



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 03/2025



Infoveranstaltung zum Gesundheitsplan NÖ

Gesundheitsplan 2040+ macht unser Gesundheitssystem zukunftsfit



Die Gesundheitsversorgung in Niederösterreich steht vor tiefgreifenden Veränderungen: Steigende Lebenserwartung, schrumpfende Personalressourcen, zunehmende chronische Erkrankungen sowie der Anspruch auf eine moderne Versorgung, bei der jede und jeder zum notwendigen Zeitpunkt am passenden Ort von den richtigen Personen in der geforderten Qualität behandelt werden, stellen das Gesundheitssystem vor enorme

Herausforderungen. Gleichzeitig schreitet der medizinisch-technologische Fortschritt rasant voran, was neue Behandlungsmöglichkeiten eröffnet, aber auch komplexere Versorgungsstrukturen erfordert.

Mit dem Gesundheitsplan 2040+ haben wir nun gemeinsam eine Lösung erarbeitet, um unser Gesundheitssystem zukunftsfit zu machen und für eine zukunftssichere Versorgung aller Generationen zu sorgen.

Als Landeshauptfrau von Niederösterreich möchte ich mich an dieser Stelle beim Dachverband NÖ Selbsthilfe für die Infoveranstaltung im Juni bedanken, bei der sehr klar zum Ausdruck gekommen ist, wie wichtig uns die gesetzten Maßnahmen von Prävention und Gesundheitsvorsorge über Versorgungssicherheit und Versorgungsqualität bis hin zu Nachsorge und Rehabilitation im Dienst unserer Landsleute sind.

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: 02742/226 44-14; 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

- 4-9** Infoveranstaltung
Gesundheitsplan NÖ
- 10** 21 NEF-Stützpunkte in NÖ
- 12-13** Partnerforen Frühjahr 2025
- 14** 30 Jahre Ambulatorium
Sonnenschein
- 16** KI hilft bei Darmkrebsvorsorge
- 17** UK Tulln unterstützt Menschen
mit Demenz
- 18** Health Across:
Grenzenlose Gesundheit
- 19** LK Horn: Neue Lasertherapie
bei grünem Star
- 20-21** Barrierefreie Veranstaltungen
in NÖ
- 22** „Tut gut!“ – neues Bewegungs-
angebot
- 23** „Tut gut!“ wirkt und
„Tut gut!“ tut uns gut
- 24** LK Waidhofen/Thaya:
Neue Kooperation mit
Selbsthilfegruppe
- 25** Sommerausflug
Pinke Löwinnen
- 26-27** PH Austria: 12. Wiener Zoolauf
- 28-29** Tagesausflug Bezirksgruppe
Krems
- 30-31** Rückblick Angelman Verein
Österreich
- 32** Dankgottesdienst zum
Tag der Organspende
- 33** NF Kinder: Einheitlicher
Behandlungsplan
- 34** Club 81: Barrierefreiheit
in der Gastronomie
- 35** Club 81: Besuch Seefestspiele
Mörbisch
- 36** SHG BeckenInitiative
- 37** Parkinson SHG Ober-Grafendorf
- 38-39** ÖGK: Neue Kraft schöpfen
- 40-41** ÖGK: Veranstaltungen
Herbst 2025
- 42-43** Ausflug ÖTL/Theaterbesuch
Pinke Löwinnen
- 44** Termin Fachexkursion/
Qigong-Kurs Selbsthilfe
Darmkrebs

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

vor Kurzem habe ich das Amt meines Vorgängers übernommen. Für seine Arbeit und sein Engagement im Bereich der Selbsthilfe bin ich ihm sehr dankbar. Es ist mir ein großes Anliegen, diesen Weg konsequent weiterzugehen und die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Dachverband NÖ Selbsthilfe fortzuführen.

Das Leben hält für uns alle Momente bereit, in denen wir plötzlich auf Unterstützung angewiesen sind. Krankheit, Schicksalsschläge oder persönliche Krisen treffen uns oft unvorbereitet. In solchen Situationen sind Selbsthilfegruppen eine unverzichtbare Stütze: Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, stehen einander zur Seite und geben Halt, Zuversicht und praktische Hilfe.

Gerade in Niederösterreich zeigt sich, wie stark dieses Netzwerk bereits geworden ist. Der Dachverband NÖ Selbsthilfe verbindet tausende Menschen, bündelt Wissen und Erfahrung und macht es Betroffenen leichter, rasch die richtige Unterstüt-

zung zu finden. Damit leistet er einen unschätzbaren Beitrag zu unserem Gesundheitssystem – und vor allem zu einer solidarischen Gesellschaft.

Ich möchte allen, die in der Selbsthilfe tätig sind, von Herzen danken: den Engagierten, die Gruppen leiten, jenen, die anderen Mut machen, und den vielen Ehrenamtlichen, die ihre Zeit und Energie schenken. Ihr Einsatz ist ein Zeichen dafür, dass Zusammenhalt keine leere Floskel ist, sondern in Niederösterreich täglich gelebt wird.

Es ist mir als Landesrat ein besonderes Anliegen, diese Arbeit auch in Zukunft zu fördern und sichtbar zu machen. Denn Selbsthilfe bedeutet nicht nur Hilfe in der Krise, sondern auch Hoffnung, Perspektive und die Gewissheit: Man ist nicht allein.

In diesem Sinn wünsche ich allen Leserinnen und Lesern des „Blickpunkt“ eine bereichernde Lektüre und den Selbsthilfegruppen weiterhin viel Kraft und Erfolg für ihre wertvolle Arbeit.



Ihr
Martin Antauer
Landesrat



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

*Ihr/Euer
Ronald Söllner*

Informationsveranstaltung zum Gesundheitsplan NÖ

Mitte Juni lud der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit Unterstützung von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner zu einer Informationsveranstaltung zum Gesundheitsplan NÖ in den St. Leopoldsaal im NÖ Landhaus ein.

Moderator **Paul Sieberer** eröffnete die Veranstaltung mit den Worten, dass nach dem Amoklauf in Graz am Vortag alle Betroffenheit und Ohnmacht fühlen. Er meinte, dass die Antwort auf Kälte Wärme und die Antwort auf Hass nur Liebe sein kann. Nach einer Schweigeminute für die Opfer und Angehörigen begann die Veranstaltung.

Als erster Vortragender stellte **Mag. Volker Knestel, Geschäftsführer des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds**, die Projektstruktur des Gesundheitsplanes vor. Im März 2024 hat das Projekt gestartet. Ziel des Projekts war es die Gesundheitsversorgung in Niederösterreich für die Zukunft abzusichern. Er vereint Expertenwissen, regionale Bedürfnisse und internationale Erfahrung, um Niederösterreichs Gesundheitssystem nachhaltig zu stärken. Die Lösungen des Gesundheitsplans wurden von Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitssystem auf Basis klarer Leitprinzipien erarbeitet, um die medizinische und pflegerische Versorgung in Niederösterreich langfristig zu garantieren. Im März dieses Jahres wurden im Rahmen einer Pressekonzferenz der Gesundheitsplan NÖ und die 7 Leitprinzipien des Gesundheitsplans (siehe Grafik) vorgestellt.

Alle Informationen zum **Gesundheitsplan NÖ** können online nachgelesen werden:
www.land-noe.at/Gesundheitsplan

Dr. Christian Fohringer, Geschäftsführer von Notruf NÖ, ging in seinem

Vortrag zuerst auf die neuen Selbstbehalte bei Krankentransporten ein. Ab 1. Juli 2025 wird von der ÖGK ein Selbstbehalt für Krankentransporte verrechnet: Bei Benützung eines Taxis beträgt der Selbstbehalt € 7,55 pro Strecke, bei einer Fahrt mit dem Rettungsauto € 15,10 pro Strecke. Die Anzahl der verrechneten Transporte ist mit 28 Fahrten pro Jahr begrenzt – die restlichen Fahrten sind frei. Die Verrechnung erfolgt rückwirkend über die ÖGK – erstmals im Februar 2026 für das 2. Halbjahr 2025.

Versicherte sind von der Kostenbeteiligung befreit, wenn:

- Der Transport zu einer Dialysebehandlung, Chemo- oder Strahlentherapie erfolgt.
- Der Transport mit der Erste-Hilfe-Maßnahme erfolgt (zeitkritische Transporte, Unfälle, Rettungs- und Notarzttransporte).
- Das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet ist.
- Eine soziale Schutzbedürftigkeit gemäß der Richtlinie (§ 30a Abs. 1 Z15 ASVG) über die Befreiung der Rezeptgebühr vorliegt.

Anschließend informierte Dr. Fohringer noch über die Rettungskette, die Arbeit der Notfallsanitäter und die Standorte für Notärzte und Flugrettung.

Nach einer kurzen Pause wurde als nächster Vortragender **Mag. Dr. Bernhard Kadlec, Vorstand für Finanzen der Landesgesundheitsagentur**, begrüßt. Er sprach über die Herausforderung bezüglich der Zunahme der über

80-Jährigen in Niederösterreich von 2013 bis 2040 um 197,7 %. Außerdem schilderte er, dass 50 bis 70 % der Patientinnen und Patienten, die in den Ambulanzen der Krankenhäuser anzutreffen sind, eigentlich dort nicht hingehören, sondern bei den niedergelassenen Ärzten oder Primärversorgungszentren vorsprechen sollten.

Für fundierte und verständliche Antworten auf medizinische Fragen empfiehlt Mag. Dr. Kadlec den Podcast des Universitätsklinikums St. Pölten. Dieser **Podcast** ist unter „**Das Sprechzimmer G1.3**“ abzurufen.

Weiters führte er aus, dass die Patientinnen und Patienten in Zukunft besser gesteuert werden sollen und, dass die Landesregierung am 25. März alle Richtlinien des Expertengremiums übernommen hat.

Bestimmte Leistungen werden in regionalen Schwerpunkthäusern gebündelt. Nicht jedes Haus muss alle Leistungen anbieten. Aber in jeder Gesundheitsregion sind alle Leistungen in den unterschiedlichen Schwerpunkthäusern vorhanden. So wird z.B. mindestens eine Klinik in jeder Region zum Spezialstandort für Altersmedizin und Pflege ausgebaut.

Zukünftig wird es vier Arten von Kliniken geben:

KHZF: Klinik mit überregionalen Zentralfunktionen

UK St. Pölten und

UK Wiener Neustadt

Höchste Spezialisierungsstufe und größter Leistungsumfang

Die 7 Leitprinzipien und ihre Wirkung auf die Niederösterreichische Bevölkerung



Niederösterreichischer Gesundheitsrat
Gesund sein. Gesund werden. Gesund bleiben.

KHSPF: Klinik mit regionalen Schwerpunktfunktionen

In jeder Gesundheitsregion vorhanden: Erweiterte Erst- und Akutversorgung, Behandlungen bei chronischen Erkrankungen in weiteren medizinischen Fachdisziplinen, Inklusive Spezialisierungen samt vertiefenden Diagnostikmöglichkeiten.

KHGF: Klinik mit Grundversorgungsfunktionen

In jeder Gesundheitsregion vorhanden: Erst- und Akutversorgung, Basisleistungen aus Innerer Medizin und Allgemeinchirurgie.

Klinik mit Sonderfunktionen

Untersuchungen und Behandlungen von bestimmten Krankheitsbildern für sehr spezifische Leistungen z.B. das Klinikum Allentsteig mit seiner Neuro-Reha. Agieren in ihrer Spezialisierung ähnlich wie Häuser mit Zentralfunktionen.

Das Landeskrankenhaus Gmünd wird geschlossen und im Weinviertel entsteht statt den Landeskliniken Hollabrunn und Korneuburg-Stockerau ein neues Klinikum Weinviertel Süd-West, dessen Standort noch nicht bekannt ist. Für die Patientinnen und Patienten bedeutet eine moderne Struktur genau

deshalb die **bestmögliche Behandlungsqualität und die richtige Behandlung, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort**. Mag. Dr. Kadlec betonte in seinem Vortrag weiters, dass es zu keinen Änderungen bei den bestehenden Strukturen kommen wird, solange die neuen Strukturen noch nicht aufgebaut sind.

Den Abschluss der Vorträge übernahm der **NÖ Patienten- und Pflegeanwalt Mag. Michael Prunbauer**. Er fasste die Vordredner noch einmal zusammen und beteuerte, dass es einfach wichtig sei das Gesundheitswesen zu reformieren, da wir sonst einem Kollaps entgegenstehen würden.

Er führte aus, dass die Erwartung an das Gesundheitssystem bereits in der Patientencharta 36/2002 im Artikel 4 wie folgt genannt ist: Die Vertragsparteien verpflichten sich die zweckmäßigen und angemessenen Leistungen auf dem Gebiet des Gesundheitswesens für alle Patientinnen und Patienten ohne Unterschied des Alters, des Geschlechts, der Herkunft, des Vermögens, des Religionsbekenntnisses, der Art und Ursache der Erkrankung o. Ä. rechtzeitig sicherzustellen.

Alle vier Vortragende stellten sich nach ihren Vorträgen auch noch den vielen Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Um 12:30 Uhr endete dieser informative Vormittag mit einem **Mittagsempfang, der von der Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner gegeben** wurde. Ebenso lud die Landeshauptfrau alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Informationsveranstaltung im Anschluss noch zu einer **Führung durch das Regierungsviertel** in St. Pölten ein. In drei Gruppen wurden das NÖ Landhaus mit dem neuen Besucherzentrum „Forum Landtag“ und dem Landtagssitzungssaal, die Landhauskapelle, der Klangturm und das NÖ Landesmuseum besichtigt.



Vorstandsvorsitzender Dipl.-KH-BW Ronald Söllner und Finanzvorstand Andrea Mühlbauer mit den vier Referenten der Informationsveranstaltung - v.l.n.r.: Mag. Dr. Bernhard Kadlec, Mag. Michael Prunbauer, Dr. Christian Fohringer und Mag. Volker Knestel

Foto: www.foto-kraus.at





Foto: NLK Khittl







Künftig **21 NEF-Stützpunkte** in NÖ: Weichenstellungen für **die Zukunft** der **Rettungslandschaft**

Die Zukunft der Rettungs- und Notfallversorgung in Niederösterreich stand im Mittelpunkt eines Pressegesprächs mit Landesrätin Eva Prischl, Finanzlandesrat Ludwig Schleritzko und NÖGUS-Vorsitzendem Landesrat Martin Antauer. Gemeinsam mit Vertretern der Gemeinden sowie den Präsidenten des Roten Kreuzes und des Arbeiter-Samariter-Bundes wurden die Neuausrichtung und finanzielle Absicherung der Rettungslandschaft präsentiert.



Finanzierung gesichert

Landesrätin Prischl berichtete von intensiven Verhandlungen: „Mit dem neuen Rettungsdienstvertrag sichern wir die Vergangenheit und richten den Blick in die Zukunft.“ Die Rettungsorganisationen erhalten für Leistungen der Jahre 2022 bis 2025 rund 70 Millionen Euro zusätzlich. 50 Millionen davon sind als Unterstützungspaket für die Gemeinden vorgesehen.

Neue Struktur mit 21 Notarzt-Stützpunkten

Die Anzahl der Notarzteinsetzfahrzeug-Stützpunkte (NEF) wird künftig auf 21 fixiert. Elf bestehende Standorte werden umstrukturiert und von hochqualifizierten Notfallsanitätern übernommen. Ab 2027 trägt das neue krankenhausbasierte Notarztsystem die Versorgung.

