



BLICK PUNKT

Österreichische Post AG
SM 23Z043712 S
Dachverband NÖ Selbsthilfe, Wiener Straße 54, 3100 St. Pölten

**DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES
DER NÖ SELBSTHILFE**

AUSGABE 03/2023

DACHV
NÖ SELBSTHILFE
selbsthilfenoe.at



Selbsthilfe-Workshop 2023 in Heiligenkreuz

Wichtige Stütze für Betroffene und Entlastung für pflegende Angehörige



In Niederösterreich wird der Großteil der pflegebedürftigen Menschen von ihren Angehörigen zu Hause betreut. Die Pflege und Betreuung von Familienmitgliedern und Angehörigen ist nicht nur mit großem persönlichem Einsatz verbunden, sie ist zugleich ein wertvoller sozial- und gesellschaftspolitischer Beitrag. Dem Wunsch der Menschen entsprechend lautet dabei unser Motto: daheim vor stationär.

Als Landeshauptfrau von Niederösterreich ist es mir daher sehr wichtig, dass wir das Modell der Sozialen Alltagsbegleitung im Vorjahr in die Regelfinanzierung übernommen haben. Mit diesem Angebot kommen wir genau diesem Wunsch nach, so lange wie möglich zu Hause alt werden zu können.

Die Sozialen Alltagsbegleiterinnen und Alltagsbegleiter leisten den Betroffenen Gesellschaft, helfen bei alltäglichen Verrichtungen, begleiten bei Spaziergängen, animieren zu gemeinsamen Beschäftigungen und helfen so bei der Erfüllung des Wunsches, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Sie sind nicht nur eine wichtige Stütze für die Betroffenen, sondern entlasten auch die pflegenden Angehörigen, wofür ich mich seitens des Bundeslandes Niederösterreich ganz herzlich bedanken möchte.

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

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, Telefon: 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, www.foto-kraus.at • 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** Selbsthilfe – Was ist das eigentlich?
- 4-5** Selbsthilfe-Workshop 2023
- 6** „Tut gut!“-Sinnesboxen
- 8-9** „Tut gut!“: Tipps für gesundes Grillen
- 10-13** Drei neue PVZ in NÖ
- 14** Neue Gleichbehandlungsbeauftragte bestellt/ Regionale Selbsthilfegruppen des BSV
- 15** Ehrenamt ist Ehrensache
- 16-17** „Frühe Hilfen“ ab sofort verfügbar
- 18** MS-Früherkennung
- 19** Morbus Bechterew Landesverband NÖ: Besuche Landesstellenleiterin
- 20** 11 neue Gesundheitsbotschafter für NÖ
- 21** Club 81 Grillfest
- 22** Club 81 Barrierefreiheit/ Vortrag Blackout
- 23** Save the date: Darmkrebs Benefiz-Matinee
- 24** Anonyme Alkoholiker: Voraussetzung Wunsch mit dem Trinken aufzuhören
- 25** Demenz geht uns alle an/ Club 81 in Mörbisch
- 26** 30-Jahr-Feier Parkinson Landesverband/ Club 81 Bildungswerk
- 27** PH Austria: Zoolauf 2023
- 28** 25-Jahr-Feier Herzseldbsthilfe Wiener Neustadt
- 29** Infoveranstaltung Österreichische Rheumaliga
- 30-31** ÖGK: Herbstprogramm 2023
- 32** Termine Herbst 2023

Selbsthilfe – was ist das eigentlich?

Wir Menschen leben meist glücklich und zufrieden, manchmal aber auch mehr oder weniger teilnahmslos aneinander vorbei. Wir interessieren uns nur für jene Dinge, die uns in diesem Moment gerade wichtig sind und wir vergessen vollkommen, dass es jeden Augenblick eine persönliche schicksalhafte Veränderung geben kann, die unser Leben von einem Tag auf den anderen komplett auf den Kopf stellt.

Tritt solch ein schicksalhaftes Ereignis ein, dann suchen wir uns intuitiv erst einmal professionelle Hilfe jeglicher Art, denn wir sind ganz plötzlich mit unserem eigentlichen Sein beschäftigt.

Ärzte, Sozialarbeiter, Therapeuten, Juristen und andere Fachleute unterstützen, beraten und helfen uns in dieser für uns so schwierigen Phase. Wir sind dankbar für diese Unterstützung und dennoch haben wir das untrügliche Gefühl, dass uns irgendetwas fehlt. Wir können nicht genau sagen, was uns fehlt, aber wir begeben uns auf die Suche danach. Der Weg ist in den meisten Fällen mühsam und steinig. Wir fühlen uns manchmal alleingelassen, wir sind verunsichert und frustriert. Wir suchen nach dem Warum, nach Mitstreitern und nach Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie

man selbst. Menschen, die genau das in ihrem Leben erfahren haben, was man jetzt gerade erlebt, erduldet, erträgt.

Wir möchten uns neu orientieren und unserem Leben einen neuen Sinn geben. Gemeinsam mit anderen Betroffenen hoffen wir, wieder festen Boden unter den Füßen zu bekommen.

Und genau dann beginnt der Weg zur Selbsthilfe. Wir wollen unser Leben wieder in den Griff bekommen. Wer Ähnliches erlebt hat, kann uns helfen und uns beistehen, einen neuen Weg zu finden. Alle Fachleute sind notwendig und ihre Professionalität ist unabdingbar, doch sollten auch diejenigen, die in der Selbsthilfe tätig sind, als Begleiter akzeptiert und wertgeschätzt werden. Selbsthilfe ist nicht nur eine Ergänzung zur professionellen Arbeit, sondern dient auch als wichtige Hilfestellung, die uns wieder das Gefühl gibt, in uns selbst zu sein.

Der Vorstand und das Büroteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe werden sich daher auch weiterhin bemühen, Menschen jene Unterstützung zu bieten, die sie benötigen, um für sich in schwierigen Lebenssituationen neue Lebensperspektiven zu finden.



Ich wünsche Ihnen/Euch einen schönen goldenen Herbst!

Ihr/Euer
Ronald Söllner



Selbsthilfe-Workshop 2023 in Heiligenkreuz

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe veranstaltete mit Unterstützung der Österreichischen Gesundheitskasse am 21. Juni 2023 wieder einen Selbsthilfe-Workshop im Stiftsrestaurant in Heiligenkreuz.

Rund 60 Personen folgten der Einladung des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe und konnten so ihr Wissen zum Thema gesunde Ernährung und Wildkräuter vermehren.

Einen guten Überblick über Ernährung verschaffte am Vormittag die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH. Frau Christa Rameder, MA referierte über das Thema „Gesund essen im Alltag – Schritt für Schritt!“ Zu Beginn erfuhren die TeilnehmerInnen, dass man die Themen Achtsamkeit und Essen auf jeden Fall verbinden sollte. Man darf sich immer der Erfahrung des Augenblicks widmen – egal ob beim Geschirrspülen oder beim Trinken und Essen. Wenn man das, was man tut, aktiv wahrnimmt, lebt man gesünder.

Ablenkung beim Essen kann zum Beispiel bewirken, dass man kaum etwas schmeckt, dass man auf gewisse Weise hungrig bleibt und, dass man dazu neigt zu viel zu essen. Es ist von Vorteil, eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen und sich die 7 Arten von Hunger bewusst zu machen: Augenhunger, Nasenhunger, Mundhunger, Magen hunger, Zell hunger, geistiger Hunger und Herzhunger.

Frau Rameder ging auf jede dieser Hungerarten ein und erklärte auch, wie man diese überlisten kann. Sie empfahl für den Abend zum Thema Achtsamkeit auch die 5-Finger-Übung: vor dem Schlafengehen 5 Dinge aufzählen, die an diesem Tag schön waren oder für die man dankbar ist und mit diesen Dingen im Gedächtnis einschlafen.



Am Nachmittag begeisterten die beiden Wildkräutertrainerinnen DGKP Eva-Maria Spiesmaier und DGKP Birgit Gattringer vom Landeskrankenhaus in Gmünd die TeilnehmerInnen mit ihrem Wissen zum Thema „Unkraut – oder doch nicht?“

Ein Zitat von Johann Künzle ließ dabei aufhorchen: „Wenn die Menschen das ‚Unkraut‘ nicht nur ausreißten, sondern einfach aufessen würden, wären sie es nicht nur los, sondern würden auch noch gesund.“

Die beiden Referentinnen erklärten, dass die Sommersonnenwende der perfekte Zeitpunkt zum Sammeln vieler Wildkräuter sei, man aber das ganze Jahr über Kräuter sammeln könne. Wichtig ist es, an Tagen zu sammeln, an denen es trocken ist, dass die Pflanzen unbeschädigt sind und an Stellen wachsen, die weder gedüngt noch gespritzt werden. Zum Schneiden der Kräuter Messer oder Schere verwenden,

damit die Pflanzen nicht unnötig beschädigt werden.

Die TeilnehmerInnen erfuhren Interessantes über die Inhaltsstoffe, Eigenschaften sowie die Anwendungsmöglichkeiten von Löwenzahn, Spitzwegerich, Giersch, Vogelmiere, Gundelrebe, Brennnessel, Gänseblümchen, Beifuß und Schafgarbe.

So kann man den Spitzwegerich nicht nur gegen Insektenstiche verwenden, sondern auch hustenstillenden Sirup oder eine Salbe für offene Wunden herstellen. Den Breitwegerich kann man sich anstelle eines Blasenpflasters in die Socken legen und noch viele weitere praktische Tipps wurden genannt.

Zum Abschluss mixten die beiden Damen noch einen Birken-Melonen-Smoothie und jeder durfte verkosten – hat erstaunlich gut und erfrischend geschmeckt!





„Tut gut!“ feiert 30 Jahre und verlost 1.993 Sinnesboxen für Niederösterreich!

„Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch: „Tee-Box, Entspannungsbad, Duftspender und Keim-Mix winken als Preise im Set. Bis zum 30. September auf noetutgut.at/30 mitspielen und eine von 1.993 Sinnesboxen gewinnen.“

Nach einem heißen Sommer startet die Gesundheitsvorsorge des Landes NÖ sinnbetont in den Jubiläumsherbst. Ausgehend vom Gründungsjahr 1993 wartet die „Tut gut!“-Sinnesbox insgesamt 1.993 Mal im Rahmen eines Gewinnspiels auf die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. Präsentiert von Kati Bellowitsch finden sich in der wertigen Box außerdem noch Tipps und Anleitungen. Über noetutgut.at/30 ist die Teilnahme ab sofort bis 30. September 2023 möglich. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden danach mittels Zufallsgenerator ausgewählt und erhalten die Box im Oktober frei Haus zugestellt.

„Die ‚Tut gut!‘-Sinnesboxen sind unser Danke für 30 Jahre Gesundheitsförderung und Prävention in Niederösterreich“, erklärt Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge und ergänzt: „Unsere drei Hauptsäulen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit haben einen starken Bezug zu den fünf Sinnen des Menschen. Denn die Sinne sind ein wichtiger Teil des täglichen Lebens und beeinflussen unsere Wahrnehmung und damit unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir im Jubiläumsjahr diese inhaltliche Brücke bewusst geschlagen.“

Die „Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch freut sich auf zahlreiche Teilnahmen am Gewinnspiel.

Stift Heiligenkreuz
Das mystische Herz
im Wienerwald

- Täglich geöffnet
- Besichtigung mit Audio Guide
- Teilnahme am Chorgebet der Mönche
- Heimische Kulinarik in unserem Klostergasthof
- Ausflugsziel für die ganze Familie mitten im Wienerwald

www.stift-heiligenkreuz.at



Foto: charakter.photos | Philipp Monihart

SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West

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

spknoe.at



DIE SIEDLUNG

wohlfühlen wie gewohnt

Gegründet im Jahre 1934 hat sich „**Die Siedlung**“ in den vielen Jahren zur Nummer eins im westlichen Niederösterreich durch **Kompetenz** im **modernen, ökologischen Bauen** und in der **Althausanierung** positioniert. Derzeit verwalten wir mehr als 8150 Miet- und Eigentumswohnungen, Geschäftslokale und Garagenplätze.

Wir betrachten Gemeinnützigkeit als Ressource, um unseren Kunden **gute Qualität** zum **kleinstmöglichen Preis** zu bieten. Wir realisieren **Wohnideen** und setzen dabei oft neue Standards und verwirklichen Innovationen im Bereich des Energiesparens, der Architektur und der Sanierung von Wohnungen.

Unsere Stärken:

- Effizienz in Planung und Umsetzung
- Preisführerschaft
- Soziales Denken
- Kooperationen mit Gemeinden

Wir sind für Sie da.

