Seither bleiben die Leute stehen und wir kommen mit ihnen ins Gespräch.“

## Kraft aus der Natur

Was wäre das Leben des engagierten Gruppenleiters jedoch ohne die Natur. Schon in frühen Jahren hatte er viel Kontakt zu Bergen und Wäldern. Ein besonderer Moment war dann vor rund 20 Jahren, als er bei der **Seebachquelle am Hochsattel** einen besonderen Kraftplatz fand.

Das Wasser sprudelt hier direkt aus einer Felsspalte hervor. Einige Meter darüber stehen vier altehrwürdige Ahornbäume - mittlerweile als Naturdenkmal ausgewiesen. „Hier



komme ich **mehrmals in der Woche** her, um in Stille zu verweilen. Es scheint für mich, als würde das Quellwasser meine schlechte Energie wegspülen. Danach stelle ich mich zwischen zwei große Föhren, um neue Energie zu tanken“, verrät Roth mit spürbarem Respekt vor der Natur.

### Wer sucht, der findet

Der Hohenberger weiter: „Und wenn ich danach wieder nach Hause gehe, kommt mir meine Krankheit wesentlich leichter vor, meine Schmerzen sind weniger. Ich habe lange einen solchen Platz gesucht - **wer etwas wirklich sucht, wird es finden.**“ Und seine Liebe zur Natur steckt an. Man wird selbst ruhiger, wenn man mit ihm auf dieser alten, vermoosten Holzbank neben dem noch jungen Bach sitzt und seine Lebensgeschichte hört - den Blick auf den kleinen See mit türkisblauem Wasser (Foto Seite 12).

Hier, an diesem besonderen Fleckerl Erde, findet er auch Kraft für sein **ehrenamtliches Engagement** als Gruppenleiter. „Bei uns gibt es keinen Hass oder Neid. Unsere Gemeinschaft ist getragen von gegenseitigem Respekt und Freundschaft. Dies geht soweit, dass sich unsere Therapeutinnen in der - eigentlich turnfreien - Sommerzeit kostenlos zur Verfügung stellen. Vierzehntägig treffen wir uns bei einem unserer Mitglieder zu einer Kaffeejause - zuvor wird natürlich brav geturnt. In diesem Sinne ein

ganz großes Dankeschön an **Claudia, Kerstin, Marion und Marita** - unsere Therapeutinnen sind spitze.“

### Abwechslungsreiche Treffen

Eines ist sich Rudolf sicher: „Ohne diesem Turnen ginge es mir wesentlich schlechter. Wahrscheinlich könnte ich nicht einmal mehr gehen.“ Eine Besonderheit ist für ihn dabei die Tatsache, „dass sich jede Therapeutin ein anderes Programm für uns überlegt. Macht die eine Übungen, welche speziell die Oberschenkel fordern, konzentriert sich eine andere auf die Oberarme und Oberkörper.“

Besonders viel Spaß macht das Tanzen. Vor allem beim „Line Dance“ sind **Körper und Geist gleichermaßen gefordert**. Dabei geht es um eine choreografierte Tanzform, bei der die TänzerInnen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander im Rhythmus von Westernmusik vorgegebene Schrittfolgen tanzen. „Man muss sich sehr konzentrieren, da die Tanzschritte ja von allen Teilnehmern synchron ausgeführt werden sollen.“

Zu den Veranstaltungen der Gruppe zählen unter anderem **Grillpartys** (Foto u.l.) und Weihnachtsfeiern. Denn „Gemeinschaft muss man pflegen. Ohne diese Selbsthilfegruppe könnte ich mir mein Leben nicht mehr vorstellen“, betont Rudolf. „Dieses Turnen ist für mich wie das Amen im Gebet. Selbst nach meinen Knieoperationen habe ich - sobald es

mir möglich war - schon auf Krücken gehend wieder teilgenommen.“

Zu all dem kommt nun seit einigen Monaten eine neu aufgeflamnte alte Leidenschaft: **Minigolfspielen.**

„Schon mit 14 Jahren sind wir als Burschen deswegen immer nach Lunz am See gefahren. Heute erledige ich am Vormittag meist diverse Arbeiten rund ums Haus und am Nachmittagspiele ich 2-3 Stunden Minigolf.“

Zu guter Letzt zählt **Schnitzen** zum kreativen Hobby von Rudolf. „Inspiriert hat mich dazu schon mein Großvater. Mit Vorliebe schnitzte ich Sonne oder Mond und verwende dafür Zirben- oder Lindenholz. Und für mich ist es heute eine wichtige Übung, um die Motorik meiner Finger aufrecht zu erhalten“, meint Rudolf abschließend.

Heuer feiert die SHG Edelweiß ihr **10-jähriges Bestehen**. Aus diesem Anlass wurden für das ganze Team neue, blaue T-Shirts gekauft - Foto unten rechts mit Therapeutin Marion Leitner (stehend, 2.v.r.).

### EDELWEISS-GRUPPE - MORBUS PARKINSON

Kontakt: Rudolf Roth  
Telefon: 0676 / 645 80 66  
Mail: [traude.roth48@gmx.at](mailto:traude.roth48@gmx.at)

### Gruppentreffen

jeden Donnerstag ab 15:30 Uhr  
im Therapieraum (Erdgeschoß) des  
Landesklinikums Lilienfeld, Im Tal 2



Fotos: Xaver Lahmer, zVG

## Vier Therapeutinnen helfen Parkinson-Patienten

Einer der wichtigsten Punkte im Tun der SHG Edelweiß ist die wöchentliche Turnstunde. Vier ausgebildete Therapeutinnen - Marita Ablasser, Marion Leitner, Claudia Kernstock und Kerstin Zöchinger - stellen ihr Wissen und Können in den Dienst der Selbsthilfe. Ein Interview mit Kerstin Zöchinger:

### **DV: Was ist Morbus Parkinson und wie wirkt sich dies auf Betroffene aus?**

Kerstin Zöchinger: Es ist eine Krankheit, die durch Dopaminmangel entsteht. Dopamin ist ein Hormon, welches Signale zwischen Neuronen weiterleitet und bewirkt, dass wir eine Bewegung gezielt und flüssig ausführen können. Durch das Fehlen dieses Hormons kommt es zu motorischen Störungen. Die Bewegungen sind zitterig, unkoordiniert und der Patient klagt über „Steifigkeit“.