Ergänzende Maßnahmen

Flankierend dazu wird die Rettungskette breiter aufgestellt:

- wohnortnahe First-Responder-Systeme,

Informierten zur künftigen Ausgestaltung der Rettungslandschaft in Niederösterreich v.l.n.r.: Arbeiter-Samariter-Bund NÖ-Präsident Hannes Sauer, LGA-Vorständin Elisabeth Bräutigam, Landesrat Martin Antauer, NÖ Gemeindevertreterverband-Präsident Andreas Kollross, Landesrätin Eva Prischl, NÖ Gemeindebund-Präsident Johannes Pressl, Landesrat Ludwig Schleritzko, Notruf NÖ-Geschäftsführer Christian Fohringer, Rotes Kreuz NÖ-Präsident Hans Ebner und ÖAMTC-Flugrettung-Geschäftsführer Marco Trefanitz

Foto: NLK Khittl

- Ausbau der Acute Community Nurses,
- insgesamt 86 RTW-C-Stützpunkte mit Notfallsanitätern,
- 24/7-Flugrettung, Nacht- und Schlechtwettertauglichkeit,
- Erweiterung des Intensiv-Transport-Hubschraubers,
- telemedizinische Unterstützung durch Telenotfallmediziner.

Stimmen der Landesräte

Prischl: „Mit dieser Weiterentwicklung schützen wir das Gesundheitssystem vor Überlastung und sichern die bestmögliche Versorgung.“

Schleritzko: „Das Land übernimmt die gesamte Finanzierung, ohne die Gemeinden zu überlasten. Ein starkes Zukunftspaket für das Rettungswesen.“

Antauer: „Jeder Mensch muss im Ernstfall die beste Hilfe bekommen –

kompetent, zuverlässig und rasch. Der NÖGUS begleitet die notwendigen Schritte, damit die Versorgung auch in Zukunft sicher bleibt.“

Breite Unterstützung

Gemeindevertreter begrüßen die Reform als wichtigen Schritt zur langfristigen Finanzierbarkeit. Auch Rotes Kreuz und Arbeiter-Samariter-Bund stehen hinter der Neuausrichtung. Beide Organisationen betonten den hohen Stellenwert der Freiwilligen sowie die Bedeutung moderner Ausbildung und Telemedizin.

Fazit

Mit der Neuausrichtung der Rettungslandschaft wird Niederösterreichs Notfallversorgung effizienter, zukunftsfit und noch besser aufgestellt – im Interesse aller Bürgerinnen und Bürger.

„Ich wünsche mir eine **THERAPIE**,
die zu meinem Leben passt“

Klein, leicht, leise



Mehr Informationen zu Parkinson
und gerätegestützter Therapie
finden Sie unter www.stada.at



Caring for People's Health

059_LEC_0325

Standortübergreifendes **Partnerforum** mit den **Selbsthilfegruppen**

Die Selbsthilfepartnerinnen der Landeskliniken Hollabrunn und Korneuburg-Stockerau luden die Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen, die an den drei Klinikstandorten aktiv sind, zum zweiten standortübergreifenden Partnerforum mit anschließender Junifeier ein.



V.l.n.r.: Selbsthilfepartnerin DGKP Karin Wagner, Dipl. KH-BW Ronald Söllner (Vorstandsvorsitzender des Dachverbands NÖ Selbsthilfe), Anita Kohl (Koordinatorin mobiles Caritas-Hospizteam), Erika Krafft, DGKP Manuela Jenecek, Robert Wasner, Martina Schmid, Ernst Bedlivy, Johanna Toifl, Roswitha Habeler, Selbsthilfepartnerin DGKP Brigitte Hartmann und Selbsthilfepartnerin STL DGKP Elisabeth Scharinger

Foto: Landesklinikum Korneuburg-Stockerau

Einmal jährlich sind die Selbsthilfegruppen, die in enger Kooperation mit den drei Klinikstandorten stehen, zu einem Treffen ins Klinikum eingeladen, um sich auszutauschen und die bestehende gute Zusammenarbeit weiter zu festigen.

Im Rahmen der Veranstaltung stellen die Leiterinnen und Leiter der verschiedenen Selbsthilfegruppen ihre Angebote vor. Diese Gruppen stehen Patientinnen und Patienten bei Bedarf unterstützend zur Seite und bieten Menschen in der Rekonvaleszenz wichtige Hilfe. Die Stärke der Selbsthilfe liegt im geteilten Erleben: Eigene Erfahrungen und gegenseitiges Verständnis unter Betroffenen schaffen eine wertvolle Basis der Unterstützung.

Bei einer Kennenlernrunde stellten sich auch die Mitarbeiterinnen und

Mitarbeiter der Klinik vor – eine gute Gelegenheit für den gegenseitigen Austausch. Das Angebot der Selbsthilfegruppen wird durch das Caritas-Hospizteam Hollabrunn und Korneuburg zusätzlich ergänzt.

„Im Rahmen dieser Feier möchte ich auch gleich die Gelegenheit nutzen und mich bei Brigitte Hartmann bedanken, die in den vergangenen Jahren als Selbsthilfepartnerin im

Landesklinikum Hollabrunn den Selbsthilfegruppen mit Rat und Tat zur Verfügung gestanden ist und diese stets hervorragend begleitet hat“, so DGKP Karin Wagner, welche in der Funktion als Selbsthilfepartnerin in Hollabrunn nachfolgt.

Die Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfegruppen und den Landeskliniken Hollabrunn und Korneuburg-Stockerau ist eine wertvolle Wechselbeziehung zum Wohle der Patientinnen und Patienten. Die drei Klinikstandorte Hollabrunn, Korneuburg und Stockerau sind zudem als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet.

Folgende Selbsthilfepartnerinnen stehen den Selbsthilfegruppen mit Rat und Tat zur Seite:

Landesklinikum Hollabrunn:
DGKP Karin Wagner, Telefon 02952 9004-23003

Landesklinikum Korneuburg-Stockerau, Standort Korneuburg:
STL DGKP Elisabeth Scharinger, Telefon 02262 9004-12490

Landesklinikum Korneuburg-Stockerau, Standort Stockerau:
DGKP Sonja Ernst, Telefon 02266 9004-23070

Selbsthilfegruppen im Fokus – Jährliches **Netzwerktreffen** im Landeskrankenhaus Lilienfeld



V.l.n.r.: Manuela Miklauschina, Lisa Nagy, Helga Kunz, Antje Zöchling, Monika Eder, Katharina Ruby (Dachverband NÖ Selbsthilfe), Silke Swojanovsky, Elisabeth Nemec, Helga Higer und Josef Emmerich Ganser

Foto: LK Lilienfeld

Bereits zur festen Tradition geworden, fand auch heuer wieder das jährliche Selbsthilfegruppentreffen im Landeskrankenhaus Lilienfeld statt. Organisiert und moderiert wurde die Veranstaltung vom Team des Entlassungsmanagements, das im Klinikum als zentrale Anlaufstelle für die Selbsthilfegruppen (SHG) sowie für Patientinnen und Patienten und Angehörige fungiert, die sich für eine Teilnahme an einer SHG interessieren oder weiterführende Informationen benötigen.

Beim Treffen kamen die Leiterinnen und Leiter der verschiedenen Selbsthilfegruppen sowie eine Vertreterin des Dachverbands der NÖ Selbsthilfe zusammen. Ziel des Treffens war der Austausch über aktuelle Aktivitäten, Herausforderungen und Entwicklungen innerhalb der Selbsthilfegruppenlandschaft. Themen wie die Anzahl aktiver Gruppen, gesetzte Ziele, persönliche Motivationen sowie die täglichen Hürden der SHG wurden offen diskutiert.

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe berichtete zudem über aktuelle Projekte, geplante Veranstaltungen sowie die Gründung neuer Gruppen und zeigte auf, wie wichtig die Selbsthilfe als ergänzendes Unterstützungsangebot im Gesundheitswesen ist.

Mit dem Treffen konnte auch der Austausch zwischen Klinikpersonal und Selbsthilfegruppen gestärkt und das gemeinsame Verständnis für die Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen weiter vertieft werden.

Das Landeskrankenhaus Lilienfeld als eine der Gesundheitsdrehscheiben in der Region bekennt sich zur Unterstützung von Selbsthilfeaktivitäten im Krankenhaus und ist mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet.

Der Intensivtransporthubschrauber der ÖAMTC Flugrettung.

Christophorus ITH – Ihr Partner in herausfordernden medizinischen Situationen.

Für Sekundär-, Intensiv-, Organ- und Inkubatortransporte.

30 Jahre Ambulatorium Sonnenschein – v.l.n.r.: Sängerin Emily Anzenberger, Bürgermeister Matthias Stadler, Patientin und Sängerin Sophie Keller, Geschäftsführerin und ärztliche Leitung Sonja Gobara, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Moderator und ehem. Patient Rene Jirsak, Obfrau Hannelore Hirtenlehner, Staatssekretärin Ulrike Königsberger-Ludwig, Vizebürgermeister Michael Kögl, Landesrat Martin Antauer, Landesrätin Eva Prischl, Landtagsabgeordneter Florian Krumböck und Stadträtin Marie-Theres Amler-Buhr

Foto: NLK Khittl



30 Jahre Ambulatorium Sonnenschein in St. Pölten gefeiert

LH Mikl-Leitner: Ambulatorium Sonnenschein ist für Patientinnen und Patienten ein Netzwerk, das sie stärkt, sich gut zu entwickeln.

Mit einem Fest wurde Mitte September in St. Pölten 30 Jahre Ambulatorium Sonnenschein und zehn Jahre Autismuszentrum im Beisein von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Staatssekretärin Ulrike Königsberger-Ludwig, Landesrat Martin Antauer, Landesrätin Eva Prischl und Bürgermeister Matthias Stadler gefeiert. „Das Ambulatorium Sonnenschein ist für die Patientinnen und Patienten ein Netzwerk, das sie stärkt, sich gut zu entwickeln, das ihnen Mut macht, ihre Potenziale zu heben und sie bekommen das Gefühl: Du bist wichtig und richtig“, sagte Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner zum Jubiläum und: „Jeder kann sich davon überzeugen, dass hier seit 30 Jahren Erfolgsgeschichte geschrieben worden ist.“

Mikl-Leitner erinnerte sich an die Reise zu Papst Franziskus mit den autistischen Kindern nach Rom: „Ich denke, dass diese Reise allen, vor allem den Kindern, unglaublich viel Kraft gegeben hat.“ Das 30-Jahr-Jubiläum sei auch eine Verpflichtung für alle Stakeholder, das Ambulatorium weiterhin zu unterstützen, so die Landeshauptfrau: „Wir sehen, dass Unterstützung und Therapie Wirkung haben,

die Therapien und Anwendungen helfen, das Leben leichter zu gestalten.“

Staatssekretärin Ulrike Königsberger-Ludwig sagte: „Herzliche Gratulation zu 30 Jahren Ambulatorium Sonnenschein, zu zehn Jahren Autismuszentrum und fünf Jahren Neubau. Im Ambulatorium Sonnenschein hat das Team immer im Blick, Familien, Kindern und Jugendlichen tatsächlich zu helfen, sie auf dem Weg ins Leben zu begleiten, ihre Ganzheit wahrzunehmen, nicht nur ihre Krankheit zu sehen, sondern den Menschen dahinter.“

Seine Unterstützung sicherte auch Landesrat Martin Antauer zu: „Als NÖGUS-Vorsitzender freut es mich, diese wertvolle Arbeit hier im Ambulatorium Sonnenschein unterstützen zu dürfen. Das Ambulatorium Sonnenschein ist ein ganz besonderer Ort, an dem Kinder mit besonderen Bedürfnissen gefördert werden, an dem Familien Entlastung finden, an dem Hoffnung und Zuversicht entstehen – durch Therapie, durch Begleitung, aber auch durch Menschen, die mit Herzblut arbeiten.“

Bürgermeister Matthias Stadler dankte dem Team des Ambulatoriums: „Ihr habt die Menschen mit eurer

tollen Arbeit überzeugt. Alles, was im Ambulatorium Sonnenschein geschieht, ist eine große Bereicherung in unserem Leben. Das Ambulatorium und das Autismuszentrum sind mitten in der Stadt, mitten in der Gesellschaft am richtigen Platz.“

Die Geschäftsführerin und ärztliche Leitung Sonja Gobara blickte auf die Entwicklung des Ambulatoriums zurück: „Wir dürfen heute 30 Jahre Patientenversorgung feiern. Wir feiern eine Institution, die aus der Versorgungslandschaft nicht mehr wegzudenken ist. Bei uns steht der Patient im Mittelpunkt.“ Obfrau Hannelore Hirtenlehner drückte ihre Dankbarkeit zum Jubiläum aus: „Jenen, die es nicht so leicht haben im Leben, jenen, die Unterstützung brauchen, stehen wir zur Seite.“

Moderiert wurde der Festakt vom ehemaligen Patienten Rene Jirsak, der ehemalige Patient Lukas Toifl berichtete über seinen Werdegang durch die Therapie im Ambulatorium Sonnenschein, Patientin Sophie Keller und Emily Anzenberger sowie die Beatbox-Gruppe des Ambulatorium Sonnenschein umrahmten das Fest musikalisch.



Tipps für einen gesunden Schulstart!

Die Sommerferien sind vorbei, jetzt heißt es wieder: Die Schule geht los! Mit diesen Tipps der niederösterreichischen Apothekerinnen und Apotheker geht es für alle optimal vorbereitet ins neue Schuljahr.

Schon ein paar Tage vor dem ersten Schultag sollten Sie Ihren Nachwuchs wieder an den „Ernst des Lebens“ gewöhnen. Feste Schlafenszeiten, feste Aufstehzeiten, feste Essenszeiten, die die Kinder bereits vor Schulbeginn verinnerlicht haben, sind leichter durchzusetzen als „neue“ Regeln. Überdenken Sie auch Ihren eigenen Abendrhythmus: Ist im ganzen Haus Ruhe, fällt es auch den Kindern leichter, zur Ruhe zu kommen.

Die erste Mahlzeit des Tages sollte entsprechend ausgewogen und hochwertig sein. Nur so können Ihre Kinder mit voller Energie über Stunden Leistung bringen. Für jene, die nicht viel frühstücken können

oder Morgenmuffel sind, ist ein gesunder Pausensnack umso wichtiger. Die mehr als 1.100 Apothekerinnen und Apotheker in Niederösterreich beraten Sie hier gerne und können auch bei Fragen rund um Mikronährstoff- und Vitaminsupplemente unterstützen. Denn nur mit einem starken Immunsystem ist Ihr Kind fit und im Schulalltag aufnahmebereit.

Der tägliche Kontakt mit anderen Kindern birgt natürlich ein enormes Ansteckungspotenzial „klassischer“ Kinderkrankheiten. Grippale Infekte, Erkältungen oder Magen-Darm-Probleme kennt vermutlich jeder Elternteil. Richtiges Händewaschen und Husten (in die Armbeuge!), viel frische Luft und Bewegung aber auch unterstützende Vitamine können hier vorbeugend wirken.

Sollte es Kopfläuse-Alarm geben, kontrollieren Sie regelmäßig die Kopfhaut Ihres Kindes und nutzen Sie vorbeugend ein spezielles Haarshampoo aus einer der mehr als 260 Apotheken in Niederösterreich.



SPARKASSE
Niederösterreich Mitte West

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

spknoe.at



Universitätsklinikum St. Pölten

Künstliche Intelligenz hilft bei der Darmkrebsvorsorge: Studie schafft internationalen Durchbruch

Eine neue medizinische Studie der Klinischen Abteilung für Innere Medizin 2 bringt tolle Neuigkeiten für Patientinnen und Patienten: Mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) können Jungärztinnen und -ärzte bei der Darmspiegelung nun ebenso gute Ergebnisse erzielen wie langjährig erfahrene Endoskopie-Expertinnen und -experten. Veröffentlicht wurde die Forschung in einer der renommiertesten Fachzeitschriften für Magen-Darm-Erkrankungen – dem „American Journal of Gastroenterology“.