Unser Beratungs-Team ist von Montag bis Freitag in **3300 Amstetten, Ardaggerstraße 28** für Sie da. Telefon: **07472/62 327**, E-Mail: **office@diesiedlung.at**

Bei „Tut gut!“ wird **Gesund.Gegrillt**

Landesrat Schleritzko: „Die digitale ‚Tut gut!‘-Grillserie auf noetutgut.at/ernaehrung wartet mit gesunden Grillalternativen auf! Jetzt ansehen und losgrillen!“

Die Grillsaison ist noch im Gange. Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge bietet ein digitales Kochmagazin mit vier Videos unter dem Motto „Gesund. Gegrillt“. Serviert werden beispielsweise Veggie-Feuerflecken oder gegrilltes Steinobst mit Ziegenfrischkäse.

„Es müssen nicht immer Bratwürste oder fertig marinierte Koteletts sein“, so die **„Tut gut!“-Ernährungsexpertin Marlene Hasenberger** und weiter: „Geflügel und Fisch lassen sich gut mit Pilzen, Erdäpfeln, Paprika oder Zwiebeln kombinieren. Aber auch ausschließlich vegetarische Grillgerichte, wie gegrillte Kräuterseitlinge und gefüllte Zucchini liegen voll im Trend.“

„Tut gut!“ hat mit dem Video-Format ‚Gesund.Gegrillt‘ für alle etwas zu bieten. Von leichten und gesunden Grillideen bis hin zu bunten, nährstoffreichen Gerichten für einen Genuss ohne Reue“, rufen **Landesrat Ludwig Schleritzko** und **„Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl** auf, die Gerichte unter noetutgut.at/ernaehrung zu entdecken und nachzugrillen.

Regional und saisonal

Sehr viele Gemüsesorten wie Paprika, Zucchini, Melanzani, Maiskolben, Mangold, Fenchel, Paradeiser, Brokkoli, Karfiol oder Speisepilze haben über den Sommer hindurch Saison und sind daher regional erhältlich. Beinahe jedes Gemüse eignet sich zum Grillen und hat nicht nur Gesundheit, sondern auch Geschmack in sich. Darüber hinaus bringt es Farbe auf die Teller, denn bekanntermaßen essen die Augen mit.

Mehr Infos: noetutgut.at/ernaehrung

Gefüllte Veggie-Zucchini mit Grillbrot

Für die Zucchini:

- 1 große Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Füllung:

- Geriebener Käse nach Belieben und Geschmack
- 2 Kohlrabis
- 1 Paradeiser
- Salz
- Pfeffer
- Jungzwiebel
- ggf. frische Pfefferoni
- 2 Paprika
- 2 EL frische Gartenkräuter fein gehackt

Für das Grillbrot:

- 15 g Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 500 g Weizenmehl
- 10 g Salz
- ½ Würfel Germ
- 290 g alkoholfreies Malzbier
- 250 g geriebener Käse

Zubereitung:

Für den Brotteig Knoblauch schälen und pressen und mit Olivenöl vermischen. Germ im alkoholfreien Bier auflösen, mit Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten und 15 Minuten rasten lassen. Teig in Stücke zu je 100 Gramm rundschleifen und erneut 5 Minuten rasten lassen. Danach mit Rundholz Fladen ausrollen, mit der Knoblauchpaste bestreichen und mit Käse bestreuen. Zu einer Rolle zusammenrollen, erneut mit dem Rundholz etwas glattrollen und dann die Teigstangen in sich zu einem Wurzelbrot verdrehen. Bis zum Grillen kaltstellen. Die Zucchini der Länge nach halbieren, das Zucchinifleisch mit einem Löffel etwas ausschaben und beiseitestellen.



Tipp:

Servieren Sie eine selbstgemachte Salsa aus gehackten Paradeisern, frisch gehackten Kräutern und etwas Olivenöl oder auch einen Sauerrahm-Dip mit frisch gehackten Kräutern der Saison und Knoblauch dazu.

Zucchinihälften mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über direkter Hitze beidseitig angrillen, bis die Zucchini ordentliche Grillstreifen hat. Danach über indirekte Hitze geben und Deckel schließen. In der Zwischenzeit Paprika entkernen, Kohlrabi schälen und gemeinsam mit dem Paradeiser und dem Jungzwiebel würfeln. Mit dem ausgeschabten Zucchinifleisch, Olivenöl und Gewürzen abschmecken und die Fülle in einer geschlossenen Grillpfanne oder am Herd scharf anbraten. Anschließend Fülle auf den Zucchini verteilen und mit Käse bestreuen. Zucchini indirekt weitergrillen. Je nach Zucchinigröße dauert es vom Angrillen bis zum Servieren ca. 30-60 Minuten. Wurzelbrot je Seite 5 Minuten über direkter Hitze angrillen. Darauf achtgeben, dass das Brot nicht verbrennt und schwarz wird. Danach über indirekter Hitze weitere 5 Minuten weiterbacken (ca. 200° C). Die Zucchini vom Grill nehmen, auf einem Brett anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen. Frisch gehackte Pfefferoni und das Grillbrot dazu reichen.

Gefüllte Veggie-Feuerfleckchen mit Paradeiser-Gurkensalat

Für die Feuerfleckchen:

- 250 g Roggenmehl
- 250 g Dinkelmehl
- ½ Pkg. Trockengerm
- 15 g Salz
- 1 TL Kümmel
- 300 ml warmes Wasser
- Rapsöl

Für die Füllung:

- Geriebener Käse nach Belieben und Geschmack
- 200 g rote Bohnen
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Cayennepfeffer
- Jungzwiebel
- Paprika
- Frische Chilis oder scharfe Pfefferoni
- Mais

Für die Salsa:

- 1 Gurke
- 3 Fleischparadeiser
- Jungzwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz, Olivenöl
- Frische Gartenkräuter nach Belieben wie z. B. Thymian, Oregano
- Chili nach Geschmack

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten rasch verrühren bzw. in der Küchenmaschine mit dem Knethaken kneten und eine Stunde an einem warmen Platz gehen lassen. Den Saft der Bio-Zitrone gemeinsam mit den abgetropften Bohnen und Gewürzen pürieren. Die Fleischparadeiser blanchieren, schälen und wie auch die Jungzwiebel, den Paprika und die Gurke würfeln. Chilis bzw. Pfefferoni ganz fein schneiden.

Den Teig nochmals zusammenschlagen und in gleich große Stücke (zwischen Tischtennisball und Tennisballgröße) portionieren. Die Oberfläche mit ein wenig Rapsöl bepinseln. Auf einer bemehlten Fläche zugedeckt nochmals 15 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit einen Teil der Jungzwiebel mit den Paradeiser- und Gurkenwürfeln, Olivenöl, Salz, gepresstem Knoblauch und den frisch gehackten Gartenkräutern zu einer würzigen Salsa vermischen und nach Belieben abschmecken.

Die restlichen Zutaten und den Mais in Schüsseln portioniert anrichten.

Tipp:

Ob die Feuerfleckchen fertig sind, lässt sich leicht überprüfen, indem man sie mit der flachen Hand etwas andrückt. Auf einem Holzbrett nach Belieben vierteln oder sechsteln und mit der frischen Salsa als Dip servieren. Zusätzlich passt auch ein Sauerrahm-Dip mit frisch gehackten Kräutern der Saison hervorragend dazu.



Foto: „Tut gut!“ | Müllner

Die Teigportionen kreisrund auswalken und auf dem Grill über direkter schwacher Hitze beidseitig backen, bis der Teig Blasen wirft.

Die Feuerfleckchen vom Grill nehmen und belegen. Dazu diese mit dem Bohnenmus nicht ganz bis zum Rand bestreichen, die gewünschten Zutaten darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Mit einem zweiten Feuerfleck abdecken. Nun bei indirekter schwacher Hitze ca. 3-5 Minuten auf den Grill legen, bis der Käse geschmolzen ist. Zwischendurch wenden, dazu eignet sich ein Pfannenwender statt einer Grillzange. Wenn der Käse seitlich austritt, sind die Feuerfleckchen fertig zum Anrichten.

1) Landesrat Ludwig Schleritzko und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl beim Nachgrillen der „Tut gut!“-Grillrezepte.

2) Die „Tut gut!“-Ernährungsexpertin Marlene Hasenberger gibt im digitalen „Tut gut!“-Kochmagazin „Gesund.Gegrillt“ hilfreiche, ernährungsspezifische Tipps.



Foto: Spießler und Spinner

3) „Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch empfiehlt das digitale „Tut gut!“-Kochmagazin und die dazugehörigen Rezepte von „Gesund.Gegrillt“.



Foto: Imre Antal



Foto: Philipp Monihart

Die gesunden „Tut gut!“-Grilltipps:

- **Vorsicht, Falle:** Fertig-Saucen können echte Fett- und Zuckerfallen sein. Überraschen Sie Ihre Gäste doch einmal mit selbstgemachten Dips und Saucen auf Basis von Joghurt-Sauerrahm-mischungen oder einem fruchtigen Chutney. Verfeinert mit frischen Kräutern kann man so ganz einfach Kalorien und Salz sparen. Ein weiterer Vorteil: Man kennt noch dazu die Inhaltsstoffe.
- **Gesunde Beilagen:** Wie wäre es einmal mit einem knackigen Blattsalat, gegrilltem Gemüse oder geröstetem Vollkornbrot?
- **Abwechslung tut auch beim Grillen gut.** Versuchen Sie es doch einmal mit vegetarischen Produkten, wie zum Beispiel Tofu.
- **Richtig grillen:** Beim Grillen darauf achten, dass möglichst kein Fett in die Glut oder auf die Brenner tropft. Denn dadurch entstehen gesundheitsschädigende Stoffe im Rauch, die sich im Grillgut absetzen.
- **Verkohlte Stellen am Fleisch sollten nicht mitgegessen und daher weggeschnitten werden.**
- **Frische Kräuter pepen nicht nur Grillsaucen, Marinaden und das Grillgut wunderbar auf, sie eignen sich auch wunderbar als Pesto gemixt zum Grillgemüse.**
- **Verwenden Sie bei Salatmarinaden hochwertige Öle wie Lein-, Nuss- oder Mohnöl.** Das bringt auch in die Salatgerichte eine gesunde Abwechslung.
- **Verwenden Sie zum Grillen Öle, die für hohe Temperaturen geeignet sind, wie etwa Raps- oder Sonnenblumenöl.** Für Kurzgegrilltes wie Fisch oder Gemüse eignet sich Olivenöl.

Gesundheitliche Nahversorgung in Niederösterreich wird **weiter ausgebaut**

Drei neue Primärversorgungseinheiten gingen im Juli an den Start.

Am 3. Juli 2023 nahmen in Melk, Breitenfurt im Wienerwald und Michelhausen im Tullnerfeld drei weitere Primärversorgungseinheiten (PVE) in Niederösterreich ihren Betrieb auf. Damit erhöht sich die Zahl der PVE im Bundesland von sechs auf neun. Zwei weitere PVE in St. Pölten-Nord und Mauer bei Amstetten sind bereits auf Schiene.

Der erfolgreiche Weg des Miteinanders von Österreichischer Gesundheitskasse (ÖGK), Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) und der Versicherungsanstalt öffentlicher Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) sowie Land Niederösterreich und Ärztekammer Niederösterreich bewährt sich. Insgesamt profitieren bereits rund 70.000 Patientinnen und Patienten im Land von diesem zukunftsweisenden Modell der Gesundheitsversorgung: Mehrere Ärztinnen und Ärzte unter einem Dach.

Enges Teamwork mit Kolleginnen und Kollegen anderer Gesundheitsberufe. Familienfreundliche Ordinationszeiten für die Versicherten. Die Ordinationen der PVE in Niederösterreich sind wochentags zwölf Stunden täglich (in der Regel von 07.00 bis 19.00 Uhr) erreichbar. Lediglich für das PVE Breitenfurt wurden bis zur Fertigstellung des in Planung befindlichen Neubaus individuelle Öffnungszeiten (Montag 08.00 bis 14.00 Uhr, Dienstag bis Freitag 08.00 bis 20.00 Uhr) vereinbart.

Durch die multiprofessionelle Versorgung profitieren Patientinnen und Patienten, PVE-Team-Mitglieder, aber auch das Gesundheitssystem als Ganzes.

