



DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

BLICK PUNKT

AUSGABE
03 / 2020

VORSORGE AKTIV

Nachhaltige Lebensstiländerung
Seite 9

YOGA UND COPD

Warum Yoga bei COPD
(und anderen Erkrankungen)
helfen kann?
Seiten 22-23

BUCHPRÄSENTATION:

„Hochsensibilität –
Die Blume des Lebens“
Seite 25

RUHE & KRAFT

findet Doris Liedl in der Natur und
in ihrer Selbsthilfegruppe

Wiederwahl bestätigt Einsatz und Engagement



Selbsthilfe ist heute ein nicht mehr wegzudenkender Teil des Gesundheitssystems in Niederösterreich. Das ehrenamtliche Engagement von Betroffenen für Betroffene hilft bei der positiven Bewältigung von Krisen und psychischen Belastungen durch eine Krankheit oder eine Behinderung. Damit ergänzen Selbsthilfegruppen die professionellen Angebote der medizinischen

Versorgung und setzen Impulse zur Verbesserung der Vorbeugung, der Diagnose, der Behandlung und der Therapien.

In Niederösterreich ist die Selbsthilfe seit vielen Jahren stark verankert, vor allem durch das Wirken des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. Ich bedanke mich beim Vorstandsvorsitzenden Ronald Söllner, der als Vertreter in vielen Gremien des Landes Niederösterreich und des Bundes die Interessen des Selbsthilfegedankens vertritt und gemeinsam mit seinem engagierten Team wichtige Kooperationen über die Bundeslandgrenzen hinweg für die Menschen in unserem Bundesland erarbeitet.

Ich gratuliere Ronald Söllner und seinem Team herzlich zum Wahlergebnis und wünsche allen für die nächste Arbeitsperiode weiterhin viel Erfolg und alles Gute.

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, 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 • Produktion und Anzeigenverwaltung: Druckservice Muttenthaler GmbH, Ybbser Straße 14, 3252 Petzenkirchen, Telefon: 07416 504-0, E-Mail: ds@muttenthaler.com • Anzeigenkontakt: Michaela Offenberger, Telefon: 07416 504-20

Mit freundlicher Unterstützung



INHALTSVERZEICHNIS

- 3** Danke für Ihr Vertrauen
- 4-5** Neuer Vorstand Dachverband NÖ Selbsthilfe
- 6** Behinderten-WC
- 7** Termine Functional Training ÖGK
- 8** NAKOS Studie 2019/Neuwahl Vorstand Lungenfibrose Forum Austria
- 9** »Vorsorge Aktiv«
- 10-11** NÖ Herzverband: Evolution statt Revolution
- 12-13** Cover-Story: „In der Ruhe liegt die Kraft“
- 14** »Vorsorge Aktiv Junior«
- 16-17** Fachaustausch SAG7
- 18** SHG-Treffen in Breitenfurt
- 19** 25 Jahre »Bewegte Klasse«
- 20-21** Bericht NÖ MTA
- 22-23** Yoga bei COPD
- 24** Benefizradeln Club 81/ Ausflug FrauenSH nach Krebs - autonome Gruppe Melk
- 25** Buchtipps SAG7 „Die Blume des Lebens“
- 26** Neue Stoma-Selbsthilfegruppe in Tulln
- 27** Termine Workshops ÖGK
- 28** Termine Workshops ÖGK/ neue SHG

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen

Liebe Leserinnen und Leser!

Gerade die letzten Wochen und Monate haben uns gezeigt, dass wir eine starke Vertretung und Vernetzung auf Landes- und Bundesebene brauchen. Zum einen können wir für Krisenzeiten viel an Expertise einbringen, zum anderen müssen wir aber auch mit einer starken Stimme gehört werden, wenn es um unsere Sorgen und Bedürfnisse geht.

Dafür braucht es eine konstruktive und offene Gesprächsbasis mit den Hauptpartnern – allen voran unseren Fördergebern Land NÖ und NÖ Gesundheits- und Sozialfonds sowie unseren Projektpartnern Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger.

Ich bin überzeugt davon, dass wir gemeinsam noch viel erreichen können, sowohl für unsere Mitglieder im Dachverband NÖ Selbsthilfe als auch generell für die Weiterentwicklung des niederösterreichischen Gesundheits- und Sozialwesens.

Die nächsten Monate und Jahre werden viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich bringen – bei der Finanzierung, bei der Positionierung zu aktuellen Gesundheitsthemen, bei der Entwicklung von neuen Kommunikationsstrukturen, bei der Suche nach neuen Netzwerken und Partnern.

Ich bin bereit mich auch in den kommenden vier Jahren mit all meinen Kräften weiterhin auf allen Ebenen im Land, Bund und auch im internationalen Kontext einzubringen, um Ihren/Euren Anliegen eine starke Stimme und Position zu geben.

An dieser Stelle möchte ich mich daher ganz herzlich für das großartige Wahlergebnis und das damit verbundene Vertrauen, welches Sie/Ihr mir und meinem Team bei der Wahl des neuen Vorstands entgegengebracht haben/habt, von ganzem Herzen bedanken. Es ist für mich ein Zeichen dafür, dass meine langjährige Arbeit geschätzt und anerkannt wird. Gleichzeitig empfinde ich eine große Ver-



antwortung und Verpflichtung, die mit diesem Ergebnis verbunden ist.

Ich freue mich auf die Aufgaben, die auf uns zukommen werden und werde mich sehr bemühen, auch Ihren/Euren Erwartungen gerecht zu werden.

Ich wünsche Ihnen/Euch alles erdenklich Gute – gesund bleiben!

Ihr/Euer
Ronald Söllner



Foto: www.foto-kras.at

*Ich wünsche Ihnen/Euch
einen schönen
goldenen Herbst!*

*Ihr/Euer
Ronald Söllner*

Der **neue Vorstand** ist **gewählt!**

Anstelle der Generalversammlung 2020 wurde heuer gemäß der COVID-19-Verordnung der Justizministerien in einer schriftlichen Abstimmung ein neuer Vorstand gewählt.

Mit 94,12 % der gültig abgegebenen Stimmen wurde Dipl. KH-BW Ronald Söllner mit seinem Team als Vorstandsvorsitzender bestätigt. Ihm zur Seite stehen künftig:

Wolfgang Stadler: Finanzvorstand
 Mag.^a Susanne Deimel-Engler: Administrationsvorstand
 Herbert Oth: Finanzvorstand-Stellvertreter
 Silvia Scholz: Administrationsvorstand-Stellvertreterin
 Waltraud Haider: Vorstandsmitglied
 Eva-Maria Kemetner: Vorstandsmitglied

Als Rechnungsprüfer wurden Karin Sethaler und Franz Hesina von den SelbsthilfegruppenleiterInnen wiedergewählt.

Der Vorstand setzt sich damit aus neuen und bewährten Mitgliedern zusammen, sodass Kontinuität gegeben ist und gleichzeitig Platz für neue Ideen bleibt.



Das neue Vorstandsteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe stellt sich vor:



Dipl. KH-BW Ronald Söllner

Er ist seit mehr als 30 Jahren im österreichischen Gesundheits- und Sozialwesen tätig und seit 2014 im Vorstand des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.

Darüber hinaus ist er Gründungsmitglied und Sprecher des Nationalen Netzwerks Selbsthilfe (NANES), Mitglied im Europäischen Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit mit Deutschland und der Schweiz, Beirat der NÖ Landesgesundheitsagentur, Vorstandsmitglied beim Österreichischem Institut für Krankenhausbetriebsführung (ÖIK) und Ersatzmitglied des NÖ Monitoring-Ausschusses.



Mag.^a Susanne Deimel-Engler

Sie lebt seit etwas mehr als 40 Jahren mit einem Ileostoma, das sie infolge einer chronischen Darmerkrankung bekommen hat. Damals hat Sie eine junge Stomaträgerin im Spital besucht, ihr viele Fragen beantwortet und ihr damit neuen Lebensmut gegeben. Aus Dankbarkeit für diese große Unterstützung engagiert Sie sich ehrenamtlich in der Stoma-Selbsthilfe und hat die Österreichische ILCO, seit 1975 eine der ältesten Selbsthilfe-Organisationen, mit aufgebaut. Sie ist im ILCO Stoma-DV tätig und u. a. für die Stoma-SHG NÖ verantwortlich.



Waltraud Haider

Jede Erkrankung ist ein tief einschneidendes Ereignis. Erst nach einer gewissen Zeit wird einem bewusst, was es heißt, mit einer unheilbaren Krankheit zu leben. Und sie weiß, wovon sie spricht, denn im Jahre 1992 wurde Multiple Sklerose bei ihr diagnostiziert.

Im April 2000 startete sie den MS-Club Zwettl mit fünf Mitgliedern – die alle bis heute dabei sind. Einige Jahre später erweiterte sie die Gruppe auch auf Gmünd.

Waltraud Haider ist außerdem im Vorstand der MS Landesgesellschaft.

**Silvia Scholz**

Durch eigene Betroffenheit aufgrund ihrer Lungenerkrankung ist sie seit vielen Jahren ehrenamtlich in verschiedenen Vereinen tätig. Ihr Einstieg war die Mitarbeit im Club 81 in St. Pölten und dies hat sie sehr geprägt. Sie mag Menschen, ist interessiert an den Menschen und ist gespannt auf die neue Periode im Vorstand des Dachverbandes.

**Wolfgang Stadler**

Er begann seine berufliche Laufbahn im Jahre 1977 in der NÖ Landes-Hypothekbank.

Dieser Weg führte ihn als Geschäftsstellen-Leiter in die Filiale Operngasse/Wien und in die Filiale im Regierungsviertel in St. Pölten.

Aufgrund der vielen Kontakte zu den verschiedensten Stellen der NÖ Landesregierung im Regierungsviertel, wechselte er zum Abschluss seiner beruflichen Laufbahn für 6 Jahre als Verkaufsdirektor ins Zielgruppenmanagement.

Während dieser Zeit konnte er ein berufliches Netzwerk zu allen Personalvertretungen des Landes NÖ, zu den diversen PV der NÖ Landeslehrer und zu den PV der NÖ Landespolizei aufbauen. Viele dieser Kontakte bestehen bis heute.

Aufgrund dieser Nähe zu den diversen Landesstellen hat ihm auch das Angebot der Mitarbeit beim DV NÖ Selbsthilfe interessiert.

**Eva-Maria Kemetner**

Neben ihrer beruflichen Tätigkeit bei der Firma Voith/St. Pölten war sie ehrenamtliche Mitarbeiterin des Samariterbundes.

Seit 1998 ist sie Mitglied der ADA- (Aktive Diabetiker Austria)-Gruppe St. Pölten, deren Leitung sie im Jahre 2009 übernommen hat.

Von 2010 bis 2014 war sie bereits Obfrau-Stellvertreterin im Vorstand des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. Seit 2014 war sie regionale Ansprechpartnerin für den nÖ. Zentralraum.

Die Mutter von zwei Töchtern setzt sich für die Gemeinschaft ein und konnte sich trotz Schicksalsschlägen ihre Zuversicht und Lebenskraft bewahren.

**Herbert Oth**

Die Mitteilung, an Krebs erkrankt zu sein, ist ein Schock für den Betroffenen, dessen Familie, Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen ...

Herbert Oth war selbst in den Jahren 1982 und 1983 von dieser Krankheit betroffen.