Auch die Wahrnehmung ist herabgesetzt und positive Empfindungen, wie Glück und Freude, bleiben häufig aus. Oftmals leiden die Patienten unter Depressionen. Männer und Frauen sind ähnlich häufig betroffen. Die Erkrankung muss von einem Neurologen diagnostiziert werden und die Behandlung erfolgt medikamentös. Studien haben gezeigt,

dass die Kombination mit Physiotherapie eine deutlich bessere Wirksamkeit zeigt, als Medikamente alleine.

### **DV: Wie kann man sich diese Übungen in der Physiotherapie vorstellen?**

Wir trainieren insbesondere Dehnfähigkeit, Gleichgewicht, Gangfähigkeit, Mobilität und Feinmotorik. Durch Gleichgewichtsübungen möchten wir zum Beispiel das Sturzrisiko reduzieren. Mit labilen Unterlagen wie Balance-Pad, Kreisel, Schaukelbrett kann man das Gleichgewichtsgefühl verbessern - Kraftübungen mit Theraband oder Hanteln bringen mehr Ausdauer und die Patienten können ihren Alltag besser bewältigen. Rhythmische Bewegungen erzielen wir beim „Tanzen“. Unsere Damen und Herren der Turngruppen haben großen Spass wenn wir eine einfache Choreographie im Stehen (Linedance) oder auch im Sitzen mit Musik im Westernstil erlernen. Dadurch verbessert sich ihr Bewegungsstart und der Bewegungsfluss.

### **DV: Was sagen die TeilnehmerInnen über diese Therapiestunden?**

Für alle ist die Kameradschaft und Gemeinschaft innerhalb der Gruppe

sehr wichtig. Zudem sind sie der Meinung, dass man in der Gruppe - auch durch gezielte Übungen und das verbesserte Wohlfühl - für sich selbst mehr erreichen kann, als würde man nur alleine üben. Dazu kommt die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über dieselbe Krankheit austauschen zu können. Ein großes Vorbild ist Rudolf Roth als Gründer dieser Gruppe. Er zeigt großes Durchhaltevermögen und ist seit zehn Jahren mit dabei. Mit einem Lächeln kommen von manchen Teilnehmern auch noch Begründungen wie „wegen der hübschen Therapeutinnen“ und „weil es oft leckeren Kuchen und Geburtstagsfeiern gibt“. Wie immer auch - wichtig ist für uns, dass es den Betroffenen hilft, ihr Leben besser zu meistern.

### **DV: Welchen Eindruck haben die Therapeutinnen?**

Die Gruppendynamik motiviert die Patienten, sich regelmäßig zu bewegen. Dazu kommt die Möglichkeit zum Austausch alltäglicher Sorgen und das starke Zusammengehörigkeitsgefühl. Diese wöchentlichen Turn-Treffen erfordern weiters Disziplin, sind zugleich



Marita Ablasser



Kerstin Zöchinger



Claudia Kernstock

Ansporn und haben eine positive Auswirkung auf Psyche und Glücksgefühle.

**DV: Worauf basiert die Ausbildung der Therapeutinnen, was sind ihre Spezialgebiete?**

Für unsere Ausbildung ist Matura erforderlich mit anschließend 3-jähriger Ausbildung auf der Fachhochschule für Physiotherapie. Dazu kommen diverse Zusatzausbildungen.

**Marita Ablasser** hat ihre Praxis in Hofstetten und ist spezialisiert auf neu-

rologische Patienten und orthopädische Massagen.

**Marion Leitner** (Gruppenfoto Seite 13) praktiziert in Hohenberg. Ihre Spezialgebiete sind orthopädische Erkrankungen (Wirbelsäule, Fußfehlstellungen), Manualtherapie, Kinesiotape und Cranio-sacrale Impulsregulation.

**Ich selbst** habe meine Praxis in Wilhelmsburg und habe mich auf Lymphdrainagen, orthopädische Erkrankungen (Wirbelsäule, Bandscheiben, Hüft- und Knieprothesen), Hippotherapie,

Cranio-Sacrale Impulsregulation, Unfallchirurgie (Knochenbrüche, Schulteroperationen, Kreuzbandplastik) spezialisiert.

**Claudia Kernstock** praktiziert in St. Pölten. Sie macht Behandlungen von akuten und chronischen Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates, erstellt individuelle Trainingsprogramme, Therapie nach Unfällen oder Operationen sowie manuelle Therapie nach dem Maitland Konzept.

Infos/Fotos: Kerstin Zöchinger

## Selbsthilfe unterwegs von Ybbs bis Wr. Neustadt

Gesundheits-Messen sind für die Selbsthilfe eine wichtige Möglichkeit, ihre ehrenamtliche Tätigkeit zu präsentieren. Zudem haben Betroffene die Chance, erste Kontakte zu Selbsthilfegruppen zu knüpfen.

Bei den Frauengesundheitstagen in Ybbs waren erfreulich viele BesucherInnen. „Ich fahre schon seit Jahren zu derartigen Veranstaltungen, doch so viele Interessierte habe ich noch nie erlebt“, resümierte Franz Schippany (Foto r., 2.v.r.), Hilfe zur Selbsthilfe Mostviertel bei Depression, Angst, Panikattacken und Burnout. Auch der 1. Gesundheitstag in Rosenau war gut besucht. Der Bürgermeister von Rosenau Thomas Raidl bedankte sich bei der Gelegenheit für die wertvolle Arbeit, welche Selbsthilfegruppen in der Region leisten.

### Wichtige Beratungsgespräche

Weniger BesucherInnen zählte der Frauengesundheitstag in Klosterneuburg. „Dennoch konnte ich sehr gute Beratungsgespräche betreffend Selbsthilfe und Dachverband führen“, so Schippany. Auch NÖGKK-Zentralbetriebsratsobmann Hermann Gleich nahm sich Zeit für ein Gespräch.

Beim Gesundheitstag in Öhling bei Mauer verteilte Brigitte Adelwöhrer (Foto u., 2.v.r.) („Hör dich mal um“ -

SHG für Schwerhörige Amstetten) Informationsmaterial und erläuterte die Arbeit des DV-NÖSH. „Viele wussten nicht, wie viele Selbsthilfegruppen es gibt, wo man sich – wie auf der Homepage des DV-NÖSH – informieren kann und was der Dachverband eigentlich alles tut“, so Adel-

wöhrer. Eine weitere Großveranstaltung fand mit der „Frühling Vital & Genuss“ von 5. bis 7. April in Wr. Neustadt in der Arena Nova statt. In Zusammenarbeit mit der NÖ Landeskliniken-Holding konnten sich dort ebenfalls Selbsthilfegruppen und der DV-NÖSH präsentieren.