Landeshauptfrau Mikl-Leitner: „Beste Gesundheitsversorgung für unsere Landsleute“

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner: „Wir wollen die beste Gesundheitsversorgung für unsere Landsleute und dazu ist der Ausbau der Gesundheitszentren ein ganz wesentlicher Beitrag. Nun haben wir neun Primärversorgungseinheiten in Niederösterreich, die in den Regionen eine wohnortnahe Gesundheitsversorgung bieten. Ich freue mich über diese Erweiterung, die die Gesundheitsversorgung in Niederösterreich deutlich stärkt.“

NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Mag. Dr. Christoph Luisser: „Kurze Wartezeiten und eine Versorgung möglichst vor der Haustür war und ist die Richtschnur für ein bürgernahes Gesundheitssystem. Eine PVE ermöglicht, dass sich der Arzt wieder mehr Zeit für seinen Patienten nehmen kann. Das schafft Vertrauen und verbessert sowohl die Diagnosen als auch die Behandlung. Bei allen Vorteilen, die eine PVE bietet, können zusätzlich finanzielle Ressourcen gespart werden und stehen dadurch für einen noch besseren Ausbau der Gesundheitsversorgung zur Verfügung. Unsere Bemühungen dienen dem Grundsatz: Mehr Gesundheit für weniger Geld!“

ÖGK: „Primärversorgung erfolgreich etabliert“

„Die PVE bringen allen Menschen im Land enorme Vorteile: den Ärztinnen und Ärzten genauso wie der Bevölkerung vor Ort. Und sie sind eine attraktive Ergänzung zur klassischen Praxis“, betonen die Vorsitzenden des Landesstellenausschusses der ÖGK in Niederösterreich, KR Ing. Norbert Fidler und Robert Leitner: „Es ist erfreulich, mit wie viel Energie und Pioniergeist die zum Teil sehr jungen Medizinerinnen und Mediziner und die Mitwirkenden aus den Gesundheitsberufen an die Aufgabe herangehen, und diesem innovativen Modell zum Durchbruch verhelfen. Die Menschen erhalten wohnortnahe umfassende Gesundheitsdienstleistungen aus einer Hand: von der ärztlichen Versorgung über therapeutische Unterstützung und Beratung bis hin zur Gesundheitsförderung und Prävention und Sozialberatung. Gemeinsam mit dem Land NÖ und der Ärztekammer NÖ haben wir die Primärversorgung im Land erfolgreich etabliert und werden uns als ÖGK weiterhin energisch für den sukzessiven Ausbau eines effektiven Versorgungsnetzes einsetzen.“

Schlögel: „PVE als sehr gute Ergänzung zu den vielen Einzelordinationen und Gruppenpraxen“

„PVE sind eine sehr gute Ergänzung zu den vielen engagierten Einzelordinationen und Gruppenpraxen und dienen der Stärkung der Primärversorgung.“



V.l.n.r.: Dr. Michael Kaiblinger und Dr.ⁱⁿ Christa Magerl (beide PVZ Tullnerfeld), Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz Johannes Rauch, Dr. Georg Dorninger (PVZ Tullnerfeld), der Vorsitzende des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich Robert Leitner, Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Mag. Dr. Christoph Luisser, der Vorsitzende des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich Ing. Norbert Fidler, der Präsident des NÖ Landtages Karl Wilfing, die Finanzreferentin der Ärztekammer für Niederösterreich Dr.ⁱⁿ Krista Ainedter-Samide, Kurienobmann-Stellvertreterin der Ärztekammer für Niederösterreich Dr.ⁱⁿ Dagmar Fedra-Machacek und die Bürgermeister von Langenrohr, Leopold Figl, Judenau-Baumgarten, Georg Hagl und Michelhausen, Bernhard Heini

Foto: NLK Pfeiffer

Für die Bevölkerung ideal sind die ganzjährig langen Öffnungszeiten, auch zu Tagesrandzeiten. Was uns besonders freut, ist, dass bisher keine negativen Veränderungen bei den umliegenden Ordinationen festgestellt wurden, was die gute Eingliederung der PVE bestätigt. Wichtig ist mir zu betonen, dass nach wie vor der Großteil der Primärversorgung in allgemeinmedizinischen Einzelordinationen und Gruppenpraxen erfolgt. Selbst wenn die gewünschte Anzahl an PVE in Betrieb ist, können diese nur rund 12 Prozent der Bevölkerung versorgen. Die restlichen 88 Prozent werden auch weiterhin in klassischen hausärztlichen Ordinationen versorgt“, meint Dr. Harald Schlögel, Präsident der Ärztekammer für NÖ, dazu.

Die drei neuen PVE

PVE in Melk an der Donau

Die Kassen-Gruppenpraxis für Allgemeinmedizin in der Bahnhofstraße 3 in Melk wurde renoviert, modernisiert und ausgebaut und geht mit 3. Juli als PVZ Melk an den Start. Das erste ausschließlich weibliche PVE-Gründungsteam in Niederösterreich mit Dr.ⁱⁿ Ida-Maria Kisler, Dr.ⁱⁿ Birgit Kuran und Dr.ⁱⁿ Elisabeth Grünberger wird durch eine angestellte Ärztin ergänzt. Besondere Schwerpunkte liegen

in den Bereichen psychische Gesundheit, Versorgung chronischer Wunden, Geriatrie und Palliativmedizin. Zum erweiterten Team gehören neben Ordinationsassistenten und Pflege auch Wundmanagement, Diätologie, Psychotherapie, Sozialarbeit, klinische Psychologie und Physiotherapie.

Aufgrund der Nähe zum Bahnhof Melk an der Westbahnstrecke ist eine sehr gute Verkehrsanbindung gegeben, wodurch das nahe Umland potentiell mitversorgt werden kann.

PVZ Melk

Bahnhofstraße 3,

3390 Melk an der Donau

**Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
von 07.00 bis 19.00 Uhr**

PVE beim Bahnhof Tullnerfeld

Die Primärversorgungseinrichtung „PVZ Tullnerfeld“ im Gemeindegebiet von Michelhausen entstand aus dem Zusammenschluss von drei Vertragsärztinnen und Vertragsärzten aus den Gemeinden Michelhausen, Judenau und Langenrohr, Dr. Georg Dorninger, Dr. Michael Kaiblinger und Dr.ⁱⁿ Christa Magerl. In dem Neubau gleich neben dem Bahnhof Tullnerfeld an der Westbahnstrecke wird ein mehrgleisiger, multiprofessioneller Ordinationsbetrieb geführt: Neben drei weiteren

Ärztinnen und Ärzten für Allgemeinmedizin stehen auch Fachkräfte aus den Gesundheitsberufen Physiotherapie, Psychotherapie, Logopädie, Ergotherapie, Klinische Psychologie, Diätologie und eine Hebamme zur Verfügung. Außerdem wird der Bereich Sozialarbeit abgedeckt.

Auf ärztlicher Seite liegt der Fokus einerseits auf dem „Hausarzt-System“ für planbare Konsultationen mit kontinuierlicher Behandlung durch dieselbe Ärztin bzw. denselben Arzt. Andererseits wird für das „Ambulanz-System“ jeden Tag ein ausreichendes Kontingent an Terminen für ungeplante Konsultationen (akute Erkrankungen, Verletzungen, Notfälle) reserviert. Dafür gibt es unter anderem eine separate Rettungszufahrt. Das Gebäude mit einer Grundfläche von 1.100 Quadratmetern umfasst nicht nur das Primärversorgungszentrum im Erdgeschoß, sondern auch einen Kassenzahnarzt sowie weitere Ärztinnen und Ärzte und Angehörige von Gesundheitsberufen im Obergeschoß. Ab Oktober ist zudem eine kinder-kassenärztliche Versorgung am Standort vorgesehen.

PVZ Tullnerfeld

Annaweg 1, 3451 Pixendorf

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag

von 07.00 bis 19.00 Uhr

www.gztu.at



Feierliche Eröffnung des PVZ in Melk: Bezirkshauptfrau Mag. Daniela Obleser, Abgeordnete zum NÖ Landtag Silke Dammerer in Vertretung von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, ÖGK-Landesstellenleiter Thomas Ries, NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Mag. Dr. Christoph Luisser, Abt Georg Wilfinger, PVZ-Gründerin Dr.ⁱⁿ Birgit Kuran, NÖ-Ärztchamber-Vizepräsident Dr. Max Wudy, PVZ-Gründerin Dr.ⁱⁿ Ida-Maria Kisler, Bürgermeister Patrick Strobl, PVZ-Gründerin Dr.ⁱⁿ Elisabeth Grünberger, Landtagsabgeordneter Richard Punz, BA, Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig, Michael Pieber, Mitglied des Landesstellenausschusses der ÖGK in Niederösterreich, und Mag. Filip Deimel, Leiter der Gruppe Gesundheit und Soziales

Foto: ÖGK/Herzberger

PVE in Breitenfurt

Aus der Gruppenpraxis von Dr. Peter Klar, Dr.ⁱⁿ Julia Saleta und Dr. Christian Pickem wird das PVZ Wienerwald in Breitenfurt. Weitere Ärzte unterstützen das Team. Mit Schwerpunktsetzung auf Akutversorgung, Digitalisierung, langen Öffnungszeiten und einem umfangreichen Leistungsspektrum will das PVE-Team die Versorgung der Patientinnen und Patienten sukzessive ausbauen.

Für die Startphase besteht das erweiterte Team der PVE in Breitenfurt aus den Berufsgruppen Hebamme und Physiotherapie. Nach dem Umzug in den zu errichtenden Neubau wird das erweiterte Team um die Gesundheitsberufe Wundmanagement, Diätologie, Ergotherapie sowie ein Case-Care-Management und Sozialarbeit ergänzt. Dann sollen auch die in der Startphase an Montagen reduzierten Ordinations-

zeiten von 08.00 bis 14.00 Uhr auf die ansonsten an Wochentagen gültige Erreichbarkeit von 08.00 bis 20.00 Uhr erweitert werden. Die PVE in Breitenfurt ist damit – aufgrund der anders als in anderen PVE verteilten Ordinationszeiten – das erste Primärversorgungszentrum Niederösterreichs, das wochentags bis 20.00 Uhr erreichbar ist. Im Endausbau soll die Ordination auch an Wochenenden und Feiertagen geöffnet sein.

Neben der allgemeinmedizinischen Basisversorgung liegt ein besonderer Schwerpunkt des PVZ Wienerwald in der Notfallmedizin und in der Versorgung am Wohnort des Patienten, u.a. durch Hausbesuche. Ein besonderer Fokus liegt auf Digitalisierung bzw. telemedizinischen Angeboten, um das Patientenmanagement und die Versorgungsprozesse zu unterstützen.

PVE Wienerwald

Hauptstraße 111, 2384 Breitenfurt
Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag
von 08.00 bis 20.00 Uhr,
Montag von 08.00 bis 14.00 Uhr
www.pvw.at

PVZ Tullnerfeld feierlich eröffnet

Am Tag der offenen Tür am Samstag, dem 15. Juli 2023, nutzten zahlreiche Ehrengäste und die Bevölkerung die Gelegenheit, das neue Gesundheitszentrum in der Nähe des Bahnhofs Tullnerfeld kennenzulernen.

„Die Eröffnung des PVZ Tullnerfeld ist ein Gewinn für die gesamte Region. Patientinnen und Patienten sowie medizinisches Personal profitieren gleichermaßen von den ausgedehnten

ten Öffnungszeiten und dem multidisziplinären Team“, erklärt Gesundheitsminister Johannes Rauch.

Landtagspräsident Karl Wilfing: „Mit dem neuen Primärversorgungszentrum wird nicht nur die ärztliche Versorgung für die Bewohnerinnen und Bewohner des Tullnerfelds gestärkt, sondern die neue Einrichtung setzt die Entwicklung des Bahnhofs Tullnerfeld von einem Verkehrsknotenpunkt zu einem regionalen Zentrum fort.“

Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Mag. Dr. Christoph Luisser: „Das Interesse an Primärversorgungseinheiten ist groß. Es ist ein besonders zukunftsfähiges Modell. Die Zusammenarbeit ist ein wichtiger Faktor. Vor allem mit ihren langen Öffnungszeiten leisten Primärversorgungseinheiten einen Beitrag zur Entlastung der Ambulanzen.“

Der Vorsitzende des Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich, Robert Leitner: „Die ÖGK sucht bei der Kassenarztversorgung neue Wege, die Ärzteschaft wie Patientinnen und Patienten Vorteile bieten. Die mittlerweile 44 österreichischen PVE gliedern sich hervorragend in das Netz der niedergelassenen Hausärztinnen und Hausärzte ein.“

Dr. Dagmar Fedra-Machacek, Kuriennobmann-Stv. der Ärztekammer für Niederösterreich: „In Niederösterreich mit seinen ländlichen Regionen werden wir immer auf ein Zusammenspiel von Einzel- und Gruppenpraxen mit den Primärversorgungseinheiten setzen müssen, um die Versorgung der gesamten Bevölkerung aufrechterhalten zu können.“

„Für unsere Gemeinden und die Region ist das ein medizinischer Qualitätssprung und eine echte Aufwertung“, so Bernhard Heisl, Bürgermeister der Marktgemeinde Michelhausen, gemeinsam mit Bürgermeister Georg Hagl (Judenau-Baumgarten) und Bürgermeister Leopold Figl (Langenrohr).

„Ein Primärversorgungszentrum eröffnet viele neue Möglichkeiten über die klassische hausärztliche Tätigkeit hinaus“, so das Ärzteteam – Dr. Georg Dorninger, Dr. Michael Kaiblinger, Dr.ⁱⁿ Christa Magerl, Dr.ⁱⁿ Corinna Wandl, Dr. Erol Erdik und Dr. Leonhard Oberhofer.