Die Studie mit dem Namen „AC-CADx“ untersuchte, wie gut Jungärztinnen und -ärzte (sogenannte Trainees) bei der Einschätzung von kleinen Darmpolypen mithilfe eines KI-Systems abschneiden. Polypen im Darm können einerseits zu Darmkrebs führen, andererseits kostet ihre Abtragung Zeit, Geld und birgt Risiken. Daher ist es besonders wichtig, sie rechtzeitig zu entdecken und richtig einzuschätzen – ob sie gutartig oder bösartig sind.

Das Team um Prim. Priv.-Doz. Dr. Andreas Maieron, Leiter der Klinischen Abteilung für Innere Medizin 2 am Universitätsklinikum St. Pölten, arbeitete dabei mit einem modernen KI-System. Dieses hilft während der Darmspiegelung dabei Polypen zu finden und einzuschätzen.

Was ist neu daran?

Bis jetzt war es so, dass nur sehr



OA Dr. Sebastian Bernhofer, Ass. Dr. David Venturi, Prim. Priv.-Doz. Dr. Andreas Maieron (Leiter der Abteilung für Innere Medizin 2) und OA Dr. Julian Prosenz

Fotos: UK St. Pölten

erfahrene Endoskopie-Expertinnen und -experten mit hoher Sicherheit sagen konnten ob ein Polyp harmlos ist. Das nennt man „optische Diagnose“ und diese Erfahrung braucht Jahre bis Jahrzehnte und tausende Untersuchungen.

Unklar war, ob moderne KI-Systeme die „Erfahrungskluft“ ausgleichen können. Die KI schaut bei der Darmspiegelung live mit und gibt Vorschläge ab: Ist der Polyp ein Adenom (kann gefährlich werden) oder nicht?

Das besondere Ergebnis der Studie: Jungärztinnen und -ärzte mit KI-Unterstützung waren in ihrer Diagnose genauso treffsicher wie Expertinnen und Experten ohne KI (nämlich >90 %)!

Was bringt das für Patientinnen und Patienten?

Die Ergebnisse dieser Studie sind ein großer Schritt nach vorne – auch für Patientinnen und Patienten in Niederösterreich:

- Große Sicherheit bei Darmspiegelungen, unabhängig davon ob sie von Expertinnen und Experten durchgeführt werden oder nicht.
- Weniger Risiko für Komplikationen: Dank genauerer Einschätzung können harmlose Polypen manchmal belassen werden, was Risiko, Zeit und Aufwand „spart“.
- Weniger Kosten für das Gesundheitssystem, weil nicht jeder Polyp entfernt, versandt und von einer Pathologie begutachtet werden muss.

Und: Die Qualität der Vorsorge wird dadurch noch besser – was langfristig bedeutet: weniger Darmkrebs, weniger Sorgen, mehr Gesundheit.

Lokale Forschung auf Weltniveau

Diese Arbeit ist nicht nur medizinisch, sondern auch für die Region ein großer Erfolg: Die Studie wurde von Ärztinnen und Ärzten des Universitätsklinikums St. Pölten gemeinsam mit der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften durchgeführt – unterstützt vom Land Niederösterreich. Die Ver-

öffentlichung in einem Top-Journal der Gastroenterologie zeigt, wie wichtig lokale Forschung ist – und, dass sie international mithalten kann.

Fazit und Ausblick

„Wir wollten wissen: Kann Künstliche Intelligenz jungen Kolleginnen und Kollegen helfen, schneller und sicherer zu werden? Die Antwort ist: „Ganz klar, ja“, sagt Priv.-Doz. Dr.

Andreas Maieron, Primar der Abteilung und Forschungsgruppenleiter. „Das ist eine seltene echte Win-win-Situation – für die Ausbildung und für die Patientinnen und Patienten.“

Damit zeigt die Region einmal mehr: In St. Pölten wird Spitzenmedizin gemacht – für die Menschen vor Ort und mit Wirkung weit darüber hinaus.

Universitätsklinikum Tulln bietet gezielte Unterstützung für Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz individuell zu fördern und ihnen mit Wertschätzung und Freude zu begegnen – das ist das Ziel eines besonderen Angebots, das auf der Internen Abteilung des Universitätsklinikums Tulln mit großem Engagement umgesetzt wird: das Demenztraining von Pflegeassistentin und Demenztrainerin Katharina Zechmeister.

Seit 2020 bringt sie ihre Fachkompetenz und Erfahrung in ein stadiengerechtes, retrogenetisches Training ein, das sowohl präventiv als auch aktivierend wirkt. Die Inhalte sind ebenso vielfältig wie praxisnah: Bewegungseinheiten, spielerisches Gedächtnistraining, Alltagsfunktionen, Wahrnehmungsschulung, Musik, kreative Elemente und biografisch orientierte Themen wie „Berufe“, „Essen“, „Kirche“ oder „Märchen“ sprechen die Betroffenen ganzheitlich an – mit spürbarem Erfolg. Das Demenztraining findet dreimal pro Woche statt.

**Demenztrainerin Katharina Zechmeister
beim Gedächtnistraining mit einem
Patienten**

Fotos: UK Tulln



Ob Einzel- oder Gruppentraining – die Auswahl der Patientinnen und Patienten erfolgt nach einem Mini-Mental-Status-Test, in enger Zusammenarbeit mit dem medizinischen und pflegerischen Team.

Für viele Patientinnen und Patienten bedeutet das Training eine wertvolle Abwechslung vom Krankenhausalltag. Sie erleben Momente der Aktivität, der Erinnerung und des Kontakts – und haben spürbar Freude daran. Mit viel Einfühlungsvermögen, Geduld und Herzblut begleitet Katharina Zechmeister die Teilnehmenden durch die Einheiten. Man merkt: Sie macht das, was sie tut, mit Leidenschaft und gerne. Unterstützt werden kann das Training ideal durch Musik- und/oder Physiotherapeuten und -therapeuten.

Ziel ist es, vorhandene Ressourcen zu fördern, kognitive Fähigkeiten zu stärken, die Selbstständigkeit zu bewahren und den Alltag mit Freude zu gestalten.

Grenzenlose Gesundheit: Vier Regionen intensivieren ihre grenzüberschreitende Zusammenarbeit

Die grenzüberschreitende Zusammenarbeit im Gesundheitswesen stand im Mittelpunkt der diesjährigen Sitzung der Arbeitsgruppe Nr. 7 Gesundheits- und Sozialwesen der Regionen Niederösterreich, Südmähren, Südböhmen und Vysočina. Die Tagung, die am 25. Juni in St. Pölten stattfand, unterstreicht einmal mehr das gemeinsame Engagement für eine zukunftsorientierte und barrierefreie Gesundheitsversorgung über Landesgrenzen hinweg.

„Die gemeinsame Sitzung ist ein starkes Zeichen für gelebte europäische Zusammenarbeit. Unsere Patientinnen und Patienten sollen von einer qualitativ hochwertigen Versorgung profitieren – unabhängig davon, auf welcher Seite der Grenze sie leben“,

betont Elisabeth Bräutigam, Vorsitzende der NÖ Landesgesundheitsagentur.

Im Rahmen der Initiative Healthacross arbeiten die vier Regionen bereits seit vielen Jahren eng zusammen. Ziel der Kooperation ist es bestehende Hindernisse in der grenzüberschreitenden Versorgung abzubauen, gemeinsame Standards zu entwickeln und innovative Lösungen für die Herausforderungen im Gesundheitsbereich zu erarbeiten. In dünn besiedelten Grenzregionen ist die koordinierte Nutzung gemeinsamer Ressourcen entscheidend, um eine rasche, wohnortnahe und qualitativ hochwertige medizinische Versorgung sicherzustellen. Diese enge Partnerschaft ermöglicht nicht nur einen

kontinuierlichen Wissensaustausch und die Umsetzung konkreter Projekte, sondern stärkt auch das gegenseitige Verständnis und Vertrauen zwischen den Regionen. Niederösterreich nimmt durch die nachhaltige Zusammenarbeit eine europaweite Vorreiterrolle im Bereich der grenzüberschreitenden Gesundheitsversorgung ein.

Neben der Reflexion aktueller Projekte standen bei der Sitzung in St. Pölten auch die Planung neuer Aktivitäten sowie der fachliche Austausch über Best Practices im Mittelpunkt.

Die Vertreterinnen und Vertreter der vier Regionen zeigten sich überzeugt, dass die kontinuierliche und strukturierte Zusammenarbeit im Rahmen von Initiative Healthacross einen wesentlichen Beitrag zur Weiterentwicklung der regionalen Versorgungssysteme leistet. Der offene Dialog und das gemeinsame Engagement bilden die Basis für zukünftige Innovationen. Die enge Abstimmung fördert nicht nur innovative Lösungsansätze, sondern stärkt auch die Resilienz der Gesundheitssysteme. Mit dieser klaren gemeinsamen Ausrichtung soll die erfolgreiche Kooperation in den kommenden Jahren weiter intensiviert werden.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Arbeitsgruppe Nr. 7 Gesundheits- und Sozialwesen der Regionen Niederösterreich, Südmähren, Südböhmen und Vysočina im Rahmen der Sitzung der Arbeitsgruppe in St. Pölten

Foto: NÖ Landesgesundheitsagentur, Initiative Healthacross



Augenabteilung des Landesklinikums **Horn** bietet **neue Lasertherapie** für **Grünen Star** an

Neue Hoffnung für Patientinnen und Patienten mit Grünem Star: Augenabteilung des Landesklinikums Horn erweitert Lasertherapie.

Die Augenabteilung des Landesklinikums Horn baut ihre Kompetenz in der Behandlung des Grünen Stars (medizinisch: Glaukom) weiter aus. Seit der Eröffnung der spezialisierten Glaukomambulanz im April 2025 wurde das Therapieangebot deutlich erweitert. Neu im Einsatz ist ein hochmoderner 810nm-Diodenlaser, der besonders schonende und gleichzeitig effektive Behandlungen ermöglicht.

Dr. Fabian Filz (vormals Gröller), Leiter der Glaukomambulanz, erklärt: „Dank der sogenannten MicroPuls-Technologie können wir jetzt bei bestimmten Formen des Grünen Stars sehr gezielt und mit geringerer Belastung für das Gewebe den Augeninnendruck senken.“

Grüner Star ist eine chronische Augenerkrankung, bei der ein erhöhter Augeninnendruck den Sehnerv schädigen kann. Wird dieser nicht rechtzeitig behandelt, kann es zu bleibenden Sehschäden kommen. Ziel der meisten Therapien ist es daher den Druck im Auge zu senken.

Prim. Dr. Stefan Heiligenbrunner ergänzt: „Wenn bisherige Behandlungsmöglichkeiten in der Praxis nicht mehr ausreichen, können wir im Landesklinikum Horn zusätzliche effektive und schonende Alternativen anbieten. Neben der bewährten Trabekulektomie (eine klassische Operation zur Ableitung des Augenwassers zur Drucksenkung) kommen nun auch kleinere Eingriffe wie Hydrus (ein winziger Stent, der den Abfluss des Augenwassers verbessert), Xen (ein kleines Gel-Implantat zur Drucksenkung) oder Preserflo (ein Mikro-Röhrchen zur kontrollierten Ableitung des Augenwassers) zum Einsatz. Für sehr fortgeschrittene Fälle steht zusätzlich die sogenannte Zyklokryokoagulation (eine Vereisungsbehandlung des Augeninneren zur starken Senkung des Augeninnendrucks) zur Verfügung – ein Eingriff, der bisher oft mit Schmerzen verbunden war. Durch den neuen Laser ist nun eine sanftere Methode, die sogenannte Zyklophotokoagulation (eine gezielte Laserbehandlung zur Drucksenkung) möglich.“



V.l.n.r.: Prim. Dr. Stefan Heiligenbrunner (Leiter der Augenabteilung Landesklinikum Horn) und OA Dr. Fabian Filz (Oberarzt an der Augenabteilung Landesklinikum Horn)

Foto: Landesklinikum Horn

Ein besonderer Vorteil für die Patientinnen und Patienten: Die Laserbehandlung kann ambulant durchgeführt werden – ein stationärer Aufenthalt im Krankenhaus ist in der Regel nicht notwendig.

Da jede Form des Grünen Stars unterschiedlich verläuft, muss die Therapie individuell auf die jeweilige Patientin bzw. den jeweiligen Patienten abgestimmt werden. Die betreuenden Augenärztinnen und Augenärzte können unkompliziert Unterlagen an die Glaukomambulanz im Landesklinikum Horn übermitteln, um eine zweite Meinung einzuholen oder Spezialuntersuchungen durchführen zu lassen.

Mit der neuen Technologie und dem erweiterten Angebot stärkt das Landesklinikum Horn seine Rolle als moderne und patientenorientierte Einrichtung in der Augenheilkunde.

**People.Health.Care.**

L&R – international tätig, in der Region verwurzelt.



Orientiert an den Werten eines Familienunternehmens, stellen wir das Wohl unserer MitarbeiterInnen, KundInnen und PatientInnen ins Zentrum unseres Handelns.

www.Lohmann-Rauscher.com

Barrierefreie Veranstaltungen in Niederösterreich

Für eine inklusive Gesellschaft, die niemanden ausschließt

In einer modernen Gesellschaft sind Veranstaltungen weit mehr als bloße Zusammenkünfte – sie sind Orte der Begegnung, der Teilhabe und des kulturellen Austauschs.

In Niederösterreich, einem Bundesland mit reichem kulturellen Leben und zahlreichen Festen, Konzerten und öffentlichen Events, ist die Barrierefreiheit ein entscheidender Faktor dafür, ob Menschen mit Behinderungen aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können oder ausgeschlossen bleiben.

Was bedeutet Barrierefreiheit wirklich? Barrierefreiheit umfasst weit mehr als Rampen und rollstuhlge-rechte Toiletten. Sie bedeutet, dass alle Menschen – unabhängig von ihrer körperlichen, sensorischen oder

kognitiven Einschränkung – ohne Hindernisse Zugang zu Informationen, Räumen und Programmen erhalten. Dazu gehören z. B.:

- Audiodeskriptionen für blinde Menschen
- Gebärdensprachdolmetschung für gehörlose Menschen
- Leichte Sprache für Menschen mit Lernschwierigkeiten
- Ruhezonen und Rückzugsmöglichkeiten für Menschen mit neurodivergenten Bedürfnissen

Für Menschen mit Behinderungen ist die Teilnahme an Veranstaltungen nicht nur Freizeitgestaltung – die Teilnahme an der Veranstaltung ist ein Ausdruck von Gleichberechtigung und Selbstbestimmung. Viele berichten, dass sie sich bei nicht barrierefreien Events ausgegrenzt fühlen, obwohl sie gerne dabei wären. Das Gefühl, „nicht mitgedacht“ zu werden, verletzt und schafft Unsichtbarkeit.

Barrierefreie Veranstaltungen bereichern alle. Sie fördern Vielfalt, Begegnung und ein respektvolles Miteinander. Für Veranstalterinnen und Veranstalter bieten sie die Chance, neue Zielgruppen zu erreichen und ein inklusives Image aufzubauen. Darüber hinaus stärken sie den sozialen Zusammenhalt und machen sichtbar, wie bunt Niederösterreich wirklich ist.

Es gibt bereits gute Ansätze, die Barrierefreiheit fördern und die positiven Aspekte sichtbar machen.

Ein gutes Beispiel ist das **BhW Niederösterreich**, das Beratung zu den verschiedensten Aspekten im Bereich Barrierefreiheit anbietet.

Das Projekt **BhW barrierefrei** hat sich über die Jahre als die Kompetenzstelle in Sachen Barrierefreiheit, Inklusion, Design for All und digitale Barrierefreiheit entwickelt. Es werden nicht nur „Gemeindebegehungen barrierefrei“ angeboten, sondern auch Unterstützung, Beratung und Begleitung von Gemeinden in allen Bereichen der Barrierefreiheit. Im Blickpunkt der Gemeindebegehungen stehen dabei öffentliche Orte wie Gemeindeämter, Arztpraxen, Schulen, Banken, Geschäfte und die öffentlichen Wege. Im Jahr 2025 liegt der Schwerpunkt auf Workshops zur digitalen Barrierefreiheit und Webinare zur Verwendung von „Einfacher Sprache“ für Gemeindezeitungen und Öffentlichkeitsarbeit.