Über seine Erfahrungen aus diesem Lebensabschnitt, wie er selbst mit der Erkrankung umging, wie seine Mitmenschen darauf reagierten und wie sie ihn unterstützten, welche wesentlichen Veränderungen sein jetziges Leben gestalten, darüber gibt er seit zwanzig Jahren mit seinen Vereinen „Plattform Hodenkrebs Austria“ und „Selbsthilfe nach Krebs-Kittsee-Hainburg“ Hilfesuchenden Auskunft.



Endlich erreicht:

Landeshauptstadt verfügt nun über ein **24 Stunden** benützbares **Behinderten-WC**



Immer wieder haben wir vom Club 81 in den letzten Monaten und Jahren auf die dringende Notwendigkeit eines Behinderten-WC in der Innenstadt unserer Landeshauptstadt, welches auch außerhalb der Öffnungszeiten des Rathauses benutzt werden kann, hingewiesen.

Seit Kurzem gibt es in der Rathausgasse 2, gleich neben dem Tourismusbüro, dieses mit Sehnsucht erwartete Behinderten-WC. Erfreulich ist, dass es nur mit einem Euroschlüssel (im Tourismusbüro ist einer hinterlegt) benutzt

werden kann. Dadurch ist gewährleistet, dass es ausschließlich von Menschen mit Behinderung benutzt werden kann. Das WC selbst ist mit einem automatischen Türöffner, mit Notrufsystem, Haltegriffen und unterfahrbarem Waschbecken ausgestattet. Die Seifen- und Handtuchspender sind für RollifahrerInnen gut erreichbar. Selbst der Spiegel wurde richtig platziert. Wir danken der Landeshauptstadt St. Pölten, dass unsere Anregungen und Forderungen nunmehr optimal in die Realität umgesetzt wurden. Die Besu-

cherInnen und Nachtschwärmer mit Handicap der Innenstadt unserer Landeshaupt werden sich über diesen Schritt zur Barrierefreiheit und Inklusion freuen.

Bei der Präsentation mit Bürgermeister Mag. Matthias Stadler und Martin Sadler (Geschäftsführer der Immobilien St. Pölten) wurde natürlich auch die künftige Gestaltung des Domplatzes angesprochen. Bürgermeister Mag. Matthias Stadler hat dabei Club 81-Obmann Josef Schoisengeyer zugesichert, dass Barrierefreiheit ein wesentlicher Bestandteil bei der Planung und Ausführung sein wird. In Erfahrung gebracht werden konnte dabei, dass Behindertenparkplätze beim Dom bestehen bleiben werden und, dass bei der Pflasterung nur solche Platten verwendet werden, die auch das Befahren mit dem Rollstuhl, Kinderwagen und Rollatoren ermöglichen.

Informationen über die Anspruchsberechtigung bzw. wo der euro-key-Schlüssel erhältlich ist, sind beim Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung – zu erfragen. Tel. 0650 2070257 oder per E-Mail an: vorstand@club81.at



Fit mit Functional Training Die Österreichische Gesundheitskasse lädt zum kostenlosen Workshop

Wer Balance halten kann, kommt gesünder durchs Leben: Je besser unser Gleichgewichtssinn ist, desto leichter schützen wir uns vor Verletzungen im Alltag.

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) lädt zu kostenlosen Bewegungsworkshops. Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wird darauf aufbauend auf instabilem Untergrund trainiert, wie Matten, Balance-Boards oder Ballkissen. Dadurch verbessern sich Gleichgewicht und Koordination und die Gelenkstabilität wird gestärkt.

ÖGK-Workshop „Functional Training mit Balance-Boards & Co“

Termine:

21. Oktober | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, Volksschule, Turnsaal,
Fischamender Straße 48, 2460 **Bruck/Leitha**

4. November | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, Volksschule, Turnsaal,
Zellerndorf 269, 2051 **Zellerndorf**

14. Oktober | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, Wappensaal der Gemeinde,
Haus Nr. 115, 3744 **Klein-Meiseldorf**

5. Oktober | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, Wachauhalle,
Weißenkirchen 312, 3610 **Weißenkirchen**

23. November | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, Mehrzweckhalle,
Schulgasse 1, 2384 **Breitenfurt**

7. Oktober | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, Volksschule, Turnsaal,
Lindenstraße 18, 3372 **Blindenmarkt**

2. Dezember | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, Neue Mittelschule, Turnsaal,
Schulstraße 18, 3264 **Gresten**

2. November | 16.30 bzw. 18.30 Uhr,
Sportzentrum NÖ, Gymnastikraum,
Dr. Adolf Schärf-Straße 25, 3100 **St. Pölten**

11. November | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, Arbeiterkammer,
Thayastraße 5, 3830 **Waidhofen/Thaya**

9. November | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, ÖGK Kundenservice,
Wiener Straße 69, 2700 **Wr. Neustadt**

12. Oktober | 16.30 bzw. 18.30 Uhr, Volksschule, Turnsaal,
Gutenbrunn 120, 3665 **Gutenbrunn**

Eintritt frei!

Anmeldung erforderlich unter
www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben oder unter der jeweils
oben angegebenen Telefonnummer – begrenzte Teilnehmerzahl!
Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Hinweis:

Auf der Website www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben
finden Sie alle Termine und können sich direkt zu den Kursen
und Workshops anmelden. Ebenso gibt es die Möglichkeit, den
kostenlosen E-Mail-Newsletter zu abonnieren, der nicht nur
regelmäßig Veranstaltungstermine in Ihrem Bezirk, sondern
auch Tipps rund um die Gesundheit liefert.

Alle Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem
Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen
statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.

 **Institut
AllergoSan**

KOMPETENZZENTRUM FÜR MIKROBIOMFORSCHUNG

**Was vor über 25 Jahren als 1-Frau-Betrieb begon-
nen hat, ist heute ein international anerkanntes
Kompetenzzentrum in der Mikrobiomforschung.**



Die Basis für den Erfolg des Institut AllergoSan bilden hochqualitative Studien, die in Kooperation mit renommierten Kliniken durchgeführt und in hochrangigen wissenschaftlichen Journalen publiziert werden. Diese Erkenntnisse aus der klinischen Forschung werden in Probiotika der Traditionsmarke „OMNi-BiOTiC“ umgesetzt und sind so für jedermann spürbar.

Was die Arbeit des Institut AllergoSan zusätzlich zur Forschung und zur hohen Qualität der Produkte noch auszeichnet, ist die Vielfalt der Einsatzbereiche, die mit der breiten Probiotika-Palette abgedeckt wird. Der Stellenwert von Probiotika als Begleittherapie zu vielen medizinisch notwendigen Therapien wird künftig stark steigen, um die Nebenwirkungen von Medikamenten zu reduzieren und so eine effektivere Behandlung zu ermöglichen. Damit wird das Institut AllergoSan einen großen Beitrag für Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen leisten.

**Sie wollen mehr über
OMNi-BiOTiC® erfahren?**

Wir beantworten Ihre Fragen gerne unter:

 +43 316 405 305

 info@allergosan.at



www.omni-biotic.com



„NAKOS STUDIEN - Selbsthilfe im Überblick“ in 6. Auflage erschienen / Zahlen und Fakten 2019

Aktuelle Zahlen und Fakten zur Unterstützung und Förderung der Selbsthilfe

Die NAKOS hat eine neue Ausgabe ihrer „Zahlen und Fakten“ herausgegeben. In der 6. Ausgabe der Reihe NAKOS STUDIEN. Selbsthilfe im Überblick wurden Ergebnisse von Befragungen, die sie im Jahr 2019 durchgeführt haben, gebündelt und aufbereitet.

Einen Schwerpunkt bilden dabei Angaben der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen aus den ROTEN ADRESSEN der NAKOS. Diese spezifischen Fachstellen unterstützen Menschen mit unterschiedlichsten Erkrankungen und Problemen bei der Suche nach anderen Betroffenen, bei der Gründung und Begleitung von Selbsthilfegruppen sowie der Vernetzung mit dem Gesundheits- und Sozialwesen. Nach aktuellen Angaben arbeiten bundesweit insgesamt knapp 41.000 Selbsthilfegruppen in deren Umfeld. Das entspricht durchschnittlich 146 Selbsthilfegruppen, die unabhängig von ihrer Thematik unterstützt und beraten werden.

Jährlich beantworten die bundesweit mehr als 300 Selbsthilfekontakt- und -unterstützungsstellen 176.000 Anfragen zu Selbsthilfegruppen, das entspricht im Durchschnitt gut 600 Anfragen. Im Jahr 2019 waren dafür fast 800 Beschäftigte tätig, im Mittel 2,9 Beschäftigte pro Einrichtung. Die Interessenvertretung für Menschen in der Selbsthilfe durch Mitwirkung in Arbeitskreisen und Gremien des Sozial- und Gesundheitswesens mit dem Ziel der Schaffung eines offenen, selbsthilfefreundlichen Klimas in der Kommune oder dem Bundesland ist für diese Einrichtungen ein wichtiges Arbeitsfeld. Gut drei Viertel der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen sind an solchen örtlich-regionalen Gremien beteiligt, 61 % sind mitberatend bei der Vergabe der Fördermittel durch die Krankenkassen tätig.

Neben Ergebnissen zu unserer Befragung der Bundesvereinigungen der Selbsthilfe aus den GRÜNEN ADRESSEN enthält die Fachpublikation außerdem wiederum Daten zur Förderung der Selbsthilfe durch verschiedene Kostenträger und einen aktualisierten schematischen Überblick zu den Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland. Erstmals widmet sich ein eigenes Kapitel der Förderung der gemeinschaftlichen Pflegeselbsthilfe und am Ende erhalten Sie einen Überblick über diejenigen Institutionen, die wir in unseren ROTEN und GRÜNEN ADRESSEN führen.

Download und kostenlose Bestellung:
www.nakos.de/publikationen/key@7622





Ihr Alltag – unsere Kompetenz





Ergotherapeut*innen unterstützen Sie dabei, Ihre Handlungsfähigkeit und Selbständigkeit im Alltag zu erhalten.

Weitere Informationen sowie Ergotherapeut*innen in Ihrer Nähe finden Sie auf: www.ergotherapie.at



www.lungenfibroseforum.at

Lungenfibrose Forum Austria - Neuwahl des Vorstands

Mitten im Sommer fand nach vierjähriger erfolgreicher Vertretungsfunktion die Neuwahl des Vorstands des Vereins Lungenfibrose Forum Austria statt.

Obmann Ing. Günther Wanke wurde in seiner Funktion bestätigt. Ihm zur Seite stehen zukünftig:

Obmann-Stv. Christine Tesch

Kassier DI Dr. Johann Hochreiter

Schriftführer Siegfried Sorz

Rechnungsprüferin Mag.^a Corinna Klein

Rechnungsprüfer Mag. Karlheinz Kramreiter

»Vorsorge Aktiv:« Nachhaltige Lebensstiländerung



LR Eichtinger: „Kurse laufen ab sofort wieder. Derzeit niederösterreichweit 27 »Vorsorge Aktiv«-Gruppen in 10 Bezirken“

Unsere Gesundheit hängt stark davon ab, wie wir leben und arbeiten. Dazu gehört auch in ganz besonderem Maße, was wir essen und trinken, aber auch alles, was unseren Alltag ausmacht. Das Programm »Vorsorge Aktiv« von »Tut gut!« hilft seit über 10 Jahren NiederösterreicherInnen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ihren Lebensstil nachhaltig zu verbessern.