**ZENTRALE
GESUNDHEITLICHE
ANLAUFSTELLE**

#aufnummersicher

**WIR APOTHEKER:INNEN SIND
RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA**

www.auf-nummer-sicher.at

**MEINE APOTHEKERIN.
MEIN APOTHEKER.**



Neue Gleichbehandlungsbeauftragte bestellt

Am 4. Juli 2023 wurde in der Sitzung der NÖ Landesregierung Ing.ⁱⁿ Mag.^a Claudia Grübler-Camerloher zur NÖ Gleichbehandlungsbeauftragten (NÖ GBB) bestellt.

Sie folgt Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach nach, die nach mehr als 20 Jahren mit 1. Mai 2023 in den Ruhestand getreten ist.

Claudia Grübler-Camerloher hat 1992 als Technikerin in der Abteilung Wohnungsförderung im Landesdienst begonnen. Von 2003 bis 2009 absolvierte sie ein berufsbegleitendes Stu-

dium der Rechtswissenschaften an der JKU Linz. 2009 wechselte sie als Wissenschaftliche Mitarbeiterin zur NÖ GBB und wurde im November 2012 zur Stellvertreterin der NÖ GBB bestellt. Seit November 2018 ist Claudia Grübler-Camerloher auch Leiterin der NÖ Antidiskriminierungsstelle.

Mit der Bestellung zur NÖ Gleichbehandlungsbeauftragten ist Claudia Grübler-Camerloher auch neue Vorsitzende des NÖ Monitoringausschusses. Die Arbeit im NÖ Monitoringausschuss war ihr schon immer ein besonderes Anliegen:



Claudia Grübler-Camerloher (NÖ GBB),
Vorsitzende des NÖ MTA

NÖ MONITORING-AUSSCHUSS

Tel. 02742 9005-16212;

E-Mail: post.gbb@noel.gv.at

www.noel.gv.at/monitoringausschuss

„Für mich ist die Arbeit im NÖ Monitoringausschuss sehr wichtig. Ich möchte erreichen, dass Menschen mit Behinderung die gleichen Chancen wie alle anderen erhalten und ihre Bedürfnisse ernst genommen werden.“



Die regionalen Selbsthilfegruppen des BSVWNB „Gemeinsam mehr sehen“

ALLES FÜR PFLEGE UND GESUNDHEIT!

PFLEGE BETT REGIA

- perfekt für die Pflege zu Hause: wohnliches Umfeld bleibt erhalten
- höhenverstellbar von 26 bis 80 cm
- extra tiefe Schlafposition für unruhige Personen
- kostenlose Lieferung & Aufstellung in Wien, Niederösterreich und Burgenland!

Wir beraten Sie gerne!

Sanag Healthcare
Tel.: +43 (0) 50299 1220
info@sanag.at
www.sanag.at

PREMIUMPRODUKT

Seit mittlerweile 76 Jahren widmet sich der Blinden- und Sehbehindertenverband Wien, Niederösterreich und Burgenland der Aufgabe, Menschen mit Seheinschränkungen bei einem möglichst selbstständigen Leben zu unterstützen. Von Anfang an stand dabei der Selbsthilfgedanke im Vordergrund. Ein wichtiger Teil dieser Bestrebungen sind die Selbsthilfegruppen des BSVWNB, die einen festen und bedeutsamen Platz in unserer Arbeit einnehmen.

Diese Selbsthilfegruppen werden auch von unseren SozialberaterInnen und Mitgliedern der Verbandsleitung besucht und von engagierten Freiwilligen geleitet, die selbst von Sehbeeinträchtigungen betroffen sind. Regelmäßig kommen die Gruppen zusammen, um sich in einer geselligen Atmosphäre auszutauschen.

Der Wert unserer regionalen Selbsthilfegruppen liegt neben dem Austausch von praktischen Erfahrungen und Lösungsansätzen auch in der emotionalen Unterstützung, die sie bieten. Sie schaffen einen Raum, in dem Menschen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen, eine Atmosphäre des Verständnisses und der Solidarität erleben können.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Die Mitgliedschaft beim Blinden- und Sehbehindertenverband ist keine Voraussetzung! Auch Angehörige blinder oder sehbehinderter Menschen sind herzlich willkommen. Sind Sie jetzt neugierig geworden? Dann melden Sie sich bei uns unter:

Tel.: 01 981 89 110

E-Mail: service@blindenverband-wnb.at

Ehrenamt ist Ehrensache: Mehr als 1.400 Freiwillige in der NÖ LGA aktiv

Mehr als 1.400 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereichern das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner in den NÖ Pflegezentren und unterstützen ihre Mitmenschen in den verschiedensten Bereichen.

„Eine hochwertige medizinische und pflegerische Versorgung ist die Grundvoraussetzung in unseren niederösterreichischen Pflegezentren. Aber um für unsere Bewohnerinnen und Bewohner eine echte Lebensqualität zu schaffen, ist die wertvolle Arbeit der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer unerlässlich. Ich freue mich, dass sich mehr als 1.400 Freiwillige in unseren Einrichtungen sozial engagieren und diese zu einem Ort des Miteinanders und der Geborgenheit machen. Ihnen gebührt größter Dank und Anerkennung“, betont Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

Das Ehrenamt stellt eine wesentliche Säule in der Struktur der NÖ Pflegezentren dar. Mit ihrem Einsatz tragen die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu bei, den Genesungsprozess bei Krankheiten zu beschleunigen und das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner zu steigern. Die Möglichkeiten zu helfen sind vielfältig:

Von gemeinsamen Spaziergängen und Gartenarbeit über Basteln, Bingo und Besuchsfahrten bis hin zu Einzelgesprächen erstrecken sich die Aufgaben. Zudem werden regelmäßig Ausflüge und Veranstaltungen organisiert. Aber auch im Hintergrund passiert viel: Mithilfe beim Essen, handwerkliche Tätigkeiten, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit, Textildienst und vieles mehr. Mit allen Aufgaben sorgen die engagierten Damen und Herren für Abwechslung in den Pflegezentren und schenken ihren Mitmenschen Freude.

„Manchmal reicht es einfach den Bewohnerinnen und Bewohnern zuzuhören und mit ihnen über ihre Sorgen und Anliegen zu sprechen. Ich freue mich, dass bei uns über 60 Ehrenamtliche einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft leisten“, so der Ehrenamtsmanager im Pflege- und Betreuungszentrum Melk und Geschäftsführer Verein Hospiz Johannes Preissl.

Hinten stehend v.l.n.r.: ehrenamtliche Mitarbeiterin Helga Montecuccoli, Maria Sieder, Ehrenamtsmanager und Geschäftsführer Verein Hospiz Johannes Preissl, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen Inge Wagner und Gabriele Zauner, vorne sitzend: Bewohnerin Johanna Siebenhandl und ehrenamtlicher Mitarbeiter Bernhard Meierhofer mit Therapiehund



Beim Garteln v.l.n.r.: ehrenamtliche Mitarbeiterin Inge Wagner, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, ehrenamtliche Mitarbeiterin Helga Montecuccoli, Bewohnerin Johanna Siebenhandl mit den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Maria Sieder, Bernhard Meierhofer und Gabriele Zauner

Koordiniert werden die freiwilligen HelferInnen über die Ehrenamtsmanagerinnen und Ehrenamtsmanager an den einzelnen Standorten. Sie organisieren nicht nur Schulungen und führen Gespräche mit den Ehrenamtlichen, sondern sorgen auch dafür, dass die richtigen Bewohnerinnen und Bewohner mit den richtigen ehrenamtlichen Kolleginnen und Kollegen zusammenkommen. Denn jeder, der helfen möchte, soll das tun was ihm liegt und woran er oder sie Spaß hat.

Besonders stolz ist die NÖ Landesgesundheitsagentur darauf, dass sich in den letzten Jahren auch immer mehr junge Menschen für ehrenamtliche Tätigkeiten begeistern. Sie bringen viele neue Ideen ein und können dabei gleichzeitig selbst bereichernde Lebenserfahrung sammeln.

Nähere Informationen und wie auch jeder und jede mithelfen kann, gibt es unter: www.ehrenamt.noelga.at





„Frühe Hilfen“ ab sofort in ganz Niederösterreich verfügbar

LR Königsberger-Ludwig/LR Schleritzko: Rasche, bedarfsgerechte, professionelle und niederschwellige Unterstützung in belastenden Lebenssituationen

In einer Pressekonferenz am 31. August 2023 im Landhaus St. Pölten berichteten die Landesräte Ulrike Königsberger-Ludwig und Ludwig Schleritzko über die Ausrollung des Unterstützungsangebotes „Frühe Hilfen“. Das Angebot für Schwangere und Familien mit Kindern von null bis drei Jahren, in Niederösterreich unterstützt von der „Tut Gut!“ Gesundheitsvorsorge und der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), ist nun im gesamten Bundesland verfügbar.

„Ziel der Frühen Hilfen ist es, in belastenden Lebenssituationen rasche, bedarfsgerechte, professionelle und niederschwellige Unterstützung zur Verfügung zu stellen“, erklärten die beiden Landesräte. Die Frühen Hilfen richten sich dabei in erster Linie an Schwangere und Familien mit Säuglingen und Kleinkindern bis drei Jahre, „die sich in belastenden Situationen wie Überforderung, Armut, finanziellen Schwierigkeiten oder auch sozialer Isolation befinden, die vielleicht auch mit psychischen Problemen belastet sind“, erklärte Schleritzko.

Die Unterstützung im Rahmen des Frühen Hilfen-Programmes erfolge durch geschulte, multiprofessionelle Familienbegleiterinnen und -begleiter, die „durch Hausbesuche, Hilfe bei administrativen Anliegen oder auch Vermittlung von benötigten Unterstützungsleistungen zur Seite stehen.“ Es gehe aber noch viel weiter, so der Landesrat, nämlich um „Entlastung durch Zuhören, die Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung, die Förderung sozialer Teilhabe und die Vermeidung sprachlicher Defizite“, genauso wie das rechtzeitige



V.l.: Landesrat Ludwig Schleritzko, Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig, „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und Psychologin und Familienbegleiterin Manuela Büchner

Erkennen und Behandeln psychischer und körperlicher Beschwerden oder auch das langfristige Vermeiden chronischer Gesundheitsprobleme.

Die Frühen Hilfen sind in Niederösterreich 2015 als „Netzwerk Familie“, operativ umgesetzt durch „Tut Gut!“, in den Bezirken Krems Stadt und Land gestartet. Es folgten St. Pölten Stadt und Land sowie Tulln. Schleritzko: „Durch eine zusätzliche EU-Finanzierung ab 2022 konnten erste Ausrollungsschritte im Most- und Weinviertel gesetzt und schließlich in den vergangenen Monaten die letzten vier Bezirke im Waldviertel integriert werden.“ Erste Auswertungen des Programmes zeigten, dass „mehr als ein Viertel der Familienbegleitungen schon während der Schwangerschaft beginnt“, mehr als die Hälfte der Kinder seien zu Beginn der Begleitung jünger

als ein Jahr. „Für das Team des 'Netzwerk Familie' arbeiten derzeit elf geschulte Familienbegleiterinnen und drei weitere Mitarbeiterinnen“, so der Landesrat, „seit Projektstart konnten rund 1.100 Familien in den unterschiedlichsten Herausforderungen alleine durch das 'Netzwerk Familie' unterstützt werden.“

„Die östlichen und südlichen Teile Niederösterreichs werden vom zweiten Netzwerk mit dem Namen 'Frühe Hilfen Süd-Ost' durch die ÖGK betreut, hier sind die Einrichtungen 'Möwe' und 'Ananas' Partner für das Netzwerk Familie Team. Die enorme Wichtigkeit des Frühen Hilfen-Angebotes lasse sich auch mit Zahlen gut belegen“, so Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig: „2022 wurden von 314.035 Kindern und Jugendlichen (jünger als 18 Jahre) in Niederösterreich

11.155 über die Kinder- und Jugendhilfe betreut.“ Das seien 3,96 Prozent, bei denen die Behörde bereits im Einsatz war, weil eine Kindeswohlgefährdung gemeldet wurde. 88 der genannten Anzahl Kinder und Jugendlicher, die bereits in Pflegefamilien oder diversen Betreuungseinrichtung untergebracht – also aus der Stammfamilie entnommen – waren, seien unter drei Jahren gewesen. „Diese Fälle zeigen, wie wichtig das Angebot der Frühen Hilfen ist“, so die Landesrätin, „das Menschen in besonderen Lebenslagen Hilfe bietet, noch bevor die Behörde tatsächlich tätig werden muss. Denn wir alle wissen, dass es für ein Kind noch immer das Beste ist, in der eigenen Familie aufzuwachsen.“

Königsberger-Ludwig führte weiters aus, es sei gemeinsame Verantwortung und Aufgabe von Gesellschaft und Politik, „allen Kindern ein wohlbehütetes Aufwachsen, Zuwendung und Förderung zu ermöglichen“, genauso wie „die Eltern in ihrer Erziehungs-, Bindungs- und Beziehungsfähigkeit zu unterstützen.“ Dies könne nur funktionieren, wenn Mütter und Väter in ihrer Persönlichkeit stabil sind und dafür

Tut gut!
Gesundheitsvorsorge
„Netzwerk Familie“
Amstetten
Gmünd
Hollabrunn
Horn
Melk
Korneuburg
Krems an der Donau
Krems-Land
Scheibbs
St. Pölten
St. Pölten-Land
Tulln
Waidhofen/Thaya
Waidhofen/Ybbs
Zwettl



seien die Frühen Hilfen ein besonders wichtiges Instrument. Die Landesrätin abschließend: „Je früher man hilft, desto besser ist es für ein gesundes Aufwachsen der Kinder und die Stärkung der Eltern, um in weiterer Folge eine Kindeswohlgefährdung zu vermeiden.“

Bei der Pressekonferenz kam auch Psychologin Manuela Büchner, Familienbegleiterin beim „Tut Gut!“-Netzwerk Familie, zu Wort. Sie gab einen Einblick in die tägliche Arbeit und erläuterte auch Problemstellungen, mit der die Begleiterinnen und Begleiter in ihrer alltäglichen Arbeit konfrontiert seien, wie zum Bei-

spiel „Mütter und Väter mit psychischen Problemen, ungeplante Schwangerschaften oder auch Familien in finanziellen Notlagen, die Wohnbedarf haben und nicht wissen, an welche Stellen sie sich dabei wenden können.“ Eine Begleitung dauere durchschnittlich etwa ein halbes Jahr, dabei begleiten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des multiprofessionellen Teams etwa zwei bis vier Familien pro Tag. Die Dauer richte sich hier jeweils nach der Belastung.