AK NIEDERÖSTERREICH

Richtig eingestuft?

Beratung und Terminvereinbarung unter: 05 7171-22000

AK extra

PFLEGEGELDBERATUNG

Unbürokratische Hilfe rund ums Pflegegeld

PFLEGEGELDBERATUNG noe.arbeiterkammer.at



Claudia Grüber-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

Barrierefreiheit erhöht die Lebensqualität für alle: Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Behinderungen, aber auch Familien mit kleinen Kindern oder Menschen mit vorübergehenden Verletzungen, etwa einem gebrochenen Bein, profitieren von einer zugänglichen Umgebung ohne Hindernisse. Eine barrierefreie Umgebung fördert Inklusion und Gemeinschaft!

Informationen über die Gemeindebegehungen können bei „BhW barrierefrei“ unter der Telefonnummer 02742 311337 oder per E-Mail barrierefrei@bhw-n.eu abgefragt werden.

Weiters sucht das BhW Niederösterreich jedes Jahr vorbildliche Projekte und Umsetzungen für mehr Barrierefreiheit und Inklusion im ganzen Bundesland. Mit dem niederösterreichweiten Preis „**Vorbild Barrierefreiheit 2025**“ zeichnet das BhW Niederösterreich heuer zum 7. Mal vorbildliche Projekte aus, die sich über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus für den Abbau von Barrieren und Hürden engagieren. Es werden Personen, Gemeinden und Organisationen gewürdigt, die sich für diese wichtigen Themen über die rechtlichen Vorgaben hinaus einsetzen und

Teilhabe für alle Menschen fördern. Organisiert und betreut wird der Preis von der Kompetenzstelle BhW barrierefrei.

Teilhabe ist Menschenrecht

Barrierefreiheit ist kein „Extra“, sondern Voraussetzung für eine inklusive Gesellschaft. Das Recht von Menschen mit Behinderungen auf Teilhabe am kulturellen Leben sowie an Erholung, Freizeit und Sport ist auch in der UN-Behindertenrechtskonvention verankert, die seit 26. Oktober 2008 in Österreich gilt. Gerade in einem vielfältigen Bundesland wie Niederösterreich müssen Veranstaltungen für alle Menschen zugänglich sein – unabhängig von ihren körperlichen oder geistigen Voraussetzungen. Denn wahre Teilhabe beginnt dort, wo niemand ausgeschlossen wird.



Wir haben den passenden
WOHN(T)RAUM
für jede Lebenssituation

GEDESAG - ein 85-jähriges Traditionsunternehmen,
mit dem perfekten Wohnraum für alle Altersklassen.

**JETZT
informieren!**



Gemeinnützige Donau-Ennstaler Siedlungs-Aktiengesellschaft
www.gedesag.at

Die ersten zwei Patientinnen erproben den neu eröffneten Schrittweg.
V.l.n.r.: LR Ludwig Schleritzko, Elfriede Spielbichler, Mag. Christian Paumann, Monika Boszwald und OA Dr. Rudolf Paumann



Neues Bewegungsangebot: Erster „Tut gut!“- Schrittweg am Areal eines Klinikums



LR Ludwig Schleritzko eröffnete im Landeskrankenhaus Scheibbs offiziell den ersten „Tut gut!“-Schrittweg an einem niederösterreichischen Klinikumsstandort. Damit wird ein weiteres Bewegungsangebot für Patientinnen und Patienten und ein weiterer Beitrag zur aktiven Gesundheitsförderung für die Mitarbeitenden geschaffen.

Der wunderschön angelegte Garten des Landeskrankenhaus Scheibbs ist ein Ort der Erholung und Entspannung – ein Genuss für alle Sinne. Die Bewegung im Freien stärkt das Immunsystem, fördert die Selbstständigkeit und Mobilität und unterstützt auf natürliche Weise die Regeneration.

„Mit dem neu eingerichteten „Tut gut!“-Schrittweg wird direkt im Klinikum ein Anreiz geschaffen, sich an der frischen Luft zu bewegen und damit aktiv zur Förderung der eigenen Gesundheit beizutragen“, zeigte sich Landesrat Ludwig Schleritzko beeindruckt von der Vielseitigkeit des Klinikgartens.

„Der neue „Tut gut!“-Schrittweg ist mit nur 300 Metern bewusst kurz gehalten. Das passt ideal zu unserer Zielgruppe, nämlich unseren Patientinnen und Patienten sowie unseren Mitarbeitenden. Die kurze Strecke ist auch für – im Klinikum meist krankheitsbedingt – nicht so fitte Patientinnen und Patienten bewältigbar und soll Motivation sein, diese Runde zu absolvieren. Für die Mitarbeitenden ist der „Tut gut!“-Schrittweg ein Teil unserer betrieblichen Gesundheitsförderung. Der Garten bietet vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten für die Mittagspause und auch eine kurze Strecke erhöht die persönliche Schrittbilanz“, erklärte



Der erste „Tut gut!“-Schrittweg am Areal einer NÖ Landeskrankenhaus wurde offiziell von LR Schleritzko im LK Scheibbs eröffnet. V.l.n.r.: Rudolf Zeller, Prim. Dr. Alexander Egger, Mag.ª Klaudia Watzinger, Christa Stöger, LR Ludwig Schleritzko, Mag. Christian Paumann, OA Dr. Rudolf Paumann

ren OA Dr. Rudolf Paumann, Leiter der Lebensstilmedizin sowie Betriebsratsvorsitzender Rudolf Zeller, beide Ansprechpersonen für betriebliche Gesundheitsförderung.

„Wir sind sehr stolz auf unseren Garten, der nicht nur zum Verweilen und Kraft tanken einlädt, sondern auch therapeutisch genutzt wird. Mit den neuen Achtsamkeitstafeln von „Tut gut!“ wird ein weiterer Anreiz zum bewussten Wahrnehmen von Geräuschen und Gerüchen, der Bodenstruktur oder der eigenen Atmung gesetzt. Das alles ist sehr gesundheitsfördernd und nun der

Garten als „Tut gut!“-Schrittweg ein weiteres Alleinstellungsmerkmal des LK Scheibbs“, so die Kollegiale Führung.

„Niederösterreichweit insgesamt 241 Schrittweg und ein Streckennetz von über 1.100 Kilometern sind das wohnortnahe und niederschwellige „Tut gut!“-Angebot für die tägliche Bewegungsdosis. Mit dem neuen „Tut gut!“-Schrittweg im Klinikgarten in Scheibbs gibt es ab sofort erstmals auch ein Bewegungsangebot für Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeitende im Spitalsumfeld. Dieser soll zur Gesundwerdung und Gesunderhaltung dienen und bildet eine ideale Brücke zwischen Prävention und Versorgung“, betont „Tut gut!“-Bereichsleiter Mag. Christian Paumann.

Das Landeskrankenhaus Scheibbs bekennt sich zu einer naturfreundlichen Gartenbewirtschaftung und wurde vor Kurzem mit der „Natur im Garten“-Plakette ausgezeichnet.



LR Ludwig Schleritzko testet den Trinkbrunnen im Garten des LK Scheibbs.

Fotos: Stefan Zwintz, „Tut gut!“



„Tut gut!“ mit mehr Begleitung in allen Lebensphasen: „Tut gut!“-Geschäftsführer Erwin Zeiler, „Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch und Landesrat Ludwig Schleritzko

Foto: NLK Pfeiffer

LR Schleritzko: Ob in der Gemeinde, in einer Bildungseinrichtung oder direkt am Arbeitsplatz: „Tut gut!“ wirkt und „Tut gut!“ tut uns gut.

Im Zuge einer Zwischenbilanz informierte Landesrat Ludwig Schleritzko gemeinsam mit „Tut gut!“-Geschäftsführer Erwin Zeiler und „Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch in der „Tut gut!“-Zentrale in der Zwetzbacher Mühle in St. Pölten über die Wirkung der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge, die Ausrichtung in Richtung Regionalisierung und eine neue Kommunikationskampagne. „Der Lebenspartner für einen gesunden Lebensstil heißt in Niederösterreich, ‘Tut gut!’, so Landesrat Ludwig Schleritzko. „Vom Kleinkindprogramm bis zum Vortrag für Senioren – ob in der Gemeinde, in einer Bildungseinrichtung oder direkt am Arbeitsplatz: ‘Tut gut!’ wirkt und ‘Tut gut!’ tut uns gut!“

Im Zuge des Gesundheitsplans 2040+ habe man bereits einige Lösungen präsentiert, „wichtige Bausteine sind aber auch erstklassige Prävention und Gesundheitsförderung“, setzte Schleritzko fort. „Je mehr Menschen ‘Tut gut!’-Angebote nutzen und je mehr sie auf ihren Lebensstil achten, desto weniger nachgelagerte Interventionen braucht es.“ Als gelungenes Beispiel nannte Schleritzko das Programm „Vorsorge aktiv“, das

auf Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit fußt, und verwies auf die Erfolge: „903 Personen haben im Jahr 2024 an 80 Kursen teilgenommen, 82 Prozent davon waren weiblich. Meine Botschaft an die Männer in Niederösterreich wäre, dass sie ihre Gesundheit noch mehr schätzen und schützen sollten.“ Die Ergebnisse der Kurse seien signifikant, so der Landesrat: „Rund 50 Prozent verzeichneten einen Zuwachs an Muskelmasse, rund 60 Prozent eine Reduktion der Körperfettmasse. 87 Prozent machen auch nach Kursende noch zumindest einmal pro Woche Krafttraining.“

Auch regional wirke „Tut gut!“, sagte der zuständige Landesrat: „Die ‘Gesunden Gemeinden’ sind hier der Dreh- und Angelpunkt.“ Beispielsweise würden beim Projekt „Gesundheit.Region.Waldviertel“ Gemeinderätinnen und Gemeinderäte in Gesundheitsangelegenheiten geschult und zu Botschaftern in Sachen Gesundheitsförderung gemacht.

„Tut gut!“-Geschäftsführer Erwin Zeiler berichtete zur Neuausrichtung der Gesundheitsinitiative, dass „Tut gut!“ die Gesundheit der Menschen in allen Lebensphasen begleiten wolle

und regionaler werden wolle: „Wir wollen die Angebote in der Gesundheitsförderung in den jeweiligen Lebensphasen zielgerichtet in die Regionen zu den Menschen bringen, dafür werden wir fünf Regionalkoordinatorinnen und -koordinatoren aus unserem bestehenden Team einsetzen.“ Er zog auch Bilanz über die rund 20 Programme von „Tut gut!“: „Wir haben rund 2.000 Kilometer auf fast 90 ‘Tut-gut!’-Wanderwegen, die auch digital zur Verfügung stehen. In den „Vorsorge-aktiv“-Kursen wurden pro Jahr insgesamt 6,7 Millionen Kilokalorien von rund 900 Teilnehmern verbrannt, in den Betrieben haben wir rund 33.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit betrieblicher Gesundheitsförderung betreut und 5,8 Millionen Mittagessen wurden im Rahmen der ‘Vitalküche’ ausgegeben.“ Außerdem setze man auf neue Kooperationen wie etwa mit Ski Austria, so Zeiler: „Es gibt zum Beispiel ein Programm im Rahmen der ‘Bewegten Klasse’, das Kinder auf den Skisport im Winter vorbereitet.“ Kommende Veranstaltungen seien die „Fito Fit“-Gesundheitstour am 13. September im Tierpark Haag und am 25. Oktober bei den Kittenberger Erlebnisgärten in Schiltern.

„Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch ist heuer erstmals beim „Tut gut!“-Vorsorgetag am 8. November in der Westfield Shopping City Süd in Vösendorf zu Gast, sie ergänzte: „Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit sind Themen, die auch mein Leben bestimmen. In der SCS erwarte ich viele interessierte Menschen. Es wird ein spannender Tag zum Thema Vorsorge mit einigen Stationen und ich bin live dabei!“

Neue Kooperation mit Selbsthilfegruppe für psychische Gesundheit

**Als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ freut sich das Landes-
klinikum Waidhofen/Thaya über die künftige Zusammenarbeit mit
der neu gegründeten Selbsthilfegruppe für psychische Gesundheit.**



V.l.n.r.: Barbara Tobolka-Mares – LK-Selbsthilfe-Partnerin,
Kerstin Wollein – Obfrau Selbsthilfegruppe, DI Sonja Schindler
BSc, MSc – kfm. Standortleiterin Foto: LK Waidhofen/Thaya

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gemeinsames Thema oder eine gemeinsame Herausforderung teilen, meist gesundheitlicher, sozialer oder psychischer Natur. Sie bieten Austausch, emotionale Unterstützung, Information, Wissen und Gemeinschaft. Als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ garantiert das Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya den Selbsthilfegruppen Zusammenarbeit und Unterstützung bei ihrer Arbeit.

Mit der neu gegründeten Selbsthilfegruppe „Krieger des Lichts“ soll Menschen mit psychischen Erkrankungen ein geschützter Raum geboten werden, in dem

sie sich begegnen, offen austauschen und gegenseitig stärken können. Im Mittelpunkt stehen dabei die Gemeinschaft und das Gefühl mit den eigenen Erfahrungen und Herausforderungen nicht allein zu sein. „Durch regelmäßige Treffen möchten wir einen Ort schaffen, an dem Unterstützung auf Augenhöhe möglich ist“, so Kerstin Wollein, die Leiterin der neuen Selbsthilfegruppe.

Ein zentrales Ziel der Gruppe ist die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen durch gegenseitiges Ermutigen, das Teilen von Erfahrungen und das Entstehen neuer Perspektiven, die im Alltag helfen und entlasten können.

„Die Selbsthilfegruppe versteht sich als wertvolle Ergänzung zur professionellen Therapie und medizinischen Behandlung, denn sie setzt auf die Kraft des Miteinanders, das durch Erfahrungen von Gleichbetroffenen eine hilfreiche Stütze sein kann. Gemeinsam wollen wir wachsen, einander Halt geben und neue Wege finden – für ein Leben, das trotz psychischer Belastungen lebenswert und selbstbestimmt ist“, ergänzt Kerstin Wollein.

Auch das Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya begrüßt die neue Selbsthilfegruppe als zusätzliche Unterstützung aller Betroffenen und freut sich auf die Zusammenarbeit. „Gerade bei psychischen Erkrankungen ist das Gefühl nicht allein zu sein, ein enormer Faktor für Stabilität und Lebensqualität. Die neue Gruppe ergänzt unser medizinisches Angebot sinnvoll und stärkt den Gedanken des Miteinanders. Als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ist es uns ein Anliegen, solche Initiativen zu unterstützen und aktiv zu begleiten.

Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit der Gruppe „Krieger des Lichts“ und wünschen allen Beteiligten einen guten Start und viel Kraft auf ihrem gemeinsamen Weg“, so die kfm. Standortleiterin DI Sonja Schindler, BSc, MSc.

Einfach Natur genießen

evi
ST. PÖLTEN

Naturkost, Naturwaren
und Restaurant

Kremser Landstraße 2
3100 St. Pölten

Die Gruppe trifft sich jeden **1. und 3. Sonntag** im Monat ab **14:00 Uhr**, im **Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya**, Personalwohnhaus 2, Schulklasse. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter: E-Mail: kerstin2021@gmx.at

Sommerausflug der Pinken Löwinnen 2025

15 Löwinnen und 8 Gäste waren am 5. Juli am Start, als es um 8.30 Uhr hieß „alles einsteigen“, der Sommerausflug geht los.