„Aktuell laufen 27 Kurse in 10 Bezirken parallel. Das Interesse ist groß, die Wirkung ist größer“, so Landesrat Martin Eichtinger und weiter: „Das Verhalten zu ändern ist nicht immer einfach. Wenn man allerdings weiß wie, fällt es bedeutend leichter und macht sogar Spaß!“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen. Die Risikofaktoren, die diese Erkrankungen fördern, sind aber oft durch präventive Maßnahmen zu vermeiden oder zu verringern. Es geht nicht darum, kurzfristig etwas zu ändern, sondern darum, den Lebensstil langfristig gesünder zu gestalten.

Über »Vorsorge Aktiv«

Das Programm »Vorsorge Aktiv« richtet sich an alle NiederösterreicherInnen über 18 Jahre, bei denen Risikofaktoren wie Übergewicht und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt werden. Über den gesamten Programmzeitraum (bis zu neun Monate) absolvieren die teilnehmenden Personen in einer Gruppe je 24 betreute Einheiten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit. Die Kursbegleitung erfolgt professionell und effizient durch Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit direkt in oder im Umkreis der Heimatgemeinde. Die Teilnahmekosten belaufen sich auf € 99,- pro TeilnehmerIn für den gesamten Kurs und € 100,- Kautions (Rückerstattung bei mind. 60 % Anwesenheit pro Bereich). TeilnehmerInnen aus »Gesunden Gemeinden« wird eine Ermäßigung von € 15,- gewährt.



Oberbank
3 Banken Gruppe

Finanzieren ist Vertrauenssache.

Wir machen Ihren Wohnraum wahr.

Oberbank. Nicht wie jede Bank.

JETZT WOHNEN

Das Oberbank Online-Magazin

[oberbank.at/jetztwohnen](https://www.oberbank.at/jetztwohnen) [#jetztwohnen](https://www.oberbank.at/jetztwohnen)

Mehr Infos: www.noetutgut.at/vorsorgeaktiv

Herzkatheter-Labor am Standort Krems bleibt erhalten!

Im Namen des Vorstandes und der Mitglieder des NÖ Herzverbandes, möchte ich mich bei den Verantwortlichen im Gesundheitsbereich des Landes NÖ sehr herzlich bedanken. Auch ein Dankeschön an die Kardiologen des Uniklinikums Krems, dass für unsere Mitglieder und auch zukünftigen Herzpatienten das Herzkatheter-Labor in Krems erhalten bleibt.

Mit herzlichem Gruß

Franz Fink

Präsident des NÖ Herzverbandes

Die Kardiologie-Landschaft im nördlichen Niederösterreich: Evolution statt Revolution

Anfang 2019 wurde über die Veröffentlichung des regionalen Strukturplans Niederösterreich publik, dass der Herzkatheter-Standort in Krems geschlossen und dafür eine neue Kardiologie mit Katheter in Zwettl errichtet werden sollte. Begründet wurde dies mit der langen Fahrzeit vom nördlichen Waldviertel bis an die nächste endovaskuläre Kardiologie (= Herzkatheter).

Aus naheliegenden Gründen war dies ein Schock für das tolle Kardiologen-Team in Krems und auch für mich, der ich diesen ersten Herzkatheter in Niederösterreich vor 30 Jahren aufgebaut hatte.

Dieser Plan war auch sachlich unverständlich:

Krems kann im Österreich-Vergleich durchaus als Hochleistungs-Katheterlabor bezeichnet werden:

Die Leistungszahlen sind im Vergleich zu anderen Kardiologien mit einem Katheter-Tisch überdurchschnittlich. Das Leistungsspektrum umfasst

nicht nur Koronarangiografie, Ballondilatation und Stentimplantation, sondern auch die gesamte invasive Rhythmologie (Behandlung von Rhythmusstörungen mit Katheter-Techniken). Dies erfordert eine komplett andere Expertise und wird an vielen Katheterplätzen in Österreich nicht angeboten.

Auch wichtige Zusatzleistungen sind in Krems verfügbar, z. B. eine interistische Intensivstation, Expertise in der Magnetresonanztomografie des Herzens, eine Herzinsuffizienz-Ambulanz usw.

Die Schließung von Krems hätte einen massiven Verlust an Expertise, und eine Reduktion der sowieso schon knappen Kapazitäten in der gesamten Region für viele Jahre bedeutet: Der Neuaufbau einer Kardiologie braucht nicht nur einen Katheter-Tisch (das ist leicht), sondern auch hoch qualifiziertes ärztliches, pflegerisches und intensivmedizinisches Personal. Der Aufbau dieser Personal-Qualifikation benötigt

viele Jahre. Der Kremser Standort stünde ohne dringend nötige technische Neuinvestitionen Ende 2021 still und wäre dann überhaupt nicht mehr verfügbar, auch nicht als Unterstützung für die Aufbauphase der neuen Einheit.

Diese für Krems aber auch für die Versorgung der Region bedrohliche Entwicklung abzuwenden, war das gemeinsame Ziel des Kardiologenteams, des Betriebsrates, des Herzverbandes und des Alt-Primars Kronik. Es wurden Zahlen, Daten und Fakten gesammelt, die Argumente aufbereitet und eine breit angelegte Informations- und Unterschriftenaktion gestartet, wobei gerade der Erfolg der Unterschriftenaktion (rund 20.000 Unterschriften!!) das große Interesse der Bevölkerung gezeigt hat. Schließlich konnte im Gespräch mit den politischen Entscheidungsträgern gezeigt werden, dass Krems für die kardiologische Versorgung der Region auch weiterhin unerlässlich ist.



Der jetzige Plan sieht eine technische Aufrüstung des Kremser Katheters und eine verstärkte Nutzung von Synergien der Standorte St. Pölten und Krems vor, die eine wesentliche Kapazitätssteigerung ermöglichen werden. Am Herzkatheter in Mistelbach wird durch ein kardiologisches Primariat und Bindung von Kardiologen ebenfalls eine deutliche Leistungssteigerung ermöglicht.

Ein anderer wesentlicher Faktor, der zu dieser Entscheidung führte, ist auch die Tatsache, dass sich durch die Errichtung der Umfahrung Zwettl die Fahrzeit aus dem Waldviertel nach Krems um 13 bis 17 Minuten verringert. Somit ist die geforderte Erreichbarkeit eines kardiovaskulären Zentrums auch für die Bewohner des oberen Waldviertels gegeben.

In Summe wird die nun beschlossene Weiterentwicklung der bestehenden Standorte weit besser geeignet sein, dem steigenden Bedarf an endovaskulären kardiologischen Eingriffen gerecht zu werden, als der nun ad acta gelegte Plan, einen voll funktionierenden Katheter-Standort zu schließen, um einen anderen mühsam aufzubauen.

Es ist keine Frage und sicher gut verständlich, dass mich diese Entscheidung auch persönlich sehr freut, und ich möchte an dieser Stelle dem Herzverband ganz besonders für die extrem wertvolle Unterstützung danken!

Univ.-Doz. Dr. Gerhard Kronik
emeritierter Primar der Internen
Abteilung mit Kardiologie in Krems
(1987-2013)

www.herzverband-noe.at

Leben mit metastasiertem Brustkrebs

Die Diagnose ist ein Schock – doch Sie sind mit Ihren Sorgen nicht allein.

Antworten auf die drängendsten Fragen, zahlreiche Tipps im Umgang mit der Erkrankung im Alltag und hilfreiche Unterstützungsangebote bietet das „**Es geht um mich!**“-Handbuch.

Der Ratgeber „**Sexualität & Brustkrebs**“ vermittelt wertvolle Informationen und entlastende Perspektiven zu diesem wichtigen Thema und bietet darüber hinaus Hilfestellungen an, um in dieser schwierigen Zeit die für Sie richtigen Entscheidungen zu treffen.

GANZHEITLICHE UND GEZIELTE UNTERSTÜTZUNG – DENN JEDER TAG IST WERTVOLL!



Pfizer Corp. Austria GmbH, Wien, www.pfizer.at
PP-ONC-AUT-0273/08.2020.



Bestellen Sie diese Ratgeber ab sofort **kostenlos** auf www.esgehtummich.at

www.pfi.sr/blinkpunkt

Pfizer Oncology

In der **Ruhe** liegt die **Kraft**

Es hat keinen Sinn, mich über etwas aufzuregen, das ich nicht ändern kann.

Diese Überschrift ist das Motto von Doris Liedl, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Brustkrebs Pinke Löwin Verein – St. Pölten/Umgebung“, welche sich in dieser Ausgabe bei unseren Lesern vorstellen möchte:

Meine Diagnose Brustkrebs bekam ich im Mai 2006 mit 40 Jahren. Nach der Operation wurde mir von der Ärztin gesagt, dass ich Glück hatte und der Tumor grenzwertig war. Weiteres würden wir dann in einer Woche besprechen. Guten Mutes ging ich dann zur Befundbesprechung, bei welcher ich dann erfuhr, dass es doch mehr war und nachoperiert werden musste. Am besten wäre es die Brust zu amputieren. Ich war natürlich geschockt, da ich ja eventuell nur mit ein paar Bestrahlungen (hatte ja keine Ahnung was auch das bedeuten kann) gerechnet hatte. Ich konnte das Wort Amputation nicht mal aussprechen und mein erster Gedanke war – wie sage ich das meiner Familie?

Nach einer Woche wurde dann meine linke Brust amputiert und in der gleichen OP wurde sie auch aufgebaut. Das war für meine Psyche natürlich sehr gut, weil ich wieder eine Brust hatte und man keinen Unterschied erkennen konnte.

Da ich durch die Amputation keine Chemo und keine Bestrahlung brauchte, waren die darauffolgenden sechs Monate eigentlich eine sehr schöne Zeit für mich. Meine Familie hat mich sehr unterstützt, mir alles abgenommen und somit konnte ich mich ganz auf meine Genesung konzentrieren.

Mein Gedanke war: Jetzt werde ich gesund und dann passt wieder alles.



Als ich noch im Krankenhaus war, kam Frau Leopoldine Bauer zu mir ins Zimmer und hat mich gefragt, ob ich Interesse an einer Selbsthilfegruppe habe. Da es mir psychisch und physisch ja sehr gut ging, hatte ich eigentlich kein Interesse daran. Nachdem mich Frau Bauer noch zweimal kontaktierte, wurde ich dann doch neugierig und eine Nachbarin sagte: „Wenn es dir nicht gefällt, brauchst du ja nicht mehr hingehen“. Im darauffolgenden Monat besuchte ich dann das erste Mal die Gruppe. Ich weiß noch genau, dass ich mir dachte: „Wow!, die haben alle das gleiche wie ich. Ich kannte zuvor niemanden mit Brustkrebs. Am Ende des Treffens fragte mich eine Dame, ob ich wiederkommen würde und ich antwortete darauf „Ja ganz sicher, ich habe ja noch so viele Fragen“. Es hat mich wirklich beeindruckt, dass die Frauen alle so offen über Ihre Erkrankung und die Probleme gesprochen haben. Die damalige Vorsitzende Elfriede Schnabl hat mich sehr geprägt. Sie hat nach der Begrüßung beim Gruppenabend immer gesagt: „Mädls, Ihr seid auch wichtig und Ihr dürft auch mal NEIN sagen.“ Wenn ich dann meinen Kindern mal mit NEIN geantwortet habe, haben sie lachend

gemeint: „Warst du wieder bei der Selbsthilfegruppe?“

Da Elfriede Schnabl aus gesundheitlichen Gründen zurücktreten musste und die Gruppe ansonsten aufgelöst worden wäre, habe ich 2014 die Gruppe übernommen.