Details zum Betreuungsgebiet von Netzwerk Familie unter www.noetutgut.at/netzwerk-familie und zum Betreuungsgebiet der Frühen Hilfen NÖ Süd-Ost unter www.fruehehilfen.noee.at.



„Die Ausrollung der Frühen Hilfen in ganz Niederösterreich garantiert rasche, bedarfsgerechte, professionelle und niederschwellige Unterstützung für Schwangere und Familien mit Kleinkindern in belastenden Lebenssituationen“, erklärten die Landesräte Königsberger-Ludwig und Schleritzko (Mitte und rechts).

Fotos: NLK Pfeffer



Multiple Sklerose: Neuer Diagnosemarker für **Früherkennung** bestätigt

Ergänzende Messung der Netzhautschichtdicke des Auges verbessert die Diagnose deutlich.

ForscherInnen der Universitätsklinik für Neurologie von MedUni Wien und AKH Wien konnten erstmals in einer Studie zeigen, dass die Diagnose bei Multipler Sklerose (MS) durch die ergänzende Messung der Netzhautschichtdicke des Auges deutlich verbessert werden kann. Mit der Verwendung dieses neuen, an den Universitätskliniken von MedUni Wien und AKH Wien bereits zur Verfügung stehenden Verfahrens kann die Erkrankung früher erkannt und in ihrem Verlauf genauer eingeschätzt werden. Dadurch erhöht sich die Chance der PatientInnen auf einen günstigeren Krankheitsverlauf entscheidend. Die Studienergebnisse wurden aktuell im Fachjournal „Neurology“ publiziert.

Im Rahmen der Studie untersuchten die ForscherInnen um Gabriel Bsteh und Thomas Berger von der Universitätsklinik für Neurologie von MedUni Wien und AKH Wien in Kooperation mit der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie von Med-

Uni Wien und AKH Wien 267 MS-PatientInnen über einen Zeitraum von fünf Jahren. Dabei stützten sie sich auf ihre 2022 publizierten Studienergebnisse, wonach die bei MS Schubbedingten Schäden an der Netzhaut des Auges das Ausmaß der Schäden im Gehirn der PatientInnen widerspiegeln. Damals wurde gezeigt, dass etwa der Verlust von 5 µm (Mikrometer) Netzhautschichtdicke nach einer Sehnerventzündung eine Verdopplung des Risikos für eine bleibende Behinderung nach dem nächsten Schub bedeutet. Durch die aktuellen Untersuchungen am großen Kollektiv von MS-PatientInnen hat das Forschungsteam nun bestätigt, dass die Netzhautschichtdicke des Auges auch als präziser Diagnosemarker zur Früherkennung eingesetzt werden kann.

Diagnoseverfahren ist bereits verfügbar

Die Netzhautschichtdicke wurde von den ForscherInnen mittels optischer Kohärenztomographie (OCT) gemessen. Das ist eine bildgebende Methode, bei der mit Infrarotlicht hochauflösende dreidimensionale Bilder von sehr dünnen Gewebeschichten im Mikrometerbereich (1 Mikrometer = 1 Tausendstel Millimeter) erstellt werden können. OCT wird u. a. bei Augenerkrankungen wie dem Glaukom bereits als Instrument zur Dia-

gnose und Verlaufsbeurteilung eingesetzt. „Somit steht uns das Verfahren bereits jetzt zur Verfügung“, betont Gabriel Bsteh, Erstautor der Studie, und ergänzt: „Wird bei der Diagnose von MS neben den derzeitigen Kriterien zusätzlich die optische Kohärenztomographie eingesetzt, so erhalten wir wesentlich früher wesentlich genauere Ergebnisse. Damit können Therapiemaßnahmen früher eingeleitet werden, wodurch sich die Langzeitprognose der PatientInnen deutlich verbessert.“

Netzhaut als Fenster zum Gehirn

Multiple Sklerose ist eine autoimmune, chronisch entzündliche Erkrankung, die im gesamten Nervensystem zu Entzündung und Verlust von Nervenzellen führt. Weil diese Schäden für PatientInnen zunächst meist noch nicht spürbar sind, werden sie oft verspätet erkannt, sodass wertvolle Zeit für rechtzeitige adäquate Therapiemaßnahmen verloren geht. Da Früherkennung und Vorhersage des Krankheitsverlaufs gerade bei MS entscheidend sind, um schwere Folgen wie z. B. Gehbehinderungen oder Blindheit möglichst zu verhindern, ist die medizinische Forschung schon länger auf der Suche nach besseren Methoden. „Mit der Netzhautschichtdicke haben wir einen neuen Biomarker für die Diagnose von MS identifiziert, der gleichsam ein Fenster zum Gehirn darstellt“, fasst Gabriel Bsteh die Essenz der Studie zusammen. In den nächsten Schritten soll die Bedeutung der Netzhautschichtdicke für die Messung des Ansprechens auf die MS-Therapie untersucht werden.





Morbus Bechterew Therapiegruppe St. Pölten

Vor der Sommerpause hat die Therapiegruppenleiterin Josefa Fuchs für ihre Gruppe eine Landeshauptstadt-führung organisiert. Franz List (Gatte eines Mitgliedes) hat mit den 25 TeilnehmerInnen eine sehr interessante und auf sie abgestimmte Kulturreise durch St. Pölten gemacht. Dabei erfuhr man viel über die alten Plätze, Häuser, Straßen und den St. Pöltner Dom. Nach dieser sehr persönlichen Stadtführung wurde der Tag noch in einem Lokal beim gemütlichen Beisammensein abgerundet.

Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew - Landesstelle NÖ

Dieses Jahr hat es sich Landesstellenleiterin Elisabeth Neumayer zur Aufgabe gemacht, alle 7 Therapiegruppen in Niederösterreich persönlich zu besuchen. Bei netten Gesprächen mit den Mitgliedern und ihren Therapeuten, hat sie natürlich auch immer gleich die Chance genützt, um aktuelle Fotos von den Gruppen zu bekommen. Besucht

hat sie inzwischen die Therapiegruppen in Zwettl, Tulln und natürlich St. Pölten, wo Elisabeth Neumayer selbst aktives Mitglied ist.

Nach der Sommerpause stehen dann noch Besuche bei den Therapiegruppen in Amstetten, Krems, Mistelbach und Wiener Neustadt auf dem Programm.



NEUE DUSCHE IM ALTEN BAD

Zum Wohlfühlen: Viterma zaubert aus Ihrer alten Wanne mit hohem Einstieg eine sichere, ebenerdige Dusche, die perfekt zum bestehenden Bad passt.

Jetzt Termin vereinbaren: 0800 20 22 19



GARANTIE
10
JAHRE
AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE
98%
KUNDEN

REGIONALE
HANDWERKER

Feld- und Installationsarbeiten werden gemeinsam mit befugten Partnerfirmen für Sie umgesetzt



- ✦ Umbau innerhalb weniger Tage zum Fixpreis
- ✦ Innovatives Wandsystem ohne Fugen verhindert Schimmel, ist unempfindlich und pflegeleicht
- ✦ Individuelle Farbauswahl für Wände und Duschtasse
- ✦ Mögliche Farben für dieses Bad: alt und neu harmonisieren perfekt



Fachbetrieb in Niederösterreich
Infos & Beratungstermin:
Tel. 0800 20 22 19
www.viterma.com



11 neue Gesundheitsbotschafter für Niederösterreichs Gemeinden

LR Schleritzko: „Österreichweit einzigartige universitäre Ausbildung durch die Kooperation der Universität für Weiterbildung Krems mit unserer ‚Tut gut!‘-Gesundheitsvorsorge.“



„Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und Landesrat Ludwig Schleritzko freuen sich über 11 neue GesundheitsbotschafterInnen.

Der traditionelle Hutwurf im Audimax der Universität für Weiterbildung Krems markierte den Abschluss der bereits zweiten Auflage des Universitätslehrgangs „Regionale Gesundheitskoordination“. Nach der Premiere im Jahr 2020 mit 13 Absolventinnen und Absolventen schlossen den aktuellen

Turnus weitere 11 Studierende ab. Somit ist das als Bindeglied zwischen Gemeinden, Bürgerinnen und Bürgern und „Tut gut!“ fungierende Kompetenz-Netzwerk auf mittlerweile 24 Personen gewachsen.

„Durch die Ausbildung wird die Gesundheit in der Bevölkerung bestmöglich unterstützt. Wir sind mit den ‚Ausgebildeten‘ einfach noch näher an den Bedürfnissen aller Bürgerinnen und Bürger dran. Der Universitätslehrgang ist ein Vorzeigebispiel zur nachhaltigen Verankerung von Gesundheitsförderung und Prävention in Niederösterreichs Gemeinden“, zeigen sich **NÖ Gemeindebund-Präsident Johannes Pressl, Departmentleiter Gerald Gartlehner** und **„Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl** stolz über das innovative Weiterbildungsangebot.

4 Semester - 6 Module - regelmäßiger Praxisbezug

Die Kerninhalte der 4-semestrigen, berufsbegleitenden Ausbildung liegen neben der Vermittlung von Basiswissen in Gesundheitsförderung und Prävention sowie Kommunikation auf praxisnahen Projektarbeiten, die regionale Gesundheitsaktivitäten unterstützen.

Diese basieren neben Bedarfserhebungen und Qualitätssicherung in den Regionen auch auf Kommunikation und Vernetzung im Hinblick auf regionalpolitische Aspekte und Beratungskompetenzen.

Mehr Infos:

www.noetutgut.at/universitaetslehrgang



NÖ Gemeindebund-Präsident Johannes Pressl, Absolventin Viktoria Ernst, „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und Departmentleiter der Universität für Weiterbildung in Krems Gerald Gartlehner nach der Graduierungsfeier



Gruppenbild der 11 neuen GesundheitsbotschafterInnen: NÖ Gemeindebund-Präsident Johannes Pressl, „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl, Martina Gaid, Karin Ebner, Anita Köck, Tatjana Kinsky, Petra Rauch, Monika Hartl, Sabine Tremel, Viktoria Ernst, Wolfgang Zellhofer, Doris Covi, Sigrun Bär und Departmentleiter der Universität für Weiterbildung in Krems Gerald Gartlehner

Fotos: MS-Fototeam | Martin Mathes

Club 81 - St. Pölten lud zum Grillnachmittag bei sommerlich heißem Wetter

Es ist eine schöne Tradition des Club 81 - Club für Menschen mit und ohne Behinderung, im Sommer mit seinen Mitgliedern und mit Menschen, die sich dem Club 81 verbunden fühlen, einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen.



Dank der Unterstützung der Pfarre Stattersdorf konnte am 19. August bei sommerlich heißem Wetter der Club 81 zum traditionellen Grillnachmittag in den Pfarrgarten einladen und dazu neben den vielen Mitgliedern mit LAbg. Doris Schmidl, GR Mirsada Zupani, GR Marion Gabler-Söllner und dem Vorsitzenden des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, Ronald Söllner, auch eine Reihe von Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens in seiner Mitte begrüßen. Unterstützung bei der Beschattung der Gäste erhielt der Club 81 durch die Pfarre Pyhra, die ihm unentgeltlich zahlreiche große Sonnenschirme zur Verfügung stellte.