# Kneippbund bietet Gesamtkonzept für **Körper, Geist** und **Seele**

**Franz Eßletzbichler möchte als Vorstandsmitglied an der Weiterentwicklung der Organisation mitarbeiten**



„Für mich ist beim Kneippbund allem voran das **medizinische Gesamtkonzept** wichtig, welches die Einheit von Körper, Geist und Seele berücksichtigt“, meint Franz Eßletzbichler, geschäftsführender Gesellschafter der Ötscherlandtreu-

hand SteuerberatungsgmbH in Scheibbs. Er gab Selbsthilfegruppen-LeiterInnen bei den INFO-Stammtischen 2019 hilfreiche Tipps unter anderem zur Arbeitnehmerveranlagung und ist seit kurzem im **Vorstand des Kneippbundes** tätig.

Eßletzbichler weiter: „Beim Kneippbund sind für mich weiters das umfangreiche Angebot zur Gesundheitsvorsorge für ein **selbstbestimmtes Leben** sowie die überparteiliche und überkonfessionelle Organisation wichtige Punkte. Außerdem fand ich hier eine tolle Gemeinschaft.“

Der Kneippbund kann mit seinem Fünf-Säulen-Programm sicherlich auch für Betroffene in den Selbsthilfegruppen viel Positives beitragen. Ich denke hier beispielsweise an **Kreislauftraining** und Linderung der Beschwerden durch die **Wasseranwendungen**, das umfangreiche Wissen über die Wirkung der **Heilkräuter**, Gymnastik und vieles mehr.“ Wesentlich ist für ihn auch der Fokus

auf die **Steigerung der Lebensfreude**, die durch viele gemeinschaftliche Aktivitäten und Zusammenkünfte gefördert wird. „Viele Personen sind dabei, weil sie dort Gleichgesinnte treffen und möglicher Einsamkeit entkommen. Wir motivieren unsere Mitglieder zu einem verstärkten Gesundheitsbewusstsein“, betont der Scheibbsler.

Seine Aufgaben im Vorstand sieht er unter anderem darin, seine **berufliche Kompetenz** im Rechnungswesen einzubringen. Auch die allgemeine Mitarbeit und die Beratung des Vorstands bei strategischen Überlegungen und der **Weiterentwicklung des Kneippbundes** sind für ihn wesentliche Anliegen.

Und er weiß aus eigener Erfahrung, wovon er spricht: „Ich mache selbst immer wieder Kneipp-Therapien. Der Hauptfokus der fünf Säulen von Kneipp liegt bei mir allerdings bei der Bewegung.“

## Die Wirkung von Kneipp

Das **Kneipp-Gesundheitsprogramm** ist natürlich, umfassend wirksam und auch zu Hause leicht durchführbar. Der entscheidende Erfolg beruht auf dem einzigartigen Zusammenwirken aller fünf Säulen: **Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung, Lebensordnung**.

## Ziel Gesundheitsvorsorge

Kneipp setzt sich für die Gesundheitsvorsorge ein und leistet damit einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität und Lebensfreude der Menschen. Kneipp motiviert seine Mitglieder zu einem verstärkten



**Gesundheitsbewusstsein** und übernimmt damit einen wichtigen Beitrag zur sozialen Verantwortung.

## Kneipp Gesundheitsprogramm

Die Gesellschaft darf sich über eine steigende Lebenserwartung freuen - doch es geht darum, dieses Mehr an Jahren auch **gesund und vital** zu erleben, Wohlbefinden und Lebensfreude zu genießen. Es ist heute noch so aktuell wie damals, ja vielleicht sogar noch mehr. Vieles von Kneipp ist wissenschaftlich erforscht und medizinisch begründet - wie die **regelmäßigen Kaltreize** oder deren vorteilhafte Wirkung auf das Immunsystem.

## Naturheilkunde als Ganzheitsmedizin

Sebastian Kneipp erkannte, dass es immer darum gehen muss, bei der Behandlung den **ganzen Menschen, seine Lebensumstände**, seine Konstitution zu berücksichtigen, um ein geeignetes Therapie-Programm individuell zu finden. Er ist zwar für die „Wasserkur“ berühmt geworden, genauso großen Wert legte er aber auch auf die Heilpflanzen, auf Ernährung und Bewegung und auf den Seelenfrieden.

Anders als viele Verfahren der Alternativmedizin ist die Kneipp-Therapie von der Schulmedizin anerkannt.

Mehr Infos finden Sie auf der Homepage auf [www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at).

Quelle: Österreichischer Kneippbund, Franz Eßletzbichler

## Silbernes Ehrenzeichen der Republik für Franz Fink

Am 26. Februar 2019 wurde dem langjährigen und engagierten Präsidenten des „Österreichischen Herzverbandes (ÖHV), Landesverband Niederösterreich“, Franz Fink, von Landeshauptfrau Johanna Mikl Leitner das **Silberne Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich** verliehen.

Mit welch hohem Einsatz Franz Fink die Geschicke des NÖ Herzverbandes zu leiten wusste und mit welch menschlicher Wärme er rundum präsent war, das ist im gesamten Österreichischen Herzverband bekannt. Dass ihm nun auf höchster politischer Ebene diese Ehrung zuteil wurde, zeigt, wie sehr man auch dort um den Wert des ÖHV in Niederösterreich weiß: sei es im Sinne von lebensbegleitender kardiovaskulärer Langzeitrehabilitation, sei es im Sinne der Erhaltung und **Förderung wiedererwonnener Gesundheit** nach einer Operation oder kardiologischen Akutintervention oder sei es im Sinne

einer ganzheitlichen Verbesserung von Lebensqualität.

„Wir freuen uns mit **Franz Fink** und gratulieren ihm herzlichst zu dieser Auszeichnung. Gleichzeitig können wir auch Niederösterreich gratulieren, über so viele Jahre einen so kompetenten, umsichtigen und **menschlichen Herzverbandspräsidenten** gehabt zu haben“, sind sich

Univ.-Prof. DDDr. Wolfgang Mastnak, Präsident des Österreichischen Herzverbandes, und Bundesgeschäftsführer Helmut Schulter einig. Inmitten hoher politischer Prominenz dankte



Franz Fink (2. v.l.) erhielt das „Silberne Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich“. Dazu gratulierten auch Landtagspräsident Karl Wilfing (l.) und DV-NÖSH-Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner (3.v.r.)

auch Ronald Söllner als Vorstandsvorsitzender im Namen des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe für die stets angenehme Zusammenarbeit und das großartige Engagement.