Unsere Gruppenabende finden immer am 1. Mittwoch des Monats um 18 Uhr im Universitätsklinikum St. Pölten, Dunant-Platz 1 statt. Juli und August haben wir Sommerpause.

Themen sind:

- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen
- Ärztliche Vorträge zu aktuellen Behandlungsmöglichkeiten
- Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten wie Förderungen, Pflegegeld, Reha-Aufenthalte
- Persönliche Gespräche und ein offenes Ohr bei Unsicherheiten oder Fragen rund um die Erkrankung, gemeinsame Aktivitäten wie Exkursionen, Ausflüge und diverse Feierlichkeiten
- Ganz viel Spaß und Lebensfreude! Wir möchten den Damen zeigen – DAS LEBEN IST LEBENSWERT!

Das Schönste beim Gruppenabend für mich ist, wenn ich sehe wie sehr sich die Damen wohlfühlen, dann kommt es nicht selten vor, dass ich mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause fahre.



Die Leitung der Gruppe hat mich auch sehr in meiner Persönlichkeit gestärkt.

Wir nehmen regelmäßig bei diversen Veranstaltungen von Europa Donna und FSH nach Brustkrebs ARGE Österreich teil, um uns über Neuigkeiten im medizinischen Bereich zu informieren. Unter anderem können wir zu Ärzten Kontakt aufnehmen, um sie zu uns in die Gruppe einzuladen.

Den neuen Namen BRUSTKREBS „PINKE LÖWIN“ Verein – St. Pölten/ Umgebung haben wir gewählt, um auch jüngere Betroffene anzusprechen.

Neu bei uns ist jetzt auch das „PINKE FRÜHSTÜCK“.

Einmal im Quartal findet das „Pinke Frühstück“ am Samstagvormittag im Raum St. Pölten statt.

Details dazu werden regelmäßig beim Gruppentreffen bzw. in der Facebook-Gruppe „Pinke Löwin St. Pölten“ bekannt gegeben.

Kontakt: Alexandra Bollwein, Telefonnummer: 0680 23 18 925

Meine Hobbies sind Radfahren und Wandern. Mit dem Rad bin ich am liebsten neben der Traisen oder der Donau unterwegs, da ich das Wasser als sehr beruhigend empfinde.

Von einem sehr lieben Wanderer habe ich mal einen sehr schönen Spruch gehört:

**Öffne deine Augen,
um die Natur zu sehen.
Öffne dein Herz
und du wirst sie verstehen.**



20 Jahre »Vorsorge Aktiv Junior« Kurse helfen Kindern und Jugendlichen zu gesünderem Lebensstil

Eichtinger: „Gesundheitsförderung beginnt im Kindesalter. Ab sofort laufen die Kurse für Kinder und Jugendliche wieder.“

»Tut gut!« unterstützt übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahren mit ihren Eltern dabei, einen gesünderen Lebensstil zu finden. Das Programm »Vorsorge Aktiv Junior« zielt auf Vorsorge und Gesundheitskompetenz im frühen Alter ab und feiert heuer bereits sein 20-jähriges Jubiläum. Ab sofort geht es wieder los.

„Seit Beginn des Programms haben bereits mehr als 550 Kinder und Jugendliche am Programm teilgenommen“, so **Landesrat Martin Eichtinger** und weiter: „Gesundheitsförderung beginnt bereits im Kindesalter. Die Kurse starten ab sofort wieder und werden derzeit in Baden, Mödling, Krems, Mistelbach, Erlauf, Haidershofen sowie als Online-Kurs angeboten.“

Im Mittelpunkt des Programmes steht kein Kalorienzählen, sondern Spaß und Motivation in der Gruppe. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche aus Niederösterreich im Alter von 6 bis 17 Jahren über eine Dauer von 10 Monaten.

„Wir möchten mit »Vorsorge Aktiv Junior« dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der jungen Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu stärken. Es gibt nicht viel Schlimmeres als das negative Gefühl der Frustration oder Ohnmacht. Eine zumindest davon unbeschwerte Kindheit wünschen wir jedem Kind“, so **Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin »Tut gut!«**.

Durch die Gruppendynamik entstehen Freundschaften die über die



V.l.n.r.: Landesrat Martin Eichtinger und »tut gut!«-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl freuen sich über das Jubiläum

Foto: NLK, Pfeiffer

Kurse anhalten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen einen richtigen, nachhaltigen und vernünftigen Umgang mit Lebensmitteln und Speisen und auch die Integration von Bewegung in den (eigenen) Alltag. Voraussetzung für die Teilnahme am Programm ist ein positives Aufnahmegespräch oder die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung und eine ärztliche Untersuchung. Das Programm wird von qualifizierten Fachleuten aus

den Bereichen Kinder- und Jugendmedizin, Ernährung, Bewegung und Psychologie betreut.

Die Kosten des Programmes betragen € 224,- mit € 130,- Kautions, welche bei 75 %-Teilnahme rückerstattet wird. Sozialplätze und Geschwister rabatte sind auf Anfrage möglich.

Weitere Infos und Teilnahme unter: www.noetutgut.at/va-junior



RONDO 3

Perfekter Partner für Ihr Hörgerät

Der RONDO 3 ist nicht nur mit Hörgeräten aller Typen und Marken kompatibel, er lässt sich sogar exakt auf diese abstimmen. Das funktioniert so gut, weil MED-EL Cochlea-Implantat-Systeme das natürliche Hören in einzigartiger Weise nachahmen.

Sie können also im anderen Ohr Ihr gewohntes Hörgerät weiterverwenden, wenn Sie sich für einen RONDO 3 entscheiden. So profitieren Sie von einem harmonischeren Höreindruck.

Entdecken Sie mehr auf www.medel.com/at/rondo3



SAG7-Fachaustausch – Onlinepremiere gelungen!

Seit Februar 2019 lädt SAG7, eine Selbsthilfe-Gemeinschaft hochsensibler Menschen („Sensibel, Anonym, Gemeinsam“), unter der Mitwirkung von Prof. Dr. Martin Aigner, Vorstand der Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie am Universitätsklinikum Tulln, alle paar Monate zu einem Fachaustausch ein.



Aufgrund der COVID-19-Lage und des damit verbundenen Lockdowns im März 2020 wurde die ursprünglich für Mitte März geplante Veranstaltung auf die zweite Hälfte des Jahres verschoben.

In den darauffolgenden Monaten ging es darum zu beobachten, wie sich die Corona-Pandemie weiterentwickelt. Im Zuge dessen gab es mehrmalige Telefonate und Absprachen zwischen SAG7 und den Vortragenden und es galt vor allem für alle eine optimale und sichere Lösung zu finden. Gezwungenermaßen sammelte jeder für sich mehr und mehr Onlineerfahrung und so wurde mutig das Projekt Fachaustausch via Livestream gestartet. Die erforderlichen organisatorischen Aufgaben waren für die Organisatoren eine ordentliche Herausforderung.

Beim 4. Fachaustausch trafen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diesmal also nicht wie die vorigen Male im Universitätsklinikum Tulln, sondern virtuell. Somit hatten Interessierte die Möglichkeit unabhängig ihres Standorts teilzunehmen.

Das Thema des Fachaustausches, die „Erbse des Lebens – erfolgreich mit Hochsensibilität“, war ein sehr dankbares, da es vielseitig beleuchtet werden konnte. Der Gedanke hinter diesem Titel entstammt dem Märchen „Die Prinzessin auf der Erbse“, bei dem eine Prinzessin eine unter 20 Matratzen liegende Erbse noch immer spürte und sie nicht schlafen ließ. Das Märchen kann auf das Leben von Hochsensiblen umgelegt werden – sie nehmen ihre Umwelt extrem fein wahr, werden schnell von äußeren und inneren Reizen überflutet und sind emotional hoch empfindsam. Wichtig ist es den Betroffenen, dass diese Hochsensibilität als genetische Veranlagung mit vielen Vorteilen erkannt und nicht mit dem negativ behafteten „Sensibelchen“ verfälscht wird.

Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte die Obfrau von SAG7, Frau Karin Novi, die Teilnehmer des Meetings. Sie berichtete über die Selbsthilfeorganisation und stellte die Selbsthilfemeetings vor: SAG7 ist eine Selbsthilfeorganisation und Anlaufstelle für Hochsensible, die noch unter ihrer Begabung leiden. Selbsthilfe ist eine tragende Säule zur Genesung und kann das seelische

und körperliche Wohlbefinden stärken, die praktische Alltagsbewältigung verbessern und das selbstständige und kritische Nutzen des Versorgungsangebots fördern. Bei SAG7 sind die Meetings kostenlos und anonym. Dabei werden Erfahrung, Kraft und Hoffnung geteilt – die Gesprächskultur fördert das Gemeinschaftsgefühl. Man ist nicht mehr allein. Der Austausch im Meeting ist an das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker angelehnt, die das Programm vor über 80 Jahren ins Leben gerufen haben. Mittlerweile wird es von vielen Selbsthilfegruppen und Therapieeinrichtungen genutzt, weil sie den Mehrwert dieser Vorgehensweise erkennen. SAG7 kann bereits auf fünf Jahre Erfahrung zurückgreifen und veröffentlicht aus diesem Grunde im September das SAG7 Grundlagenwerk: „Hochsensibilität – Die Blume des Lebens.“ Nähere Infos dazu finden sie unter: www.sag7.com

Im Anschluss präsentierte Prof. Dr. Martin Aigner kurz und informativ eine Zusammenfassung der letzten drei Fachtagungen.

Frau Neubauer moderierte während der gesamten Veranstaltung die Fragen aus dem Chat. Dies erforderte große Konzentration und sie wurde dieser Anforderung mehr als gerecht.

Eine bemerkenswerte Kernaussage des Chataustausches von Prof. Dr. Aigner: „Bei einem Thema sollte man sich versichern, dass man über das was man spricht auch das selbe Verständnis



Karin Novi –
Obfrau SAG7

Foto: Nadja Meister Gesund&Leben



Prof. Dr. Martin Aigner –
Universitätsklinikum Tulln

Foto: Presse Universitätsklinikum Tulln



Mag. Caroline Makovec

hat, dass jeder jedoch das Recht hat, seine eigene Meinung und Sichtweise darüber zu haben und es auch so annehmen und stehen lassen kann.“

Der Fachvortrag von HSP-Expertin Frau Mag. Caroline Makovec informierte über Eigenschaften der Hochsensibilität, ihre Stärken und auch die Schwachstellen, vor allem die Reizüberflutung, auf die es gut zu achten gilt. Im Chat erhielt sie ein großartiges Feedback für die anschauliche Darstellung von hochsensiblen Menschen und deren Wahrnehmungen und positiven Sein in der Gesellschaft.

Fazit: Ausgeprägte Kreativität ist nicht nur im künstlerischen Kontext, sondern auch im Zuge von Lösungsansätzen und durch komplexes Denken und Wahrnehmungen eine Bereicherung für jedes Unternehmen. Für den Hochsensiblen selbst ist es wichtig, einen achtsamen Umgang zu pflegen und das zwischen Intuition und Emotion unterscheiden zu können.