Bereits bei seiner Begrüßung zeigte sich Obmann Josef Schoisengeyer begeistert von dem Engagement zahlreicher Mitglieder und deren Familienmitgliedern, die durch ihren Einsatz bei der Vorbereitung und Durchführung des gemütlichen Beisammenseins so tatkräftig mitgewirkt haben. Auch für die zahlreichen Mehlspeisspenden bedankte sich der Obmann. Großzügige Unterstützung erfuhr man in diesem Jahr durch die Privatbrauerei Zwettl, die für das kühle Nass in Form von Bier, Rad-

ler und alkoholfreien Getränken sorgte. Die renommierte Fleischerei Bogner aus dem St. Pöltner Stadtteil Wagram sorgte mit saftigen Grillkoteletts, würzigen Grillwürsteln und duftendem Grillgemüse für wahre Gaumenfreuden.

Und wie bereits im Vorjahr spielten auch in diesem Jahr Leonhard Enne und Tobias Eder auf ihren steirischen Harmonikas auf und trugen damit auch zur Unterhaltung der Gäste bei.



Stadttheater Wiener Neustadt wird saniert: Club 81 drängt auf umfassende Barrierefreiheit

Barrierefreiheit ist ein Thema, dem sich der Club 81 nicht nur in der Landeshauptstadt St. Pölten widmet. Aktuell engagiert sich der Club 81 um umfassende Barrierefreiheit im Stadttheater Wiener Neustadt. In den verschiedenen Gesprächen mit den zuständigen Stellen ist der Club 81 bemüht, nicht nur seine Forderungen und Anliegen zu formulieren, sondern legt auch

ganz konkret Verbesserungsvorschläge vor. Mitte Juni gab es dazu das zweite entsprechende Gespräch vor Ort in Wiener Neustadt. Für den Club 81 haben an dieser Besprechung Clubmitglied Kurt Simon (Er ist als Wiener Neustädter ein echter Kenner der langjährigen Gegebenheiten am Stadttheater Wiener Neustadt und ein regelmäßiger Besucher der Kulturangebote

des Stadttheaters.) und Obmann Josef Schoisengeyer teilgenommen. Erklärtes Ziel ist es, dass das Haus nicht nur baulich modernisiert und organisatorisch komplett neu aufgestellt wird, sondern, dass es durch seine Barrierefreiheit ein Vorzeigebispiel der Niederösterreichischen Landeskultur bei seiner Wiedereröffnung im Herbst 2024 sein wird.



Gemeinsam informieren: Selbsthilfegruppen luden zu Blackout-Infoabend

„Stell dir vor, es geht das Licht aus“ – heißt es in einem alten Lied aus dem Jahr 1952. Was im Film „Hallo Dienstmann“ mit Hans Moser und Paul Hörbiger einen romantischen Hintergrund hatte, kann plötzlich zu einer enormen Herausforderung für uns alle werden. Aber was tun, wenn alles finster ist – und es für längere Zeit keine Stromversorgung gibt? Seit Jahren warnen Experten davor, trotzdem wollen es viele Menschen nicht wahrhaben.

Diesem wichtigen Thema wollten sich der Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung, die Selbsthilfegruppe NÖ des Österreichischen Verbandes der Herz- und Lungentransplantierten und die COPD Austria – Gruppe St. Pölten keinesfalls verschließen und luden in Kooperation mit dem Hippolythaus St. Pölten am Freitag, dem 23. Juni zu einem Informationsnachmittag ein.

Als exzellenten und fachkundigen Vortragenden konnte Ing. Michael Sartori, MSc (Landesrettungskommandant in Wien, Mitglied der Geschäftsleitung des Österreichischen Roten Kreuzes und Geschäftsführer im

Landesverband Wien) gewonnen werden. Beim Infonachmittag begrüßt werden konnte auch der Vorsitzende des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, Dipl. KH-BW Ronald Söllner.

Ein Blackout würde bedeuten, dass über einen längeren Zeitraum das Stromnetz zusammenbricht. Das hat verstärkt Auswirkungen auf die Menschen, die auf elektrischen Strom angewiesen sind. Elektrisch betriebene Rollstühle, Hebevorrichtungen, Pumpen, usw. würden irgendwann nicht mehr funktionieren. Auch die Notrufsysteme könnten zusammenbrechen, weil z.B. der Akku nicht mehr geladen werden kann. Der Zusammenbruch der medizinischen Versorgung wäre ein Katastrophen-Szenario. Wer von der

regelmäßigen Einnahme von Medikamenten abhängig ist, sorgt sich um seine Gesundheit. Und – es könnte Lebensgefahr bestehen.

In seinem spannenden und informativen Vortrag befasste sich Ing. Sartori eingehend mit den Themen:

- Was fällt wann aus?
- Welche Auswirkungen treffen den privaten Bereich?
- Welche Auswirkungen hat ein Blackout auf die Infrastruktur?
- Was ist zu tun, wenn nichts mehr geht? und
- Was sollte getan werden, um vorbereitet und informiert zu sein?

Dir. Mag. Erich Wagner-Walser (Hippolythaus St. Pölten), Ing. Michael Sartori, MSc (Landesrettungskommandant des Roten Kreuzes in Wien), Claudia Schötzer (COPD-Gruppe St. Pölten), Silvia Scholz (Gruppenleiterin für NÖ des Österreichischen Verbandes der Herz- und Lungentransplantierten), Josef Schoisengeyer (Obmann des Club 81 St. Pölten) und Ronald Söllner (Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe)



Foto: Waltraud Schoisengeyer

DARMKREBS BENEFIZ-MATINEE



SAVE THE DATE
26. Nov.
2023
BENEFIZ-MATINEE



Save the Date – Selbsthilfe Darmkrebs

BENEFIZ-MATINEE SONNTAG, 26. 11. 2023 HOTEL HILTON VIENNA

Wir freuen uns, Ihnen folgende prominente Künstler für unsere diesjährige Benefiz-Matinee ankündigen zu dürfen:

Tamara Metelka und **Nicholas Ofczarek** werden in Rainer Maria Rilkes „Die Weise von Leben und Tod des Cornets Christoph Rilke“ zwischen der ungestümen Leidenschaft eines hoffnungsvollen jungen Menschen und dem sinnlosen Gemetzel eines Krieges oszillieren. Dazwischen wird **Nikolai Tunkowitsch** Momente höchster Intensität und ausdrucksstarker Leidenschaft schaffen.

Im Anschluss erwartet Sie ein exklusiver Brunch.

Nähere Informationen folgen. Wir nehmen aber gerne schon jetzt Ihre Reservierung entgegen – schicken Sie uns dazu einfach ein E-Mail mit der Anzahl an Personen an info@selbsthilfe-darmkrebs.at

Der gesamte Erlös kommt unserem Verein, der Selbsthilfe Darmkrebs zu Gute. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung,

Helga Thurnher

Kennen Ihre Patient*innen schon alle Bereiche der Ergotherapie?

Bestellen Sie **kostenlos** die neuen Plakate von Ergotherapie Austria unter office@ergotherapie.at!



Überall dort, wo Sie uns brauchen.



ergotherapie.at



Anonyme Alkoholiker - „Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.“

Mein Name ist Andreas, und ich bin Alkoholiker. Und das bleibe ich auch mein Leben lang. Aber ich muss nicht mehr zur Flasche greifen. Ich habe eine „Nachbetreuung“ gefunden – nach mehreren Aufenthalten in der Entzugsklinik. Und ich bin weitgehend „kampflos“ trocken. Der Sauftrockenheit ist mit den Jahren immer schwächer und seltener geworden.

Ich diene derzeit als Meetingsprecher und gebe meine Erfahrungen nun selbst weiter, an die Patienten im Landeskrankenhaus Mauer und auch an Insassen von Haftanstalten. Alles ehrenamtlich. Denn mir hat damals in Kalksburg ein AA-Freund damit wahrscheinlich das Leben gerettet, dass er dort die Anonymen Alkoholiker vorgestellt hat. Heute helfen mir diese Dienste, trocken und dankbar zu bleiben.

Bei meinem ersten Meeting war ich überrascht, wie herzlich ich da begrüßt wurde. Und da wurde so offen

über die Probleme mit dem Alkohol gesprochen – ich fühlte mich sofort verstanden und zugehörig. Aber vor allem wurde darüber gesprochen, wie jeder Einzelne seine Sucht zum Stillstand bringen konnte.

Jeder meldete sich mit Handzeichen, dem Vornamen, und dem Zusatz: „ich bin Alkoholiker“ oder „ich bin Alkoholikerin“. Niemand wurde unterbrochen. Selbst die erwarteten „Ratschläge“ blieben aus. Es wurde auch keine Aussage besserwisserisch kommentiert.

Persönlichste Geschichten wurden hier geteilt, und auch ich durfte über meine Erfahrungen und Niederlagen, meine Fragen und Ängste sprechen. Aber ich musste auch nicht. Für mich war das sehr wichtig, denn mit Vorschriften hätte man mich vertrieben.

Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen

und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Trennung - was nun?
Was passiert mit der gemeinsamen Immobilie?




- Soll das gemeinsame Zuhause verkauft werden?
- Wie viel ist die Immobilie wert?
- Gibt es passende Mietobjekte in der Nähe?

Wir unterstützen Sie in dieser herausfordernden Lebenslage!

RE/MAX
 Eco Gänserndorf

02282 - 60 5 60
www.remax-eco.at

Vor jedem Meeting wird die Präambel verlesen, in der die Grundsätze unserer Selbsthilfegruppe festgelegt sind, und auf die man sich verlassen und auch berufen kann. Ganz wenige einfache Regeln verhelfen uns zu einem trockenen Leben, in dem wir unsere anderen Probleme im Leben annehmen oder verändern, und – wenn wir wollen – uns selbst weiterentwickeln können.

Die Gemeinschaft hilft mir, in meinem Tempo zu reifen, zu mir selbst zu kommen, und vor allem, Lebensfreude wiederzufinden. Ich habe Geduld gelernt mit mir selbst, ich habe gelernt, Hilfe annehmen zu können. Ich habe gelernt, dass ich nicht allein bin, und dass ich nicht alles verstehen kann und auch nicht muss. Ich habe wieder Vertrauen gefunden – in mich selbst und in andere.

Und ich kann aufrichtig sagen: Ich muss nicht mehr trinken – von dieser Fessel bin ich befreit. Für Heute. Heute lasse ich das erste Glas stehen.

Gute 24 Stunden Euch allen!
 Andreas

Die Meetings der Anonymen Alkoholiker finden Sie auf:
www.anonyme-alkoholiker.at

Demenz betrifft uns alle

Großeltern sind häufig wichtige Bezugspersonen für Kinder, das muss sich nicht ändern, wenn Opa oder Oma an Demenz erkranken. Es ist allerdings notwendig den Kindern die Krankheit zu erklären.

Kinder sind dem Thema gegenüber sehr aufgeschlossen und können mit altersgemäßem Wissen ausgestattet, besser mit der Krankheit umgehen. Auf keinen Fall sollten die Kinder mit Fehlinformationen abgespeist oder der Kontakt zu den Menschen mit Demenz eingeschränkt werden. Altersgemäßes Faktenwissen ist ihnen durchaus zumutbar.

Der Workshop „Demenz betrifft uns alle“ leistet Aufklärungsarbeit bei diesem schwierigen Thema und vermittelt anhand von Materialien zum



Mag.ª Monika und Wolfgang Lindner

„BE-GREIFEN“ fachliche Details. Die Kinder bekommen Einblick in die Welten des Gehirns, erfahren welche Gedächtnisarten es gibt, wie Demenz entsteht und welche Veränderungen die Krankheit mit sich bringen kann.



An den Stationen eines montessoriorientierten Demenzparcours können die Kinder erspüren wie sich die Beeinträchtigungen auf Alltagshandlungen auswirken.

Der im Juli an der Jungen Uni in Krems von Mag.ª Monika Lindner (Leiterin der Angehörigengruppe „VERGISS-DICH-NICHT!“) erfolgreich durchgeführte Workshop konnte auch im Rahmen des Ferienspiels in Zwettl besucht werden.

Club 81 St. Pölten organisierte barrierefreien Musicalgenuss

Unterstützung kam vom NÖ Gesundheits- und Sozialfonds und dem Dachverband NÖ Selbsthilfe.

Seit mehr als 25 Jahren organisiert der Club 81 – Club für Menschen

mit und ohne Behinderung alljährlich eine Fahrt zu den Seefestspielen in Mörbisch. Damit auch Menschen mit schweren Behinderungen uneingeschränkt teilnehmen können, wird da-

für stets der rollstuhlgerechte Reisebus mit Hebebühne der Firma Baumfried eingesetzt.

Die Generalprobe zum mitreißenden Musical-Welterfolg „MAMMA MIA!“, mit den Hits von ABBA, führte am 11. Juli 40 Mitglieder des Club 81 zu den Seefestspielen. Die ReiseteilnehmerInnen erlebten an diesem Abend eine stimmungsvolle Unterhaltung und gute Laune.

Für 2024 ist wieder eine Fahrt zu den Seefestspielen geplant. Auf dem Programm steht dann das Musical May Fair Lady.

Bei der Realisierung des barrierefreien Musicalabends stand der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds und der Dachverband NÖ Selbsthilfe unterstützend zur Seite, wofür sich die Mitglieder des Club 81 ganz besonders herzlich bedanken.



30-Jahr-Feier - NÖ Parkinson-Selbsthilfe

Es gab für die Parkinson-Selbsthilfegruppen NÖ einen erfreulichen Anlass, um groß zu feiern.

30 Jahre Landesverband NÖ und 30 Jahre Arbeitsgruppe Amstetten sind



Obmann Josef Dorfmayr

schon eine lange Zeit, um dies gebührend zu ehren und Revue passieren zu lassen.

Der geplante Spaziergang im wunderschönen Purgstall/Schauboden zur Mostbirnbaumblüte fiel buchstäblich ins Wasser.

Nach der Begrüßung durch den Landesobmann Ing. Josef Dorfmayr stellten Vertreter der einzelnen NÖ Parkinson Arbeitsgruppen – Amstetten-Mauer, Jupps Amstetten, Gänserndorf, Gmünd, Horn, Ober-Grafendorf, St. Pölten, Scheibbs, Wiener Neustadt – den Werdegang und das derzeitige Wirken vor.

Viel Interessantes gab es hier zu hören, aber auch zu sehen, denn von Parkinson-Betroffenen unterschiedlich



geschickt angefertigte Exponate waren ausgestellt. Man konnte über sehr ansprechende Handarbeiten, Malereien, Holzanfertigungen und Collagen nur so staunen. Die gezeigten Handarbeiten bestätigen wieder einmal wie viel Potenzial in jedem Einzelnen steckt, wenn der Wille vorhanden ist und es eine Gemeinschaft gibt, die einen stützt und stärkt.

Selbstverständlich wurde im Mostlandhof auch für die Gaumenfreude bestens gesorgt.

Nicht zuletzt stellten das gemeinsame Singen und Bewegen die gemütliche Gemeinsamkeit in den Vordergrund und mit netten Plaudereien ging ein erfüllter und fröhlicher Tag zu Ende.

Informations- und Gedankenaustausch zum Thema Inklusion, Barrierefreiheit und Diversity

Im Rahmen eines Erasmus-Mobilitätsprojektes besuchte Frau Dr.ⁱⁿ Gisela Winkler (Erziehungswissenschaftlerin, systematische Familientherapeutin), aus der Heimvolkshochschule Konrad Marin-Haus in Naumburg (Saale) im Süden von Sachsen-Anhalt, Naumburg das Kath. Bildungswerk (KBW). In ihrer Arbeit beschäftigt sie sich in besonderer Weise mit den Themen Barrierefreiheit, Diversity und Inklusion. Daher war sie an einem Gedankenaustausch zu diesen Themen mit dem Club 81 ganz besonders interessiert.

Auf Initiative von Frau Verena Rathner-Böck, BA vom Katholischen Bildungswerk fand am 9. Juli im Hippolythaus St. Pölten ein mehrstündiges



sehr anregendes und wertvolles Gespräch statt, bei dem auch von allen am Gespräch beteiligten Personen der Wunsch geäußert wurde, die Kontakte weiter zu pflegen und nach Möglichkeiten zur Vertiefung zu suchen. Von

Seiten des Club 81 gilt der Dank Frau Dr.ⁱⁿ Gisela Winkler und Frau Verena Rathner-Böck. Seitens des Club 81 nahmen an dem Gespräch Obmann Josef Schoisengeyer und Kurt Simon, sowie Brigitte Meixner teil.

10. Wiener Zoolauf Wieselflink durch den schönsten Tiergarten der Welt



Zum 10. Mal fand der Charity-Lauf im Tiergarten Schönbrunn unter dem Motto „Get breathless for PH“ statt. Die Idee dahinter ist, für diejenigen Menschen zu laufen, die an der unheilbaren Erkrankung Lungenhochdruck leiden und es selbst nicht können. Ebenfalls gelaufen wird für Tiere, um gefährdete Tierarten zu schützen und ihnen ein artgerechtes Leben zu ermöglichen.

Rund 1.700 LäuferInnen aus 37 Nationen waren mit Begeisterung für den guten Zweck im Tiergarten Schönbrunn am Start. Das Event brachte einen Reinerlös von rund 40.000 Euro, der in gleichen Teilen dem Lungenkinder-Forschungsverein und dem Tiergarten Schönbrunn zugutekommt.

Am Abend des 14. Juni hieß es für die Laufbegeisterten „Auf die Plätze – fertig – los“.

Doch vorher fanden sich die LäuferInnen im wunderschönen Schlosspark Schönbrunn sowie im Botanischen Garten ein, um sich unter der sachkundigen Anweisung von Moderator Lukas Traxler aufzuwärmen. Dieser spornte die LäuferInnen auch während des Laufs an.

Das Konzept „Zoo“ wurde sozusagen auf den Kopf gestellt, als in abendlicher Atmosphäre die Zebras, Elefanten, Flusspferde, Flamingos oder Giraffen die Gelegenheit hatten die LäuferInnen zu beobachten. Viele TeilnehmerInnen pausierten, um einen Schnappschuss mit den Flusspferden oder Flamingos zu ergattern, andere wollten eine gute Laufzeit erzielen.

Alexander Rauscher absolvierte die 6 km lange Strecke in unglaublichen 22:30 Minuten. Der 1. Platz bei den Frauen ging an Sophie Pöllmann mit einer hervorragenden Zeit von 25:07 Minuten.

Der von PH Austria – Initiative Lungenhochdruck initiierte Wiener Zoo-

lauf, mit einer Strecke von 6 Kilometern, führte zweimal vorbei an Giraffepark, Tirolerhof und der Eisbärenwelt quer durch den Tiergarten, um das Ziel zu erreichen.

Das Feld der TeilnehmerInnen bestand aus Laufprofis, HobbysportlerInnen, TierliebhaberInnen und UnterstützerInnen der Initiative PH Austria, und nicht zu vergessen – dem Hypo-Maskottchen Hippo. Auch viele Unternehmen waren mit großen Laufgruppen am Start, so z.B. Octapharma, Asphalt Felsing, HDI, die Österreichischen Lotterien oder die KPMG.

Die Preise wurden von den Sponsoren AOP vertreten durch Christoph Klade, AOP Health Chief Scientific Officer, HYPO NOE vertreten durch Matthias Förster, Bereichsleitung Betriebsstrategie, MSD vertreten durch Livia Weber, Marketing & Sales Lead HIV and Marketing Lead PH und Octapharma vertreten durch Dr.ⁱⁿ Barbara Rangetiner, General Managerin, übergeben.

Selbstverständlich wurde die Umsetzung des Zoolaufs durch viele weitere Sponsoren möglich gemacht, wie HDI, Wien Energie, die Firma Ströck und das Stadt Wien Marketing waren dabei. Apomedica hat PH Austria mit Magnesium für die TeilnehmerInnen unterstützt, Coca Cola mit Wasser und Getränken nach dem Lauf, Eskimo mit herrlichem Eis, Henkell Freixenet mit einem Glas Sekt zur Erfrischung, Kelly's

mit Knabbereien, Ottakringer mit erfrischenden Getränken, Schäfer Versicherungen hat die Veranstalterhaftpflicht übernommen und Marchler Security hat mit dafür gesorgt, dass der gesamte Ablauf reibungslos über die Bühne ging.

Der Tiergartendirektor Stephan Hering-Hagenbeck und Vize-Obfrau von PH Austria, Eva Otter freuten sich über ein erfolgreiches Event und bedankten sich bei allen Sponsoren, Laufbegeisterten und UnterstützerInnen. Ein großes Dankeschön gebührt den freiwilligen HelferInnen von PH Austria und dem Team Zoo Aktiv, die bei Aufbau, Garderobe, Wasserabgabestellen oder als Streckenposten fleißig mitanpackten und Monika Tschida, die für die Planung des Events zuständig war.

Die Initiative Lungenhochdruck besteht in Österreich zum einen aus dem Verein PH Austria, der es sich zum Ziel gesetzt hat als Servicestelle den Betroffenen und deren Angehörigen in allen möglichen Angelegenheiten zur Seite zu stehen. Zum anderen gibt es den Lungenkinder Forschungsverein, der aktiv die Forschung rund um den Lungenhochdruck unterstützt. Ein Fokus sind die Erforschung und Pilotierung der nicht-invasiven Messung des Druckes des Herzzeitvolumens. Damit soll vermieden werden, dass Kinder mit PH alle sechs Monate im OP einen Herzkatheter über sich ergehen lassen müssen.





25 Jahre Herzselbsthilfe Wiener Neustadt

Am 22. Juni 2023 feierte die Herzselbsthilfe Wiener Neustadt gemeinsam mit Gästen aus dem Kreis der Freunde, Förderer, Referenten und Wegbegleiter das 25-jährige Bestandsjubiläum der Selbsthilfegruppe.

Obmann Jani A. Khaliq ließ anhand von einigen Zahlen die letzten 25 Jahre Revue passieren:

Im Lauf der Jahre trainierte man wöchentlich in drei verschiedenen Turnsälen. Wobei der erste Trainingsraum kein Turnsaal war. Vier Personen nahmen am ersten Training im April 1998 teil. In den ersten beiden Jahren wuchs die Kerngruppe auch nur sehr langsam auf sieben Personen an.

Fünf Internisten betreuten die Mitglieder der Selbsthilfegruppe in den vergangenen 25 Jahren. Im ersten Jahr war bei jedem Training ein Allgemeinmediziner dabei. 14 Therapeuten brachten die TeilnehmerInnen jede Woche zum Schwitzen.

20-mal konnte die Gruppe sich im Rahmen von Gesundheitstagen, Tagen der offenen Tür und ähnlichen Veranstaltungen der Öffentlichkeit vorstellen. 2014 hat der ORF einen Beitrag über die Gruppe gesendet.

2015 hatte die Gruppe rund um Herrn Khaliq 46 Mitglieder und 2 Ehrenmitglieder.

2023 sind es 24 Mitglieder und 2 Ehrenmitglieder.

Nach den schwierigen Jahren der Pandemie konnte Herr Khaliq auf eine erfolgreiche Trainingssaison zurückblicken: Statt 5 bis 6 Personen, die zum Training gekommen waren, wenn dieses überhaupt möglich gewesen war, waren in der abgelaufenen Saison wieder 12 bis 15 Personen beim wöchentlichen Training.

Abschließend bedankte sich Herr Khaliq bei den Mitgliedern des Vorstands für die Unterstützung bei der Leitung und Organisation der Gruppe.

Stadträtin Erika Buchinger überbrachte die Glückwünsche von Bürgermeister Klaus Schneeberger mit einer Flasche Wein. In ihrer Rede hob sie



Obmann Jani A. Khaliq

den Stellenwert der Selbsthilfe für den Umgang mit chronischen Krankheiten hervor. Weiters übergab sie eine Spende von Mitgliedern der Organisation „Wir Frauen“.

Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner vom Dachverband NÖ Selbsthilfe gratulierte mit Tee- und Kräuterpaketen. Er umschrieb die Selbsthilfe mit einem Grußkartenspruch: „Wer anderen eine Blume sät, blüht selbst auf“. Einander in schwierigen Situationen beistehen, sich gegenseitig unterstützen – das hilft allen.

Es war eine rundum schöne Feier mit gutem Essen und mitgebrachten Mehlspeisen. Man stöberte in den Fotoalben der letzten 25 Jahre und schwelgte in Erinnerungen.

Einfach Natur genießen



Naturkost, Naturwaren
und Restaurant

Kremser Landstraße 2
3100 St. Pölten



Jung & Rheuma – Informationen & Netzwerken

Vom 25. bis 27. August 2023 hat die Österreichische Rheumaliga (ÖRL) zu einer Wochenendveranstaltung für junge Rheumatikerinnen und Rheumatiker sowie für junggebliebene Personen mit einer entzündlich rheumatischen Erkrankung ins Hotel Graf in St. Pölten geladen.

Die Begrüßung der zahlreich erschienen Gäste erfolgte durch die Präsidentin, Frau Gertraud Schaffer. Die Gruppenleiterin der Rheuma-Gruppe St. Pölten, Frau Gerda Pieringer, und deren Stellvertreterin, Frau Lisa Nagy, die sich für junge Menschen mit Rheuma engagiert, wurden vorgestellt. Über die Wichtigkeit von Informationen und das Wissen zur Erkrankung sprach Herr GM Jürgen Kremser in seinen Begrüßungsworten.



Über aktuelles Wissen aus der Rheumatologie, über die wichtigsten der über 200 verschiedenen entzündlich rheumatischen Erkrankungsbilder und ob im jungen Erwachsenenalter trotz Rheuma ein normales Leben möglich ist, referierten Frau OÄ Dr.ⁱⁿ Karin Schöls, Rheumaambulanz Klinikum St. Pölten, und Frau Dr.ⁱⁿ Angelika Kraus ausführlich in ihren Vorträgen. Die zahlreichen Fragen aus dem interessierten Publikum wurden von beiden Ärztinnen ausführlich beantwortet.

Herr Dipl.KH-BW Ronald Söllner, Vorsitzender des Dachverbandes NÖ

Selbsthilfe, moderierte das „Round Table Gespräch“ zum Thema „Leben mit Rheuma – Herausforderungen – Rehabilitation – Zukunft der Rheumatologie“ mit Bravour. Durch seine Herzlichkeit und seinen Charme konnte Ronald Söllner nicht nur die Diskutantinnen begeistern und viele Fragen an sie richten, sondern das gesamte Publikum in die Gesprächsrunde miteinbeziehen. Prim.^a Dr.ⁱⁿ Christa Oliveira-Sittenthaler, ärztliche Leiterin der PVA Laab im Walde, Lisa Nagy, SHG St. Pölten und Karin Fraunberger, SLE-Lupus, Vize-Präsidentin ÖRL waren Gäste am runden Tisch.

Themen waren auch wissenschaftlich fundierte ergotherapeutische Maßnahmen, die Mag.^a Cornelia Kolar in ihrem Vortrag gemeinsam mit ihrem Therapiehund „Fin“ vorstellte. Die Hilfsmittel konnten vor Ort gleich ausprobiert werden. Natürlich spielte auch Bewegung eine große Rolle, gerade bei rheumatischen Erkrankungen, um die Funktion der Gelenke so lange wie möglich zu erhalten. Frau Carmen Hausmann gab ihr Bestes und motivierte alle BesucherInnen zum Mitmachen, was auch sehr gut angenommen wurde. Was trotz Rheuma mit gezieltem Training möglich ist, zeige eine Betroffene, die Marathons läuft und so gelernt hat ihre Erkrankung selbst in die Hand zu nehmen und zu verarbeiten. Natürlich gibt es auch sehr schlechte Tage, wo sie keinen Sport betreiben kann, erzählte Frau Hausmann.

Darüber, wie die Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und Stärken gelingen kann, referierte Frau Mag.^a Ute Riedlmair, Lebens- und Sozialberaterin in einer „HeldInnenreise“. Nach dem Vortrag wurden in einem kreativen Workshop die inneren Bilder der Reise mit viel Farbe von den Teilnehmerinnen zu Papier gebracht, eine unterstützende Möglichkeit zu Krankheitsbewältigung bei chronischen Krankheiten.

Resümee der Veranstaltung: Rundum eine sehr gelungene und informative Veranstaltung mit viel Raum zum Kennenlernen unter Gleichgesinnten im Austausch mit Jungen und Junggebliebenen. Drei Tage Netzwerken, viele wertvolle Tipps und neue Eindrücke und Ideen im Gepäck, dazu die Erkenntnis, dass man mit einer Krankheit nicht allein ist.



Angebote der ÖGK im Herbst 2023



Foto: KieferPix | shutterstock.com

Vortrag

„Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben“

Optimismus statt Pessimismus: Herausfordernde Situationen können uns leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Doch jede Veränderung kann auch motivieren und Gutes hervorbringen. In den Vorträgen zeigen wir Ihnen, wie sich eine positive Lebenseinstellung auf Ihr Leben auswirken kann.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Tipps, um eine positive Denkweise zu entwickeln
- Mehr Leichtigkeit ins Leben bringen
- Mehr Lebensfreude durch bewusstes Wahrnehmen
- Gutes in Veränderungen und Motivation finden
- Dinge positiv betrachten lernen

Termine in NÖ:

- **Dienstag, 3. Oktober 2023 | 3100 St. Pölten**
ÖGK Kundenservice St. Pölten, Kremser Landstraße 3
- **Dienstag, 10. Oktober 2023 | 2700 Wr. Neustadt**
ÖGK Kundenservice Wr. Neustadt, Wiener Straße 69
- **Donnerstag, 12. Oktober 2023 | 3250 Wieselburg**
Haus der Zukunft, Manker Straße 5
- **Dienstag, 17. Oktober 2023 | 3580 Horn**
ÖGK Kundenservice Horn, Hopfengartenstraße 21/2
- **Donnerstag, 19. Oktober 2023 | 3500 Krems**
Raiffeisenbank Krems, Raiffeisensaal
Dreifaltigkeitsplatz 8

Beginn: jeweils 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter
www.gesundheitskasse.at/mentalgesund,
per E-Mail an gesundleben-12@oegk.at oder
telefonisch unter +43 5 0766-126214.



Foto: Benevolente82 | shutterstock.com

Online-Vorträge

„Mentale Gesundheitswochen“

Am 10. Oktober ist Welttag für psychische Gesundheit. Gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtig, mental stark zu sein. Wie das geht, zeigt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) mit ihrem kostenlosen Online-Angebot, das für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden sorgt.

- **„Ruhe und Stille in einem lauten Alltag - so gelingt die Entspannung“**

Dienstag, 10. Oktober 2023

Referentin: Lisa Aigner, MSc,
Gesundheits- und Arbeitspsychologin

- **„Vertrauen - Die Basis für Beziehung zu sich und zu anderen“**

Montag, 16. Oktober 2023

Referent: Mag. pth. Bernhard Gracner, MSc,
Psychologe und Personenzentrierter Psychotherapeut

- **„Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben“**

Hinweis: Dieser Vortrag wird auch in Gebärdensprache gedolmetscht!

Dienstag, 24. Oktober 2023

Referentin: Mag.^a Marion Kronberger,
Klinische- und Gesundheitspsychologin

Beginn: jeweils 19.00 Uhr

Im Anschluss an die Vorträge können Sie via Chat anonym Fragen stellen, die live beantwortet werden. Nutzen Sie die Gelegenheit!

Eine Anmeldung zu den Webinaren ist erforderlich unter:

www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

Telefonische Auskunft unter +43 5 0766-126214.

Frauengesundheitsmesse „Gesundheit für SIE“ in St. Pölten

Wunderbar weiblich! Mein Körper und ich.

Die beliebte Frauengesundheitsmesse „Gesundheit für SIE“ findet am 10. und 11. November im WIFI St. Pölten statt. Die Veranstaltung geht in die unglaubliche 20. Runde – und legt den Fokus zum Jubiläum auf den weiblichen Körper. Das Programm ist wieder facettenreich und beinhaltet spannende Vorträge, Gesundheits-Checks, Info und Beratung sowie ein kostenloses Kabarett mit Isabella Woldrich. Freuen Sie sich besonders auf den Vortrag von Frau Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med. Alexandra Kautzky-Willer, die Expertin für Gendermedizin in Österreich.

Termin: Freitag, 10. November 2023, 13.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 11. November 2023, 9.00 bis 18.00 Uhr

Ort: WIFI St. Pölten, Mariazeller Straße 97, 3100 St. Pölten

Eintritt frei!

Infos und Programm unter: www.gesundheitfuersie.at

Foto: Maria Alneder



Endlich rauchfrei!

Neben dem Serviceangebot des „Rauchfrei Telefons“ bietet die ÖGK das ambulante Gruppenentwöhnungsprogramm „Rauchfrei mit der ÖGK“ an. Das Angebot enthält sechs Gruppenberatungstermine im Präsenz- oder Online-Kursformat sowie die telefonische Nachbetreuung durch das Rauchfrei Telefon. Dauer pro Kurs-termin ca. 1,5 Stunden.

Eine Tabakentwöhnungsexpertin der ÖGK (Klinische und Gesundheitspsychologin) unterstützt Sie dabei, Ihr Ziel „Rauchfreiheit“ zu erreichen. Bei den einzelnen Kursterminen erwarten Sie u. a. ausführliche Gruppen-gespräche, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, verschiedene Motivationstechniken und ausführliche Kursunterlagen.



Foto: Tuzemka | shutterstock.com

Termine der Online-Gruppenkurse

- **Online-Gruppenentwöhnungskurs - 3. Oktober 2023**
Kursbeginn: am 3. Oktober 2023, um 18.00 Uhr
- **Online-Gruppenentwöhnungskurs - 7. November 2023 - 16.00 Uhr**
Kursbeginn: am 7. November 2023, um 16.00 Uhr
- **Online-Gruppenentwöhnungskurs - 7. November 2023 - 18.00 Uhr**
Kursbeginn: am 7. November 2023, um 18.00 Uhr
- **Online-Gruppenentwöhnungskurs - 14. November 2023**
Kursbeginn: am 14. November 2023, um 18.00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an: suchtpraevention@oegk.at

Teilnahmebedingungen

- Versichert bei der ÖGK, BVAEB oder SVS
- Ab 18 Jahren
- Kursbeitrag: 30 Euro für den gesamten Kurs

Nähere Infos unter: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei

Infotag zur Mentalen Gesundheit in Maria Enzersdorf

(Bezirk Mödling)

Ein intaktes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist für unsere Gesundheit wichtig. Überlastung im beruflichen oder privaten Umfeld (z. B. durch dauerhaften Stress) kann zu einem Ungleichgewicht führen. Hier ist es wichtig, erste Alarmzeichen wahrzunehmen.

Erfahren Sie, wo man Hilfe, Tipps oder Unterstützung bekommt und wie Sie sich selbst etwas Gutes tun.

Beim Infotag erwarten Sie Vorträge und Workshops zur mentalen Gesundheit. Holen Sie sich umfassende Informationen und persönliche Beratung!

Inhaltliche Schwerpunkte

- Eigene Widerstandsfähigkeit stärken
- Umgang mit psychischen Belastungen im Alltag
- Individuelle Entspannungsmöglichkeiten

Termin: Samstag, 14. Oktober 2023, 9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Schloss Hunyadi, Schloßgasse 6, 2344 Maria Enzersdorf

Eintritt frei!



Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Mobile Beratung im Seminarraum des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe in St. Pölten

Die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs bietet kostenlose Beratungsleistungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen. Beraten und unterstützt wird dabei bei Anträgen z. B. für Pflegegeld, den Behindertenpass, Förderungen für Blindenführhunde und Hilfsmittel wie sprechende Uhren und Haushaltsgeräte, Markierungspunkte, Münzsortierer, Spielkarten in Groß- und Brailledruck etc., die auch zum Verkauf angeboten werden. Dazu gibt es Tipps und Tricks zur Alltagsbewältigung sowie Angehörigenberatung.

In St. Pölten sind mobile Beratungstermine am 2. Oktober, 6. November und 4. Dezember angesetzt. Die Beratungen finden jeweils zwischen 9 und 14 Uhr beim Dachverband NÖ Selbsthilfe im Tor zum Landhaus statt; eine Voranmeldung ist unbedingt erforderlich.

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

Anmeldungen unter:

Telefon: 01 330 35 45 44

E-Mail: beratung@hilfsgemeinschaft.at

Nähere Informationen unter:

www.hilfsgemeinschaft.at

Einladung zum Infonachmittag

Schädel-Hirn-Verletzungen
und sämtliche neurologische
Erkrankungen

mit Mag.^a Isabella Kitzler
Selbsthilfefreundliche
Apotheke Gmünd

**30. September 2023,
14:00 Uhr**

**Bergwirt Schrammel,
Moidrams 1**

Informationen und An-
meldung bei Ingrid Kellner
Tel.: 0664 186 58 78 oder
Mail: ingrid.kellner@gmx.at

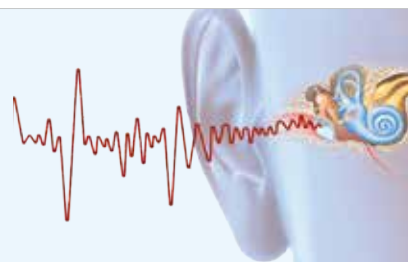


Foto: www.foto-kraus.at

Mag.^a Isabella Kitzler

OTL

Österreichische Tinnitus-Liga



Neue Tinnitus-Selbsthilfegruppe St. Pölten

Leiterin: Marion Weiser-Fiala

Telefon: 0664 885 40 885

E-mail: office@oetl.at

Ort: Universitätsklinikum St. Pölten
Haus B, 1. Stock, Raum 1-3
Dunant-Platz 1 / 3100 St. Pölten

Geplante Termine

Dienstags, 18:30 Uhr

26.09.2023

24.10.2023

21.11.2023

19.12.2023

Webseite: www.oetl.at / www.tinnitus.at

Facebook: [@oesterreichischetinnitusliga](https://www.facebook.com/oesterreichischetinnitusliga)

Instagram: [@oes_tinnitus_liga](https://www.instagram.com/oes_tinnitus_liga)