Erstes Ziel des Ausflugs war Eggenburg mit einer mittelalterlichen Stadtführung. Gut gelaunt ging es um und auf die Stadtmauer, sowie über den Hauptplatz zur Kirche und den Karner (ein beeindruckendes Beinhaus, wo die dafür Verantwortlichen ziemliches „Tetris“-Geschick bewiesen haben, denn neben den lückenhaften Knochenstapeln konnte man auch das Christusmonogram IHS in den Knochen erkennen).

Anschließend gab es für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein sehr gutes Mittagessen im Restaurant Egino, um danach frisch gestärkt in Richtung Heldenberg aufzubrechen.

Dort angekommen wurden die Löwinnen und ihre Gäste von einer jungen Dame in Empfang genommen, welche eine sehr informative Führung durch die Stallungen unternahm und eingehend über die Geschichte der Lipizzaner erzählte. Auch zwei kurze Infofilme gaben einen guten Einblick in die Ausbildung der Pferde aber auch in die Ausbildung der Bereiter.

So erfuhren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass die Bereiter

nicht einfach nur gute Reiter sind, sondern einen ziemlich umfangreichen und schwierigen Berufsweg hinter sich haben. Im Schnitt dauert es nämlich zehn Jahre, bis sich ein Auszubildender tatsächlich Bereiter nennen kann/darf.

Im Rahmen der Führung wurde ferner erklärt, wie Lipizzaner die ersten Jahre trainiert werden, markiert werden und welchen Marktwert diese Tiere erzielen können. Wer also zukünftig weiter denkt, das sind nur nette weiße Pferde, dem sei gesagt, da steckt eine Menge Arbeit und Disziplin hinter Pferd und Reiter.

Da ein derartiger „Wissenszuwachs“ bekanntlich durstig macht, folgte ein kurzer Kaffeestopp in der hauseigenen Vinothek, da das Café leider aufgrund einer privaten Veranstaltung geschlossen war.

Die Vinothek bot aber dann gleich einen Vorausblick auf den nächsten Programmpunkt – das Oldtimer-Museum am Heldenberg. Die Aus-

stellung Koller's Oldtimer präsentiert sehr eindrucksvoll die gesamte Geschichte des Automobils. Gezeigt werden Modelle vom Beginn der Autofabrikation 1886 über Fahrzeuge der 1920er- und 30er-Jahre, Klassiker der 1950er- und 60er-Jahre bis zu „Youngtimern“ der 1970er- und 80er-Jahre. Porsche, Ferrari, Jaguar, Rolls Royce, Mercedes sowie seltene Einzelstücke wie Bugatti, Hispano Suiza und Packard – sind nur einige der Autofabrikate, die von den Pinken Löwinnen in dieser einzigartigen Ausstellung bewundert wurden.

Abschließend ging es zum Heurigen, wo man den Tag Revue passieren ließ und schon Pläne für eine Herbstausfahrt schmiedete.

Doris Liedl bedankte sich bei allen Löwinnen und Gästen, die den Tag wieder wunderschön haben werden lassen. Ein besonderer Dank geht auch an den NÖ Gesundheits- und Sozialfonds für die finanzielle Unterstützung des Sommerausflugs.



Starke Ergebnisse beim 12. Wiener Zoolauf

**Strahlende Gesichter, sommerliche Abendstimmung
und sportlicher Einsatz für den guten Zweck**

Am 11. Juni 2025 fand der 12. Wiener Zoolauf im Tiergarten Schönbrunn statt. Mit rund 2.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus über 30 Nationen war die Veranstaltung ein voller Erfolg. Der Reinerlös von etwa 40.000 Euro kommt, wie jedes Jahr, dem Lungenkinder-Forschungsverein sowie dem Tiergarten Schönbrunn zum Schutz bedrohter Tierarten zugute.

Unter dem Motto „Get breathless for PH“ machten Laufbegeisterte, Teams aus Unternehmen, Familien und Freundesgruppen erneut auf die seltene, unheilbare Krankheit Lungenhochdruck aufmerksam. Viele liefen in bunten Kostümen, begleitet vom beliebten Maskottchen „Hippo“, die 6 km lange Strecke quer durch den abendlichen Tiergarten. Es ging vorbei an Giraffen, Elefanten und dem Tirolerhof.

Die eindrucksvolle Naturkulisse und das gemeinsame Ziel schufen eine Atmosphäre, die den Lauf zu einem besonderen Highlight machte.



Ein Moment der Stille inmitten der Bewegung

Die Veranstaltung stand in diesem Jahr auch im Zeichen des Gedenkens. Angesichts der erschütternden Tragödie in Graz wurde zu Beginn des Laufs eine Trauerminute abgehalten. „Im Miteinander liegt in schwe-

ren Zeiten unsere Stärke. Lasst uns Seite an Seite stehen und laufen: für den guten Zweck und im stillen Gedenken“, so der gemeinsame Tenor. Wer sich entschied, aus persönlichen Gründen auf die Teilnahme zu verzichten, erhielt vollstes Verständnis. Das Startgeld konnte auf Wunsch für den Lauf im nächsten Jahr gutgeschrieben werden.

Starker Einsatz

Bevor es losging, brachte Moderator Lukas Traxler mit einem charmananten Warm-up Schwung in die Menge und motivierte so die Läuferinnen und Läufer.

Mit einer beeindruckenden Zeit von 19:58 Minuten sicherte sich Thomas Jonas den 1. Platz bei den Herren, während bei den Damen erneut Anna Moitzi mit 24:50 Minuten das Ziel als Schnellste erreichte. Die Gewinnerinnen und Gewinner





PH Austria - Initiative Lungenhochdruck

info@phaustria.org

0664 288 0 888

www.lungenhochdruck.at



wurden in den Altersklassen U18 und Ü18 ausgezeichnet.

Ohne Partner kein Erfolg

Der Zoolauf wäre ohne die Unterstützung zahlreicher Sponsoren nicht möglich gewesen: Firmen wie AOP, Apomedica, Asphalt, Coca Cola, Eskimo, Felsing, HDI, Hypo, Mionetto, MSD, Octapharma, Ottakringer, Pombär, Stadt Wien Marketing, Ströck, Wien Energie trugen mit Sachspenden, Services und Engagement zur erfolgreichen Umsetzung bei.

Marchler Security sowie Schäfer Versicherungen sorgten für Sicherheit und Schutz.

Die Siegerehrung wurde feierlich von Eva Otter (PH Austria) und Patrick Quatember (Tiergarten Schönbrunn) vorgenommen. Die Gewinnerinnen und Gewinner in den jeweiligen Altersklassen wurden nicht nur mit Applaus gefeiert, sondern erhielten

als besondere „Trophäe“ ein Panda-Stofftier, ein symbolisches Zeichen für den Artenschutz und den guten Zweck.

Die Preise wurden von den Sponsoren Dr. Markus Pieringer (Hypo) und Dr. Christoph Klade (AOP) überreicht, die damit auch ihre persönliche Unterstützung für das Projekt zum Ausdruck brachten.

Ein kindgerechtes Leben für Lungenkinder

Lungenhochdruck ist eine nach wie vor unheilbare, tödliche Erkrankung der Lungengefäße, die statistisch innerhalb von fünf Jahren zum Tod durch Rechtsherzversagen führt. Die Symptome sind Atemnot bei Belastung, Brustschmerzen, Ohnmachten und blaue Lippen. Kinder mit Lungenhochdruck oder Pulmonaler Hypertension haben die schlechteste Prognose. Sie dürfen

nicht schwimmen, Rad fahren, zur Schule oder auf Partys gehen, weil jede Erkältung lebensgefährlich sein kann.

„Der Verein PH Austria – Initiative Lungenhochdruck hat es sich zum Ziel gemacht als Servicestelle den Patientinnen und Patienten in allen möglichen Angelegenheiten zur Seite zu stehen. Zudem gibt es den Lungenkinder Forschungsverein, der aktiv die Forschung rund um Lungenhochdruck unterstützt. Ein Fokus liegt auf der Erforschung und Pilotierung der nicht-invasiven Messung des Druckes und des Herzzeitvolumens, um zu vermeiden, dass Kinder mit PH alle sechs Monate im OP einen Herzkatheter über sich ergehen lassen müssen“, so Obmann Gerry Fischer.

Es gibt auch schon einen Termin für den nächsten Zoolauf: 17. Juni 2026

Zuerst Feuerwehrzentrale Krems, dann Stift Göttweig – Tagesausflug der Bezirksgruppe Krems, Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehgeschwachen Österreichs

Am Freitag, dem 20. Juni war es wieder mal so weit, der jährliche Tagesausflug der Bezirksgruppe Krems, Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehgeschwachen, stand am Programm und dieses Mal blieb man in heimischen Gefilden. Mit speziellen Führungen in der Hauptwache der Feuerwehr Krems und im Stift Göttweig hatten sich die Bezirksgruppenleiterinnen Christa Groll und Sandra Rauscher wieder etwas Besonderes einfallen lassen und die 29 Mitglieder und Begleitpersonen waren erstaunt und begeistert. Auch das Wetter war den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wohlgesonnen!

Die Feuerwache im Einsatz

Treffpunkt war um 08.45 Uhr am Parkplatz Strandbadstraße in Krems. Christoph Stricker, tätig im Kommando der Hauptwache und auch Behindertenbeauftragter der Stadt Krems, empfing die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Einfahrt zur Feuerwehrzentrale. Gleich zu Beginn der Führung erschallte eine Sirene und die Feuerwehr wurde zu einem Einsatz gerufen. Blitzschnell rückte



die Freiwillige Feuerwehr Krems mit eingeschaltetem Martinshorn aus und man war live dabei. Dann erzählte Herr Stricker die Entstehungsgeschichte der Freiwilligen Feuerwehr Krems und führte die Ausflugsteilnehmerinnen und -teilnehmer durch das Haus. Es wurden unter anderem die Alarmzentrale und die Garagen mit allen Einsatzfahrzeugen besichtigt und Herr Stricker erklärte detailliert den Ablauf. So erfuhr man auch, dass Krems eine der größten und ältesten freiwilligen Feuerwehren in Österreich mit rund 500 Mitgliedern ist. Die Blinden und Sehgeschwachen durften auch die neuen Feuerwehrhelme und andere Aus-

rüstungsgegenstände ertasten und fühlen. Als abschließendes Highlight durften die Mitglieder mit einem Feuerwehrauto eine kleine Runde mitfahren und einen Oldtimer bewundern. Zum Abschluss gab es noch ein Gruppenfoto und die beiden Bezirksgruppenleiterinnen Christa und Sandra übergaben als Gastgeschenk das Feuerwehrmotto in Blindenschrift als Bild an Christoph Stricker.

Mittags im Stiftsrestaurant Göttweig

Im Anschluss an den Besuch bei der Feuerwehr fuhren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Aus-





flugs ins Stiftsrestaurant des Benediktinerstifts Göttweig, wo die Bezirksgruppe Krems auf der Terrasse ihr wohlverdientes Mittagessen einnahm. Die Bewirtung, das Essen und das stiftseigene Konventbier waren hervorragend und die Stimmung und die Aussicht waren bestens.

Besondere Führung durch das Stift für Blinde und Sehschwache

Um 14.00 Uhr holte Pater Pius die Gruppe beim Klosterladen ab, um mit ihnen erstmalig eine besondere Führung für Blinde und Sehschwache durch das Stift zu machen. Als erstes Highlight durften die Blinden das

Wappen von Stift Göttweig auf dem Vorderteil eines großen Holzfasses ertasten. Dann ging es bei strahlendem Sonnenschein weiter in den Stiftshof, wo Pater Pius sehr bemüht war den Blinden und Sehschwachen ganz genau das zu Sehende zu beschreiben, auch anhand des Modells aus Stein. Dann ging es weiter in die Kirche, wo den Gruppenmitgliedern ganz genau der Hochaltar mit den auswechselbaren Bildern beschrieben wurde und Pater Pius die Entstehung der Redewendung „Halt die Klappe!“ erklärte. Danach kam das nächste Highlight: Die Gruppe durfte in die Sommersakristei, welche nur dreimal im Jahr für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Dort hatte der Pater schon ein paar Relikte zum Ansehen, Tasten und Fühlen vorbereitet. Unsere Mitglieder waren fasziniert und erstaunt. Vor allem auch als die „Trotteln“ von Göttweig, aber mit D geschrieben für „Troddeln“, hergezeigt wurden (Quasten für die Diakonengewänder). Die beiden Bezirksgruppenleiterinnen Christa und Sandra übergaben als Gastgeschenk einen Auszug aus der Bibel über die Blinden in Blindenschrift als Bild und einen selbstgebastelten großen Engel aus einem

Buch gemacht an Pater Pius. Ein Gruppenfoto durfte auch nicht fehlen. Anschließend ging es zur berühmten Kaiserstiege und man besichtigte das gewaltige Deckenfresko. Auch hier versuchte der Pater nochmals das zu Sehende in Worte zu fassen, damit jeder sich etwas darunter vorstellen konnte. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren alle von den Ausführungen begeistert und durften zum Abschluss das Museum im Kaisertrakt noch allein erkunden.

Gemütlicher Abschluss in Göttweig

Nach der interessanten, einzigartigen Führung mit Pater Pius wurde nochmals das Stiftsrestaurant aufgesucht. Ein Mitglied der Bezirksgruppe hatte an diesem Tag Geburtstag und darum auf ein kühles Getränk eingeladen. Es wurde noch viel getratscht und gelacht. Um ca. 17:45 Uhr verließ dann die Bezirksgruppe Krems endgültig Stift Göttweig und fuhr heimwärts.

Der allgemeine Tenor: „Es war wieder ein wunderschöner Ausflug, der für alle Beteiligten ein Erlebnis war und im Gedanken bleiben wird.“





Angelman Verein Österreich - Ein kleiner Rückblick auf das vergangene Jahr

Das Jahr 2025 ist bereits einige Monate alt, trotzdem wollte der Angelman Verein Österreich nochmals auf das vergangene Jahr 2024 zurückschauen und die schönsten Momente, die es für die Mitglieder vom Angelman Verein Österreich beigetragen haben.

Das Jahr startete im Februar mit dem „International Angelman Day“, an dem viele bekannte Wahrzeichen in ganz Österreich in blauem Licht erstrahlten. Das waren beispielsweise in Wien das Riesenrad, in der Steiermark der Grazer Uhrturm, das Schloss Mirabell in Salzburg,

die Bergiselschanze in Tirol und die Dreifaltigkeitssäule in St. Pölten in Niederösterreich.

Außerdem feierten die Mitglieder in Wien gemeinsam mit Dompfarrer Toni Faber und den Angels eine Messe im berühmten Stephansdom zugunsten ihrer Kinder.

Das nächste Highlight folgte im März für die Mamas des Vereins aus dem östlichen Österreich. In der Therme „Linsberg Asia“ kamen acht von ihnen in den Genuss eines vom Verein organisierten Wellnesswochenendes. Immer wieder ein Highlight, denn wie wir alle wissen, sind diese Auszeiten viel zu selten.

Gleich danach wurde bei der Spendenübergabe das Geheimnis um den Erlös des Benefizstandes auf dem „Altwiener Christkindlmarkt“ gelüftet. Der Angelman Verein erzielte eine Rekordsumme von unfassbaren 28.000 Euro – der höchste Betrag seit Bestehen des Marktes.

Der wohl wichtigste Termin für die Familien war das Jahrestreffen im

Juni. Dieses wird seit vielen Jahren im Familienhotel „Seitenalm“ in Radstadt abgehalten, das an diesem Wochenende nur den betroffenen Angels, deren Geschwistern, Eltern und Großeltern gehört. Hier gibt es viel Platz für Gespräche und unvergessliche Momente mit liebevollen Freunden, leckeres Essen, gleich zwei Pools, einen Indoorspielplatz und vieles mehr. Für das Programm sorgten Liane Emmersberger, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern etwas über „Kinästhetik“ erzählte und uns selbst ausprobieren ließ und der bekannte Schnitzer Sepp. Insgesamt kamen 26 Familien und 99 Personen auf die „Seitenalm“. Unterstützt wurden sie von 25 Betreuern, die die Kinder während des Programms liebevoll beschäftigten. Als Highlight durften Angels und Geschwister sich über die „Charityhelden“ freuen.