Wie von Johannes Murth angemerkt, ist es gerade für Eltern enorm wichtig, Informationen über Hochsensibilität zu erhalten und Anzeichen bei ihren Kindern erkennen zu können. An den Pädagogischen Hochschulen wird dazu bereits gelehrt. Ein hochsensibles Kind ist mit einer sehr verletzlichen Seele ausgestattet und kann bei bewusster Förderung und Anerkennung der eigenen Hochsensibilität zu einem gesunden und bewussten Erwachsenen reifen.

Das Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war sehr positiv. SAG7 selbst liegt die Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit sehr am Herzen. Nur so kann es wieder eine gesunde und wertschätzende Gemeinschaft geben.

In welcher Form der nächste Fachaustausch stattfinden wird, steht derzeit noch nicht fest. Dass es einen weiteren Termin geben wird, ist laut den Organisatoren jedoch ganz sicher. Das Zusammenspiel von Selbsthilfe, Angehörige, Ärzteschaft und Psychologie ist ein unbezahlbarer Schatz zur Genesung.

Pflege studieren heißt innovativ denken und handeln.

Wissen, was morgen zählt.



© Rauchhaber Photography

/fh///
st. pölten

Gesundheits- und Krankenpflege^{PLUS}

- Bachelorstudium:
6 Semester
- Vollzeit
- PLUS: Akademischer
Lehrgang Präklinische
Versorgung und Pflege:
7. Semester
- 2.300h Praxis

Jetzt bewerben:
fhstp.ac.at/bgk



Trotz feuchten Wetters ein fröhliches Beisammensein



Einige LeiterInnen und Mitglieder der regionalen Selbsthilfegruppen des BSVWNB vor der Sozial- und Freizeiteinrichtung Breitenfurt

Selbsthilfegruppen-Treffen in Breitenfurt

In Zeiten von notwendigen Vorsichtsmaßnahmen angesichts der Corona-Pandemie kommt es nicht leicht zu geselligen Zusammenkünften. Glücklicherweise gibt es mit der Sozial- und Freizeiteinrichtung Breitenfurt einen Ort, an dem die Mitglieder des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Wien, NÖ und Burgenland (BSVWNB) im Sommer unter freiem Himmel oder zumindest unter einem schützenden Vordach gemeinsam eine schöne Zeit verbringen können. Seit einigen Jahren findet in Breitenfurt jährlich auch eines der traditionellen „überregionalen“ Treffen unserer regionalen Selbsthilfegruppen statt.

So auch am 11. Juli dieses Jahres, als sich die LeiterInnen und einige Mitglieder der regionalen Selbsthilfegruppen aus Wiesmath, Hollabrunn und St. Pölten in Breitenfurt einfanden. Die BSVWNB-Mitglieder Frau Ilse Kotinsky und Herr Ferdinand Dörner betreuen schon seit langer Zeit mit viel Liebe und Engagement diese Freizeiteinrichtung und kümmerten sich auch an diesem Tag um die Bewirtung der Gäste. Der kalte Regen konnte die gute Laune nicht trüben, es wurde gegrillt und gekillt!

Unter einem großen Regenschirm wird fleißig gegrillt.



Fotos: BSVWNB

Gemeinsam mobil – der Mensch im Mittelpunkt

SANO Transportgeräete GmbH will mit den LIFTKAR Treppensteigern die Mobilität von Menschen mit Gehbeeinträchtigung erweitern sowie den Transport von Lasten erleichtern.

Das Unternehmen in Lichtenberg bei Linz hat sich auf Entwicklung und Produktion von mobilen elektrischen Treppensteigern spezialisiert und ist ISO zertifiziert. Mit einem umfangreichen Händlernetz bietet SANO ein weltweites Verkaufs- und Servicenetz.

Der Maschinenbau-Betrieb beschäftigt europaweit 65 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, und ist auch ein engagierter Lehrbetrieb für den Techniker-Nachwuchs.

Information zu LIFTKAR elektrische Treppensteiger:

Die mobilen Treppensteiger heben sich von anderen Erzeugnissen wie z.B. Treppenliften dadurch ab, dass sie mobil, gering im Eigengewicht, einfach bedienbar und handlich sind.

Es gibt zwei spezifische Kategorien von elektrischen Treppensteigern:

Elektrische Treppensteiger und Treppenraupen für den Transport von gehbeeinträchtigten Personen und Rollstuhl-Fahrern:

Im Unterschied zu Treppenliften, die stationär eingebaut sind, können die leichten, kompakten Geräte in jedem PKW bzw. auf Reisen mitgenommen werden. Als mobile, batteriegespeiste elektrische Treppensteighilfen sind sie praktisch überall einsetzbar – Mobilität ohne Grenzen! Zum vielfältigen Kundenkreis zählen Privatkunden mit Gehbeeinträchtigung ebenso wie Altenheime, Schulen,

kulturelle Einrichtungen, Flughäfen und Bahnhöfe. Auch professionelle Krankentransporte wie Invalidentaxis, Rettungsorganisationen und Fahrdienste nutzen diese Transportgeräte.

Elektrische Treppensteiger für den Transport von schweren Gütern:

Lieferanten von Haushaltsgeräten, Brauereien, Installateure, Bodenleger, Türen- und Fenstererzeuger und viele andere Firmen weltweit schätzen die extrem leichten elektrischen Treppensteighilfen. Sie bieten eine ideale Transportlösung bis 360 kg vom Lieferauto bis zum gewünschten Standplatz, über Wege, Gänge, treppab und treppauf.

Wie diese Treppensteiger funktionieren sieht man am besten in den Videos:

Bitte besuchen Sie: www.sano.at

Vorfürhungen vor Ort sind möglich.



25 Jahre »Bewegte Klasse« in Niederösterreich



Eichtinger/Teschl-Hofmeister: „291 »Bewegte Klassen« sorgen für österreichweit einzigartige Bewegungsförderung von Kindern, PädagogInnen und Eltern. »Tut gut!« verlost zum Jubiläum 2.000 gesunde Schulstartpakete bis zum 10. September.“

Das älteste Programm von »Tut gut!« – die »Bewegte Klasse« – feiert heuer 25-jähriges Jubiläum und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung an Niederösterreichs Pflichtschulen.

„Bis heute wurden mit der »Bewegten Klasse« mehr als 5.000 Pädagoginnen und Pädagogen sowie über 90.000 Schülerinnen und Schüler erreicht, so **Landesrat Martin Eichtinger** und weiter: „Mit dem Schulstart sorgen 291 »Bewegte Klassen« dafür, dass Bewegung für Kinder und Jugendliche selbstverständlich wird. Die Kinder sind unsere Zukunft und genau deshalb ist es erforderlich, mit der Bewegungsförderung bereits im Kindesalter zu beginnen.“

Das Programm sei wichtiger denn je. Laut WHO sollen Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität körperlich aktiv sein. Weniger als ein Fünftel der niederösterreichischen Schülerinnen und Schüler erfüllt diese Bewegungsempfehlung. Bei den „Bewegten Klassen“ stehen neben der körperlichen Aktivität auch das Lernen im Sinne von bewegtem Denken, bewegt sein und gemeinsam bewegen im Vordergrund.

„Genau dort wo die Kinder einen großen Teil ihrer Zeit verbringen, nämlich in der Schule, ist es besonders wichtig das gemeinsame Spielen und Bewegen zu fördern und zu unterstützen“, so **Bildungslandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister** und weiter: „Wir stehen als Land Niederösterreich gemeinsam mit der Bildungsdirektion Niederösterreich zu 100 % hinter die-



Landesrat Martin Eichtinger, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Alexandra Pernsteiner-Kappl freuen sich über das 25-jährige »Bewegte Klasse«-Jubiläum.

Foto: NLK, Reinberger

sem österreichweit einzigartigen Bewegungsförderungsprojekt.“

Zum Jubiläum sowie zum bevorstehenden Schulstart hat sich »Tut gut!« wieder etwas Besonderes einfallen lassen.

„Unser Kindergesundheitsmaskottchen namens »Fito Fit« verlost 2.000 gesunde Schulstartpakete. Darin enthalten ist eine »Fito Fit«-Jausenbox, der neue »Tut gut!«-Folder „Rückenfit durch den Schulalltag“, eine »Fito Fit«-Regenschutzhülle für die Schultasche mit Reflexionsstreifen und der neue »Tut gut!«-Folder „Meine Zeit am Bildschirm“. Jetzt gleich bis 10. September auf www.noetutgut.at mitmachen und gewinnen“, so **Landesrat Martin Eichtinger**.

Am Gewinnspiel teilnahmeberechtigt sind alle Niederöreicherinnen und Niederöreicher.

Neues Informationsmaterial

„Der neue »Tut gut!«-Folder „Rückenfit durch den Schulalltag“ hilft mit Ergonomie-Tipps beim richtigen Tragen und Packen der Schul-

tasche. Der »Tut gut!«-Folder „Meine Zeit am Bildschirm“ soll Hilfestellung bei der Medienerziehung, im Umgang mit Smartphone und Co. geben. Beide Produkte sind ab sofort kostenlos über www.noetutgut.at/infomaterial bestellbar“, so **»Tut gut!«-Chefin Alexandra Pernsteiner-Kappl**.

Über die »Bewegte Klasse«

Die »Bewegte Klasse« bringt seit mittlerweile über 25 Jahren auf spielerische Art und Weise Bewegung in den Schulalltag nach Niederösterreich. Pädagoginnen und Pädagogen profitieren von dieser zweijährigen Fortbildung. Diese erfolgt derzeit durch zwölf »Tut gut!«-Betreuerinnen und Betreuer, die die Lehrpersonen gemeinsam mit ihrer Klasse begleiten. Das Angebot richtet sich sowohl an die Grundstufe als auch an die Sekundarstufe 1 aller Pflichtschulen in Niederösterreich.

Zur Historie

Start der »Bewegten Klasse« war im Herbst des Schuljahres 1994/95 in 63 Volksschulen bzw. 88 Klassen. Im heurigen Schuljahr werden 209 »Bewegte Klassen« in der Grundstufe und 82 »Bewegte Klassen« in der Sekundarstufe seitens »Tut gut!« unterstützt. Insgesamt sind im Schuljahr 2020/2021 rund 5.820 Schülerinnen und Schüler sowie 332 Lehrerinnen und Lehrer in Betreuung. Im Aufbau-modul »Bewegte Klasse macht Schule« werden derzeit 15 Schulstandorte von »Tut gut!« betreut.

Mehr Informationen: www.noetutgut.at

NÖ MTA: **Auswirkungen** der **Covid-19**-Pandemie auf **Baurechte** und **Menschen mit Behinderungen** in Einrichtungen

Im Juni 2020 verabschiedete der NÖ Monitoring-Ausschuss (= NÖ MTA) zwei Empfehlungen an die Landesregierung. Thematisch befasste sich der NÖ MTA mit Veränderungen im Baurecht und mit der Situation von Menschen mit Behinderungen in Einrichtungen während der Covid-19-Pandemie.