## Behinderten-Sprecherin Grünberg diskutiert mit „Anders“

Am Dienstag, 12. März, fand im Sitzungssaal der Gemeinde Gmünd auf Einladung von **Silke Kropacek, SHG „Anders“**, eine Diskussionsrunde mit Behindertensprecherin Kira Grünberg statt. Gekommen waren selbstbestimmte Menschen mit Behinderung und pflegende Angehörige - auch aus dem Raum Wien, Krems und St. Pölten.

Interessantes Thema war die Umsetzung der **Menschenrechte** in der Behindertenpolitik. „Es wurden sehr konstruktive Gespräche geführt und die vielen Missstände und die Kritik der absolut unzureichenden Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention im Blickwinkel der Selbstbetroffenen und Angehörigen eingehend erörtert. Ebenfalls emotio-

nale Diskussionen gab es im Bereich Persönliche Assistenz und die Unzulänglichkeiten der Behindertenparkplätze“, so Kropacek (2.v.r.).

Kopfschütteln erzeugte ein Erfahrungsbericht betreffend betreuter Wohngruppe: „Der Tagesablauf war klar vorgegeben, eine eigene Freizeitgestaltung kaum möglich. Das ist weit entfernt von dem, was man ‚selbstbestimmtes Leben‘ nennt“. Einig war man sich, dass es auch für das Pflegepersonal eine gerechte Entlohnung geben muss.

Einige Forderungen wurden Grünberg zur Vorlage im Parlament schriftlich überreicht.

Bürgermeisterin Helga Rosenmayer dankte Silke Kropacek abschließend für die Organisation der Gesprächsrunde. Weitere Diskussionsrunden und Arbeitskreise sollen folgen.





Erika Zach (m.) leitet seit 20 Jahren die Diabetes-Selbsthilfe in Schrems

## Diabetiker-Selbsthilfe feiert 20 Jahr-Jubiläum

„Seit 240 Monaten - 7.300 Tagen - 175.200 Stunden engagieren sich Erika und Otto Zach ehrenamtlich als Betroffene für andere Betroffene im Bereich der Diabetes-Selbsthilfe. Dafür gebührt ihnen ein ganz großes Dankeschön“, meinte Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe (DV-NÖSH).

Anlass war die 20 Jahr-Feier der „Wir Diabetiker NÖ - Selbsthilfegruppe Schrems“ am 4. April. Bemerkenswert: seit der Gruppengründung im März 1999 leiten Erika und Otto die Gruppe. Im Durchschnitt zählt die Gruppe 20-25 Mitglieder, was wohl auch auf das große persönliche Engagement des Ehepaares zurückzuführen ist.

Wohl auch deshalb unterstützten Bürgermeister Karl Harrer und Stadträtin Gabriele Beer diese Veranstaltung auch auf persönliche Weise. Zum Jubiläum gratulierten weiters neben Dechant Herbert Schlosser auch Prim. Dr. Christian Schelkshorn sowie Angela Rotter und Martin Marhold (Vorsitzender Wir Diabetiker NÖ).

„Es freut uns sehr, dass wir gemeinsam dieses Fest feiern können“, resümierten Erika und Otto Zach.

## BSVWNB eröffnet in St. Pölten ein neues Massage-Fachinstitut

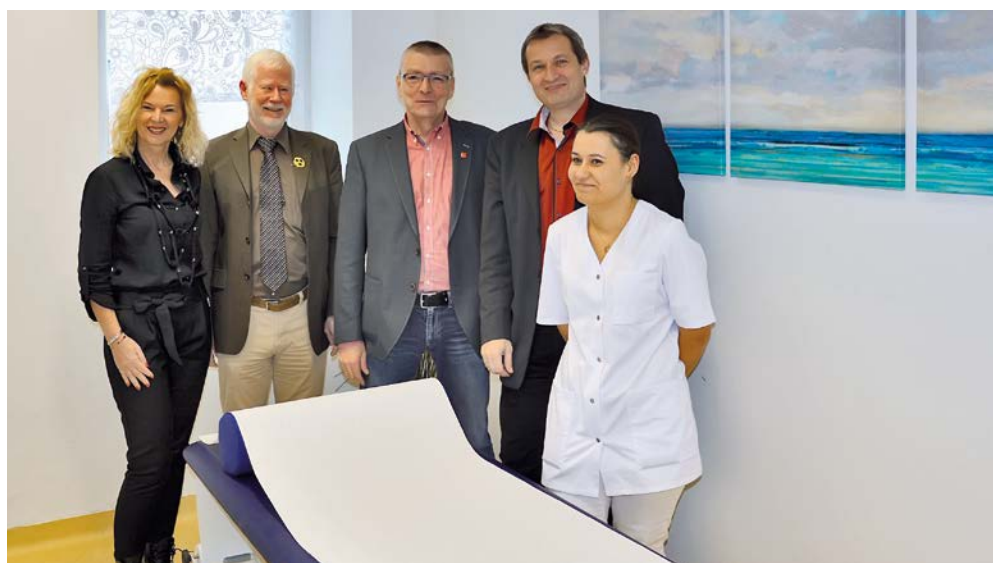
Am 20. März war es nach monatelanger Vorbereitung soweit: der Blinden- und Sehbehindertenverband Wien, Niederösterreich und Burgenland (BSVWNB) eröffnete im MTL-Zentrum in St. Pölten im Haus „Verein Wohnen“ seine neue Außenstelle. Als Betreiberin des MTL-Zentrums trägt Daniela Arnold die Verantwortung.

Die Berufliche Assistenz und das Massage-Fachinstitut des BSVWNB sind künftig einmal pro Woche in St. Pölten vertreten. „Die Berufliche Assistenz informiert, unterstützt, berät und begleitet blinde und sehbehinderte Menschen bei der Erlangung und Sicherung eines Arbeitsplatzes. Der neue Massage-Standort bietet zudem einen weiteren Arbeitsplatz für Masseurinnen und Masseure mit Seheinschränkungen und ist, nach vorheriger Terminvereinbarung, vorerst jeden Mittwoch von 8:30 bis 14:00 Uhr geöffnet“, erläuterte Kurt Prall, BSVWNB-Obmann (Foto rechts mit Ronald Söllner, DV-NÖSH).