Ganz in der Nähe der „Seitenalm“ liegt auch das „Wellnesshotel Höflehner“, dort ließen sich sieben Papas im Oktober verwöhnen. Das Wochenende fand zum zweiten Mal statt und wird sehr gut angenommen, so dass hoffentlich noch viele folgen





werden – denn auch die Papas verdienen eine Verschnaufpause.

Fehlen noch die Mamas aus dem westlichen Österreich, sie durften sich im Wellnesshotel „Das Sieben“ in Tirol verwöhnen lassen. So entspannten sich ein ganzes Wochenende acht Mamas in Saunen, Pools und bei Massagen.

Nach der Entspannung hatten sie wieder so viel Energie getankt, um im November und Dezember sechs Wochen lang die Tassen beim Benefizstand des „Altwiener Christkindlmarktes“ glühen zu lassen, bei dem man das Vorjahresergebnis schlussendlich weit übertreffen konnte.

Neben all diesen großen Highlights waren die Vereinsmitglieder

noch bei vielen kleineren und etwas größeren Aktionen vertreten, um über das Angelman-Syndrom aufzuklären oder Spenden zu sammeln. So hat Obfrau Yvonne Otzelberger drei Lesungen ihres Buches „Supermom – Wenn dich das Leben zwingt eine Heldin zu sein ...“ abgehalten und die Aufnahmen für das dazugehörige Hörbuch eingelesen.

Ein großes Dankeschön auch seitens des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe geht an den unermüdlichen Einsatz und die unzähligen Stunden sichtbarer und unsichtbarer Arbeit, die insbesondere die Vereinsführung aber auch die Mitgliedsfamilien für den Verein leisten. Ohne sie gäbe es nicht so viel Unterstützung und tolle Momente im Angelman-Jahr.

ANGELMAN-SYNDROM

Das Angelman-Syndrom ist die Folge einer seltenen genetischen Veränderung auf Chromosom 15 (Mikrodeletion auf dem mütterlichen Chromosom oder uniparentale Disomie 15q11-13). Sie geht oft einher mit Entwicklungsverzögerungen, kognitiver Behinderung, überdurchschnittlicher Fröhlichkeit und einer stark reduzierten Lautsprachentwicklung.

Der britische Kinderarzt Harry Angelman beschrieb im Jahr 1965 das später nach ihm benannte Syndrom erstmals unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten. Er nannte es aufgrund des auffälligen Bewegungsmusters und des häufigen Lachens der Kinder, die er damals betreute, Happy-Puppet-Syndrom (engl. happy ‚glücklich‘ und puppet ‚Puppe‘).

Häufigkeit des Auftretens:

Sowohl Jungen als auch Mädchen können mit dem Angelman-Syndrom geboren werden. Im Jahr 1965 beschrieb Angelman 150 Fallbeispiele; im Jahr 2005 waren weltweit über 800 dokumentiert. Die Besonderheit tritt mit einer durchschnittlichen Häufigkeit von 1 : 15.000 bis 1 : 20.000 auf, wobei davon auszugehen ist, dass das Angelman-Syndrom vielfach nicht als solches diagnostiziert wird, sondern beispielsweise als Autismus.

Kennen Ihre Patient*innen schon alle Bereiche der Ergotherapie?

Erhalten Sie **kostenlos** die neuen Plakate von Ergotherapie Austria!
Die ganze Auswahl und Bestellmöglichkeit finden Sie direkt hier:



Überall dort, wo Sie uns brauchen.
ergotherapie.at

Zwischen Blütenpracht, Dank und stillem Gedenken - Dankgottesdienst zum Tag der Organspende im Stift Seitenstetten

Am 14. Juni 2025 trafen sich die Teilnehmenden zum Dankgottesdienst des Verbandes der Herz- und Lungentransplantierten anlässlich des Tages der Organspende, der in Europa am 7. Juni begangen wurde, in der Stiftskirche. Der Gottesdienst wurde vom em. Abt Berthold gemeinsam mit Diakon Josef Muhr, beide herztransplantiert, gestaltet und zelebriert. Am Altar leuchteten eigens gestaltete Kerzen zum Tag der Organspende. Die musikalische Gestaltung verlieh dem Ganzen eine extra festliche und emotional gefüllte Stimmung, die die Herzen der Anwesenden erreichte.

Bewegender Moment war das Anzünden einer Kerze für die eigene Spenderin oder den eigenen Spender.

In dieser Stille, leise instrumental begleitet, war das Gotteshaus Raum für Erinnerungen, Dankbarkeit und Anerkennung und auch für Verbundenheit über Grenzen hinweg. Vor dem Altarraum formte sich aus den vielen kleinen leuchteten Kerzen jetzt ein Herz, welches zuvor aus Steinen gelegt wurde, das dadurch dann zu einem hellen Zeichen geworden ist. Ein Anblick der sich tief ins Herz eingepägt hat und nachgewirkt hat.

Zum Abschluss erhielten alle ein „Herzbrot“ der Firma Haubi – als Zeichen des Dankes, des Teilens, der Zusammengehörigkeit und der Erinnerung – das zu Hause mit der Familie und Freunden geteilt werden konnte.



Das Gefühl lebendig zu sein – mit allem, was das Leben mit sich bringt – Licht und Schatten, Fragen und Dankbarkeit, Verlust und Neubeginn, begleitete beim individuellen Austausch durch die Gartentage im historischen Stiftsgarten. „Ich will spüren, dass ich lebe – offen, mutig, stark und frei“ – das war nicht nur ein innerer Wunsch, sondern lag greifbar in Reichweite.

Es war ein Tag voller Leben, Freude und Dankbarkeit, getragen von Einklang und innerer Berührung.

Club 81 - St. Pölten regt barrierefreien Rollstuhl- und Fahrradpark als Beitrag zur Inklusion an

Von Wiener Freunden hat der Club 81 die Information erhalten, dass die Stadt Wien einen Rollstuhl- und Fahrradpark am Wienerberg errichtet hat, der Fahrspaß für alle bringt. Das Projekt ist Teil der Kinder- und Jugendmillion, bei der junge Menschen ihre Ideen für die Stadtgestaltung einbringen können. Der

Park wurde so gestaltet, dass er von Rollstuhlfahrerinnen/Rollstuhlfahrern und Radfahrerinnen/Radfahrern gleichermaßen genutzt werden kann.

Die Rollstuhlstrecke besteht aus Holz, die Fahrradstrecke aus einer umweltfreundlichen Mischung aus Erde, Lehm und Split, ähnlich einem Pumptrack.

Drei Schwierigkeitsstufen und Umfahrungen ermöglichen sowohl Anfängerinnen/Anfängern als auch Fortgeschrittenen das Training. Beide Strecken starten auf einer gemeinsamen runden Holzplattform, die als Treffpunkt und Austauschort dient. Es ist dies auch ein gutes Zeichen einer gelungenen Inklusion besonders für junge Menschen. Der Zugang

zum Park am Wienerberg in Wien ist vollständig barrierefrei. Ein Weg führt vom Behindertenparkplatz direkt ins Gelände. Ein Rollstuhl-WC gibt es natürlich auch.

In einem Schreiben an Bürgermeister Mag. Matthias Stadler hat nun Club 81-Obmann Josef Schoisengeyer diese Information aus Wien zum Anlass genommen und ebenfalls einen derartigen Rollstuhl- und Fahrradpark für die Landeshauptstadt angeregt. Nun wartet der Club 81 sehr gespannt und hoffnungsvoll auf eine positive Antwort zu diesem Vorschlag seitens der Landeshauptstadt und würde dies als besonderes Zeichen für einen Beitrag zur Inklusion sehen.





Einheitlicher Behandlungsplan für alle Vorsorgebögen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit NF1

Wer mit der Diagnose Neurofibromatose Typ 1 (NF1) lebt, ist auf eine sehr individuelle und spezielle Therapie angewiesen. Im November 2021 wurde deshalb ein Zusammenschluss von medizinischen Anlaufstationen in ganz Österreich gestartet. Es handelt sich dabei um das österreichische NF Netzwerk, das das Ziel einer möglichst wohnortnahen Routineversorgung und einer raschen Zuweisung von komplexen Fällen zum NF Kinder-Expertisezentrum nach Wien verfolgt. Beim ersten gemeinsam erarbeiteten Projekt handelt es sich um die Vorsorgebögen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit NF1, die eine einheitliche Versorgungsstrategie für die Patientinnen und Patienten in ganz Österreich sicherstellen soll.

Bisher fehlten klare Vorgaben für die medizinische Betreuung von NF1-Betroffenen. Die Versorgung variierte stark – je nach Einrichtung und Erfahrung des medizinischen Personals. Nun bieten die neuen Vorsorgebögen eine verlässliche Orientierung für Fachkräfte, auch wenn diese nur begrenzte Erfahrung mit NF1 haben.

Strukturierte Versorgung von Anfang an

Neurofibromatose Typ 1 ist eine genetisch bedingte Erkrankung, die bereits im Kindesalter vielfältige gesundheitliche Herausforderungen mit sich bringen kann. Dazu zählen gut- und bösartige Tumore im Nervensystem, orthopädische Probleme, Lern- und Aufmerksamkeitsstörungen sowie psychosoziale Belastungen. Eine frühzeitige und regelmäßige medizinische Überwachung ist daher essenziell, um schwerwiegende oder irreversible Folgen zu vermeiden.

Die neuen Vorsorgebögen helfen sowohl Ärztinnen und Ärzten als auch Patientinnen und Patienten, notwendige Kontrollen systematisch und rechtzeitig durchzuführen – und so keine wichtigen Schritte zu übersehen. **Neben medizinischen Aspekten wurden auch psychosoziale Faktoren berücksichtigt**, um eine umfassende Versorgung sicherzustellen.



Gemeinsame Entwicklung – breite Verankerung

Die Vorsorgebögen wurden vom NF Kinder-Expertisezentrum in Zusammenarbeit mit dem österreichischen NF-Netzwerk entwickelt. Auch die Patientenorganisation NF Kinder war intensiv in den Prozess eingebunden.

„Bis vor Kurzem gab es in Österreich keine abgestimmten Leitlinien für die Betreuung dieser Patientinnen und Patienten – was zu uneinheitlicher Versorgung führte. Um dies zu ändern, haben wir gemeinsam mit dem NF Kinder-Expertisezentrum und dem österreichischen NF-Netzwerk neben dem pädiatrischen NF1-Vorsorgebogen nun auch einen für erwachsene NF1-Patientinnen und -Patienten entwickelt“, erklärt Claas Röhl, Obmann von NF Kinder. „Unser Ziel ist ein österreichweiter Versorgungsstandard.“

Die Vorsorgebögen wurden in folgenden Fachpublikationen veröffentlicht:

- Kinderheilkunde
 - pädiatrischer Vorsorgebogen
 - Wiener Klinische Wochenschrift
 - Vorsorgebogen für Erwachsene
- Zudem sind beide Bögen online über die Website unter www.nfkinder.at abrufbar.

Ein praktisches Werkzeug für den Alltag

Der neue Behandlungsplan bietet einen **klaren Überblick über sinnvolle Untersuchungen und Kontrollen** und unterstützt die koordinierte Versorgung über verschiedene Fachdisziplinen hinweg. Dies sorgt für mehr Sicherheit – sowohl für medizinisches Fachpersonal als auch für Betroffene und ihre Familien.

Patienten-Tagung am 8. und 9. November in Wien!

Die neuen Leitlinien wurden bereits in einer eigenen Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit den jeweiligen regionalen Partnerkliniken dem Fachpublikum präsentiert. Am 8. und 9. November werden sie im Rahmen der heurigen NF Patienten-Tagung in Wien vorgestellt.

Club 81 ist um **Barrierefreiheit** bemüht – **auch in der Gastronomie!**

In den sozialen Medien wurde kürzlich berichtet, dass das frühere Gasthaus Lind, welches durch die Marktgemeinde Karlstetten erworben wurde, mit 2. September einen neuen Pächter bekommt. Damit wird eine wesentliche gastronomische Lücke nicht nur in der Marktgemeinde Karlstetten, sondern in der weiteren Region Dunkelsteinerwald geschlossen.

Dem Club 81 ist es ein Herzensanliegen auf die Anliegen und Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen und deren Angehörigen hinzuweisen und zu einer Lösung beizutragen.

Dies war auch der Anlass des Club 81, ein Schreiben an den Bürgermeister, den Gemeindevorstand und die Gemeinderäte der Marktgemeinde Karlstetten zu richten. In diesem Schreiben wurde auf die Wichtigkeit der Barrierefreiheit auch in der Gastronomie hingewiesen. Zweifelsohne gehört ja ein Gasthaus zu einem gut funktionierenden gesellschaftlichen Leben dazu. Das Gasthaus ist gerade am Lande der Treff-

punkt, wo Kontakte erhalten und gefördert werden. Von der Möglichkeit am gesellschaftlichen Leben in einer Gemeinde darf niemand ausgeschlossen werden. Egal ob es sich um junge, alte oder Menschen mit einer Behinderung handelt. Natürlich sind dazu gewisse Voraussetzungen notwendig, die aber ganz sicher machbar und finanzierbar sind. Das seit 2006 geltende Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz sieht das auch vor. Im gegenständlichen Fall sind das eine Rampe, um eine barrierefreie Zugangsmöglichkeit zu schaffen und ein der ÖNORM B1600 entsprechendes Behinderten-WC.

Wie wichtig Barrierefreiheit in einer Gemeinde ist, um die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben der Gemeindegewohnerinnen und Gemeindegewohner zu gewährleisten, zeigte sich auch in einem Gespräch in den Büroräumlichkeiten des früheren Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll, am 1. März 2015, zum Thema Barrierefreiheit in der Gastronomie. Dieses Gespräch wurde vom Club 81 initiiert. Mit dabei waren der frühere Präsident des Österreichischen Behindertenrates, Prof. Dr. Klaus Voget, und Mag. Manfred Fischer (Vortragender und Sensibilisierungstrainer, Lehrbeauftragter an der FH der Wirtschaftskammer Wien, Dozent beim

Kuratorium für Journalistenausbildung in Salzburg; Leiter von Sensibilisierungsworkshops zum Leben behinderter Menschen für Betriebe, Gemeinden und Schulen). Auch in mit Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner geführten Gesprächen und Schriftverkehr hat der Club 81 darauf stets hingewiesen und so auch bestätigt bekommen.

Dass Barrierefreiheit durchaus dazu geeignet ist Gäste an das Gasthaus zu binden, zeigen positive Beispiele. Zu erwähnen sind hier z.B. mehrere Gasthäuser in der Landeshauptstadt St. Pölten, oder auch z.B. das Gasthaus Hundsmühle in Seitenstetten, den Gasthof Pichler in Petersbaumgarten, das Gasthaus Winter in Böheimkirchen-Lanzendorf, den Hubertushof Fromwald in Bad Fischau-Brunn, oder das Gasthaus Flieger & Flieger in Laxenburg sowie das Gasthaus Franzl in Wilhelmsburg.

10 % der Bevölkerung sind auf die Barrierefreiheit unbedingt angewiesen, für 30–40 % der Bevölkerung notwendig und für 100 % der Bevölkerung ein Vorteil! Von Barrierefreiheit, dem erleichterten Zugang zu Dienstleistungen und Produkten profitiert daher auch die Wirtschaft in Niederösterreich.



Obmann Josef Schoisengeyer und sein Stellvertreter Franz Buchberger

Foto: www.foto-kras.at

Besuch der **Seefestspiele Mörbisch** musste vorzeitig **abgebrochen** werden



trotz der widrigen Umstände bereichert. Besonderer Dank gilt Elisabeth Brandl und Silvia Müller vom Roten Kreuz Prinzersdorf sowie Leo und Mathilde Lenonhartsberger vom Busunternehmen Baumfried aus Mitterkirchen.