In beiden Fällen zeigte der NÖ MTA klar auf, worauf zu achten ist:

Die Covid-19-Pandemie bringt in vielen Bereichen zahlreiche Herausforderungen mit sich. Trotzdem dürfen die Rechte von Menschen mit Behinderungen nicht vergessen und auch nicht geschmälert werden:

- Konkret dürfen Baurechte keine Abstriche beim barrierefreien Bauen ermöglichen. Anlass für diese Empfehlung war eine vorgesehene Verschlechterung im Salzburger Baurecht – Schaffung von kostenreduzierten Wohnbauten durch Abschaffung von Regeln für Barrierefreiheit. In solchen Fällen ist zu befürchten, dass derartige Ideen auch von anderen Bundesländern aufgegriffen werden könnten. In NÖ ist es bis heute unterblieben.

- Menschen mit Behinderungen, die in Einrichtungen leben, haben Rechte, die von der UN-Behindertenrechtskonvention geschützt werden – dies gilt auch für Zeiten einer Covid-19-Pandemie.

Einschränkung von Grundfreiheiten nur soweit wie unbedingt nötig

Barrierefreie Informationen

Viele Maßnahmen zum Schutz der Menschen vor der Covid-19-Krankheit (Corona-Virus) führen zu Einschränkungen von Grundfreiheiten. Dazu zählen Ausgangsbeschränkungen, Abstandsregeln, die Pflicht einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen (Maske), Besuchs- und Kontaktverbote und so weiter.

Zu Beginn der Covid-19-Pandemie führten die Schutzmaßnahmen zu starken Einschränkungen unserer Grundfreiheiten. Zwischenzeitig wurden sie gelockert, können jedoch je nach Infektionszahlen zukünftig wieder verschärft werden. Ziel und Zweck der Schutzmaßnahmen sind jedenfalls, das Corona-Virus an der Verbreitung zu hindern und Menschen vor Infektionen zu schützen.

Es ist unbestritten, dass strikte Besuchs- und Kontaktverbote Auswirkungen auf die seelische, psychische und letztlich auch körperliche Verfassung von kranken Menschen und Menschen mit Behinderungen haben: Vereinsamung, das Gefühl sozialer Isolation, innere Emigration, autoaggressive und auch paradoxe Reaktionen sind die Folge.

Der Virus ist hartnäckig und wird unsere Gesellschaft leider nicht so rasch verlassen; daher werden Einschränkungen uns wohl auch in nächster Zeit noch begleiten – allerdings gilt es im Konkreten sehr genau abzuwägen, wieviel an Einschränkung wirklich unbedingt notwendig ist. Bei künftigen Einschränkungen der persönlichen



Freiheit ist jedenfalls abzuwägen, ob die Schutzzwecke wirksam erreicht werden. Überschießende Einschränkungen haben zu unterbleiben.

Damit alle Menschen diese Einschränkungen auch verstehen, muss die Öffentlichkeit ausreichend über die Schutzmaßnahmen und deren Gründe informiert werden. Diese Informationen sind im ausreichenden Ausmaß sowohl inhaltlich als auch technisch barrierefrei zu gestalten.

Bei all den Schutzmaßnahmen sind die Menschenrechte der UN-Konvention zu beachten:

- Informationen über Covid-19-Beschränkungen müssen nach Artikel 21 der UN-Konvention in barrierefreien Formen, etwa auch in leichter Sprache, zur Verfügung stehen.

- In Artikel 22 ist festgelegt, dass Menschen mit Behinderungen keine rechtswidrigen Eingriffe in ihr Privatleben, ihre Familie oder andere Arten von Kommunikation erleiden dürfen.

- Artikel 19 schreibt vor, dass alle Maßnahmen getroffen werden müssen, um Menschen mit Behinderungen ein selbstbestimmtes und inklusives Leben zu ermöglichen.

Recht auf Partizipation

Artikel 29 der UN-Behindertenrechtskonvention schreibt vor, dass Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt mit anderen an der Gestaltung der öffentlichen Angelegenheiten mitwirken sollen („Partizipation“). Das gilt zum Beispiel auch bei der Einrichtung von Krisenstäben zur Bewältigung der Covid-19-Pandemie.

Im „ersten Anlauf“ waren in den diversen nÖ. Krisenstäben Menschen mit Behinderungen oder deren Vertretungen strukturell nicht vertreten. Dies entspricht nicht dem Partizipations-Prinzip. Künftig gibt es jedoch für dieses Nicht-Miteinbeziehen keine Entschuldigung mehr – das Prinzip der Partizipation ist bei der Zusammensetzung auch von Krisenstäben zu beachten.

Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach,
Vorsitzende des NÖ MTA



KONTAKT UND INFORMATIONEN ZUM NÖ MONITORING-AUSSCHUSS

3109 St. Pölten, Tor zum Landhaus,
Rennbahnstraße 29, Stiege B
Telefon: 02742 9005 DW 16212
Mail: POST.GBB@noel.gv.at
Blog: <https://noe-monitoringausschuss.at/>
Internet-Link: https://www.noel.gv.at/noe/Gleichbehandlung-Antidiskriminierung/NOe_Monitoringausschuss.html

Die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen formuliert Menschenrechte für Menschen mit Behinderungen. Diese sind für Österreich verpflichtend und müssen umgesetzt werden. Der NÖ Monitoring-Ausschuss überwacht die Einhaltung der UN-Behindertenrechtskonvention durch die öffentliche Verwaltung in Niederösterreich. https://www.noel.gv.at/noe/Gleichbehandlung-Antidiskriminierung/UN_Behindertenrechtskonvention.html

Was zählt, ist ein verlässlicher Partner und eine Bank die an Sie glaubt.



SPARKASSE
Niederösterreich Mitte West

#glaubandich

Warum **Yoga bei COPD** (und anderen Erkrankungen) **helfen** kann?

Wenn man keine Luft mehr bekommt ist das auf mehrfache Art unangenehm. Wie es sich anfühlt, kann man leicht jemandem zeigen, indem man ihn oder sie mit einem Strohhalm im Mund und zugehaltener Nase zwei Stockwerke schnell nach oben und unten laufen lässt. Doch da ist noch mehr. Da ist die Krankheit, die uns Angst macht und uns in vielen Bereichen des Lebens einschränkt. COPD ist eine Diagnose, die nicht aufzuhalten ist. Wie also kann ich trotzdem Freude und Leichtigkeit in mein Leben bringen? Wo finde ich Hilfe, wenn ich mich in Situationen überfordert fühle?

Rani Gindl konnte sich durch ihre Ausbildungen u. a. als Yogalehrerin in vielen Situationen selbst helfen. Inzwischen ist sie selbst zweifach lungen-transplantiert. Durch ihre Tätigkeit und im Selbststudium hat sie in den letzten 15 Jahren ein großes Wissen rund um Yoga bei Lungenkrankheiten erworben. Sie hat einige Tipps und Anregungen zusammengefasst, wie man sich schnell und effektiv helfen kann und vor allem wie man sich langfristig bei Stress selbst rasch helfen kann. Hier ein paar Tipps für alle, die mit Atemnot zu tun haben. Auch bei vielen anderen chronischen Erkrankungen sind die kommenden Tipps hilfreich und lesenswert. Die vorgestellten Atemübungen wirken beruhigend und können das Atemvolumen verbessern.

Ruhig Atmen

Das Wichtigste im Leben und im Yoga ist die Atmung. Die Atmung verbindet uns mit unserer Mitte und mit dem Leben, also das Innen mit dem Außen. Bei der vollen Yoga-Atmung werden alle Atem-Räume gefüllt. Eine bequeme und tiefe Ein- und Ausatmung



Die kleine, aber feine COPD-Gruppe in St. Pölten geht regelmäßig im Hammerpark in St. Pölten spazieren. Maskottchen Steffi ist auch immer mit dabei.

Foto: COPD-Austria

entspannt die Muskulatur, die uns bei der Atmung hilft. Umgekehrt unterstützt ein entspannter Oberkörper die Atmung. Wichtig ist es, die Atemübungen zu lernen, wenn wir entspannt sind. Hat man gelernt, in Ruhe entspannen zu können, kann man es auch in Situationen verwenden, in denen man angespannt ist. Zum Beispiel beim Warten. Je geübter wir sind, umso besser hilft die Atmung uns auch bei Angst und Stress zu unterstützen und das lernt man auch relativ schnell.

Bauchatmung mit Pfiff

Ausgangsposition: Sitzend oder liegend. Darauf achten, dass die Wirbelsäule aufgerichtet ist. Schultern locker, Bauch entspannt. In der Liegeposition kann es angenehm sein die Knie aufzustellen. Die Hände auf den Bauch legen. Zuerst nur beobachten, wie die Atmung sich im Körper bewegt. Nach 5 bis 10 Atemzügen beginnen die Atmung zu lenken. Die Bauchdecke hebt und senkt sich entspannt. Eine tiefe Atmung bewegt das Zwerchfell und schafft da-

durch Entspannung. Die Ausatmung sollte doppelt so lang sein wie die Einatmung.

Übung Lippenbremse: Die Lippen spitzen, als würde man durch einen Strohhalm ausatmen.

Übung Schlangenatmung: Beim Ausatmen den Konsonanten „S“ zischen. Dabei kann man auch am Brustbein „klopfen“.

Erste Hilfe

Der Kutschersitz ist eine großartige Erste-Hilfe-Maßnahme. Im Sitzen sich nach vorne beugen und bewusst über die Lippenbremse ausatmen. Eine Variante ist es auch die Hände in die Hüften zu stemmen und die Ellenbogen wegzustrecken. Das schafft allgemein Raum für die Bewegung der Rippen.

Bewegung und Atmung verbinden

Das kann man überall machen und man braucht kein Gerät. Zum Beispiel: Einatmen, die Arme nach vorne anheben – Ausatmen und wieder senken. Dann die Übung mit seitlicher Anhebung der Arme wiederholen. Langsa-

me und achtsame Bewegungen wirken sich besonders gut auf den Körper, den Geist und die Seele aus. Auch sich immer wieder ausgiebig zu strecken, als würde man gerade aufwachen und gähnen wirken belebend auf den Organismus. Besonders gut wirken die Übungen, wenn man zwischen Ein- und Ausatmung immer einen Herzschlag lang den Atem entspannt (!) anhält.

Auf die Atemübungen kann es Reaktionen geben. Zum Beispiel Husten. Das ist aber eine gute Sache, weil dadurch Sekret aus der Lunge transportiert wird.

Klopf-Massage - der besondere Tipp

Lockert die Muskulatur und löst den Schleim. Beim Klopfen wird der Körper mit den Fingerspitzen, der flachen Hand oder lockeren Fäusten abgeklopft. Beginne bei den Beinen gehe über das Gesäß zum Rücken und zum Bauch. Beide Arme und die Schulter-Nackenpartie klopfen. Sanft auch Kopf und Gesicht. Mit einer sanften Klopfmassage am Brustkorb kann man sich aber auch selbst helfen. Hier wirkt das



Foto: Pamela Gindl

YOGA MIT RANI GINDL

Facebook-Gruppe mit Videos zum Thema supersanfter Yoga und Yoga mit Sessel:

<https://www.facebook.com/groups/yogasupersanft/>

Homepage: www.rani-yoga.at

Klopfen zusätzlich auf die Thymusdrüse. Das stärkt das Immunsystem und fördert die Gelassenheit. Beides kann man mit COPD gut brauchen. Angenehm ist es auch, wenn eine zweite Person den Rücken abklopft. Unbedingt Rückmeldung geben! Ein Zuviel kann Verspannungen auslösen!