Und weiter: „Wir sind von allen Seiten sehr herzlich in St. Pölten empfangen worden. Im Namen aller

Beteiligten bedanke ich mich für diese großartige Unterstützung unserer Projekte zur Inklusion blinder und sehbehinderter Menschen am Arbeitsmarkt!“

Anlässlich der offiziellen Eröffnung konnten sich auch Stadtrat Dietmar Fenz, Silvia Siegl (Sozialministeriumservice), Martin Trattner und Waltraud Marouschek (NÖGKK), Ronald Söllner (DV-NÖSH), Hannes Ziselsberger (Caritas St. Pölten) sowie Ingrid Neuhauser und Manfred Krammer (Geschäftsführung „Verein Wohnen“) von der Professionalität im Massage-Fachinstitut überzeugen.



Waltraud Marouschek gratulierte BSV-Obmann Kurt Prall und seinem Team ebenso zum neuen Massage-Fachinstitut wie Stadtrat Dietmar Fenz und Ronald Söllner (v.l.).

## Club 81 lud zur **Landesausstellung** und **Polizei-Einsatzkommando COBRA**

Informativ und abwechslungsreich gestaltete sich das Programm des Frühjahrsausfluges des Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung am 26. April. Ziel war Wiener Neustadt. Am Vormittag wurde die Landesausstellung „Welt in Bewegung“ im Museum St. Peter an der Sperr besucht.

Am Nachmittag waren die 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Besuch beim Polizeieinsatzkommando „Cobra“ in Wiener Neustadt eingeladen und wurden von ChefInsp. Matthäus Weiß willkommen geheiß. Bei einem umfassenden Vortrag erhielten die Mitglieder des Club 81 einen Einblick in die Geschichte und die vielfältigen Aufgabenbereiche der Polizeisondereinheit im Interesse und zur Sicherheit der Bevölkerung.

### Barrierefreiheit erwünscht

Besonders Bedacht genommen wurde bei der Auswahl der Programmpunkte auf die Barrierefreiheit. Der Vorstand hat bereits vor der Planung der Fahrt die einzelnen Reiseziele persönlich genau auf die erforderliche Barrierefreiheit hin überprüft.

Das Rote Kreuz Prinzersdorf war, wie bei allen Reisen des Club 81 auch



Annemarie und Karl Degelmann hatten ihren Spaß beim Club-Fasching

bei dieser Reise wieder mit dabei um nötige Assistenzleistung zu geben. Das Busunternehmen Franz Winter sorgte mit seinem rollstuhlgerechten Reisebus und einem zweiten Bus für einen angenehmen und sicheren Reiseverlauf.

### Clubcafé im Fasching

Heitere und ausgelassene Stimmung herrschte beim Faschingsnachmittag mit Clubcafé. Zu diesem lud der Club 81 am Samstag, 2. Februar, ins Hippolythaus St. Pölten.

Club 81-Obmann Josef Schoisengeryer konnte 44 Mitglieder zu diesen heiteren Stunden begrüßen. Für einen „zauberhaften Nachmittag“ sorgte der St. Pöltner Magier Peter Brunken mit vielen Zauberkünsten.



Patrick Caha belegte bei den NÖ Landesmeisterschaften den ausgezeichneten 3. Platz

## 34. NÖ Tischtennis-Landesmeisterschaft

Mit dem Motto „Unsere Behinderung ist für uns kein Grund Trübsal zu blasen - ganz im Gegenteil“ motivieren sich die Mitglieder des VSV (Versehrtensportverein) St. Pölten.

Am Samstag, 24. November 2018, feierte der Verein sein 35-jähriges Bestehen. Bereits in den 1970er-Jahren trainierten prominente Tischtennis-BehindertensportlerInnen im Arbeiterheim Viehofen. Seit 1990 können die SportlerInnen im Sportzentrum NÖ trainieren und Veranstaltungen durchführen - so auch die 34. NÖ-Tischtennis-Landesmeisterschaft für RollstuhlfahrerInnen.

Diese stand am Samstag, 11. Mai 2019, auf dem Programm. Im Einzel musste sich Patrick Caha (Foto) nur Peter Wolf (BSV Wiener Neustadt) und Franz Heigl (VSV Amstetten) geschlagen geben und landete am hervorragenden 3. Rang. Im Doppel konnte Caha gemeinsam mit Andreas Vevera vom BSV Weißer Hof sogar den Vize-Landesmeister erringen. Im Mixed-Doppel trugen sich Elisabeth Maier und Patrick Caha ebenfalls als Vize-Landesmeister in die Liste ein.

„Wir freuen uns, dass die Meisterschaft ohne Verletzungen verlief und gratulieren unseren Spielern und Spielerinnen zu ihren tollen Erfolgen“, freute sich VSV-Obmann Franz Zichtl.



## Verlosung: drei CD's

Chris Novi, Mitbegründer der **Patienten- und Selbsthilfeorganisation SAG7**, startete seine Karriere mit dem Multimedia-Debüt „Highly Sensitive“, mit dem er vergessene Werte zu neuem Leben erweckte. 2018 platzierte er als Newcomer mit seinem Akustikroman eine Innovation auf dem Buch- und Musikmarkt.

„Für immer“ & „Kumm bleib“ sind die Singles aus seinem neuen Album „Austropopper“. „Die Lieder handeln von einschneidenden Ereignissen aus meinem Leben als psychisch kranker Mensch“, verrät Novi, und gewährt auf zwölf gefühlvollen Liedern - im Genre des guten alten Mundart-Pop - einen Einblick in sein sensibles Seelenleben. Die Texte schrieb er auf seinem Weg der Selbstheilung. Bis einschließlich 15. Juli kann man das Projekt auf [www.startnext.com/chris-novi-austro-popper](http://www.startnext.com/chris-novi-austro-popper) durch Finanzierungsbeteiligung bzw. Vorbestellung unterstützen. Informationen zur „Hochsensibilität“ gibt es auf [www.sag7.com](http://www.sag7.com) oder <https://selbsthilfe.sag7.com>.

Wir verlosen drei CDs „Für immer“, produced by BDM Records & SAG7 Music - einfach ein Mail an [music@sag7.at](mailto:music@sag7.at) senden (Rechtsweg ausgeschlossen). „Für immer“ und „Kumm bleib“ sind bei Amazon, iTunes, Google Play und anderen Stores als MP3, Stream & CD erhältlich. Infos: [www.chrisnovi.com](http://www.chrisnovi.com)

Foto/Quelle: Chris Novi

## Hochsensibilität versus Vulnerabilität - interessanter Fachaustausch in Tulln

Am 20. Februar 2019 fand im **Universitätsklinikum Tulln** ein „tetralogischer Dialog“ zum Thema Hochsensibilität und Vulnerabilität statt. Die Selbsthilfe- und Patientenorganisation SAG7 mit Obfrau **Karin Novi** organisierte diesen in Zusammenarbeit mit dem UK Tulln. Selbsthilfepartnerin DGKP **Christine Krumpek** (stellvertretende Pflegedirektorin) wirkte ebenso mit wie die klinische Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin.