Ein besonderes Dankeschön möchte Josef Schoisengeyer im Namen des Club 81 auch an den NÖ Gesundheits- und Sozialfonds und den Dachverband NÖ Selbsthilfe richten, die dieses Kulturangebot in diesem Jahr erneut unterstützt haben. Die Mitglieder des Club 81 blicken bereits mit Vorfreude auf die nächste Gelegenheit, gemeinsam kulturelle Erlebnisse zu genießen und sie hoffen auf besseres Wetter!

Seit nunmehr zweieinhalb Jahrzehnten ist es eine schöne und liebgewordene Tradition für die Mitglieder des Club 81, die Generalprobe der Seefestspiele in Mörbisch zu besuchen. Dieses Engagement ermöglicht es dem Club 81, Kultur- und Freizeitangebote auch für Menschen mit Behinderungen zugänglich zu machen. Dabei erfordert die Organisation solcher Ausflüge umfangreiche Vorbereitungen, darunter den Einsatz eines barrierefreien Reisebusses und die Sicherstellung von Assistenz durch das Rote Kreuz.

So war es auch in diesem Jahr. Am Dienstag, dem 8. Juli, warteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer voller Vorfreude auf den bevorstehenden Besuch der Seefestspiele. Trotz der ungünstigen Wetterprognosen waren der Optimismus und die gute Laune unter den Reiseteilnehmerinnen und -teilnehmern ungebrochen. Nach einem gemeinsamen Abendessen in der Andreas Csarda, wo der Club 81 seit vielen Jahren gerne vor der Veranstaltung einkehrt, trat man die Fahrt zur Seebühne an.

Leider mussten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Ausflugs aufgrund des heftigen Winds und Regens erkennen, dass die Bedingungen nicht günstig waren, und sie entschieden sich schweren Herzens die Veranstaltung vorzeitig abbrechen und die Heimreise anzutreten. Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitglieder habe für die Organisatoren des Ausflugs immer oberste Priorität, und in solchen Momenten ist das die richtige Entscheidung.

Trotz der Umstände konnte die gute Stimmung unter den Mitgliedern erhalten bleiben. Josef Schoisengeyer, Obmann des Club 81, möchte sich auch auf diesem Weg nochmals herzlich bei allen bedanken, die sich in die Organisation dieser Reise eingebracht haben. Ihr Engagement hat den Ausflug

Die Selbsthilfegruppe **BeckenInitiative** klärt auf – mit **Fokus** auf **Beckenbodenschädigungen** nach der **Geburt**, **Inkontinenz** und **Organsenkungen**

Beckenbodenprobleme treten nach Geburten oft erst viele Jahre später auf – manchmal sogar Jahrzehnte danach. Was fehlt, ist eine frühzeitige Aufklärung und eine gezielte Diagnostik direkt im Wochenbett. Genau hier setzt die Arbeit der drei Gründerinnen der Selbsthilfegruppe BeckenInitiative an.

Die Selbsthilfegruppe BeckenInitiative engagiert sich für eine umfassende medizinische Abklärung nach der Geburt und macht auf neue, innovative Behandlungsmöglichkeiten aufmerksam. Das Ziel der Gründerinnen der Selbsthilfegruppe ist es: Frauen sollen nicht allein gelassen werden, wenn Spätfolgen auftreten.

Die Selbsthilfegruppe BeckenInitiative möchte auch andere Selbsthilfegruppen ermutigen das Thema in ihre Arbeit einzubeziehen. Denn: Beckenbodentraining allein reicht nicht immer aus – insbesondere dann nicht, wenn Muskel- oder Nervenschädigungen vorliegen. Ohne vorherige ärztliche Abklärung kann ein Training im schlimmsten Fall sogar schaden. Deshalb gilt: Diagnostik zuerst.



Der oft gehörte Ratschlag „Machen Sie Beckenbodentraining“ greift zu kurz, wenn keine fundierte Grundlage besteht.

Ein Blick nach vorn: Für den anstehenden Herbst 2025 erwartet die drei Damen von der BeckenInitiative eine intensive Phase: Marie gestaltet Informationsmaterialien wie Roll-ups, Postkarten und Ankündigungen für die Medien.

Gabi bereitet einen Vortrag zum Thema Beckenboden vor. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe nehmen aktiv Kontakt zu spezialisierten Ärztinnen und Ärzten auf – für eigene Untersuchungen oder um betroffene Frauen zu begleiten.

Marion baut derzeit eine neue Selbsthilfegruppe in Wiener Neustadt auf. Ihre Gespräche mit Fachärztinnen und Fachärzten verlaufen vielversprechend – die BeckenInitiative stößt auf echtes Interesse und Wertschätzung.

Diese Entwicklungen machen Mut. Schritt für Schritt kommt die Selbsthilfegruppe ihrem Ziel näher: Frauen mit Spätfolgen nach der Geburt medizinisch fundierte Wege aufzuzeigen – und ihnen das Gefühl zu geben: Du bist nicht allein.

Mit Zuversicht blicken die drei Gründerinnen der Selbsthilfegruppe auf den kommenden Herbst – und freuen sich, bald das erste Jahr der BeckenInitiative erfolgreich abschließen zu können.

Weitere Infos:

www.becken-initiative.at

Kontakt: wir@becken-initiative.at

NÄCHSTE TERMINE:

Samstag, 29. November 2025
9.30-11.00 Uhr

Offene Runde – Raum für deine Fragen, Erfahrungen und Themen, im Landesklinikum Amstetten, Haus C, 5. Stock, Vortragssaal

ZUSÄTZLICHER ONLINE-TERMIN:

Freitag, 17. Oktober 2025
19.30-21.00 Uhr

Den Beckenboden verstehen – Funktion, Senkungen und Alltagstipps
Ein Vortrag mit Gabi Hofbauer – Klarheit, Wissen und Antworten rund um ein oft verschwiegenes Thema (Link zur Teilnahme bitte per Mail oder telefonisch erfragen)
Änderungen vorbehalten!
Wer über Änderungen und neue Termine informiert werden möchte, melde sich bitte per Mail unter: wir@becken-initiative.at!



Muttertag und Vatertag in der Selbsthilfegruppe Parkinson Ober-Grafendorf



Die Parkinson-Selbsthilfegruppe Ober-Grafendorf trifft sich alle zwei Monate im Restaurant Berdas in Ober-Grafendorf zum Mittagessen, zum anschließenden Kaffeetrinken und ganz wichtig, um sich mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auszutauschen. Mit sehr viel Empathie erkundigt sich dabei Gruppenleiterin Christine Lechner bei jedem Einzelnen nach seinem persönlichen Wohlergehen. Christine Lechner ist aber auch zwischen den Gruppentreffen mit ihren Mitgliedern in regelmäßigem telefonischem Kontakt. Die Selbsthilfegruppe umfasst zwischen 25 und 30 Personen.

Am 2. Mai war das letzte Treffen vor dem Muttertag und so hat Frau Lechner als kleines Geschenk für jede Dame in der Selbsthilfegruppe ein Sacherküchlein im Herzformat gebacken. Damit aber auch die Männer nicht zu kurz kommen, gab es beim Treffen am 13. Juni für jeden der Herren als nachträgliches Vatertagsgeschenk einen Kuchen mit einem Glückskäfer. Sowohl die Sacherküchlein als auch die Glückskäfer wurden in liebevoller Handarbeit von Frau Lechner selbst gebacken.

Die Beschenkten – egal ob Mann oder Frau – waren begeistert von der netten Geste und vor allem von der Qualität der selbst gebackenen Geschenke.

Nach der jährlichen Sommerpause freuten sich dann schon alle Mitglieder wieder auf das nächste Treffen am 5. September.

Frau Lechner freut sich immer, wenn sich neue Interessentinnen und Interessenten für ihre Selbsthilfegruppe finden. Bitte einfach bei Frau Lechner melden unter:

Parkinson-Selbsthilfegruppe Ober-Grafendorf
Christine Lechner
Tel.: 0664 157 82 83



Außerordentliches Treffen zum gemütlichen Abendessen



Mittlerweile ist es schon eine lieb gewordene Tradition, dass die Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs – Verein Mödling und Umgebung – zur Überbrückung der langen Sommerpause zu einem außerordentlichen Selbsthilfegruppen-Treffen zusammenkommen.

In diesem Sommer trafen sich die Damen am 29. Juli zu einem gemütlichen Abendessen in einem Asia-Restaurant. Bei dem informellen Treffen tauschten die Damen jede Menge Neuigkeiten aus und man genoss gemeinsam einen unbeschwerten Abend.

Am 3. September starteten die Damen mit voller Kraft und Elan und mit wieder vielen interessanten Themen in die neue „Selbsthilfegruppen-Saison“ 2025/2026!

volkshilfe.

BESTENS
BETREUT

FÜR EIN UNBESCHWERTES LEBEN

- **Mobile Pflege & Betreuung**
- **Essen zuhause**
- **Notruftelefon**
- **Wohnen im Alter**
- **24 Stunden Betreuung***

- **Beratung** z.B. Pflegegeld, Demenz, Förderungen,
- **Mobile Therapie** (Physio, Ergo)
- **HausFußpflege****
- **Soziale Alltagsbegleitung** inkl. Gedächtnistraining

Immer für Sie erreichbar

☎ 0676 / 8676

www.no-e-volkshilfe.at

Die Angebote werden durch die mildtätige und gemeinnützige SERVICE MENSCH GmbH, FN216822g, Tochter der Volkshilfe NÖ oder in Kooperation mit *24-Stunden-Personenbetreuung (PB) GmbH bzw. **persönliche und technische dienstleistungen GmbH (nicht ISO-zertifiziert) erbracht. © September 2025

Neue Kraft schöpfen: Der **Erholungsaufenthalt** in den **ÖGK-Gesundheitszentren** als **wert- volle Unterstützung** nach Krankheit und Belastung

Nach einer schweren Erkrankung, einer Operation oder einem längeren Krankenhausaufenthalt ist der Weg zurück in den Alltag oft schwierig. Viele Betroffene fühlen sich körperlich geschwächt, emotional ausgelaugt und nicht bereit für eine körperlich anstrengende Rehabilitationsmaßnahme. In dieser herausfordernden Phase bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) mit der Möglichkeit eines Erholungsaufenthalts eine wenig bekannte, aber äußerst sinnvolle Möglichkeit zur gesundheitlichen Stabilisierung.

Foto: ÖGK Elisabeth Grebe



Was ist ein Erholungsaufenthalt?

Die Erholung ist ein stationäres Heilverfahren, das sich hinsichtlich Intensität und Zielsetzung von Rehabilitation, Kur oder Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) unterscheidet. Sie richtet sich an Menschen, die nach einer Erkrankung noch nicht ausreichend stabil sind, um eine mitunter doch sehr fordernde Rehabilitation zu absolvieren, aber dennoch medizinisch-therapeutische Unterstützung benötigen. Die Aufenthalte dauern in

der Regel drei Wochen und beinhalten bewusst weniger Therapieeinheiten als etwa eine Reha. Dennoch ist die Erholung kein „Urlaub auf Krankenschein“. Das Ziel des Erholungsaufenthalts ist die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen sowohl in körperlicher als auch psychischer Hinsicht: Regeneration und Regulation des Körpers, Aktivierung durch gezielte physiotherapeutische Maßnahmen, psychische Stabilisierung und emotionale Entlastung. Krankheitsfolgen werden so gemildert und einer Pflegebedürftigkeit vorgebeugt.

Die Therapieprogramme werden individuell an die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasst und sind weniger strikt reglementiert als klassische Reha-Programme. Dadurch entsteht ein flexibler Rahmen, der Raum für persönliche Erholung und gezielte Unterstützung bietet. Zur Anwendung kommen Physiotherapie, klassische Kuranwendungen wie Massagen und Bäder, psychologische/psychotherapeutische Beratung, Entspannungsmethoden, Bewegung, diätologische Beratung etc.



Foto: ÖGK



Foto: ÖGK Elisabeth Grebe

Erholung in den Gesundheitszentren der ÖGK

Die Erholungsaufenthalte werden in vier spezialisierten Gesundheitszentren der ÖGK angeboten: im Gesundheitszentrum Tisserand in Bad Ischl, im Hanuschhof in Bad Goisern, im Linzerheim in Bad Schallerbach sowie im Gesundheitszentrum Goldegg. Diese Einrichtungen zeichnen sich durch ihre gute Lage, die hohe Fachkompetenz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie eine besonders positive Atmosphäre aus.

Spezielle Programme für pflegende Angehörige, Familien und gehörlose Menschen

Die Gesundheitszentren der ÖGK bieten auch gezielte Erholungsprogramme für Menschen, die durch die Pflege von Angehörigen oder die Betreuung beeinträchtigter Kinder stark belastet sind:

Im Rahmen des Programms **„ANNA - Angehörige nehmen Auszeit“** können sich pflegende Angehörige drei Wochen lang in einem der Gesundheitszentren erholen. Die Ersatzbe-

betreuung für die zu pflegende Person muss allerdings selbst organisiert werden. Ziel ist es, die eigene Gesundheit zu stabilisieren und neue Kraft zu schöpfen.

Das Programm „**EMMA - Eltern mit Kindern machen Auszeit**“ ermöglicht Eltern(teilen), gemeinsam mit ihrem beeinträchtigten Kind zwei Wochen im Gesundheitszentrum Tisserand zu verbringen. Während die Eltern individuell angepasste Therapien erhalten, werden die Kinder von Mitarbeitenden der Caritas betreut. EMMA wird in den Sommermonaten angeboten, die Anmeldung erfolgt zwischen Oktober und Dezember.

Das Gesundheitszentrum Tisserand bietet auch **eine Kur für gehörlose Patientinnen und Patienten** an, die sie nach Erkrankungen und Operationen in Anspruch nehmen können. Dank seiner modernen technischen Ausstattung und dem in Gebärdensprache geschulten Personal bietet ihnen das Gesundheitszentrum einen barrierefreien und respektvollen Zugang zur medizinischen Versorgung.

Antrag und Voraussetzungen

Ein Erholungsaufenthalt kann österreichweit beantragt werden. Voraussetzung ist, dass die Patientinnen und Patienten körperlich soweit stabil sind, dass sie ihren Alltag eigenständig bewältigen können. Der Antrag muss von einer Ärztin oder einem Arzt ausgefüllt und medizinisch begründet werden. Am Antrag sollte das gewünschte Gesundheitszentrum angegeben werden.

Für die Programme ANNA und EMMA muss das jeweilige Programm am Antragsformular angegeben werden. Bei EMMA ist zusätzlich ein Fragebogen über das Kind auszufüllen. Nach Bewilligung durch die ÖGK erhalten die Patientinnen und Patienten ein Einladungsschreiben des jeweiligen Gesundheitszentrums mit weiteren Informationen zum Aufenthalt. Weitere Informationen sowie

die erforderlichen Antragsformulare finden Sie unter:

www.gesundheitskasse.at/kur-reha

Ein Erholungsaufenthalt ist eine wertvolle Möglichkeit, um nach Krankheit, Belastung oder Pflegeverantwortung wieder zu sich selbst zu finden. Die Angebote der ÖGK bieten nicht nur medizinisch-therapeutische Unterstützung, sondern auch Raum für Ruhe, Regeneration und neue Lebensenergie. Für viele ist die Erholung ein entscheidender Schritt auf dem Weg zurück in ein gesundes und selbstbestimmtes Leben.



Foto: Architekturbüro Stögmüller



Foto: ÖGK



Foto: ÖGK



Foto: ÖGK

ERHOLUNG WIRKT: BERICHTE AUS DER PRAXIS

Die positiven Effekte eines Erholungsaufenthalts zeigen sich in vielen persönlichen Geschichten:

Der Pensionist hatte seine demente Frau gepflegt bis er nicht mehr konnte. Während des Erholungsaufenthalts im Gesundheitszentrum Goldegg konnte er wieder durchschlafen, Appetit und Energie kamen zurück.