Rani Gindl, BA

Yogalehrerin, Expertin für Stress

SHG NÖ DER COPD-AUSTRIA

In St. Pölten gibt es eine SHG der COPD-Austria. Jeden Dienstag gibt es im Freien die Aktiv-Gruppe, die dann gemeinsam zu einem kleinen Spaziergang aufbricht. Treffen in geschlossenen Räumen werden derzeit aufgrund von Corona nicht abgehalten. Gruppenleiterinnen sind Claudia Schötzer und Irene Kramreiter. Nähere Informationen zur SHG NÖ der COPD-Austria finden Interessierte unter www.copd-austria.at



LIFTKAR[®] PT

ELEKTRISCHE TREPPENSTEIGER UND TREPPENRAUPEN

- ✓ einfach mitnehmbar
- ✓ sicherer Transport
- ✓ für Lebensqualität auf allen Ebenen

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich!



SANO Transportgeräte GmbH
4040 Lichtenberg / Linz, Austria
Tel. +43 7239 / 530 10, office@sano.at
www.sano.at





Schüler radelten für Club 81 und Kinderwelt Stiefern

Statt Sportunterricht gab es für die Schüler in St. Pölten ein Benefizradeln. Vom 1. Juni bis 1. Juli 2020 fand mit 13 Schülern der 5. Klassen, die heuer keine Sportwoche und keine Sportstunden mehr hatten, und ihrem Sportprofessor Mag. Manfred Reiter des Mary Ward Privatgymnasiums + ORGs ein Benefizradfahren statt. Mag. Reiter ist der Sohn des Clubmitgliedes Johanna Reiter.

Ziel war es in den letzten vier Schulwochen in der Freizeit und den nicht stattgefundenen Bewegungs- und Sportstunden so viele Kilometer wie möglich mit dem Rad zu absolvieren. Diese Strecken mit einem App oder einer Pulsuhr abzuspeichern und zu sammeln.

Für jeden gefahrenen Kilometer bezahlten mehrere Sponsoren zusammen 33 Eurocent pro Kilometer für diese Aktion. Die Schüler, die die meisten Radkilometer gesammelt haben,

bekamen Sachpreise und Gutscheine zum Einkaufen im neuen Fahrradgeschäft „Zweiradfreude“ in Kleinhain und eine Urkunde mit den Gesamtkilometern und dem erradelten Spendenbetrag vom NÖ Jugendrotkreuz. „Wir haben knapp über 3.000 km in einem Monat (1. bis 30. Juni 2020) erradelt, sprich ist gleich € 1.000,-“, freute sich Manfred Reiter. Doch wie kam es bei den Schülern an?

Jeden Dienstagnachmittag in diesen vier Wochen konnten freiwillige Schüler in Kleingruppen eine geführte Mountainbike-Tour mit Prof. Manfred Reiter in und um St. Pölten durchführen, welche jedes Mal unfallfrei beim Eissalon Bachinger bei Gratiseis endete. Auch diese Kilometer wurden in die Gesamtwertung miteinbezogen und führten zu diesem Ergebnis von 3.015 Radkilometern (= Strecke von St. Pölten – Korfu und retour) und € 1.000,- für diese Spendenaktion.



Sponsoren

Insgesamt gab es vier Geldsponsoren, welche für die Aktion spendeten: Bank Austria, Sparkasse St. Pölten, Autohaus Toyota Frech und NÖ Jugendrotkreuz. Weiters gab es zwei Sachspender, das Radfachgeschäft „Zweiradfreude“, welches erst Ende Februar geöffnet hat und der Eissalon Bachinger.

Der Gesamtbetrag von € 1.000,-, der bei über 3.000 Fahrradkilometern schließlich zusammengekommen ist, wurde am 2. Juli 2020 von den Hauptsponsoren (Bank Austria Filiale St. Pölten, Sparkasse Region St. Pölten, Fa. Toyota Frech und dem NÖ Jugendrotkreuz) je zur Hälfte dem Club 81 und dem Kinderheim Stiefern am Sportplatz des Mary Ward Privatgymnasiums übergeben.

Frauenselbsthilfe nach Krebs - autonome Gruppe Melk besucht Schallaburg



Die Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Melk haben die gemeinsamen Treffen, die in den letzten Monaten aufgrund der Corona-Krise und den Bestimmungen der österreichischen Bundesregierung nicht stattfinden konnten, sehr vermisst. Umso mehr haben sie sich gefreut als sie einander am 9. Juli 2020 endlich wieder einmal sehen konnten.

Man traf sich auf der Schallaburg, um sich die Ausstellung „DONAU – MENSCHEN, SCHÄTZE & KULTUREN“ anzusehen. Die Ausstellung lädt zu einer inspirierenden Reise flussaufwärts: vom Schwarzen Meer durch die

engen Felsschluchten des Eisernen Tors, vorbei an den weiten Ebenen Ungarns durch die malerische Wachau auf die Schallaburg.

In abwechslungsreichen Etappen werden Einblicke in die Geschichte des Donauraums und Ausblicke auf seine vielfältigen Landschaften geboten.

Nach dem Ausstellungsbesuch ließ man den Nachmittag bei einem gemütlichen Heurigenbesuch in Emmersdorf ausklingen.

Einhelliger Tenor nach dem Ausflug: „Es tat gut, dass wir uns wieder einmal persönlich gesehen haben und uns austauschen konnten.“

Buchpräsentation von SAG7:

„Hochsensibilität – Die Blume des Lebens“

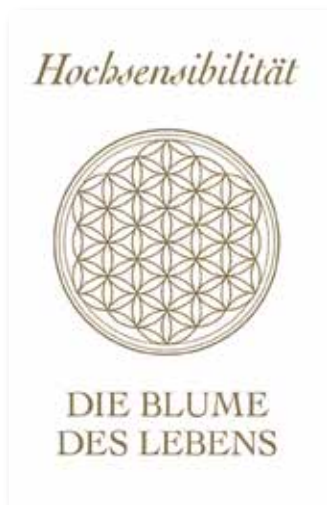
Millionen von Menschen erleben ihre Hochsensibilität immer noch als Last statt als Chance. SAG7 macht es sich seit 2014 zur Aufgabe, hochsensible Menschen im Rahmen von Selbsthilfegruppen nach dem „12-Schritte-Programm“ dabei zu unterstützen, ihre genetische Begabung willkommen zu heißen und entfalten zu lernen.

Im Unterschied zum gleichnamigen Programm der Anonymen Alkoholiker geht es beim „12-Schritte-Programm“ für HSP nicht um die Heilung von Suchterkrankungen, sondern vielmehr um Krankheits-Prävention und Selbstentwicklung. Die Überforderung, die oft mit besonderer Empfindsamkeit und Feinfühligkeit einhergeht, soll gar nicht erst zu Süchten und psychischen Erkrankungen führen. Die 12 Schritte in die Mitte sollen vielmehr einen Weg zu einem reicheren, bunteren, schöneren (Familien-)Leben öffnen. Und sie werden nun auch in Buchform veröffentlicht.



Barbara Kaudelka

Foto: Eva Würdinger



„Hochsensibilität – Die Blume des Lebens“ ist eine von Herzen kommende Handreichung für hochsensible Menschen, ihre herausfordernde Gabe anzunehmen, zum Erblühen zu bringen, die damit verbundenen Talente zu entfalten und für alle sichtbar werden zu lassen und so an einer gütigen Einigung aller Menschen mitzuwirken.

Gerade in einer Welt der Krisen, der Beschleunigung und der zunehmenden Egoismen ist dieses Selbsthilfebuch ein Wegweiser für die menschliche Entwicklung: „Wir alle können durch das Modell der Hochsensibilität einen Blickwinkel gewinnen, durch den wir die Welt mit mehr Toleranz, Mitgefühl, Offenheit und Zuversicht sehen. Am Anfang unserer Zukunft ...“

Am 16. September wurde im Rahmen eines Webinars das neue Grundlagenwerk von SAG7 präsentiert.

Höhepunkt des Online-Events war eine Lesung aus dem Buch von der aus Theater und Film bekannten Schauspielerinnen Barbara Kaudelka.

Zu Wort kamen weiters die auf Hochsensibilität spezialisierte Klinische Psychologin Mag.^a Caroline Makovec sowie der Leiter der Klinischen Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Universitätsklinikum Tulln, Prim. Prof. PD Dr. Martin Aigner.

Moderiert wurde das Webinar von Michaela Neubauer, Chefredakteurin Gesund & Leben.

„Hochsensibilität – Die Blume des Lebens“

Erschienen ist das Buch bei myMorawa von Dataform Media GmbH, erhältlich ab 1. September 2020 im online- und stationären Buchhandel

ISBN: 978-3-99110-535-0 (Paperback) <https://bit.ly/2QL2KSQ>

ISBN: 978-3-99110-536-7 (Hardcover) <https://bit.ly/2QKEOyl>

ISBN: 978-3-99110-537-4 (e-Book) <https://bit.ly/34U7sWG>

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**
Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

**Wo Menschlichkeit
ein Rezept ist.
Ein Leben lang.**

Die beste Gesundheitsversorgung für Niederösterreich.
Die NÖ Landesgesundheitsagentur bietet Gesundheit und Pflege aus einer Hand, vereint Kliniken und Pflegezentren unter einem Dach. Das ist einzigartig in Europa. Gerade die letzten Wochen haben bewiesen, wie richtig die Zusammenarbeit ist. Jetzt geht es darum, in die Zukunft zu investieren. Für eine sichere und moderne Gesundheitsversorgung.

[f gesund und gepflegt](#) [m_einlebenlang](#) www.noelga.at

Eine entgeltliche Einschaltung der NÖ LGA

Neu: Stoma-Selbsthilfegruppe Tulln

Ende Oktober 2019 trafen einander erstmals mehrere Betroffene, Vernetzungspartner und auch zwei Stoma- und Kontinenzberaterinnen zum Erfahrungsaustausch in einem Gruppenraum der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln. Im Vorfeld wurde das Treffen, das sich auch an Angehörige, Partner und Freunde von Stoma-Trägerinnen und Stoma-Trägern richtet, in verschiedenen regionalen Medien und mit einem Informationsblatt auch bei Ärzten, Apotheken und Stoma-Fachpersonen der Regionen Tulln und Korneuburg intensiv beworben.

Die monatlichen Treffen finden jeweils ab 17 Uhr statt, damit auch Berufstätige dieses Angebot nutzen können. In der kleinen konstanten und langsam wachsenden Gruppe von Stoma-Trägern unterschiedlichen Alters finden Menschen, denen eine Ileo-, Colo- oder Urostomie-Operation bevorsteht oder die bereits operiert wurden, vertraulich Unterstützung, Beratung und Information. Auch Betroffene mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn) gehören der Gruppe an und geben gerne ihre Erfahrungen weiter. Der von Kontinenz- und Stomaberaterin Martina Ernegger dankenswerterweise zur Verfügung gestellte gemütlich gestaltete Raum, die freundliche Atmosphäre und



so manches kulinarische Schmankerl, das mitgebracht wird, tun Leib und Seele gut.

Von Anfang an wurde vereinbart, dass bei allen Gesprächen Diskretion gewahrt ist und dass die Teilnehmenden stets genug Raum und Zeit haben sich zu äußern. Es gibt immer viel zu berichten und zu erzählen über Alltägliche, persönliche Erfahrungen oder die eigene Befindlichkeit. Da bei jedem Treffen auch Stoma-Fachkräfte mit dabei sind, kann bei Versorgungsproblemen gleich entsprechend beraten werden.

Im November richtete Markus Besta eine WhatsApp-Gruppe ein. Das kommt uns gerade jetzt in Zeiten der Covid-19-Krise als Austauschmedium sehr zu Gute. So sind und bleiben wir miteinander in Kontakt, auch als von März bis Juni infolge der Pandemie

keine Gruppentreffen stattfinden konnten. Im Sommer waren die Treffen dann „outdoor“ mit dem nötigen Sicherheitsabstand und nach den vorgegebenen Hygienevorschriften.

Auf der Homepage der Österreichischen ILCO, Stoma-Dachverband www.ilco.at und der Webseite „Gesundes Tulln“ www.gesundes-tulln.at finden Interessierte weitere Informationen zur Stoma-Selbsthilfegruppe Tulln.

Wir hoffen, dass ab Herbst wieder monatliche Treffen am gewohnten Ort in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln, im 1. Stock, Alter Ziegelweg 10, 3430 Tulln (Eingang Konrad-Lorenz-Straße) stattfinden können. Wir freuen uns über jeden Neuling in unserer Gruppe und heißen auch Partner, Angehörige und Freunde von Betroffenen herzlich willkommen.

**STARKE FUNDAMENTE
FÜR EINE SICHERE ZUKUNFT.**

Qualitätvoll bauen, verlässlich verwalten,
sicher wohnen, Kalkulierbarkeit und
Zuverlässigkeit für Kunden und Partner.

www.baugenmoed.at
F. Buchberger-Gasse 9, 2340 Mödling
T.: 02236/46 301-0, office@baugenmoed.at



**Für nähere Informationen
stehen Ihnen gerne zur Verfügung:**

Markus Besta, Telefon: 0676 854 62 431
Susanne Deimel-Engler, Telefon: 0680 216 23 01
Christa Schwendemann, Telefon: 0650 247 47 82

Wie man der Angst das Fürchten lehrt Die Österreichische Gesundheitskasse lädt zum kostenlosen Workshop

Angst ist ein weit verbreitetes menschliches Phänomen. Gerade heuer – durch die Corona-Pandemie – leiden besonders viele Menschen unter Ängsten. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Ängsten, die einen psychischen Ursprung haben, wie Angststörungen. Dies führt zu erheblichen Belastungen für die Betroffenen.

Beim Vortrag der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) wird auch thematisiert, wie man seine eigenen Ängste bewältigen kann. Dabei erfährt man den Unterschied zwischen alltäglicher Angst und Angsterkrankungen, lernt Entspannungsübungen kennen und bekommt Tipps für Hilfe zur Selbsthilfe im Umgang mit Angst.

ÖGK-Vortrag „Wie man der Angst das Fürchten lehrt“

Termine:

● ÖGK Kundenservice **Amstetten**,
Tel. 05 766-120154
11. November | 18.30 Uhr, Bibliothek,
Friedhofstraße 4, 4300 St. Valentin

● ÖGK Kundenservice **Baden**,
Tel. 05 766-120254
5. November | 18.30 Uhr,
ÖGK Kundenservice, Vortragssaal,
Vöslauer Straße 14, 2500 Baden

● ÖGK Kundenservice **Bruck/Leitha**,
Tel. 05 766-120354
15. Oktober | 18.30 Uhr,
Saal der Arbeiterkammer, Oppitzgasse 1,
2410 Hainburg/Donau

● ÖGK Kundenservice **Gänserndorf**,
Tel. 05 766-120554
8. Oktober | 18.30 Uhr, ÖGK Kunden-
service, Umfahrungsstraße Nord 3,
2230 Gänserndorf

● ÖGK Kundenservice **Hollabrunn**,
Tel. 05 766-120754
16. November | 18.30 Uhr, Kulturzentrum
Pöltlingerhof, Bahnstraße 2, 3741 Pulkau

● ÖGK Kundenservice **Klosterneuburg/
Schwechat**, Tel. 05 766-122354
30. November | 18.30 Uhr,
Stadtgemeinde, Rathausplatz 25,
3400 Klosterneuburg

● ÖGK Kundenservice **Korneuburg**,
Tel. 05 766-120954
12. November | 18.30 Uhr, Raiffeisen-
bank, Rathausplatz 2, 2000 Stockerau

● ÖGK Kundenservice **Krems**,
Tel. 05 766-121054
13. Oktober | 18.30 Uhr, Veltlinersaal des
Kultur- und Gemeindehauses, Obere
Hauptstraße 6, 3495 Rohrendorf

● ÖGK Kundenservice **Mistelbach**,
Tel. 05 766-121354
14. Oktober | 18.30 Uhr, Saal der Burg
Laa, Burgplatz 22, 2136 Laa/Thaya

● ÖGK Kundenservice **Neunkirchen**,
Tel. 05 766-121554
4. November | 18.30 Uhr, Hotel Schnee-
berghof, Wiener Neustädter Straße 24,
2734 Puchberg

● ÖGK Kundenservice **Pöchlarn**,
Tel. 05 766-121254
21. Oktober | 18.30 Uhr,
Saal der Arbeiterkammer,
Hummelstraße 1, 3390 Melk

● ÖGK Kundenservice **Scheibbs**,
Tel. 05 766-121954
19. Oktober | 18.30 Uhr,
Haus der Zukunft,
Manker Straße 5, 3250 Wieselburg

● ÖGK Kundenservice **Tulln**,
Tel. 05 766-122054
10. November | 18.30 Uhr,
ÖGK Kundenservice,
Zeiselweg 2-6, 3430 Tulln

Eintritt frei!

Anmeldung erforderlich unter
www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben
oder unter der jeweils angegebenen
Telefonnummer – begrenzte Teilnehmer-
zahl! Bitte in bequemer Kleidung
kommen.

Hinweis: Auf der Website
www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben
finden Sie alle Termine und können sich
direkt zu den Kursen und Workshops
anmelden. Ebenso gibt es die Möglich-
keit, den kostenlosen E-Mail-Newsletter
zu abonnieren, der nicht nur regelmäßig
Veranstaltungstermine in Ihrem Bezirk,
sondern auch Tipps rund um die
Gesundheit liefert.

Alle Veranstaltungen finden unter
Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt
allgemein gültigen Covid-19-Sicherheits-
maßnahmen statt und können, wenn
notwendig, auch abgesagt werden.



Pinke Löwin Verein St. Pölten/Umgebung: 1. Wiedersehen nach Corona-Lockdown

Der Wettergott war den „pinken Löwinnen“ bei ihrem Ausflug nicht so hold, das tat der guten Laune aber keinerlei Abbruch.

Am 11. Juli 2020 gab es das erste Wiedersehen nach dem Corona-Lockdown bei Kaffee und Kuchen am Sonnenkräuterhof in Karlstetten.

Nach ausgiebigen Tratscherln konnte sie selbst der Regen nicht abhalten, den Garten, das Dörrhaus und zum Schluss noch das Museum zu inspizieren. Und da gab es doch jede Menge zu entdecken! ... richtig zum nostalgisch werden.

Eltern-Kind-Beziehung stärken

Die Österreichische Gesundheitskasse lädt zum kostenlosen Workshop

Kinder brauchen für ein gesundes Aufwachsen viel Bewegung und eine gute, wertschätzende Beziehung zu ihren Eltern. Gemeinsame (Bewegungs-)Erfahrungen stärken das familiäre Band – einen der wichtigsten Aspekte für die mentale und körperliche Gesundheit der Sprösslinge.

Um die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken, lädt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) ein zum kostenlosen Workshop. Durch spannende und lustige Übungen für Klein und Groß werden neue Perspektiven und Handlungsspielräume geschaffen. Schwerpunkte sind:

- Beziehung durch Bewegung stärken
- Wertschätzenden Umgang miteinander fördern
- Gemeinsam Positives erleben
- Übungen und Tipps für den Alltag

Termine:

● ÖGK Kundenservice **Gmünd:**

Tel. 05 0766-120654
15. Oktober | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Mittelschule (NÖMS), Turnsaal,
Wiener Straße 3, 3874 Litschau

● ÖGK Kundenservice **Hollabrunn:**

Tel. 05 0766-120754
22. Oktober | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Saal der Arbeiterkammer,
Brunnthalgasse 30, 2020 Hollabrunn

● ÖGK Kundenservice **Horn:**

Tel. 05 0766-120854
3. November | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Saal der Arbeiterkammer,
Spitalgasse 25, 3580 Horn

● ÖGK Kundenservice **Korneuburg:**

Tel. 05 0766-120954
4. November | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Sonderpädagogisches Zentrum,
Turnsaal, Liese-Prokop-Straße 5,
2100 Korneuburg

● ÖGK Kundenservice **Krems:**

Tel. 05 0766-121054
10. November | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Volksschule, Turnsaal,
Kremser Straße 63, 3508 Paudorf

● ÖGK Kundenservice **Lilienfeld:**

Tel. 05 0766-121154
26. November | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Neue Mittelschule, Turnsaal,
Schulgasse 7, 3170 Hainfeld

● ÖGK Kundenservice **Mistelbach:**

Tel. 05 0766-121354
12. November | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Stadtsaal, Franz Josef-Straße 43,
2130 Mistelbach

● ÖGK Kundenservice **Mödling:**

Tel. 05 0766-121454
14. Oktober | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Sozialzentrum, Mehrzwecksaal,
Friedrich Schiller-Straße 24-26,
2345 Brunn am Gebirge

● ÖGK Kundenservice **St. Pölten:**

Tel. 05 0766-121854
20. Oktober | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Gemeinde- und Kulturzentrum,
Marktplatz 6, 3203 Rabenstein

● ÖGK Kundenservice **Tulln:**

Tel. 05 0766-122054
21. Oktober | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Florahofsaal, Am Florahof 4,
3425 Langenlebarn

● ÖGK Kundenservice

Waidhofen/Thaya:

Tel. 05 0766-120654
25. November | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Gemeindesaal, Marktplatz 4,
3841 Windigsteig

● ÖGK Kundenservice **Zwettl:**

Tel. 05 0766-122454
5. November | 15.30 bzw. 17.30 Uhr,
Gemeindeamt Kirchberg 6,
3903 Echtsenbach

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

Zielgruppe:

Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren
und Eltern(teil)
Eintritt frei!

Anmeldung erforderlich unter
www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben
oder unter der jeweils angegebenen
Telefonnummer – begrenzte Teilnehmer-
zahl! Bitte in bequemer Kleidung
kommen.

Hinweis: Auf der Website
www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben
finden Sie alle Termine und können sich
direkt zu den Kursen und Workshops
anmelden. Ebenso gibt es die Möglich-
keit, den kostenlosen E-Mail-Newsletter
zu abonnieren, der nicht nur regelmäßig
Veranstaltungstermine in Ihrem Bezirk,
sondern auch Tipps rund um die
Gesundheit liefert.
Alle Veranstaltungen finden unter
Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt
allgemein gültigen Covid-19-Sicherheits-
maßnahmen statt und können, wenn
notwendig, auch abgesagt werden.

Neue Gruppen August 2020

COPD-Austria - St. Pölten

Claudia Schötzer, 0664 406 28 19;
st.poelten@copd-austria.at

SHG für Drogen- und Medikationsabhängigkeit

Alexander Rathmaner, 0676 695 20 26,
alexanderrathmaner1976@gmail.com

HSP - Selbsthilfe NÖ

Marianne Lakinger, 0680 111 84 11;
marianne.lakinger@stopp-hsp.at