Hochsensibilität ist ein Phänomen, bei dem Betroffene stärker als der Durchschnitt auf Reize reagieren, diese viel eingehender wahrnehmen und verarbeiten. Ihr gegenüber steht die Vulnerabilität - diese Personen werden besonders leicht emotional verletzt. Die **Resilienz** hingegen bietet eine psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen besser zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Der Abend wurde von zwei Fachvorträgen eingeleitet: **Prim. Prof. Dr. Martin Aigner**, Leiter der klinischen Abteilung für Psychiatrie, beleuchtete

die Entwicklung des Begriffs „sensory processing sensitivity“ seit der Publikation von Aron & Aron 1997 und die wissenschaftlichen Aspekte. Das Resilienz-Vulnerabilitäts-Modell wurde dem „Hochsensibilitätsmodell“ gegenübergestellt. **Dipl. Päd. in Karin Abriel**, diplomierte Pädagogin und Shiatsu Praktikerin von „Mein Tempo“, berichtete aus ihrem Erfahrungsschatz bei Kindern. Sie erläuterte das Potential, welches Hochsensibilität, wenn sie erkannt und verstanden wird, bieten kann.

In vier Arbeitsgruppen wurden die Themen vertieft, die Rolle der Hochsensibilität im Gesundheitswesen diskutiert und diagnostische Aspekte geschärft. Zu den TeilnehmerInnen zählten Betroffene ebenso wie Angehörige, Psychiatrie-Profis (Pflege, Ärzte, Therapeuten) und Organisations-Profis (NÖGKK, NÖGUS, NÖ-Landeskliniken-Holding, Psychosozialer Dienst etc.).

„Dieser Dialog zu diesem aktuellen und wichtigen Thema fand auf Augenhöhe mit gegenseitiger Akzeptanz und Wertschätzung bei guter Stimmung statt“, freute sich Novi.



Prim. Prof. Dr. Martin Aigner, Dipl. Päd. Karin Abriel, Karin Novi und Christine Krumpek (v.l.) freuten sich über großen Erfolg des Fachaustausches zum Thema Hochsensibilität.

Foto/Quelle: UK Tulln

## Wöchentliche Bewegungstherapie - von Musiktherapie bis zu Qi Gong

Die Mitglieder der **Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung**, treffen sich schon seit vielen Jahren wöchentlich zur Bewegungstherapie im Landesklinikum Baden. Vier Physiotherapeutinnen wechseln sich bei der Gestaltung dieser Stunde ab.

„Die körperliche Fitness hat auch in der Krebsprävention einen hohen Stellenwert und kann Erkrankte vor einem Rückfall schützen“, denkt Gruppenleiterin Mag.<sup>a</sup> **Maria Rameder-Paradeiser**. „Ich möchte mich im Namen aller Mitglieder beim Dachverband NÖ Selbsthilfe ganz herzlich bedanken, dass wir im Rahmen der sekundär- und tertiärpräventiven Maßnahmen die Turnstunden zu einem großen Teil durch NÖGUS und NÖGKK gefördert bekommen.“

### Buntes Frühjahrs-Programm

Im Jänner stand Trommeln im ZIMT (Zentrum für Individual Musik und Therapie, Foto u.) in Tribuswinkel am Programm. Elf Mitglieder waren bei diesem fröhlichen Nachmittag dabei. Wie schon vor 3 Jahren begleitete Natalie Hofer, Rhythmuspädagogin und -therapeutin, die Teilnehmerinnen. „Sie meinte, dass durch 20-minütiges Trommeln der Körper in eine Art Trance versetzt und

dadurch die Selbstheilungskräfte aktiviert werden“, so die SHG-Leiterin.

Neu war im Februar eine DO IN-Stunde mit Eva-Maria Gosch, MSc. Vierzehn TeilnehmerInnen nutzten die Möglichkeit, um ein aus China stammendes System von Bewegungs- und Selbstmassageübungen - wie Klopfen, Streichen, Dehnen, Stimulieren einzelner Akupunkturpunkte und Meridiane - kennen zu lernen. Ziel ist durch Verbesserung der Durchblutung das Lösen von Blockaden, um einen Ausgleich des Energiefeldes zu bewirken.

Im März nutzten neun TeilnehmerInnen eine Qi Gong-Schnupperstunde (kleines Foto) unter Leitung von Mag.<sup>a</sup> Eva Neumayer, Dipl. Qi Gong-Lehrerin. Die Schulung der Achtsamkeit und der inneren Ruhe durch Bewegung, Atmung und Meditation stand im Mittelpunkt.



Karin Sethaler lud die Mitglieder der HLuTX St. Pölten zum Minigolfspielen

### „Stammtisch“ mit Minigolf-Spiel

Auch dieses Jahr im Mai wollten wir unser monatliches Treffen der Herz- und Lungentransplantierten (HLuTX) mit unseren Mitgliedern anders gestalten. Am 8. Mai war es dann soweit: wir trafen uns in St. Pölten am Ratzersdorfer See zum Minigolfspielen.

Aufgrund von persönlichen und gesundheitlichen Gründen waren wir diesmal eine sehr kleine Gruppe. Doch auch zu viert hatten wir unseren Spaß. Die Sonne schien und es war nicht zu heiß. Gut gelaunt nahmen wir die 18-bahnige Minigolfanlage in Angriff.

Für eine Runde Minigolf braucht es nicht viel - auch keinen großen finanziellen Aufwand, Bälle und Schläger kann man beim Eingang zur Anlage mieten. Jeder spielte in seinem Tempo und nach seinem Können, was natürlich auch für heitere Momente sorgte.

Nach rund zwei Stunden war es geschafft. Zur Stärkung hatten wir danach einen Tisch in der See Lounge reserviert. Es wurde ein gemütlicher Nachmittag mit Freunden, gutem Essen, guter Laune und netten Gesprächen.

Quelle/Foto: Karin Sethaler  
Österr. Verband der Herz- und Lungentransplantierten - Landesstelle NÖ

## Kuscheliges Alpaka-Erlebnis in der Marchfeldmühle

Als Ausflugsziel im Frühjahr 2019 wählte der Verein „Selbsthilfe nach Krebs-Kittsee-Hainburg“ das „Alpakaerlebnis-Marchfeldmühle“ in Groißenbrunn.

Das Alpaka ist eine aus den südamerikanischen Anden stammende Kamelform, die in Höhen von bis zu 5000 Meter lebt und vorwiegend wegen ihrer Wolle gezüchtet wird.

Alpakas sind von Natur aus dem Menschen zugewandt und sehr neugierig. Die TeilnehmerInnen konnten sich von dieser Eigenschaft der „kuscheligen“ Tiere überzeugen. Und manchen der Besucher kam dabei ein Sprichwort aus den Anden in den Sinn: „Wer einem Alpaka zu lange in die Augen schaut, ist von ihm für immer gefesselt.“

„Nach dem Mittagessen, einem Spaziergang im Park von Schlosshof und zum Abschluss dem schon traditionellen Heurigenbesuch endete ein wie immer gemütlicher und schöner Tag für unsere Vereinsmitglieder“, freute sich Gruppenleiter Herbert Oth (r.).



## Lese.Zeichen

### Der Hufschlag eines Zebras

Wie ich eine seltene chronische und schmerzhaft Erkrankung überlebte

Autorin: Angela Mair

„Manchmal träume ich, dass ich erfrischt aufwache und ich schmerzfrei bin, dass ich arbeiten kann wie früher und auf einen Berg gehen kann.“ Die Autorin, geb. 1967 - langjährig tätig im Bereich Steuerberatung, Studium der Theologie, Ausbildung zur diplomierten Krankenhausseelsorgerin und seit 2007 in Berufsunfähigkeitspension - schreibt und malt selbst.

Das Buch ermutigt einerseits Kranke und ist ebenso interessant für Ärzte und Pflegepersonal. Es gibt Einblick in ein Leben mit Schmerzen und den Bewältigungsstrategien. Beeindruckend ist, wie die Autorin durch ihren Glauben trotz teilweise unerträglicher Zustände nicht verzweifelte. Die kurzen Texte sind originell geschrieben und leicht zu lesen.

Angela Mair hat ihre Texte mit selbst gemalten Acrylbildern aufgelockert.

Verlag: Mauer Verlag  
ISBN: 978-3868122275



### Der Zahlendieb

Autor: Oliver Sechting

In seiner Autobiografie schildert Sozialpädagoge Oliver Sechting die Entwicklung und Ausprägungen seiner Ängste und Zwänge ebenso wie Erklärungs- und Bewältigungsversuche. Dieser engagierte Erfahrungsbericht soll anderen Zwangserkrankten Selbstbewusstsein und Hoffnung vermitteln.

Mit der humorvollen Schilderung einer gutbürgerlichen Kindheit im Beige-Grün der Endsiebziger Jahre beginnt das Buch, erste sexuelle Empfindungen folgen - und die damit verbundenen Ängste und Schamgefühle. Später tauchen die ersten Symptome einer Zwangserkrankung auf, dazu der vage Verdacht, dass sie möglicherweise mit dem Tod des Vaters oder der verheimlichten Homosexualität zusammenhängen.

Die Erkenntnis, dass Zwänge eine Erkrankung darstellen und helfen, verschiedene Ängste zu regulieren, entlastet den Autor. Durch professionelle Hilfe entwickelt er Bewältigungsstrategien, um trotz der Erkrankung ein erfülltes Leben führen zu können.

Das Buch entstand unter Mitarbeit von Karen-Susan Fessel.

BALANCE Buch  
ISBN: 978-3867391252



## Gaumen.Freuden

## Mohn-Topfen-Schnitten

## ZUTATEN MOHNMASSE

4 Eidotter, 4 Eiklar  
25 dkg Staubzucker  
1/8 Lt. Öl, 1/8 Lt. Wasser  
10 dag Mohn gemahlen  
20 dag Mehl, 1/2 Pkg. Backpulver

## ZUTATEN TOPFENMASSE

10 dag Butter  
15 dag Staubzucker  
50 dag Topfen  
4 Eidotter, 4 Eiklar  
1 Pkg. Vanillezucker  
1 Pkg. Vanillepuddingpulver, etwas Rum

## ZUBEREITUNG

Dotter, Zucker, Wasser und Öl schaumig rühren, Eiklar zu Schnee schlagen und abwechselnd Mohn und Mehl mit Backpulver unterheben. Die Masse auf ein Blech streichen.

Für die Topfenmasse Butter, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver und Eidotter schaumig rühren, Topfen und Rum dazugeben, Schnee schlagen und unterheben.

Die Topfenmasse in einen Spritzsack mit großer Zackentüte geben und in Gitterform auf den Mohn Teig spritzen. Im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad ca. 50 min. backen (eventuell Temperatur niedriger wählen).



## Putenfilet im Natursaft mit Kartoffelspalten, Gemüse und Spargel

## ZUTATEN

30 dag Putenfilet  
Salz, Pfeffer, Senf nach Geschmack  
Mehl zum eindicken, Öl  
1/8 Lt. Gemüsebrühe  
1/8 Lt. Wasser

## Beilage

Gemüse aus dem Dampfgarer  
10 dag Erdäpfel, 10 dag Karotten, 10 dag grüner Spargel

## ZUBEREITUNG

Das Gemüse in den Dampfgarer-Korb geben. Erdäpfel und Karotten waschen und mit dem Sparschäler schälen. In Stücke schneiden, würzen (Salz, Pfeffer).

Putenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite mit Senf bestreichen und scharf anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und kurz dünsten. 1/16 Lt. kaltes Wasser und 2 TL glattes Mehl abrühren und damit den Natursaft binden.

Kartoffeln schälen und halbieren, mit Kräutersalz würzen. Ebenso das Gemüse (Brokkoli, Karfiol, Karotten und grünen Spargel) mit Kräutersalz würzen und im Dampfgarer garen.

Rezepte: Waltraud Schoisengeyer, Club81

## Wort.Wahl

## Etwas auf das Tapet bringen

Themen zur Diskussion bringen bzw. ansprechen

In einer Nebenform der Tapete liegt dem „Tapet“ die Bedeutung der Tischdecke zugrunde. Ebenfalls als „Tapet“ bezeichnete man die grüne Tischdecke in einem Beratungszimmer. Die Redewendung entstammt dem französischen Ausdruck „mettre une affaire sur le tapis“ (eine Sache auf den Teppich legen) und wurde Ende des 17. Jhdt. ins Deutsche übernommen.

## Hals über Kopf

überstürzt, mit großer Eile

Betrachtet man den Körper - beispielsweise eines Fliehenden - so hat man den Eindruck, dass sich sein Körper beinahe selbst überschlägt. Möglicherweise stammt die Wendung auch von der älteren Form „Arsch über Kopf“, bezogen auf den Purzelbaum.

Wer einen Fehler gemacht hat und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten.

Konfuzius

Eine Wahrheit kann erst wirken, wenn der Empfänger für sie reif ist.

Christian Morgenstern

Wenn du im Recht bist, kannst du dir leisten, die Ruhe zu bewahren; und wenn du im Unrecht bist, kannst du dir nicht leisten, sie zu verlieren.

Mahatma Gandhi

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Dachverband NÖ Selbsthilfe

## „von A bis Z“ - Baden

Michael Schubert (Pseudonym)  
0681 / 205 65 757  
[michael.schubert@drei.at](mailto:michael.schubert@drei.at)

## „Adieu Einsamkeit“ - Baden

Dr. Eva Wittner  
0676 / 551 22 17  
[pro.me@gmx.at](mailto:pro.me@gmx.at)

## „Adiposiv“ - Baden

Walter  
0699 / 172 87 287  
[siddhartha@aon.at](mailto:siddhartha@aon.at)

## biMS-SHG - Multiple Sklerose für Betroffene und Angehörige Neunkirchen

Irene Chini-Binder  
0676 / 417 20 16  
[office@learn4yourfuture.at](mailto:office@learn4yourfuture.at)

## CODA

Walter  
0699 / 172 87 287  
[siddhartha@aon.at](mailto:siddhartha@aon.at)

## crps-miteinander Steiermark / NÖ

Mario Stoiser  
0664 / 212 63 77  
[mario.stoiser@crps-austria.at](mailto:mario.stoiser@crps-austria.at)  
[www.crps-austria.at](http://www.crps-austria.at)

## Termine Sommer / Herbst 2019

### NATUR-ERLEBNISTAG

Der Natur-Erlebnistag der NÖGKK zeigt viele neue Wege und Ideen auf, um die Vielfalt der Natur zu erleben.

Programmüberblick:

- Geführte Familienwanderungen
- Wald-Geheimnisse entdecken
- Geschmackserlebnisse aus der Natur

### BEZIRK GMÜND

**Samstag, 22. Juni 2019**

Ausgangspunkt: Vereinsberg Schrems, 10:00 bis 17:00 Uhr

Findet nur bei Schönwetter statt!



Foto: Shutterstock

### WASSERSPORTTAG

Die Naturfreunde Niederösterreich und die NÖGKK laden zum Wassersporttag am Viehofner See nach St. Pölten ein.

Programmüberblick:

- verschiedenste Wassersportarten
- Wasserrettung und Naturfreunde
- Paddelergometer
- Riesenschlauchboot
- Freiluftkino

### BEZIRK ST. PÖLTEN

**Samstag, 20. Juli 2019**

ab 10:00 Uhr

### KINDERBEWEGUNGSTAGE

Kinder, die Sport, Spiel und Abenteuer lieben, sind bei den Kinderbewegungstagen der NÖGKK gut aufgehoben. Zielgruppe sind Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren.

Programmüberblick:

- Sport- und Showprogramm
- Fitness- und Reaktionstests
- Sport- und Trendsportarten

### BEZIRK SCHEIBBS

Samstag, 7. September 2019  
Messegelände Wieselburg, Halle 3

### BEZIRK KORNEUBURG

Samstag, 14. September 2019  
Sportzentrum Alte Au, Stockerau

jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

### MENTALER GESUNDHEITSTAG FÜR ELTERN UND KINDER

Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind wichtige Grundpfeiler einer gesunden kindlichen Entwicklung. Im Zuge des wachsenden Leistungsdruckes spielt Stress auch bei Kindern bereits eine große Rolle.

Programmüberblick:

- Vorträge für Eltern und Erziehungsberechtigte
- Workshops und Bewegungsstationen für Kinder und Eltern-Kind-Workshops
- Info- und Beratungsstände

### BEZIRK ST. PÖLTEN

**Samstag, 21. September 2019**

Fachhochschule St. Pölten  
Matthias-Corvinus-Straße 15  
10:00 bis 17:00 Uhr

### 6. NÖ FAMILIENGESUNDHEITSTAG

Gesundheit beginnt in der Familie. Hierbei übernehmen Eltern eine wichtige Vorbildfunktion für ihre Kinder.

Programmüberblick:

- Kostenlose Gesundheits-Checks
- Spaß und Action für die ganze Familie
- Workshops und Fitness-Checks
- Info- und Beratungsstände

### BEZIRK KREMS

Samstag, 28. September 2019  
Sporthalle Gföhl, Jaidhofer Gasse 18  
10:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie im Internet unter [www.noegkk.at/gesundbleiben](http://www.noegkk.at/gesundbleiben)

**NÖGKK**  
NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!

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

## 2. FACHEKKURSION UND 11. NÖ SELBSTHILFE LANDESKONFERENZ

Es wird wieder ein termin- und hoffentlich auch lehrreicher Herbst. Die Aus- und Weiterbildung für LeiterInnen in Selbsthilfegruppen wird aufgrund der vielen Themen immer wichtiger.

So kann der DV-NÖSH, mit Unterstützung durch den Hauptverband der Sozialversicherungsträger, auch heuer wieder zu einer **Fachexkursion** einladen - diesmal ins Schloss Thalheim, Marktgemeinde Kapelln a.d. Perschling. Termin: **Montag, 9. September** - Beginn: 10:00 Uhr.

Zweiter wichtiger Termin - mit Unterstützung durch die NÖGKK - ist die **NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz** im Panoramasaal der HYPO NÖ in St. Pölten. Termin: **Montag, 11. November** - Beginn: 10:00 Uhr.

Die Einladungen folgen rechtzeitig.

Eduard Mörike meinte einst:

*Man muss immer etwas haben,  
worauf man sich freut.*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen d Gesundheit, einen **sonnigen, erholsamen Sommer** und - falls Sie in Urlaub fahren - wunderschöne Tage und eine unfallfreie Heimkehr.

Ihr / euer

Vorstand und Büroteam des  
Dachverbandes NÖ Selbsthilfe