Der Krebspatient kam mit seinem künstlichen Darmausgang (Stoma) nicht zurecht und war auch psychisch schwer belastet. Im Gesundheitszentrum Tisserand erhielt er viele konkrete Tipps zur Stoma-Pflege und psychische Unterstützung.

Ein zu pflegender Ehegatte, eine Nebenerwerbslandwirtschaft und dann noch ein Bandscheibenvorfall waren viel zu viel. Viel Physiotherapie und psychologische Beratung stabilisierten die Patientin während ihres Aufenthalts im Hanuschhof.

Die Pflege ihres Vaters kostete der Patientin zunehmend Kraft – eine Erschöpfungsdepression war zu befürchten. Sich drei Wochen im Linzerheim auf die eigene Gesundheit konzentrieren zu können, brachte ihr neue Energie.

KONTAKTE

- **Mein Gesundheitszentrum Linzerheim Bad Schallerbach**
Grieskirchner Straße 6
4701 Bad Schallerbach
Tel. +43 5 0766 14425500
www.gesundheitskasse.at/linzerheim
- **Mein Gesundheitszentrum Tisserand Bad Ischl**
Kaltenbachstraße 31
4820 Bad Ischl
Tel. +43 5 0766 14415500
www.gesundheitskasse.at/tisserand
- **Mein Gesundheitszentrum Hanuschhof Bad Goisern**
Unterjoch 18
4822 Bad Goisern
Tel. +43 5 0766 14405500
www.gesundheitskasse.at/hanuschhof
- **Mein Gesundheitszentrum Goldegg**
Hofmark 51a
5622 Goldegg im Pongau
Tel. +43 5 0766 175200
www.gesundheitskasse.at/goldegg



Foto: AdobeStock

Vorträge

„Mentale Power durch bewusstes Essen“

Bewusstes Essen stärkt Körper und Geist, fördert mentale Power und unterstützt die psychische Gesundheit. Bei den Vorträgen erfahren Sie, wie man stressbedingtes Essverhalten reduzieren kann und was uns wirklich glücklich macht. Viele Übungen und Tipps für positive Gefühle und bewusstes Essen warten auf Sie.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Auswirkung der Ernährung auf die Psyche und das Gehirn
- Reduktion von stressbedingtem Essverhalten
- Was uns wirklich glücklich macht
- Übungen und Tipps für positive Gefühle und bewusstes Essen

Termine in NÖ:

- **Montag, 6. Oktober 2025 | 18.30 Uhr**
Österreichische Gesundheitskasse
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
- **Donnerstag, 9. Oktober 2025 | 18.30 Uhr**
Sparkassensaal
3910 Zwettl, Sparkassenplatz 4
- **Montag, 13. Oktober 2025 | 18.30 Uhr**
Saal der Arbeiterkammer
3390 Melk, Hummelstraße 1
- **Dienstag, 7. Oktober 2025 | 18.30 Uhr**
Haus der Wirtschaft Mödling
2340 Mödling, Guntramsdorfer Straße 101
- **Dienstag, 14. Oktober 2025 | 18.30 Uhr**
Haus der Wirtschaft Mistelbach – Festsaal
2130 Mistelbach, Pater Helde-Straße 19

Infos unter: +43 5 0766 126214

Kostenlos! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung erforderlich unter:
www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

Holen Sie sich außerdem gratis Ihr „Momente für mich“-Package mit Broschüre und Tagebuch nach Hause.

Auch als App fürs Smartphone!

Bestellbar auf unserer Homepage oder unter:
momentefuermich@oegk.at



Online-Vorträge im Herbst:

- **Mentale Power durch bewusstes Essen (wird in Gebärdensprache gedolmetscht)**
Mag.^a Irene Niedermayer
Ernährungspsychologin
Mittwoch, 22. Oktober 2025
19.00 Uhr
- **Ernährungsmythen im Faktencheck – Was stimmt wirklich?**
Mag.^a Anna Brandtner
Ernährungswissenschaftlerin
Dienstag, 25. November 2025
19.00 Uhr
- **Essen ohne (Geld-)Verschwendung – Muss gesunde Ernährung immer teuer sein?**
Ingrid Pöllabauer, BSc
Diätologin
Donnerstag, 27. November 2025
19.00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter:
www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Nikotinfrei den Herbst genießen - durchatmen, frei sein!

Stellen Sie sich vor: Wandern ohne dass einem die Luft ausgeht, klare Herbstluft einatmen. Ein Leben ohne Nikotin macht genau das möglich. Freuen Sie sich auf einen nikotinfreien Spätsommer.

Viele Menschen schaffen einen Rauchstopp besser gemeinsam als allein. Unsere erfahrenen Kursleiter:innen begleiten Sie Schritt für Schritt auf dem Weg in ein rauchfreies Leben: Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie, wie gut sich Nikotinfreiheit anfühlt. Die ÖGK begleitet Sie - kostenlos, vertraulich und motivierend.

Genauere Informationen und alle Termine zu diesem Angebot finden Sie unter:

www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei

Infotag zur mentalen Gesundheit in Katzelsdorf

Mentale Krisen, verbunden mit körperlichen Erkrankungen, sind oft erste Anzeichen einer Dysbalance. Daher ist es wichtig, Warnsignale möglichst früh zu erkennen. Die Österreichische Gesundheitskasse möchte mit diesem Infotag die psychische Gesundheit in den Mittelpunkt rücken. Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu Entspannung und Balance Ihres Körpers.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Tipps zur Förderung der mentalen Gesundheit, der eigenen Widerstandsfähigkeit und Selbstfürsorge
- Vorträge und Workshops
- Schwerpunktthema Kinder, Jugendliche und Familie
- Entspannungs- und Gedächtnisübungen
- Glücks- und Atemtraining, Bewegung für Körper und Geist
- Information und Beratung

Termin: Samstag, 18. Oktober 2025
9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Schloss Katzelsdorf
Schlossstraße 1, 2801 Katzelsdorf

Frauengesundheitsmesse „Gesundheit für SIE“ in St. Pölten

Durchatmen und Kraft tanken - Frau in Balance

Die beliebte Frauengesundheitsmesse „Gesundheit für SIE“ findet am 14. und 15. November im WIFI St. Pölten statt. In der bereits 22. Runde der Veranstaltung dreht sich alles um das Thema gesunde Atmung und unsere Lunge.

Am vielseitigen Programm stehen Gesundheitschecks, Info und Beratung rund um das Thema Frauengesundheit, viele spannende Vorträge und natürlich wieder ein Kabarett zum Abschluss. Freuen Sie sich besonders auf die Vorträge von Umweltmediziner Dr. Hans-Peter Hutter und Profitänzerin und Moderatorin Conny Kreuter - bekannt aus Dancing Stars.

Termin:

Freitag, 14. November 2025
13.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 15. November 2025,
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



Eine aktive Auszeit, die gut tut

Die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) lädt ein, hinter die Kulissen zu blicken. Ein Angebot, damit sich die Mitglieder bzw. Selbsthilfegruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer besser entspannen können.

Gemeinsame Schritte zu mehr Achtsamkeit

Ein Ausflug auf den „Weg der Sinne“ mit der Tinnitus-Selbsthilfegruppe St. Pölten

Manchmal sind es die einfachen Dinge, die eine besondere Wirkung entfalten. So war es auch beim Juni-Treffen der Tinnitus-Selbsthilfegruppe St. Pölten, als die Mitglieder der Selbsthilfegruppe der Einladung folgten, gemeinsam den „Weg der Sinne“ zu erkunden. Viele kannten diesen Rundweg bislang nur vom Hörensagen. Umso schöner war es, ihn miteinander zu entdecken. Und das bei strahlendem Sonnenschein in entspannter Atmosphäre und mit einer Fülle an inspirierenden Impulsen.

Initiiert wurde der „Weg der Sinne“ vom Verein Paradise in the City, der in St. Pölten zwei unterschiedliche Routen geschaffen hat, einen Fluss- und einen Waldweg. Der gemeinsame Rundgang führte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an zahlreiche Stationen, die mit Zitaten und Gedanken zu Themen wie Beziehung, Erfolg, Freundschaft, Mut oder Glück zum Nachdenken anregen. Die Natur war dabei der beste Begleiter: das leise Rauschen der Bäume, der Duft des Sommers, das Knirschen der Schritte am Weg. All das half, den Blick weg vom eigenen Ohrgeräusch hin zu den schönen Momenten des Lebens zu lenken.

Eine große Bereicherung war, dass Ingrid Hahn-Bichler die Gruppe auf dem Weg begleitete. Sie ist nicht nur Rechnungsprüferin der Österreichi-

schen Tinnitus-Liga, sondern auch eine der Hauptinitiatorinnen dieses Projekts. Ingrid erzählte an jeder Station kleine Anekdoten über die Entstehung und gab Denkanstöße, die noch lange nachwirkten. Ihre wertschätzende und offene Art trug dazu bei, dass sich alle Teilnehmenden wohlfühlten.

Ebenfalls gefreut hat sich die Gruppe über den Besuch von Renate Pessenlehner, die als gute Seele der ÖTL bekannt ist und sich mit großem Engagement um die Anliegen der Mitglieder kümmert. Sie reiste extra aus Linz an, um bei unserem Ausflug dabei zu sein. Solche Begegnungen sind es, die die Selbsthilfegruppe lebendig machen und das Gefühl stärken, gemeinsam unterwegs zu sein.



Neben den Stationen mit Impulsen haben wir den „Weg der Sinne“ auch genutzt, um kleine Übungen einfließen zu lassen. Besonders wohltuend war eine einfache Atem- und Bewegungssequenz, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mitten im Grünen praktizierten: den Herzöffner. Dabei werden die Arme in Brusthöhe nach vorne geführt, um sie dann beim Einatmen weit nach hinten zu ziehen und beim Ausatmen wieder zu schließen. Diese Bewegung schafft Raum, erleichtert das Atmen und hilft, innere Anspannung loszulassen.

Eine weitere Übung diente dazu, sich zu erden und zu sammeln. Beim Einatmen hebt man die Fersen, als zöge einem ein Faden sanft nach oben. Beim Ausatmen lässt man die Fersen wieder auf den Boden sinken. So entsteht eine kleine Vibration, die Verspannungen in der Wirbelsäule löst und ein Gefühl von Stabilität vermitteln kann. Wichtig ist dabei, dass die Wirbelsäule gesund ist. Andernfalls sollte diese Übung nur nach Rücksprache mit einer Fachperson erfolgen.

Die gemeinsame Zeit hat uns gezeigt, wie wertvoll solche Aktivitä-





ten im Freien sind. Der Austausch untereinander kam ganz von selbst, ohne den Rahmen eines klassischen Gruppentreffens. Gespräche über den Umgang mit Tinnitus, Tipps aus dem Alltag oder einfach persönliche Geschichten fanden ihren Platz. Besonders beeindruckend war, wie sehr dieser Spaziergang die Sinne schärfte und den Kopf frei machte.

Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden haben Gruppenleiterin Marion Weiser bereits motiviert

ähnliche Outdoor-Treffen zu planen. Der zweite „Weg der Sinne – Wald“ wartet schon auf die Gruppenmitglieder und diese sind schon gespannt, welche Eindrücke und Erkenntnisse dieser bereithält. Es sind genau diese gemeinsamen Momente, die Kraft geben und zeigen, dass man mit Herausforderungen nicht alleine ist.

Marion Weiser möchte sich auch auf diesem Weg ganz herzlich bei allen bedanken, die diesen Tag möglich gemacht haben.

INFO:

Der Weg der Sinne in St. Pölten

Initiator: Verein Paradise in the City, St. Pölten

Besonderheiten:

- Zwei Rundwege: Fluss und Wald
- Weg der Sinne – Fluss:

Zeit: 1,5 bis 2 Stunden

Länge: 3,5 km

Stationen: 13

- Text: Ingrid Hahnl-Bichler
- Sinnsprüche: Markus Mirwald

Tipp:

Auch einzeln ein schöner Ort, um sich eine kleine Auszeit zu nehmen und den Fokus bewusst vom Tinnitus wegzulenken.

Piccolo, Piccolo, tsin-tsin-tsin ... Was war das für eine Walzernacht!

12 Löwinnen samt Begleitpersonen durften am 22. Juli die Vorpremiere von Oskar Straus' „Ein Walzertraum“ in Schloss Haindorf bei Langenlois genießen.

Bei bestem Wetter, angenehmen 22 Grad und der herrlichen Kulisse von Schloss Haindorf wurde vor der Vorstellung getratscht, gegessen und wie

könnte es anders sein, wurde auch in diesem Jahr wieder ein Foto auf der Schlosstreppe gemacht.

Leider hatte in diesem Jahr Intendant Christoph Wagner-Trenkwitz keine Rolle im Stück selbst, jedoch hat er das Stück wieder mal bestens gewählt und damit einen wirklich unterhaltsamen Abend gewährleistet. Locker flockig, mit beschwingten, leichten Walzermelodien und sehr zeitgemäßer Inszenierung tauchte das Publikum in das Fürstentum Flausenthurn und dessen unfreiwilligen Prinzgemahl Leutnant Niki ein. Die Hauptrollen waren alle wirklich toll



besetzt, der heimliche Star jedoch war der Fürst! Mit seinen Wortverdrehern wie „Schwagerpipi“ (statt Schwiegerpapa) und der gespielt schusseligen Art, hat er für viele Lacher gesorgt und dem Leutnant fast ein wenig die Show gestohlen.

Alles in allem war es wieder toll so einen schönen Abend im „Löwinnen-Rudel“ verbringen zu können und die Löwinnen freuen sich schon auf nächstes Jahr, wenn es dann „Hello, Dolly!“ mit Verena Scheitz heißt.





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

Fachexkursion in Asperhofen

Am Mittwoch, dem 15. Oktober, lädt der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit Unterstützung des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger und der ÖGK zur Fachexkursion nach Asperhofen ein.

Es erwarten Sie auch in diesem Jahr interessante Vorträge von Referentinnen und Referenten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Für eine bequeme An- und Abreise nach Asperhofen werden seitens des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe wieder Reisebusse aus den unterschiedlichen Regionen Niederösterreichs organisiert.

Die Einladung mit dem Tagesprogramm und mit allen Informationen zur An- und Abreise erhalten Sie zeitgerecht zugeschickt.



Gesundheitspark
Barmherzige Schwestern Wien



Weil
Gesundheit
so nahe liegt

Qigong-Kurs für Krebspatient*innen & Angehörige

Die Jahrtausende alte Bewegungskunst unterstützt, stärkt und vitalisiert mit ruhigen, harmonischen Bewegungen den Körper und den Geist. Durch die entspannte Stimmung wird auch das seelische Wohlbefinden und die Abwehrkräfte gestärkt. Sie lernen Basisübungen im Stehen, Sitzen und Gehen um den eigenen Energiehaushalt auszugleichen und in den Meridianen den Fluss zu stärken. Anmo, eine Selbstmassagemethode in Kombination mit bestimmten Akupunkturpunkten, kommt ebenfalls zur Anwendung. Bitte bequeme Hose und Schuhe mitbringen. Die Kursgebühr von 25 € ist am ersten Kursabend der Kursleiterin vor Ort zu bezahlen.

Photo credit: Insieme Ekosistema - Unsplash

jeden Freitag
16.00–17.00 Uhr

Kurs 1: 5 Einheiten 3.10.-31.10.
Kurs 2: 5 Einheiten 7.11.-5.12.

Millergasse 7
1060 Wien

Wir bitten um Anmeldung unter
info@selbsthilfe-darmkrebs.at
T +43 676 934 07 46

Mit freundlicher Unterstützung von:

