



# 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 02/2026



## Gesundheitskompetenz INFO-Stammtische 2026



## Krisenvorsorge braucht Zusammenarbeit auf allen Ebenen

Stromausfall, Cyberangriff, Drohnenvorfall, Verkehrsunfall, Umweltkatastrophe, chemischer Unfall oder Brand – all das sind Situationen, die rasches, richtiges und entschlossenes Handeln erfordern. Entscheidend sind dabei eine gute Vorbereitung, klare Abläufe und sachkundiges Handeln. Genau deshalb müssen Krisenszenarien laufend trainiert und regelmäßig geübt werden. Denn gerade in den ersten Stunden einer Krise muss jeder Handgriff sitzen und die Abläufe funktionieren.

Mit der Krisenübung „SecMed 2026“, die kürzlich im Universitätsklinikum St. Pölten durchgeführt wurde, haben das Land Niederösterreich, die NÖ Landesgesundheitsagentur sowie zahlreiche Blaulicht- und Einsatzorganisationen ein starkes Zeichen für gelebte

Krisenvorsorge gesetzt. Die Übung hat eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig und entscheidend das reibungslose Zusammenspiel aller Beteiligten im Ernstfall ist – ebenso wie die enge Kooperation zwischen Behörden, Einsatzkräften und Gesundheitseinrichtungen. Denn Sicherheit und Schutz brauchen Zusammenarbeit auf allen Ebenen und funktionieren nur gemeinsam.

Besonders wichtig ist, dass die Erkenntnisse aus der Übung nun direkt in die regionalen Notfallpläne einfließen. Damit wird ein weiterer wichtiger Schritt gesetzt, um Niederösterreich noch krisenfester zu machen. Mein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten, die an „SecMed 2026“ mitgewirkt haben und bei einem anspruchsvollen Szenario aus Cyber-Terror, Drohnenzwischenfällen und unterbrochenen Lieferketten ihr Können, ihre Professionalität und ihren Einsatz unter Beweis gestellt haben.

Die Übung hat einmal mehr gezeigt: Gute Vorbereitung ist angesichts immer komplexerer Bedrohungslagen kein einmaliges Projekt, sondern ein dauerhafter Auftrag. Gemeinsam arbeiten wir daran, Niederösterreich sicher aufzustellen – für die Menschen in unserem Land und für die beste Zukunft unserer Kinder.

*J. Mikl-Leitner*

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 • Grafik: SGD textART, 3150 Wilhelmsburg, E-Mail: hallo@textart.at, www.textart.at

Mit freundlicher Unterstützung



## INHALTSVERZEICHNIS

- 4-8 INFO-Stammtische 2026
- 9 LH Mikl-Leitner zum ME/CFS-Tag
- 10-12 Gesundheitsversorgung zwischen Wunsch und Rechtsanspruch
- 13 „Laufen gegen Krebs“
- 14-15 Projekt „Acute Community Nurses“
- 16-17 Moderne Medizin und neue Strukturen unter einem Dach
- 17-18 Neuer Klinikstandort Stockerau
- 19 Bericht NÖ Monitoring-Ausschuss
- 20-21 Gib Sonnenbrand und Hautkrebs keine Chance
- 22-23 „Tut gut!“ rückt Gesundheitskompetenz ins Rampenlicht
- 24-25 20 Jahre Rauchfrei Telefon
- 26 Blaulichtorganisationen zu Besuch
- 27 3. Wels Cup - Parkinson Table Tennis
- 28-29 Gut vorbereitet auf die Nierenersatztherapie
- 30 Partnerforum 2026 im LK Mauer
- 31 Selbsthilfe als wichtige Stütze
- 32 PH-Austria feiert den Welt-Lungenhochdruck-Tag
- 33 3. Familientreffen von GRIN-Austria
- 34-35 „Zwischen Schwachat-Idyll und Seelentiefe“/ORF NÖ zu Besuch bei Parkinson-Tischtennis
- 36 Morbus Bechterew Vortragsabend/Auszeichnung für Mag. Monika Lindner
- 37 Vernetzungstag Demenz Selbsthilfe Austria
- 38 Muttertagsausfahrt 2026/10-Jahre Jubiläumsfeier
- 39 Wenn Hoffnung und Schmerz gleichzeitig am Tisch sitzen
- 40-41 Neuigkeiten aus dem Herzverband
- 42-43 Aktion zum Internationalen ME/CFS-Tag
- 44 COPD Austria-Stufen Challenge
- 45 Muttertag für Sternenkidmamas
- 46-47 Veranstaltungen ÖGK Sommer/Herbst 2026 Neue SHG-Leitung
- 48 Einladung Myelomtag/Generalversammlung „Pinke Löwinnen“

# Sehr geehrte Damen und Herren

Gesundheit ist mehr als medizinische Versorgung. Gesundheit bedeutet Sicherheit, Vertrauen und die Gewissheit, im Ernstfall gut aufgehoben zu sein. Gerade deshalb ist die Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung für Niederösterreich ein wichtiger Schritt. Es geht darum, unser Gesundheitssystem so aufzustellen, dass es den Anforderungen der kommenden Jahrzehnte gerecht wird.

Die Menschen werden älter, der Bedarf an Betreuung steigt und zugleich wird qualifiziertes Personal knapper. Wer Verantwortung trägt, darf diese Entwicklung nicht ignorieren. Wir müssen heute die richtigen Entscheidungen treffen, damit Versorgung auch morgen gut funktioniert.

Der Gesundheitsplan 2040+ ist daher kein Schnellschuss, sondern das Ergebnis sorgfältiger Arbeit. Über 50 Experten haben daran mitgewirkt und ihre Erfahrung eingebracht. Auf dieses Fachwissen verlassen wir uns. Denn jene, die täglich mit Gesundheit, Pflege, Medizin und Versorgung zu tun haben, wissen am besten, wie eine optimale Versorgung aussehen muss.

Ein wichtiges Signal ist der neue Klinikstandort Stockerau für das Weinviertel. Auch diese Entscheidung wurde nicht leichtfertig getroffen. Fachleute haben geprüft, bewertet und den Standort für das neue Spital Weinviertel Süd in Stockerau verortet. Damit wird eine Antwort auf die Bedürfnisse einer wachsenden Region gegeben. Das Weinviertel braucht eine starke, moderne und gut erreichbare Gesundheitsversorgung.

Entscheidend ist, dass Hilfe rasch, verlässlich und in hoher Qualität verfügbar ist. Moderne Medizin braucht Erfahrung, Routine, gute Ausstattung und starke Teams. Genau darauf ist der Gesundheitsplan 2040+ ausgerichtet.

Der Dachverband der Selbsthilfe leistet einen unschätzbaren Beitrag. Selbsthilfe gibt Menschen Halt, Orientierung und Gemeinschaft. Sie macht Betroffene stärker und bringt Erfahrungen ein, die manchmal im System fehlen, aber unverzichtbar sind. Wer Gesundheitspolitik menschlich gestalten will, muss diese Stimmen hören.

Mein Dank gilt allen, die sich in der Selbsthilfe engagieren. Sie zeigen



täglich, was Zusammenhalt bedeutet. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Niederösterreich auch in Zukunft ein Land bleibt, in dem Gesundheit, Menschlichkeit und Sicherheit im Mittelpunkt stehen.

*MA.*

Ihr  
NÖGUS Vorsitzender  
und Landesrat  
Martin Antauer



*Ich wünsche  
Ihnen/Euch  
einen strahlenden  
Sommer!*

*Ihr/Euer  
Ronald Söllner*

# INFO-Stammtische 2026

## Gute Gesundheitsinformationen erkennen & die eigene Gesundheitskompetenz stärken

**Dank der finanziellen Unterstützung durch die Österreichische Gesundheitskasse konnte der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch in diesem Jahr in vier Regionen in Niederösterreich in bewährter Weise seine INFO-Stammtische veranstalten.**

Die vier Veranstaltungen fanden im April an folgenden Tagen statt:

- Landgasthof Bärenwirt in Petzenkirchen am 15. April
- Hotel Sacher in Baden bei Wien am 21. April
- Landgasthof Huber in Wagram ob der Traisen am 22. April
- Mohnhotel Bergwirt Schrammel in Moidramsl am 29. April

Mag. Iris Lackner, Klinische und Gesundheits-Psychologin der Österreichischen Gesundheitskasse – tätig im Fachbereich Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health der ÖGK & Mitarbeiterin des Rauchfrei Telefons – informierte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über folgende Gesundheitsthemen:

- Wo finde ich gute Gesundheitsinformation?
- Wie führe ich gute Gespräche mit Ärztinnen/Ärzten und Therapeutinnen/Therapeuten?
- Wie finde ich mich im Gesundheitswesen zurecht?
- Wie stärke ich meine eigene Gesundheit?
- Welche Angebote der ÖGK gibt es dazu?



Mag. Iris Lackner/ÖGK referierte zum Thema „Gute Gesundheitsinformation erkennen – die Gesundheit in die eigene Hand nehmen“.

© www.foto-kraus.at

Bei **Internetseiten, welche sich mit Gesundheit beschäftigen**, ist es besonders wichtig, darauf zu achten, ob die Seiten seriös sind. Dabei kann man darauf achten, wer hinter der Seite steht und ob diese Leute mit der Seite Geld verdienen wollen.

Folgende Punkte zeugen von einer seriösen Information:

- Die Gesundheitsinformation ist frei von Werbung.
- Die Informationen sind ausgewogen: Vor- und Nachteile werden behandelt.



© Dachverband NÖ Selbsthilfe (4)



- Fachbegriffe werden sparsam verwendet und Bedeutung erklärt.
- Die Gesundheitsinformation stammt von unabhängiger Einrichtung.
- Die Aussagen werden mit Quellenangaben untermauert.
- Die wissenschaftliche Absicherung der Aussagen wird angegeben.

Als nächstes Thema wurde der **Arztbesuch** besprochen.

14 Tage vor einem geplanten Arzttermin soll man sich Gedanken machen, worüber man mit dem Arzt oder der Ärztin sprechen will. Am besten wäre es, sich Notizen zu machen und diese beim Besuch mitzunehmen. Folgende Überlegungen sind noch ratsam:

- Liste mit allen eingenommenen Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln.
- Befunde nicht vergessen.
- Bei schwierigen Arztterminen ist es ratsam, eine Begleitperson mitzunehmen – 4 Ohren hören mehr als 2 Ohren.
- Die Verträglichkeit von Medikamenten in Frage stellen. Bei Frau/Mann ist die Verträglichkeit verschieden.

Schließlich erhielten alle Zuhörerinnen und Zuhörer noch **Tipps zur Stärkung der Gesundheit:**

### Schneller Stimmungsboost:

Sich selbst die Schultern klopfen, abwechselnd ca. 2 Minuten halten und dabei lächeln – wirkt nachweislich regulierend auf das Nervensystem.

### Kneippscher Espresso:

Kaltes Wasser direkt über die Innenseite der Unterarme über die Pulsadern ca. 30 Sekunden laufen lassen und 5-mal wiederholen – wirkt nachweislich anregend auf den Kopf, Körper und Kreislauf.

### Dankbarkeitsbuch:

Positive Erfahrungen, Humor, täglich Lachen; auch gewisse Lebensmittel wirken positiv – sich was Gutes gönnen.

### Gesunde Ernährung:

30-mal Kauen – gut gekaut ist halb verdaut.

### Gute Bewegung:

Mind. 3-mal pro Woche 30 Minuten bewegen „Ohne Bewegung bewegt sich nichts“; Venenpumpe – die Füße auf und ab bewegen



© www.foto-kraus.at

Da die fünf Gesundheitsthemen in zwei Stunden natürlich nicht vollständig behandelt werden konnten, waren bei den vier Veranstaltungen ausreichend Infomaterialien von der Österreichischen Gesundheitskasse vorhanden, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit nach Hause nehmen konnten.



# INFO-Stammtische 2026



© www.foto-kraus.at & Dachverband NÖ Selbsthilfe



© Dachverband NÖ Selbsthilfe



© www.foto-kraus.at (7)



© Dachverband NÖ Selbsthilfe



LH Mikl-Leitner zum Internationalen ME/CFS-Tag

„Wir dürfen Menschen mit ME/CFS mit ihrem Leid nicht alleine lassen“

Anlässlich des Internationalen ME/CFS-Tages am 12. Mai machte Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner auf die schwierige Situation von Menschen mit dieser Erkrankung aufmerksam. Sie wünscht sich mehr Bewusstsein, bessere Versorgung sowie verstärkte Forschung rund um die schwere chronische Multisystemerkrankung.

„ME/CFS ist eine schwere und oftmals lebensverändernde Erkrankung, die noch immer viel zu wenig sichtbar ist. Viele Betroffene kämpfen nicht nur mit massiven gesundheitlichen Einschränkungen, sondern auch mit fehlender medizinischer Versorgung und mangelndem Verständnis“, so die Landeshauptfrau. Sie betont: „Menschen mit ME/CFS dürfen mit ihrem Leid nicht alleine gelassen werden.“

ME/CFS – Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom – gilt als schwere neurologische Erkrankung. Viele Betroffene sind dauerhaft arbeitsunfähig, ein erheblicher Teil ist haus- oder bettgelassen. Internationale Studien und aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass in Österreich mittlerweile rund 73.600 Menschen betroffen sind, davon etwa 13.800 in Niederösterreich. Rund 20 Prozent der Erkrankten gelten als schwer oder sehr schwer betroffen.

Eine davon ist die 22-jährige Bettina Wurzenberger, die Landeshauptfrau Mikl-Leitner kürzlich ins Landhaus St. Pölten zum Austausch einlud. Nach dem Treffen unterstrich Mikl-Leitner: „Es braucht Versorgungsstrukturen – spezialisierte Anlaufstellen, bessere Diagnostik,



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner begrüßt Bettina Wurzenberger und ihre Mutter im Landhaus St. Pölten.

© NLK Pfeffer

mehr Forschung und eine stärkere Vernetzung zwischen Medizin, Pflege und sozialer Unterstützung – um CE/CFS-Betroffene besser unterstützen zu können.“ Die Landeshauptfrau spricht sich zudem dafür aus, dass der Nationale Aktionsplan zu postakuten Infektionssyndromen (PAIS) gemeinsam mit Expertinnen und Experten sowie Betroffenenvertretungen weiterentwickelt wird. Ziel müsse sein, wissenschaftliche Erkenntnisse rasch in die Praxis zu bringen.

„Hinter jeder Zahl steht ein Mensch, eine Familie und oftmals ein Alltag voller Einschränkungen. Umso wichtiger ist es, dass wir als Gesellschaft hinschauen, zuhören und gemeinsam daran arbeiten, die Situation der Betroffenen Schritt für Schritt zu verbessern“, hält Mikl-Leitner abschließend fest.



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit der ME/CFS-Betroffenen Bettina Wurzenberger.

© NLK Pfeffer

# Gesundheitsversorgung zwischen Wunsch und Rechtsanspruch

**Berichte über fehlende Kassenstellen, lange Wartezeiten, Ablehnung von Gastpatientinnen und Gastpatienten verunsichern zunehmend viele Menschen.**

Das ist verständlich, geht es doch letztlich um die eigene Gesundheit, sowohl physisch als auch psychisch. In diesem Zusammenhang drängt sich die Frage auf, worauf habe ich eigentlich Anspruch? Muss ich in mein Wohnsitzspital? Kann ich mir aussuchen, wohin mich die Rettung bringt? Was passiert, wenn ich mein Medikament nicht bekomme?

## Rettung & Wunschspital

Österreich ist mit einem ausgesprochen dichten Netz an Rettungs- und Notarztstützpunkten ausgestattet. In Niederösterreich nimmt die Landes-



NÖ Patientenanwalt  
Mag. Michael Prunbauer.

© www.foto-kraus.at

leitstelle Notruf NÖ alle eingehenden Notrufmeldungen entgegen und koordiniert die Rettungs- und Notfalldienste. Über den Notruf 144 und die Gesundheitshotline 1450 ist die Leitstelle rund um die Uhr erreichbar. Welches Einsatzmittel (Rettungswagen mit Sanitätern verschiedener fachlicher Qualifikation, Fahrzeuge mit Notarztbesetzung oder Hubschrauber, Acute Community Nurses, ...) geschickt wird, entscheidet die Leitstelle aufgrund der Notfallmeldung. Dazu nutzen die speziell ausgebildeten Leitstellenmitarbeiter einen international etablierten Standard, der hunderte verschiedene Notfalllagen differenziert erfassen kann.

Ist die Rettung dann vor Ort und ist ein Transport ins Spital erforderlich, so wird das Ziel-Spital aufgrund der Symptomatik des Patienten und der aktuellen Verfügbarkeit der Krankenhäuser ausgewählt. Es gilt der Grundsatz, dass der Transport ins nächstgelegene geeignete Spital erfolgt. Patientinnen und Patienten können einen Transport in ein Spital, in das sie kein Vertrauen haben, ablehnen und den Transport in ein anderes Spital wünschen. Diese „freie Krankenhauswahl“ ist aber im Rettungsdienst durchaus eingeschränkt: der Transport in ein weiter entferntes Spital muss medizinisch vertretbar sein, und es müssen ausreichende

Ressourcen (ist eine Region auch versorgt, wenn ein Rettungswagen wegen eines Patientenwunsches länger unterwegs ist?) vorhanden sein. Den Transportwunsch in ein nicht geeignetes oder aktuell nicht verfügbares Spital müsste die Rettung wohl aus fachlichen Gründen ablehnen. Auch das „Wunsch“-Spital muss entsprechende Kapazitäten verfügbar haben. Die Krankenkassen zahlen überdies nur den Transport ins nächstgelegene geeignete Spital, weitere Transportstrecken sind privat zu bezahlen.

## Kassen- & Wahlarzt-Ordinationen

Kassenärztinnen und Kassenärzte haben über den Kassenvertrag grundsätzlich einen Versorgungsauftrag und sind verpflichtet, Patientinnen und Patienten zu behandeln. Eine Ablehnung der Behandlungsübernahme ist nicht ohne Weiteres erlaubt. Rechtfertigbar ist eine Ablehnung etwa bei Überlastung der Ordination, wenn die Behandlungsqualität für bereits aufgenommene Patienten gefährdet wäre. Auch ein erheblich gestörtes Vertrauensverhältnis (etwa aufgrund von Beschimpfungen oder Drohungen) rechtfertigt eine Abweisung. Wahlärztinnen und Wahlärzten steht es hingegen frei, ob sie die Behandlung einer Patientin oder eines Patienten übernehmen. Sie sind auch in ihrer Honorargestaltung frei, die Krankenkassen erstatten dabei

80% des fixen Kassentarifes (unabhängig davon, wie hoch das tatsächlich gestellte Honorar war). In akuten Notfällen darf eine Behandlung von einem Arzt oder einer Ärztin aber niemals abgelehnt werden.

## Öffentliche Spitäler

Grundsätzlich sieht das Krankenanstaltengesetz keine Einschränkung vor, welches öffentliche Spital Patientinnen und Patienten aufsuchen müssen. Nichtsdestoweniger sind der Zweck der Krankenanstalt und der Umfang der Anstaltseinrichtungen zu berücksichtigen. Einzig Wien sieht in seinem Landesgesetz eine Einschränkung auf „Wiener Landesbürger“ (außer bei Notfällen) vor. Diese Regelung ist nach Ansicht der Patienten-anwaltschaft verfassungswidrig und aktuell Gegenstand des Gastpatientenstreits mit Wien.

Gerade aber bei planbaren Eingriffen, die an einem Krankenhausstandort mit langen Wartezeiten verbunden sein können, macht es durchaus Sinn, sich über das Leistungsangebot verschiedener Spitäler ungeachtet ihres Standortes zu informieren. Die durch das Gesundheitsministerium betriebene Homepage [www.kliniksuche.at](http://www.kliniksuche.at) bietet dabei eine gute Übersicht und erleichtert damit die Suche. Diese sollte auch mit dem zuweisenden Arzt bzw. der zuweisenden Ärztin besprochen werden.



Mag. Michael Prunbauer im Austausch mit Dr. Christian Fohringer/Geschäftsführer Notruf NÖ.

© www.foto-kraus.at

Grundsätzlich sind öffentliche Spitäler (Krankenanstalten) verpflichtet, sozialversicherte Patientinnen und Patienten aufzunehmen, wenn sie sich einer Operation unterziehen müssen bzw. ihr geistiger oder körperlicher Zustand eine stationäre Betreuung im Spital erfordert („Anstaltsbedürftigkeit“). Nicht immer liegt aber diese „Anstaltsbedürftigkeit“ vor: viele Untersuchungen und Behandlungen können im niedergelassenen Bereich (z. B. Ordinationen) durchgeführt werden, womit keine Verpflichtung zur Aufnahme im Spital mehr besteht. Das gilt sinngemäß auch für die Spitalsambulanzen. Grundsätzlich sollte daher zuerst die Hausärztin oder der Hausarzt bzw. ein Primärversorgungszentrum aufgesucht oder die Gesundheitshotline 1450 kontaktiert werden. Bei Verdacht auf einen Notfall soll der Notruf 144 angerufen werden, so dass über den Rettungsdienst schließlich auch die richtige (geeignete und verfügbare) Spitalsabteilung ausgewählt wird.

Die meisten öffentlichen Spitäler führen auch eine Sonderklasse. Die Sonderklasse soll eine bessere Aus-

stattung und Lage der Krankenzimmer, eine geringere Bettenanzahl in den Krankenzimmern und sonstige zusätzliche Leistungen, insbesondere hinsichtlich der Verpflegung, bieten. Einen Unterschied in der medizinischen und pflegerischen Betreuung erlaubt das Gesetz aber nicht.

## Anspruch auf Krankenbehandlung

Allgemein gilt, dass alle sozialversicherte Personen ein Recht auf Krankenbehandlung haben. Diese umfasst ärztliche Hilfe, Heilmittel und Heilbehelfe, sie muss ausreichend und zweckmäßig sein, darf dabei jedoch das Maß des Notwendigen nicht überschreiten. Was im Einzelfall notwendig ist und was darüber hinaus geht, kann naturgemäß strittig sein. Insbesondere bei Heilbehelfen sind Beschränkungen des Kostenzuschusses vorgesehen. Allgemein lässt sich sagen, dass eine Behandlung geeignet sein muss, nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft therapeutisch wirksam zu sein, und sie soll einen erwartbaren Nutzen für die Patientin oder den Patienten mit sich bringen.

→



© www.foto-kraus.at (2)



Es spielen aber auch ökonomische Umstände eine Rolle: so hat der Oberste Gerichtshof festgehalten, dass bei im wesentlichen wirkungsgleichen diagnostischen oder therapeutischen Verfahren das billigere zu wählen ist. Dennoch ist das Ausmaß der Betroffenheit des Patienten im Einzelfall zu berücksichtigen.

Ist eine sozialversicherte Person der Meinung, dass ihr eine Krankenbehandlung rechtswidrig vorenthalten wird, kann sie von der Sozialversicherung einen Bescheid über die Ablehnung verlangen. Dieser Bescheid kann dann beim Arbeits- und Sozialgericht mittels Klage bekämpft werden. Dieses Verfahren ist für die Versicherten günstig gestaltet: in erster Instanz besteht keine Anwalts- oder Vertretungspflicht, wodurch sich hier Kosten einer anwaltlichen Vertretung vermeiden lassen. In aller Regel fallen für die versicherte Person auch keine Gerichtsgebühren oder Kosten für Sachverständige oder Zeugen an. Bevor man aber einen Bescheid von der Versicherung verlangt, empfiehlt es sich aber immer, zunächst die Ombudsstelle der jeweiligen Sozialversicherung zu konsultieren und zu versuchen, über diesen Weg eine Lösung zu erreichen.

### Kuren & Rehabilitationen

Während eine Kur (bzw. Gesundheitsvorsorge) präventiv wirken soll, dient eine Reha (Rehabilitation) der Wiederherstellung der Gesundheit nach einer Krankheit oder Operation. Einen direkten Rechtsanspruch auf einen Kur- oder Reha-Aufenthalt gibt es in Österreich allerdings nicht. Es handelt sich um eine sogenannte freiwillige Leistung der Sozialversicherungsträger. Dennoch werden die Kosten bei medizinischer Notwendigkeit in der Regel bewilligt.

### Beratung und Unterstützung

Grundsätzlich besteht in Österreich ein sehr niederschwelliger Zugang zu den Einrichtungen des Gesundheitswesens. Darüber hinaus steht Patientinnen und Patienten eine hochwertige medizinische Versorgung unabhängig ihrer finanziellen Leistungsfähigkeit zur Verfügung – die Intensivstation kennt kein Sonderklassebett.

Hervorzuheben ist auch die rechtliche Absicherung der sozialversicherten Personen im Rahmen des Verfahrens vor den Arbeits- und Sozialgerichten. Was im Einzelfall vom öffentlichen Gesundheitssystem geleistet werden muss, ist aber eine oft-

mals nicht einfach zu beantwortende Frage. Hier empfiehlt es sich immer, zunächst die Beratungs- und Unterstützungsangebote der Ombudsstellen und der Patientenanwaltschaft sowie den Erfahrungsschatz aus den jeweiligen Selbsthilfegruppen zu nutzen.



**Kliniksuche**  
[www.kliniksuche.at](http://www.kliniksuche.at)

Ombudsstelle ÖGK (NÖ)  
Telefon: 05/0766-125011

Ombudsstelle SVS  
Tel.: 05/0808-9008  
[ombudsstelle@svs.at](mailto:ombudsstelle@svs.at)

Ombudsstelle BVAEB  
05/0405-22707  
[ombudsstelle@bvaev.at](mailto:ombudsstelle@bvaev.at)

Ombudsstelle PV  
05/0303-22201  
E-Mail: [ombudsstelle@pv.at](mailto:ombudsstelle@pv.at)

NÖ Patienten- und  
Pflegeranwaltschaft  
02742/9005-15575  
E-Mail: [post.ppa@noel.gv.at](mailto:post.ppa@noel.gv.at)

## Rekord: 224.758 Euro im Kampf gegen den Krebs erlaufen

### LR Teschl-Hofmeister: Rekordergebnis aus dem Vorjahr wurde um über 40% gesteigert

In den vergangenen Jahren hat sich der NÖ Frauenlauf zum größten Laufevent für Frauen in Niederösterreich entwickelt. Seit 2022 gibt es im Rahmen der Initiative „Laufen gegen Krebs“ die Schulchallenge, mit der das Thema „Kampf gegen Krebs“ äußerst erfolgreich in die Schulen transportiert wurde. Seit 2024 nehmen auch Kindergartenkinder für den guten Zweck teil.

„54.756 Laufbegeisterte, Jugendliche und Kinder haben insgesamt 224.758 Euro für die NÖ Krebshilfe und die Stammzellspende des Roten Kreuzes erlaufen. Ich freue mich, dass mit ‚Laufen gegen Krebs‘ diese heimtückische Krankheit breitenwirksam diskutiert, ein Beitrag für die eigene Fitness geleistet und gleichzeitig Geld für den guten Zweck gespen-

det wird“, so Schirmherrin Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister: „Danke an die zahlreichen Lehrerinnen und Lehrer sowie Pädagoginnen und Pädagogen, die diese Initiative unterstützen.“

Die NÖ Krebshilfe ist ein rein spendenfinanzierter Verein, der Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige mit kostenlosen Beratungen als auch finanziell unterstützt und über Krebsvorsorge und Früherkennung informiert. Das Rote Kreuz unterstützt die Stammzellspende, welche oft die letzte Chance auf eine Heilung von Krebs bedeutet. Eine passende Spenderin beziehungsweise einen passenden Spender zu finden ist sehr schwierig, weshalb es umso wichtiger ist, dass sich viele Leute registrieren lassen.



(v.l.n.r.) Uschi Kohl, Matthias Schmid von der Stammzellenspende Rotes Kreuz, Geschäftsführerin Krebshilfe NÖ Sibylle Rasinger, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Organisator Christian Kohl.

© NLK Burchhart

„Ich danke Christian Kohl, dem Organisator von Laufen gegen Krebs, für diese Initiative, die er mit seinem Team ins Leben gerufen hat. Damit bietet er nicht nur einen besonderen Laufevent, sondern leistet eine wertvolle Hilfe für betroffene Menschen“, so Teschl-Hofmeister abschließend.

## Was war das für ein toller Lauf gegen Krebs für die Pinken Löwinnen!

17 Löwinnen trafen sich beim Viehofner See, um für die gute Sache gemeinsam Bewegung zu machen. 5 km Walking war angesagt und bei angenehmer Temperatur und an wunderschön blühenden Bäumen

vorbei, ging es rund um die beiden St. Pöltener Seen.

Die Walkerinnen im Alter von 33 bis 83 Jahren waren dabei so sehr ins Gespräch vertieft, dass die

Streckenlänge sogar ein klein wenig überzogen wurde. Und was wäre eine körperliche Betätigung ohne geselligen Ausklang? Undenkbar! Entsprechend wurden im Anschluss gemeinsam in einem Café die verbrannten Kalorien wieder aufgefüllt und noch lange über Gott und die Welt geplaudert.



## Evaluierung des Pilotprojekts „Acute Community Nurse“ (ACN)

# LR Antauer: „Moderne, patientenorientierte und gleichzeitig ressourcenschonende Versorgung“

Die externe Evaluierung der „Acute Community Nurse“ (ACN) durch PROSPECT bestätigt eindrucksvoll – das Modell wirkt: Es verhindert Spitalsaufenthalte und entlastet das Gesundheitssystem spürbar.

Im Rahmen einer Pressekonferenz im Wirtschaftszentrum Niederösterreich informierten Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Antauer, Senior Researcher PROSPECT Assma Hajji und die beiden Notruf Niederösterreich-Geschäftsführer Josef Schmoll und Christian Fohringer zu den Ergebnissen der Evaluierung.

Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Antauer sagte eingangs, dass die Ergebnisse ganz deutlich zeigten: „ACN ist ein ganz wichtiger Bestandteil in einer modernen und zukunftsorientierten Gesundheitsversorgung in Niederösterreich.“ Als große Herausforderungen, vor denen unser Gesundheitssystem stehe, nannte der Landesrat die kontinuierliche Steigerung der Einsätze, gleichzeitig die massive Zunahme von chronischen Erkrankungen und den starken Anstieg von älteren Patienten. „Dadurch geraten Rettungsdienste, Ambulanzen und auch Krankenhäuser zunehmend unter Druck. Genau an dieser Stelle setzt die ACN an: Sie bietet eine neue, innovative Form der Versorgung in Niederösterreich“, so Antauer.



Informierten zu den Ergebnissen der Evaluierung des Pilotprojekts „Acute Community Nurse“ (ACN): Notruf Niederösterreich-Geschäftsführer Christian Fohringer, Senior Researcher PROSPECT Assma Hajji, Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Antauer und Notruf Niederösterreich-Geschäftsführer Josef Schmoll (v.l.n.r.).

© NLK Khittl

Das Modell funktioniere gut, führte der Landesrat aus, dass jeder zweite Einsatz ohne Hospitalisierung ende. „ACN vermeidet nicht nur Transporte, sondern ermöglicht auch eine Versorgung direkt zu Hause“, betonte Antauer, dass fast zwei Drittel der versorgten Personen älter als 70 Jahre alt seien und damit genau diese Zielgruppe davon profitiere, nicht unnötig in Krankenhäuser transportiert werden zu müssen. „Die ACN sorgt dafür, dass alle Niederösterreicher und Niederösterreicherinnen die richtige Versorgung zur richtigen

Zeit am richtigen Ort bekommen“, betonte der Landesrat, dass gleichzeitig Rettungsmittel und Ambulanzen spürbar entlastet werden und weiter: „Dadurch bleiben Ressourcen für echte Notfälle auch wirklich verfügbar.“ Das sei ein „wesentlicher Faktor für die Stabilität unseres Gesundheitssystems in Niederösterreich“.

Der Landesrat sprach auch den klaren wirtschaftlichen Nutzen an, denn jede vermiedene Aufnahme in ein Krankenhaus bedeute nicht nur einen Vorteil für die Patienten, son-

Das Podium der Pressekonferenz zur Evaluierung des Pilotprojekts „Acute Community Nurse“ (ACN): Notruf Niederösterreich-Geschäftsführer Christian Fohringer, Senior Researcher PROSPECT Assma Hajji, Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Antauer und Notruf Niederösterreich-Geschäftsführer Josef Schmoll (v.l.n.r.).

© NLK Khittl

dern auch „eine spürbare Entlastung für das gesamte Gesundheitssystem und einen effizienteren Einsatz von vorhandenen Ressourcen“. Für den NÖGUS sei entscheidend, „dass die Evaluierung nicht nur die hohe Akzeptanz bestätigt, sondern auch einen gesundheitspolitischen Nutzen für unser Land zeigt.“ Daher sehe man die ACN nicht mehr ausschließlich als Pilotprojekt, sondern als „einen ganz wichtigen Baustein und Bestandteil der zukünftigen Gesundheitsversorgung in Niederösterreich. Antauer bedankte sich beim Notruf Niederösterreich „für diese professionelle Umsetzung“, die in den letzten Jahren zu diesem Erfolg geführt hätten. Ziel sei es, die ACN ab 2028 in den Regelbetrieb zu überführen und das Angebot in den kommenden Jahren auf bis zu zehn Standorte auszubauen – das sei auch im Gesundheitsplan 2040+ so vorgesehen. „Damit schaffen wir eine moderne, patientenorientierte und gleichzeitig ressourcenschonende Versorgung in Niederösterreich“, so Antauer.

Senior Researcher PROSPECT Assma Hajji betonte, dass gerade für die älteren Personen eine Versorgung ganz besonders relevant sein könne. Zusammenfassend sagte sie: „Die externe Evaluation zeigt, die ACN kann dazu beitragen Patientinnen und Patienten im häuslichen Umfeld zu versorgen, sie kann damit Krankenhausaufenthalte und -transporte vermeiden und sie wird an den Wochenenden, an Feiertagen und in den Ferienzeiten besonders stark nachgefragt.“ Man sehe also auch eine gewisse lückenschließende Funktion in diesen Zeiten. „Sie übernimmt auch ganz wichtige Aufgaben



an Schnittstellen im Gesundheitssystem und kann helfen Patientinnen und Patienten zum nächsten Point of Care weiterzuleiten.“

Josef Schmoll, Geschäftsführer Notruf Niederösterreich, betonte, dass die Entwicklung der ACN seit dem Jahr 2020 eindrucksvoll zeige, wie rasch sich dieses Angebot „zu einem wichtigen Bestandteil der Gesundheitsversorgung“ entwickelt habe: „Was ursprünglich als innovatives Pilotprojekt begonnen hat, ist heute ein etabliertes und stark nachgefragtes Versorgungsmodell geworden.“ Die Interventionszahlen seien in den vergangenen Jahren stark gestiegen, sprach Schmoll von 40.000 Interventionen im Zeitraum 2020 bis 2025. „Allein heuer wurden die ACN von den aktuell sechs Standorten in sieben Einheiten schon zu mehr als 4.500 Patienten entsandt.“ Schmoll betonte die ACN als „wichtiges Instrument moderner Patientensteuerung“ und sagte abschließend: „Unser Ziel ist es, den Menschen genau jene Hilfe zukommen zu lassen, die sie tatsächlich benötigen.“

Christian Fohringer, Geschäftsführer Notruf Niederösterreich, sagte aus medizinischer Sicht, dass lange Zeit der Rettungsdienst die einzige 24 Stunden am Tag verfügbare aufsuchende Ressource gewesen sei. Wenn man das richtige, kompetent ausgebildete Personal habe, könne man auch vor Ort versorgen, führte Fohringer aus, dass die ACN dort zum Einsatz kämen, wo Personen rasch Hilfe bräuchten, aber nicht in einer lebensbedrohlichen Situation seien, nannte er etwa Stürze bei der älteren Bevölkerung, Verletzungen mit Kreislaufproblemen, leichte Atembeschwerden und allgemeine Schmerzen als Beispiele. Nach einer strukturierten Untersuchung und Ersteinschätzung könne vor Ort entschieden werden, was die beste Maßnahme für den Patienten sei. „Die Stärke der ACN ist die Kombination aus der medizinischen Kompetenz, pflegerischem Fachwissen und der rettungsdienstlichen Erfahrung“, sagte Fohringer, dass genau dadurch eine Versorgungsform entstehe, „die viel breiter aufgestellt ist als der klassische Rettungsdienst.“



v.l.n.r. Christoph Holzhaecker, Leiter der Fachabteilung, ACN Marco Schügerl, Senior Researcher PROSPECT Assma Hajji, Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Antauer, die beiden Notruf Niederösterreich-Geschäftsführer Josef Schmoll und Christian Fohringer sowie die Medizinische Leiterin Nicole Kordina vor einem ACN-Einsatzfahrzeug.

© NLK Khittl



Pressekonferenz zum Thema „Leistungsangebot der NÖ Gesundheitsklinik Gmünd“ mit den Landesräten Anton Kasser (2.v.l.), Martin Antauer (2.v.r.), LGA Vorständin Elisabeth Bräutigam, ÖGK Landesausschuss Leiter Florian Hengl (links) sowie NÖGUS Geschäftsführer Volker Knestel (rechts).

© NLK Pfeiffer

## Leistungsangebot Gesundheitsklinik Gmünd: Österreichweites Vorzeigeprojekt geht in Umsetzung

### LR Kasser, LR Antauer: Moderne Medizin und neue Strukturen unter einem Dach

Über das Leistungsangebot der Gesundheitsklinik Gmünd informierten bei einer Pressekonferenz in St. Pölten unter anderem NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Antauer, Landesrat Anton Kasser, Florian Hengl, Vorsitzender des NÖ-Landesstellenausschusses der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), sowie NÖGUS-Geschäftsführer Volker Knestel.

„Es liegt nun ein breites Leistungsspektrum auf dem Tisch, das es in dieser Form österreichweit noch nicht gibt, und die Gesundheitsversorgung in Gmünd wird damit auf zukunftsfitte Beine gestellt“, sagte Kasser, der auch betonte: „Wir garantieren eine Versorgung rund um die Uhr, sieben Tage in der Woche. Eine Notfallversorgung und eine Erstversorgung sind jederzeit sichergestellt. Ein Notarztstützpunkt inklusive Hubschrauberlandeplatz und damit ein Notarzt sind direkt in der Gesundheitsklinik untergebracht. Alle Leistungen, die heute im Healthacross MED Gmünd angeboten werden, bleiben erhalten.“ Die Bauarbeiten für das neue Zent-

rum sollen spätestens im Jahr 2028 starten. Landesrat Martin Antauer erklärte: „Alle in der Landesregierung vertretenen Parteien haben sich klar darauf geeinigt: Das Landes-klinikum Gmünd wird erst dann ersetzt, wenn die neue Gesundheitsklinik tatsächlich in Betrieb ist und die medizinische Versorgung für die Menschen in der Region verlässlich gesichert bleibt. Die Umsetzung dieser neuen Strukturen erfolgt jetzt gemeinsam durch die Landesgesundheitsagentur (LGA) und die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), die in der operativen Umsetzung eng und abgestimmt zusammenarbeiten. Aufgabe der Politik ist es, diese Versorgungsgarantie sicherzustellen und die Einhaltung aller Zusagen einzufordern – und das tun wir auch.“

Landesgesundheitsagentur-Vorständin Elisabeth Bräutigam meinte: „Die NÖ Gesundheitsklinik Gmünd steht für ein neues, zukunftsorientiertes Versorgungsmodell, das in dieser Form erstmals in Österreich umgesetzt wird. Seit der Präsentation

des Gesundheitsplans 2040+ wurde intensiv daran gearbeitet, die inhaltlichen Grundlagen für dieses Modell zu erarbeiten und gemeinsam mit allen Partnern des Gesundheitssystems abzustimmen.“

Im Zentrum steht dabei ein völlig neuer Zugang zur Organisation der Gesundheitsversorgung. Florian Hengl, Vorsitzender des ÖGK-Landesstellenausschusses, führte aus: „Erstmals arbeiten mit der NÖ Landesgesundheitsagentur als Träger der Krankenanstalten und der Österreichischen Gesundheitskasse zwei zentrale Säulen des Gesundheitssystems strukturell und dauerhaft zusammen, um die Versorgung der Bevölkerung gemeinsam sicherzustellen. Unsere Aufgabe ist die Primär- und fachärztliche Versorgung. Ziel ist es, eine neue, integrierte Versorgungsstruktur zu schaffen, die sich konsequent an den Bedürfnissen der Menschen orientiert. Dieses Leuchtturmprojekt für ganz Österreich soll einen nahtlosen Zugang zu Leistungen über alle Versorgungsbereiche hinweg ermöglichen.“



Die Ausgestaltung der NÖ Gesundheitsklinik erfüllt damit auch die Kriterien, die der aktuelle regionale Strukturplan Gesundheit vorgibt, und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung der Menschen in der Region Gmünd. NÖGUS-Vorsitzender Volker Knestel sprach in diesem Zusammenhang einen weiteren Aspekt an: „Die NÖ Gesundheitsklinik Gmünd stellt eine klare Weiterentwicklung der medizinischen Versorgung im Bezirk dar. Wir bündeln Leistungen gezielt, schaffen moderne Versorgungsstrukturen und sichern damit langfristig eine hochwertige und bedarfsgerechte Betreuung für die Bevölkerung.“

Die Einrichtung bietet eine rund um die Uhr verfügbare Notfall- und Erstversorgung mit Grundversorgung bei

akuten Fällen, Überwachungsmöglichkeiten sowie traumatologischer und basischirurgischer Versorgung. Ergänzend dazu umfasst sie eine erweiterte allgemeinmedizinische Basisversorgung im Sinne eines Primärversorgungszentrums, einschließlich der Betreuung von Kindern und Jugendlichen, Gesundheitsförderung, Prävention, Mutter-Kind-Pass-Leistungen sowie koordinierender und serviceorientierter Aufgaben. Zudem steht ein Radiologiezentrum mit moderner Bildgebung zur Verfügung, und die Versorgung wird durch niedergelassene Fachärztinnen und Fachärzte in den Bereichen Gynäkologie, Innere Medizin sowie Kinder- und Jugendheilkunde ergänzt. Die bestehenden Leistungen im Healthacross MED Gmünd bleiben weiterhin bestehen. Das ambulante OP-Zentrum bietet ein breites

Leistungsspektrum in verschiedenen Fachbereichen an: In der Chirurgie werden unter anderem Venenoperationen, Haut- und Weichteileingriffe mit Wundverschluss sowie Hernienoperationen („Bruch“) durchgeführt. Im Bereich Augenheilkunde umfasst das Angebot Kataraktoperationen (Grauer Star), intravitreale Medikamentengaben bei Netzhauterkrankungen sowie Lidoperationen. In der Orthopädie und Traumatologie werden Gelenkspiegelungen (Arthroskopien), die Entfernung von Osteosynthesematerial nach Knochenbrüchen sowie Ringbandspaltungen beim „schnellenden Finger“ angeboten. Ergänzend dazu bietet das Chronikerzentrum Leistungen wie Wundmanagement, Diätologie, Physiotherapie und Sozialarbeit sowie ein mobiles Palliativteam an.

## Update zum Gesundheitsplan 2040+: Zukunftsfitte Gesundheitsregion Weinviertel

### LR Kasser/LR Antauer/LR Teschl-Hofmeister und Expertinnen und Experten informieren über neuen Klinikstandort Stockerau

Ein Update zum Gesundheitsplan 2040+ mit Fokus auf das Weinviertel präsentierten Landesrat Anton Kasser, Landesrat Martin Antauer und Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister gemeinsam mit Expertinnen und Experten im Landhaus. Im Mittelpunkt stand der künftige Standort des neuen Landes-klinikums Weinviertel Süd, das in den kommenden zehn bis 15 Jahren in Stockerau entstehen soll.

Landesrat Anton Kasser, zuständig für Landeskliniken, betonte eingangs: „Heute ist ein großer Tag für Niederösterreich, das Weinviertel und vor allem für die Entwicklung der Gesundheitslandschaft im Weinviertel.“ Er verwies auf die großen Herausforderungen im Gesundheitssystem durch demografischen Wandel und steigende Anforderungen der Medizin. Niederösterreich habe mit dem Gesundheitsplan 2040+ als ers-

tes Bundesland einen ganzheitlichen Ansatz vorgelegt. „Erstmals werden Medizin und Pflege konsequent gemeinsam gedacht“, so Kasser. Ziel sei eine regionale Gesamtbetrachtung ohne „Kirchturmdenken“. Das Klinikum Mistelbach bleibt als „Klinikum Weinviertel Nord“ bestehen, zusätzlich entsteht in Stockerau das „Klinikum Weinviertel Süd“. Als Standort setzte sich die „Alte Au“ unter 14 Optionen durch. →

Parallel dazu werden fachärztliche Angebote in Hollabrunn und Gänserndorf ausgebaut, Primärversorgungseinheiten in allen Bezirkshauptstädten geschaffen sowie Pflegeangebote und Ausbildungsplätze erweitert.

Landesrat Martin Antauer, zuständig für Grundversorgung und Gemeindeärzte, sagte, dass die Standortfindung eine fachliche Aufgabe gewesen sei und das klare Ziel hatte, eine Lösung zu finden, die für die Versorgung der gesamten Region am sinnvollsten ist. „Es war mehr als eine Standortfindung, es geht um die optimale Versorgung der Region Weinviertel“, unterstrich er und ergänzte: „Mit den neuen Primärversorgungseinheiten in Hollabrunn, Gänserndorf, Mistelbach und Korneuburg verfolgen wir genau dieses Ziel.“ Die neuen Versorgungszentren, die im Weinviertel entstehen, sind eine langfristige Investition in die allgemeinmedizinische Versorgung.

Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, zuständig für Pflege und Bildung, hob den steigenden Pflegebedarf hervor: „Wir müssen unser System rechtzeitig auf die Alterung der Gesellschaft vorbereiten. Wir gehen im Weinviertel von einem Zuwachs von rund 42% bei Menschen in stationärer Pflege aus. Darauf muss das Versorgungssystem vorbereitet sein. Der Pflege- und Betreuungscampus in Hollabrunn ist die richtige und

rechtzeitige Antwort auf diese Entwicklung. Da neben der GuK-Schule sowie den FH-Studienplätzen in Mistelbach mit dem Campus Korneuburg auch noch ein dritter Bildungsstandort für Pflege- und Gesundheitsberufe dazukommt, sehe ich das Weinviertel auch in personeller Hinsicht auf gutem Weg. Allein die exzellente Lage vor den Toren Wiens wird viele junge Menschen an den Campus Korneuburg ziehen.“

Univ. Prof. MMag. Dr. Gottfried Haber, Universitätsprofessor für Management im Gesundheitswesen an der Universität für Weiterbildung Krems und Vorsitzender der Standortfindungs-Kommission, betonte die Tiefe des Auswahlprozesses: „Eine Standortfindung in dieser Dimension und Genauigkeit hat es in Niederösterreich noch nicht gegeben.“ Auf Basis einer umfassenden Bedarfserhebung und 29 Bewertungskriterien sei die Entscheidung für Stockerau sowie die ergänzenden Standorte in Hollabrunn und Korneuburg gefallen.

Univ. Prof. Dr. Franz Kolland, Leiter des Kompetenzzentrums für Gerontologie und Gesundheitsforschung an der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften, verwies auf die langfristigen Anforderungen: „Die demografische Entwicklung gibt einen klaren Auftrag – insbesondere beim Ausbau der Langzeitpflege und psycho-

sozialen Betreuung.“ Der Campus in Hollabrunn werde dabei eine zentrale Rolle spielen.

Direktor Dr. Rainer Ernstberger MSc MBA, Ärztlicher Direktor der Landeskliniken Korneuburg-Hollabrunn-Stockerau, unterstrich die medizinische Perspektive: „Moderne Medizin braucht größere, vernetzte Standorte mit gebündelter Expertise.“ Die neue Struktur ermögliche eine qualitativ hochwertige Versorgung und sichere die Zukunftsfähigkeit der Region.

Dr. Markus Klamminger, langjähriger Direktor für Medizin und Pflege der Landesgesundheitsagentur sowie Leiter des Expertengremiums für den Gesundheitsplan Niederösterreich 2040+, betonte die Bedeutung des Gesamtprozesses: „Der Gesundheitsplan 2040+ ist ein in Österreich einzigartiger Prozess.“ Die Anpassung der Versorgungsstrukturen sei notwendig und richtig.

In den kommenden zehn bis 15 Jahren entsteht im Weinviertel schrittweise eine neue Versorgungsstruktur, die alle bestehenden Standorte einbindet und weiterentwickelt. Ziel ist eine flächendeckende, gut erreichbare und moderne Gesundheitsversorgung für die gesamte Region. Die Umsetzung erfolgt etappenweise, die bestehenden Einrichtungen bleiben bis zur Fertigstellung voll in Betrieb.



Die Landesrätinnen und Landesräte Christiane Teschl-Hofmeister, Anton Kasser und Martin Antauer gemeinsam mit allen Experten, die an der Neuausrichtung der Gesundheitsversorgung Weinviertel 2040+ mitgewirkt haben.

© NLK Burchhart



## Bericht des NÖ Monitoring-Ausschusses über die Tätigkeiten im Jahr 2025 erschienen

Der NÖ Monitoringausschuss (NÖ MTA) ist eine unabhängige und weisungsfreie Einrichtung. Geegründet wurde der NÖ MTA im Jahr 2013. Der Ausschuss überwacht die Einhaltung der Rechte von Menschen mit Behinderungen durch die öffentliche Verwaltung für den Bereich der NÖ Landeskompetenz. Grundlage ist die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) und das NÖ Monitoringgesetz.

Der NÖ MTA berichtet jedes Jahr über seine Tätigkeiten – der Bericht 2025 ist kürzlich erschienen:

Inhaltlich war 2025 das Thema „Barrierefreiheit im umfassenden Sinn“ im Mittelpunkt der Tätigkeiten des NÖ MTA. Gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist eine wichtige Forderung von Menschen mit Behinderungen.

Ohne barrierefreie Gebäude, Informationen oder Dienstleistungen können Menschen mit Behinderungen viele alltägliche Dinge nicht nutzen.

Wenn Wege, Wohnungen, Webseiten oder Parkplätze ohne Hindernisse zugänglich sind, können Menschen mit Behinderungen selbst entscheiden:

- wohin sie gehen
- welche Leistungen sie nutzen
- wie sie ihr Leben organisieren

Barrieren führen dagegen zu Abhängigkeit von anderen Personen.

Barrieren sind nicht nur Hindernisse, sie können auch eine Form von Diskriminierung sein.

„Wenn jemand eine Leistung nicht bekommt, weil er ein Gebäude nicht betreten oder ein Formular nicht lesen kann, ist das ein strukturelles Problem – kein individuelles.“

Auch der Zugang zu Leistungen der Sozialhilfe muss barrierefrei sein, da Menschen unterstützt werden sollen, die in schwierigen Lebenslagen sind. Wenn diese Unterstützung nicht barrierefrei erreichbar ist oder Hürden in der Leistungsbewilligung für Menschen mit Behinderungen vorhanden sind, verfehlt sie ihren Zweck.

Der NÖ MTA hat im Jahr 2025 einige Stellungnahmen und Empfehlungen zu diesen Themen abgegeben, die im Bericht des NÖ MTA 2025 zu lesen sind.

Der Bericht kann kostenlos unter folgendem Link heruntergeladen oder unter 02742/9005 16212 bestellt werden: [https://www.noel.gv.at/noe/Gleichbehandlung-Antidiskriminierung/Berichte\\_NOeMTA.html](https://www.noel.gv.at/noe/Gleichbehandlung-Antidiskriminierung/Berichte_NOeMTA.html)



### TERMINAVISO

Die 5. öffentliche Sitzung des NÖ MTA findet am 3. November 2026 statt.

Die Einladung und das Programm wird auf der Webseite des NÖ Monitoringausschusses veröffentlicht.



Claudia Grübler-Camerloher  
Vorsitzende des NÖ MTA

### KONTAKT

NÖ Monitoring-Ausschuss  
3109 St. Pölten  
Tor zum Landhaus  
Rennbahnstraße 29, Stiege B

Telefon: 02742 9005-16212  
E-Mail: [post.gbb@noel.gv.at](mailto:post.gbb@noel.gv.at)

Blog:  
[noe-monitoringausschuss.at](http://noe-monitoringausschuss.at)  
[www.noel.gv.at/gleichbehandlung](http://www.noel.gv.at/gleichbehandlung)

# Gib Sonnenbrand und Hautkrebs keine Chance

**Sonnengebräunte Haut gilt als Schönheitsideal und ist für viele ein Zeichen von Gesundheit und Attraktivität. Wenn die Temperaturen steigen, ist die Verlockung groß ausgiebige Sonnenbäder zu nehmen.**

Nahezu alle Menschen sind mindestens einmal im Leben von einem Sonnenbrand betroffen und die Beschwerden sind meist rasch wieder verschwunden. Die Haut kann dieses Ereignis jedoch ein Leben lang speichern, was vor allem bei wiederholten Sonnenbränden manchmal zu schwerwiegenden Spätfolgen führt. Ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit der Sonneneinstrahlung ist daher sehr wichtig. Rund um diese Themen informiert Prim. Univ.-Prof. Dr. Franz Trautinger, Leiter der Klinischen Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Universitätsklinikum St. Pölten.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Franz Trautinger, Leiter der Klinischen Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Universitätsklinikum St. Pölten.

„Die Haut gilt als unser größtes Organ, sie umschließt unseren Körper wie ein Schutzmantel. Sie übernimmt wichtige Abwehrfunktionen und dient außerdem als Sinnesorgan, durch das wir Empfindungen wie Schmerz oder Berührungen wahrnehmen. Um die Gesundheit der Haut bis ins hohe Lebensalter zu bewahren, sollten wir sie so gut wie möglich vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen“, so Prof. Dr. Trautinger.

Wird die Haut im Laufe des Lebens in der Freizeit oder im Beruf einer hohen Belastung durch ultraviolette Strahlung aus dem Sonnenlicht oder aus Bräunungsgeräten ausgesetzt, kommt es als Spätfolge zu vorzeitiger Hautalterung und ver-

mehrtem Auftreten von Hautkrebs. Vor allem Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Hautkrebsrisiko beträchtlich.

Beim Hautkrebs unterscheidet man zwei Hauptgruppen, den sogenannten „Weißen Hautkrebs“ (medizinisch: Plattenepithel- und Basalzellkarzinom) und den „Schwarzen Hautkrebs“ (medizinisch: Melanom). Weißer Hautkrebs ist sehr häufig, vor allem bei älteren Menschen, die jahrelang sehr viel der Sonne ausgesetzt waren, wie z. B. Landwirtinnen und Landwirte, Bauarbeiterinnen und Bauarbeiter. Von allen erwachsenen Patientinnen und Patienten, die eine/n Hautärztin/Hautarzt aufsuchen, sind 30% zumindest von einer Vorstufe betroffen. Nur in

sehr seltenen Ausnahmefällen bildet Weißer Hautkrebs Metastasen. Die Heilungschancen sind daher in der Regel sehr hoch und die Behandlung erfolgt meist mit einfachen operativen Eingriffen.

Im Gegensatz dazu ist das Melanom seltener, kann aber wesentlich gefährlicher sein. Hier spielt der Faktor Zeit eine wesentliche Rolle. Prof. Trautinger merkt an: „Früherkennung ist entscheidend, denn wenn Melanome entfernt werden solange sie noch oberflächlich sind, ist die Prognose für die meisten Betroffenen sehr gut. Melanome sehen anfangs oft aus wie Muttermale. Es gibt eine einfache Faustregel, die sogenannte ABCD-Regel, die bei der Unterscheidung von Melanomen und Muttermalen helfen soll.“

„A“ steht für Asymmetrie, das heißt während ein Muttermal meist rund oder oval ist, wächst ein Melanom oft verstärkt in eine Richtung und wird dadurch unregelmäßig. Die Begrenzung (B) ist ein weiteres Unterscheidungsmerkmal – ein Melanom ist oft unscharf begrenzt und kann Ausläufer haben. Die Farbe (Colorit – C) gibt ebenfalls wichtige Hinweise: ein Muttermal ist braun bis schwarz, hat aber im Normalfall einen einheitlichen Farbton. Melanomverdächtig ist das Vorliegen verschiedenster Farbschattierungen von hellbraun, dunkelbraun bis grau, schwarz oder



Darstellung der „ABCD-Regel“.

© UK St. Pölten

auch rot. Zuletzt kann auch der Durchmesser (D) ein Warnsignal sein, besonders dann, wenn er größer als fünf Millimeter ist.

## Ein Hinweis des Hautspezialisten:

„Sobald sich ein Muttermal zu verändern beginnt, ist das ein Grund, die niedergelassene Hautärztin bzw. den niedergelassenen Hautarzt aufzusuchen, die/der meist mit einfachen Untersuchungen die Veränderung beurteilen kann.“ Wie oft eine Kontrolle bei der Hautärztin bzw. beim Hautarzt nötig ist, hängt vom jeweiligen Hauttyp ab. Nach eingehender Untersuchung können Fachärztinnen und -ärzte eine Empfehlung abgeben, in welchen Zeitabständen ein Muttermal-Screening durchgeführt werden sollte. Neben der Sonnenstrahlung ist Solarienbenutzung ein wissenschaftlich nachgewiesener Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Solarienbräune schützt zudem nicht – wie viele Menschen glauben – vor der

nachfolgenden Sonnenbelastung im Urlaub. Nur wenn man die natürliche Sonne aufsucht, sich langsam vorbräunen lässt und dabei Sonnenbrände vermeidet, wird ein gewisser Schutz aufgebaut.

Wichtig ist jedenfalls, sich ein paar „Sonnenregeln“ in Erinnerung zu rufen. Der beste Schutz vor Sonnenbrand und Spätfolgen ist das Vermeiden der prallen Sonne, vor allem um die Mittagszeit zwischen 11.00 und 14.00 Uhr („Wenn der eigene Schatten kürzer ist, als man groß ist.“). Beim Aufenthalt in der Sonne lässt sich der Körper durch Kleidung und Schirmkappen schützen. Jene Hautpartien, die nicht durch Kleidung geschützt werden, sollten bereits vor dem Aufenthalt in der Sonne ausreichend mit Sonnenschutzmittel eingecremt werden. Prof. Dr. Trautinger merkt an, dass die Sonnencreme häufig zu dünn aufgetragen wird. 30 ml, also ein „Stamperl“ voll, gelten als Faustregel für den ganzen Körper eines Erwachsenen.



Für eine gesunde und lange jugendlich aussehende Haut ist ein konsequent durchgeführter Sonnenschutz unerlässlich.

© AdobeStock



# „Tut gut!“ rückt Gesundheitskompetenz ins Rampenlicht

**Niederösterreichs Gesundheitsvorsorge setzt mit neuem Dreijahresschwerpunkt auf Orientierung, Aufklärung und Eigenverantwortung - Fokusthema für 2026: mentale Gesundheitskompetenz.**

Tagtäglich treffen Menschen tausende Entscheidungen – viele davon betreffen direkt oder indirekt die eigene Gesundheit. Umso wichtiger sind verlässliche Informationen, Navigationshilfen und Unterstützung im Alltag, um Fakten von Fake News unterscheiden zu können und verlässliche Quellen ausfindig zu machen. Denn: Gesundheitsinformationen begegnen den Menschen heute nahezu überall – in sozialen Medien, im Internet, am Arbeitsplatz, in der Schule oder in der Freizeit.

„Gesundheitskompetenz bedeutet, Gesundheitsinformationen finden, verstehen, bewerten und anwenden zu können. Gerade in Zeiten einer enormen Informationsflut brauchen die Menschen einen klaren Kompass für ihre Handlungen. Der neue ‚Tut gut!‘-Schwerpunkt zahlt auf den Gesundheitsplan 2040+ ein und verankert Gesundheitskompetenz nachhaltig in Niederösterreich“, so Landesrat Anton Kasser.

„Gesundheitskompetenz ist eine Schlüsselaufgabe moderner Gesundheitspolitik. Sie ermöglicht Menschen, gute Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen, stärkt Prävention und entlastet gleichzeitig das Gesundheitssystem. Mit den Gesundheitszielen Österreich und der ÖPGK setzen wir auf verständliche Information und Chancengerechtigkeit. Denn gute Gesundheitskompetenz bedeutet mehr gesunde Lebensjahre für alle. Umso mehr freut



Landesrat Anton Kasser, Gesundheitsstaatssekretärin Ulrike Königsberger-Ludwig und „Tut gut!“-Geschäftsführer Erwin Zeiler präsentierten im Rahmen einer Pressekonferenz den neuen Dreijahresschwerpunkt von „Tut gut!“.

© NLK | Burchhart

es mich, dass ‚Tut gut!‘ dem Thema in Niederösterreich so viel Raum gibt“, betont Gesundheitsstaatssekretärin Ulrike Königsberger-Ludwig.

Menschen mit hoher Gesundheitskompetenz schätzen ihre Gesundheit besser ein, nutzen Vorsorgeangebote häufiger und benötigen seltener medizinische Akutversorgung. Gleichzeitig leiden sie seltener an chronischen Erkrankungen und finden schneller die passende Unterstützung im Gesundheitssystem. Eine geringe Gesundheitskompetenz hingegen kann negative Auswirkungen auf Gesundheitsverhalten und Versorgung haben – etwa durch ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel,

häufigere Krankenstände, mehr Akutbehandlungen oder Schwierigkeiten bei der richtigen Einnahme von Medikamenten.

„Mit unserer Schwerpunktsetzung schaffen wir die Grundlage dafür, dass Menschen gesündere Entscheidungen treffen und sich besser im Gesundheitssystem zurechtfinden können. Gesundheitskompetenz ist weit mehr als medizinisches Wissen. Sie entscheidet darüber, ob Menschen Präventionsangebote nutzen, psychische Belastungen früh genug erkennen und im richtigen Moment die passende Hilfe finden“, erklärt „Tut gut!“-Geschäftsführer Erwin Zeiler.

## Breite Angebotspalette

„Tut gut!“ wird in den kommenden drei Jahren einen besonderen Fokus auf ausgewählte Bereiche der Gesundheitskompetenz legen. Analog zur Niederösterreichischen Landesausstellung steht das Jahr 2026 unter dem Motto „Wie geht’s eigentlich mir?“ für die Hauptzielgruppen Jugendliche und Erwachsene im erwerbsfähigen Alter mit den Spezialthemen Einsamkeit, Schlaf, Entspannung/Stressmanagement und Lesen ganz im Zeichen der mentalen bzw. psychosozialen Gesundheitskompetenz. Das Spektrum der Angebote reicht von Infografiken und -broschüren über Webinare,



© NLK | Burchhart

einem Selbsttest, Schulungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, einem Gewinnspiel und einer Medienkampagne bis hin zu neuen Mitmach-Programmen für die Bevölkerung. In den Jahren 2027 und 2028 wird der Schwerpunkt mit Ernährungs- und Bewegungskompetenz fortgesetzt.



Mehr Infos:  
[www.noetutgut.at/](http://www.noetutgut.at/)  
[gesundheitskompetenz](http://gesundheitskompetenz)

## 8. Nationaler Aktionstag für pflegende Angehörige am 13. 9. 2026

Wenn die Welt aus den Fugen gerät – pflegende Angehörige und Zugehörige als wichtige UnterstützerInnen im Katastrophen- und Krisenmanagement.

Wer steht wem in verunsichernden Zeiten zur Seite?  
Was braucht es, um Menschen mit schweren Erkrankungen im Notfall zu versorgen?

Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

Interessengemeinschaft  
pflegender Angehöriger



Service des Sozialministeriums  
für Bürgerinnen und Bürger:  
0800/201 611  
<https://www.sozialministerium.gv.at/>  
Kontaktformular

Interessengemeinschaft  
pflegender Angehöriger:  
+43/1/589 00 328  
[office@ig-pflege.at](mailto:office@ig-pflege.at)

# 20 Jahre Rauchfrei Telefon: Erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein nikotinfreies Leben

**Das Rauchfrei Telefon feiert sein 20-jähriges Bestehen. Im Rahmen einer Fachtagung in St. Pölten wurde die österreichweit einzigartige Initiative gewürdigt.**

Vertreterinnen und Vertreter aus Gesundheitswesen, Politik und Sozialversicherung betonten die zentrale Rolle niederschwelliger Beratung in der Tabak- und Nikotinprävention sowie die nachhaltige Erfolgsgeschichte des Angebots.

## Angebot passt sich neuen Entwicklungen an

Das Konsumverhalten hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert: Neben klassischen Tabakzigaretten gewinnen E-Zigaretten, Tabakerhitzer und Nikotinbeutel zunehmend an Bedeutung. Das Rauchfrei Telefon reagiert darauf mit einer produktunabhängigen Beratung und unterstützt beim Ausstieg aus jeder Form der Nikotinabhängigkeit.

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist die enge Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsbereich. Über das sogenannte Rauchfrei Ticket können Ärztinnen und Ärzte sowie Gesundheitspersonal Patientinnen und Patienten direkt zur telefonischen Beratung anmelden. Dieses Angebot besteht bereits seit 2009 und wurde mehr als 12.000 Mal genutzt. Auch strukturelle Maßnahmen zeigen Wirkung: Der Aufdruck der Telefonnummer auf Zigarettenpackungen führte zu einem

deutlichen Anstieg der Anrufe.

## Nikotinkonsum bleibt große Herausforderung

Trotz Fortschritten bleibt der Tabak- und Nikotinkonsum eine zentrale gesundheitspolitische Herausforderung: Rund 1,6 Millionen Menschen in Österreich ab 15 Jahren rauchen täglich, das entspricht 21 % der Bevölkerung. Gleichzeitig konsumieren bereits 15 % der 15-Jährigen täglich zumindest ein Nikotinprodukt. Der Rückgang beim klassischen Rauchen wird zunehmend durch neue Produkte kompensiert.

## 20 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit

Das Rauchfrei Telefon ist eine gemeinsame Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Gesundheitsministeriums und wird von der Österreichischen Gesundheitskasse betrieben. Es bietet österreichweit eine kostenlose, unkomplizierte und professionelle Unterstützung beim Rauchstopp.

Seit der Gründung im Jahr 2006 wurden über 90.000 Beratungsgespräche mit rund 45.000 Personen geführt. 75 % der Nutzerinnen und Nutzer konsumieren aktuell Tabak-

oder Nikotinprodukte, 15 % sind ehemalige Konsumierende, 6 % stammen aus Gesundheitsberufen und 4 % sind Angehörige.

## Professionelle Hilfe mit nachweisbarer Wirkung

Geschulte Klinische Psychologinnen und Psychologen beraten anonym und individuell, sie motivieren, bieten Rückfallprävention und beraten geeignete Ausstiegsmethoden. Der persönliche Austausch stärkt die Selbstwirksamkeit und unterstützt dabei, schwierige Situationen besser zu bewältigen. Die Wirksamkeit ist klar belegt: 45 % der betreuten Personen sind rauchfrei, 99 % zeigen sich mit dem Angebot zufrieden.

Das Rauchfrei Telefon ist kostenlos, vertraulich und niederschwellig zugänglich. Die Hotline ist unter 0800 810 013 erreichbar (Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr).

## Gemeinsam gegen die Nikotinsucht

„20 Jahre Rauchfrei Telefon stehen für Kontinuität, Qualität und nachweisbare Wirkung in der Gesundheitsförderung – und für tausende Menschen, die mit professioneller Unterstützung erfolgreich den Weg



Feierten im Rahmen einer Fachtagung das 20-jährige Bestehen des Rauchfrei Telefons:

Katharina Steininger, MA vom Dachverband der Österr. Sozialversicherungen und Mag.a Alice Schogger, Abteilungsleiterin im BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, beide Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des Rauchfrei Telefons, Mag.a Alexandra Beroggio, Fachliche Leiterin Rauchfrei Telefon, ÖGK-Obmann Mag. Peter McDonald, Mag.a Melanie Stulik, Fachliche Leiterin-Stv. Rauchfrei Telefon, Dr. Lukasz Antoniewicz, PhD, Abteilung für Pulmologie, Medizinische Universität Wien, wissenschaftlicher Beirat und Mag.a Karin Hofer, Leiterin des Fachbereichs Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health in der ÖGK (v.l.).

© ÖGK/Mauro Vitera

aus der Nikotinabhängigkeit gefunden haben. Als bundesweites Angebot verbindet es wissenschaftlich fundierte Beratung mit hoher Reichweite und niederschwelligem Zugang“, betont Peter McDonald, Obmann der Österreichischen Gesundheitskasse.

„Das Rauchfrei Telefon ist ein zentraler Baustein auf dem Weg zu einer gesünderen, rauchfreien Zukunft. Es ist bundesweit niederschwellig zugänglich, evidenzbasiert und bietet professionelle Unterstützung auf dem Weg aus der Nikotinabhängigkeit. Gerade vor dem Hintergrund neuer Nikotinprodukte ist eine produktunabhängige, qualitätsgesicherte Beratung heute wichtiger denn je. Der langjährige Erfolg des Rauchfrei Telefons zeigt, dass das enge Zusammenspiel von Gesundheitswesen, Sozialversicherung und Politik entscheidend ist, um wirksame Prävention zu gewährleisten und den Nikotinkon-

sum nachhaltig zu reduzieren“, unterstreicht Ulrike Königsberger-Ludwig, Staatssekretärin im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

„20 Jahre Rauchfrei Telefon stehen für professionelle Unterstützung auf dem Weg in ein Leben ohne Tabak und Nikotin. Wer aufhören möchte, braucht neben dem eigenen Willen vor allem niederschwellige und kostenfreie Begleitung – genau das bietet dieses Angebot seit zwei Jahrzehnten. Uns als Sozialversicherung ist es ein zentrales Anliegen, dass Gesundheit für alle zugänglich ist. Das Rauchfrei Telefon ist dafür ein unverzichtbarer Baustein. Ich gratuliere zum Jubiläum und danke allen, die dieses Angebot aufgebaut und weiterentwickelt haben“, sagt Claudia Neumayer-Stickler, Vorsitzende des Dachverbands der Sozialversicherungsträger.

## Gemeinsam für eine rauchfreie Zukunft

Die Erfahrungen aus zwei Jahrzehnten zeigen: Der Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit gelingt am besten mit professioneller Unterstützung. Gleichzeitig bleibt Prävention eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Nur durch das Zusammenspiel von Information, Beratung und strukturellen Maßnahmen kann der Nikotinkonsum langfristig reduziert werden.

## Weitere Informationen zum Thema unter



[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

und unter  
[www.oegk.at/nikotinfrei](http://www.oegk.at/nikotinfrei)



## Blaulichtorganisation zu Besuch in der Bezirksgruppe Krems, Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs:

### Teil 1 – die Feuerwehr!



wenn am Herd etwas zu brennen begonnen hat. Man sollte sich auch einprägen, wo sich der Fluchtweg befindet und wo der nächste Feuerlöscher zu finden ist. Außerdem erzählte er noch von Hilfsmitteln, wie z.B. der Branddecke und der feuerfesten Dokumentenmappe.

Einige Mitglieder der Bezirksgruppe fragten immer wieder bei den beiden Leiterinnen Christa Groll und Sandra Rauscher an, ob es speziell für Blinde und Sehschwache Informationen zu Verhalten im Brandfall, bei Unfällen oder bei gesundheitlichen Notfällen gibt. Da dem nicht so ist, kamen die beiden auf die Idee, Vertreterinnen und Vertreter der Blaulichtorganisationen zu einem Vortrag einzuladen.

Am Freitag, den 13. März war es dann so weit. Christoph Stricker, Berufsfeuerwehrmann im Universitätsklinikum Krems und auch Behindertenbeauftragter der Stadt Krems, hielt einen Vortrag zu dem Thema „Wie verhalte ich mich im Brandfall“. Er gab wertvolle Informationen und Tipps wie z. B. bei Anruf 122 gleich erwähnen, dass man sehschwach oder blind ist und nie mit Wasser löschen,

Die Mitglieder der Bezirksgruppe Krems hörten aufmerksam zu, stellten auch viele Fragen und bekamen stets eine Antwort.

Zum Schluss bedankten sich die Bezirksgruppenleiterinnen bei Herrn Stricker. Es war wieder einmal ein gelungener interessanter Vortrag, der bei allen Mitgliedern großen Anklang fand.

### Teil 2 – die Rettung!

Am Freitag, den 10. April kam das Rote Kreuz zur Bezirksgruppe Krems in das Hofbräu am Steinertor. Gudrun Kalchhauser, die schon über 40 Jahre beim Roten Kreuz tätig ist, hielt einen spannenden Vortrag zu dem Thema „Wie verhalte ich mich im medizinischen Notfall“.



Sie versuchte vor allem zu vermitteln, dass man nur dann etwas falsch machen kann, wenn man nichts tut. In erster Linie ist es wichtig bei einem medizinischen Notfall Ruhe zu bewahren, damit der oder die Verletzte nicht noch mehr in Panik versetzt wird.

Dann Notruf 144 wählen, genaue Adresse angeben, erzählen was passiert ist und dann die Anweisungen befolgen, bis die Rettung da ist. Weiters erzählte sie von einigen Hilfsmitteln, wie z. B. dem Schlüsseltresor und der Rotkreuz-Dose für den Kühlschrank. Die Mitglieder der Bezirksgruppe

Krems waren sehr wissbegierig und hörten aufmerksam zu.

Zum Schluss bedankten sich die Bezirksgruppenleiterinnen Sandra Rauscher und Christa Groll herzlich bei Gudrun Kalchhauser für den Vortrag.



## 3. Wels Cup von Parkinson Table Tennis Austria (PTTA) und SPG Felbermayr

**Beim 3. Wels Cup powered by STADA am 11. und 12. April 2026 in der Sporthalle Vogelweide in Wels waren 31 Starterinnen und Starter aus allen 9 Bundesländern vertreten. Wie gewohnt stellte Oberösterreich die größte Teilnehmergruppe, gefolgt von Niederösterreich.**

Seitens Parkinson Table Tennis Austria freute man sich sehr, dass man in jedem Bundesland PTTA-Mitglieder hat und diese auch die weite Anreise auf sich nehmen, um bei Vereinsveranstaltungen dabei zu sein.

Es war eine entspannte und familiäre Veranstaltung, durch den Modus als 2-tägiges Turnier als Vorbereitung auf die 3. Österr. Meisterschaften Ende Mai in Klagenfurt war genug Zeit, um dazwischen mal mit Kolleginnen und Kollegen zu plaudern, oder ein paar Bälle „ohne zu zählen“ zu spielen.

Nichtsdestotrotz wurde in den Einzel- und Doppelbewerben sowie im Mixed-Doppel auch um Pokale bzw. Medaillen gespielt – vergeben wurde 1 Pokal für den ersten Platz sowie Medaillen für den 2. sowie die beiden 3. Plätze – diese werden beim Parkinson-Tischtennis nicht ausgespielt. Wer es ins Halbfinale schafft, hat zumindest die Bronzemedaille sicher.

Ein besonderer Dank gebührt dem Team der SPG Wels und PTTA für die Organisation des Turniers, den Sponsoren, Fotograf Werner Maurer und Oberschiedsrichter Christian Raninger.

Originalton der höchst erfolgreichen Spielerin Agnes Jan (mehrfache Weltmeisterin aus Kärnten) auf Facebook: „Die Veranstaltung war hervorragend organisiert und zeichnete sich durch eine außergewöhnlich herzliche und familiäre Atmosphäre aus. Von Beginn an war spürbar, dass hier nicht nur der Wettbewerb im Vordergrund steht, sondern vor allem das Miteinander.“

Die vielen netten Gespräche und Begegnungen mit der „Parkinson-Familie“ haben das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht. Es war schön, bekannte Gesichter wiederzusehen und gleichzeitig neue Menschen kennenzulernen.

Der gegenseitige Respekt, die Offenheit und die Unterstützung untereinander machen diesen Cup zu etwas ganz Besonderem.

„Ich nehme viele schöne Erinnerungen mit und freue mich schon jetzt sehr auf ein baldiges Wiedersehen bei den nächsten Veranstaltungen.“ Damit hat Agnes Jan genau auf den Punkt gebracht, worum es den Mitgliedern von Table Tennis Austria geht – miteinander Tischtennis spielen, die Zeit und die Krankheit vergessen, und nicht nur auf die Punkte schauen.

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe gratuliert allen Mitgliedern ganz herzlich zur erbrachten Leistung!





## Leben mit Nierenerkrankung:

# Gut vorbereitet auf die Nierenersatztherapie mit VOR-NET 2026

**Mit dem Start einer Nierenersatztherapie verändert sich der Alltag vieler Betroffener grundlegend. Umso wichtiger ist es, frühzeitig über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten informiert zu sein und jene Therapieform zu wählen, die bestmöglich zu den medizinischen Erfordernissen und den individuellen Lebensumständen der Patientinnen und Patienten passt.**

Aus diesem Grund fand am 4. März 2026 im Universitätsklinikum St. Pölten erneut die Informationsveranstaltung VOR-NET (Vorbereiten, Orientieren, Reevaluieren vor der Nierenersatztherapie) statt. Die seit vielen Jahren etablierte Veranstaltungsreihe wurde von der Nephrologischen Ambulanz der Klinischen Abteilung für Innere Medizin 1 initiiert und bietet Menschen mit chronischer Nierenerkrankung sowie deren Angehörigen eine kompakte, praxisnahe und interdisziplinäre Entscheidungshilfe. Unter der Leitung von OÄ Dr.in Birgit Pfaller-Eiwegger, MSc, gemeinsam mit einem multiprofessionellen Team, wurden zentrale Themen rund um die Funktion der Niere, Ernährung, Dialyseverfahren und Nierentransplantation verständlich vermittelt.

### Dialyse ist nicht gleich Dialyse

Vielen Betroffenen ist zunächst nicht bewusst, dass es unterschiedliche Formen der Nierenersatztherapie gibt. Neben der klassischen Hämodialyse, die mehrmals pro Woche in einem Dialysezentrum durchgeführt wird, besteht auch die Möglichkeit einer Behandlung zu Hause.

Mit der Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse) kann die Therapie in der gewohnten häuslichen Umgebung stattfinden. Diese Form der Heimdialyse bietet insbesondere älteren, eingeschränkten oder pflegebedürftigen Menschen sowie deren Angehörigen einen großen Vorteil: Die Behandlung kann an die Bedingungen der Betroffenen angepasst werden und erspart häufige Anfahrten ins Krankenhaus.

Das Universitätsklinikum St. Pölten nimmt hierbei österreichweit eine Vorreiterrolle ein. Als führendes Zentrum betreut es im Rahmen eines spezialisierten Home Care Teams Patientinnen und Patienten auch zu Hause bei der Durchführung der Peritonealdialyse. Dadurch wird eine wohnortnahe, individuelle und patientenorientierte Versorgung ermöglicht.

### Von der Funktion der Niere über die Ernährung zur Nierentransplantation

Das Team der Nephrologinnen und Nephrologen spannte gemeinsam mit Spezialistinnen und Spezialisten aus unterschiedlichen Berufsgruppen einen breiten Bogen – von der Erklärung der Nierenfunktion über Ernährungs-

empfehlungen bis hin zu Dialyseverfahren und der Nierentransplantation. Darüber hinaus wurden viele weitere praxisrelevante Themen behandelt, darunter Sport und Bewegung, Reisen mit Dialyse, psychologische Unterstützung, soziale Betreuung sowie konservative Therapiekonzepte, wenn eine Dialyse nicht mehr möglich oder nicht gewünscht ist.

### Keine Theorie ohne Praxis

Ein besonderer Höhepunkt war der Erfahrungsbericht von Claus Pohnitzer, Obmann der Patientenorganisation Selbsthilfe Niere und Vorstand von Niere Wien, NÖ und Burgenland. Mit persönlichen Einblicken, viel Humor und großer Offenheit schilderte er seinen Weg durch verschiedene Formen der Dialyse bis zur erfolgreichen Nierentransplantation im Jahr 2013. Seine Erfahrungen wirkten ermutigend, nahmen Ängste und machten vielen Zuhörerinnen und Zuhörern Mut.

Zum Abschluss bestand die Möglichkeit, allen Vortragenden Fragen zu stellen. Bei einem kleinen Imbiss konnten persönliche Anliegen zusätzlich in Einzelgesprächen besprochen werden.

Bild links: OÄ Dr. Sarah Halmer, OA Dr. Udo Pauler, DGKP Karina Pils, DGKP Michael Kügler, Clin. Ass. Prof. OÄ Dr. Birgit Pfaller-Eiwegger, MSc, Ass. Dr. Cornelia Gallauer, Diätologin Regina Gattinger, Dr. Michaela Reisinger, OÄ Dr. Camille Fournier, Psychologin Carina Györök, BSc, MSc, Prim. Clin. Ass. Prof. Dr. Martin Wiesholzer, Psychologin Ramona Gfölnner, BSc, MSc und Psychologin Mag. Gabriele Erber (v.l.).

© Universitätsklinikum St. Pölten



### Vortragende und Themen im Überblick

- Die Aufgaben der Niere - Dr.in Sarah Halmer
- Grundlagen der Hämodialyse - Dr.in Michaela Reisinger
- Hämodialyse: pflegerische Aspekte - DGKP Michael Kügler
- Peritonealdialyse - Dr.in Birgit Pfaller-Eiwegger
- Peritonealdialyse: pflegerische Aspekte - DGKP Karina Pils
- Nierentransplantation - Dr.in Camille Fournier, Dr.in Anja Reichelt
- Essen und Trinken bei Dialyse - BSc Magdalena Ludl, Diätologin
- Klinische Psychologie - Mag.a Gabriele Erber, Mag.a Carina Györök, MSc, Mag.a Ramona Gfölnner, MSc
- Konservative Therapie bei CKD 5 / Palliative Nephrologie - Dr. Udo Pauler
- Sport und Reisen mit Dialyse - Dr.in Cornelia Gallauer
- Mein Leben mit allen Formen der Nierenersatztherapie bis zur Transplantation - Claus Pohnitzer
- Entscheidungshilfen - Dr.in Sarah Halmer

### Nächster Termin

Die nächste Informationsveranstaltung findet am 1.12.2026 im UK St. Pölten, Haus C, Vortragssaal, 1. Stock statt.

### Weitere Informationen

unter: [www.noe-niere.net](http://www.noe-niere.net)  
[www.selbsthilfe-niere.at](http://www.selbsthilfe-niere.at)

## Pollen:

### ApoApp der Apothekerkammer hilft Allergikern

Die neue ApoApp liefert jetzt auch Polleninformationen, Warnungen bei hoher Belastung und Tipps für den Allergie-Alltag direkt auf das Smartphone.

Seit dem Beginn der Gräserpollensaison verschärft sich für viele Menschen die gesundheitliche Belastung: Fast jede vierte Person in Niederösterreich ist von Pollenallergie betroffen. Typische Symptome wie Niesen, eine laufende oder verstopfte Nase, juckende und tränende Augen sowie Müdigkeit und Konzentrationsprobleme schränken die Lebensqualität oft erheblich ein. Um Betroffene gezielt zu unterstützen, hat die Apothekerkammer die Polleninformation des Österreichischen Polleninformationsdienst (ÖPID) in ihre ApoApp integriert.

Nutzer können ein persönliches Pollenprofil anlegen und erhalten standortbezogene, tagesaktuelle Informationen darüber, welche Allergene sich gerade in der Luft befinden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich rechtzeitig durch die ApoApp benachrichtigen zu lassen, sobald genau jene Pollen zirkulieren, auf die man allergisch reagiert. Dadurch sind individuelle Vorsorgemaßnahmen noch besser und gezielter möglich. Ergänzt wird das Angebot durch praktische Tipps zum Umgang mit der jeweiligen Belastungssituation. Apothekerinnen und Apotheker tragen durch ihr pharmazeutisches Wissen wesentlich dazu bei, die individuell passende Antwort auf die jeweilige Pollen-Belastung zu finden und im Bedarfsfall die Arzneimittel-Therapie zusammen mit den Ärztinnen und Ärzten anzupassen. Denn die richtige Beratung spielt gerade bei Pollenallergien eine entscheidende Rolle.

## Pollen im Blick. Allergie im Griff.

Mit der ApoApp.



Scannen & Herunterladen  
[sichervorsorgt.at/apoapp](http://sichervorsorgt.at/apoapp)

Österreichs Apothekerinnen und Apotheker

© ÖAK

# Starkes Netzwerk für Patientinnen und Patienten: Partnerforum 2026 der Selbsthilfegruppen im Landeskrankenhaus Mauer

**Am 18. Mai 2026 fand im Landeskrankenhaus Mauer das diesjährige „Partnerforum 2026“ der Selbsthilfepartner der Landeskliniken Mauer und Amstetten statt. Ziel der Veranstaltung war der gemeinsame Informationsaustausch sowie die weitere Vertiefung der Zusammenarbeit zwischen den Kliniken und regionalen Selbsthilfegruppen.**

Insgesamt nahmen 18 Vertreterinnen und Vertreter aus elf Selbsthilfegruppen teil, um Erfahrungen auszutauschen, Anliegen und Anregungen einzubringen sowie neue Kontakte zu knüpfen. Im Mittelpunkt standen interaktive Diskussionen und Gespräche über die wichtige Rolle der Selbsthilfe in der Begleitung und Unterstützung von Patientinnen und Patienten.

Das Partnerforum bot den Teilnehmenden eine wertvolle Plattform,

um aktuelle Informationen weiterzugeben, Erfahrungen aus der täglichen Praxis zu teilen und gemeinsame Anliegen zu besprechen. Die enge Kooperation zwischen den Kliniken und den regionalen Selbsthilfegruppen ist ein wesentlicher Baustein für eine ganzheitliche Patientinnen- und Patientenversorgung und stärkt die Vernetzung innerhalb der Region nachhaltig.

Ein zentraler Programmpunkt war die Vorstellung der neuen Ansprech-

partnerinnen für die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen. Im Landeskrankenhaus Amstetten übernimmt künftig Anna Edermayr, MSc die Koordination und steht als Ansprechpartnerin für alle Anliegen der Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Im Landeskrankenhaus Mauer wird diese Aufgabe künftig von Mag. (FH) Gabriele Bauer wahrgenommen.

Den Abschluss der Veranstaltung bildete ein gemeinsamer Besuch der Dauerausstellung im „Lernort Haus 18“ zur Geschichte der NS-Medizinverbrechen. Die Ausstellung bot Raum für Reflexion und intensiven Austausch über Ethik, Verantwortung und Menschlichkeit im Gesundheitswesen.

Die Landeskliniken Mauer und Amstetten bedanken sich herzlich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für den offenen Austausch und das große Engagement. Das Partnerforum unterstrich einmal mehr die Bedeutung persönlicher Begegnungen und eines starken Netzwerkes zwischen Kliniken und Selbsthilfegruppen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.



Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen und QM Anna Edermayr, MSc und Mag. (FH) Cornelia Wach und Mag. (FH) Gabriele Bauer.

© LK Mauer

# Selbsthilfe als wichtige Stütze – Austausch im Landeskrankenhaus Lilienfeld

**Im Landeskrankenhaus Lilienfeld fand erneut ein Treffen der regionalen Selbsthilfegruppen statt. Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Gruppen nutzten die Gelegenheit, um sich untereinander sowie mit Mitarbeitenden des Klinikums über aktuelle Entwicklungen, Erfahrungen und Herausforderungen auszutauschen.**

Organisiert wurde das Netzwerk-treffen vom Entlassungsmanagement des Landeskrankenhaus Lilienfeld, das als zentrale Schnittstelle zwischen Klinik, Patientinnen und Patienten, Angehörigen sowie den Selbsthilfegruppen fungiert. Im Mittelpunkt des Treffens standen vor allem die Bedeutung der gegenseitigen Unterstützung, die Weiterentwicklung bestehender Angebote sowie der persönliche Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Neben Einblicken in die Arbeit der einzelnen Gruppen wurden auch zukünftige Projekte und Vorhaben thematisiert. Zudem informierte der Dachverband der NÖ Selbsthilfe über aktuelle Aktivitäten und Unter-

v.l.n.r.: Ernst Weber, Monika Eder, Günter Siegl, Manuela Miklauschina, Lisa Nagy, Katharina Ruby, Angelika Singer, Gabriele Löcker, Silke Swojanovsky, Theresia Nestlang und Josef Emmerich Ganser.



© LK Lilienfeld

stützungsangebote für Selbsthilfegruppen in Niederösterreich.

Selbsthilfegruppen leisten einen wertvollen Beitrag zur Begleitung von Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen und deren Angehörigen. Durch den regelmäßigen Austausch entstehen nicht nur neue Impulse für die Gruppenarbeit, son-

dern auch stärkere Vernetzungen innerhalb der Region.

Das Landeskrankenhaus Lilienfeld trägt bereits seit mehreren Jahren das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und unterstreicht damit die enge Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen als wichtigen Bestandteil einer umfassenden Patientenbetreuung.

## Der Intensivtransporthubschrauber der ÖAMTC Flugrettung.

Christophorus ITH – Ihr Partner in herausfordernden medizinischen Situationen.

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



# PH-Austria feiert den **Welt-Lungenhochdruck-Tag**

Am 5. Mai wurde weltweit der **World Pulmonary Hypertension Day (WPHD)**, der Welt-Lungenhochdruck-Tag, begangen.

Dieser internationale Aktionstag dient dazu, auf die seltene und schwere Erkrankung Lungenhochdruck aufmerksam zu machen, das Bewusstsein in der Öffentlichkeit zu stärken und betroffenen Familien eine Stimme zu geben. Auch die PH Austria – Initiative Lungenhochdruck nahm diesen besonderen Zeitpunkt zum Anlass, gemeinsam mit dem Team des Pädiatriezentrums im AKH Wien sowie zahlreichen Kindern und deren Eltern das Kinderherzfest am 9. Mai zu feiern.

Eltern erzählten bewegende Geschichten über ihre an Lungenhochdruck erkrankten Kinder sowie Kinder mit schweren Herzerkrankungen. Dabei wurde deutlich, wie belastend die Diagnose und die zahlreichen medizinischen Herausforderungen für Familien sein können – gleichzeitig aber auch, wie wichtig menschliche Unterstützung, medizinische Kompetenz und gegenseitiger Zusammenhalt sind.

Besonders hervorgehoben wurde die engagierte Betreuung durch die Ärztinnen und Ärzte sowie das Pflegepersonal des AKH Wien, die die Familien oftmals über viele Jahre begleiten. Neben der medizinischen Versorgung wurde auch die Bedeutung der psychosozialen Unterstützung betont. PH Austria steht betroffenen Familien nicht nur beratend zur Seite, sondern begleitet sie auch im sozialen Bereich, schafft Austauschmöglichkeiten und gibt vielen Eltern und Kindern Halt und Zuversicht in schwierigen Zeiten.

Ein Höhepunkt der Veranstaltung war die feierliche Vorstellung des neuen Leiters der pädiatrischen Abteilung, Prof. Dr. Georg Hansmann. Die Freude über den gemeinsamen Neubeginn und die zukünftige Zusammenarbeit war im gesamten Saal spürbar. In festlicher Atmosphäre – begleitet von einer Torte – überreichte unser Obmann Gerry Fischer einen



Scheck in Höhe von 10.000 Euro aus den Mitteln des Lungenkinder Forschungsvereins zur Unterstützung der Projekte für Lungenhochdruck. Dieser Moment sorgte für große Emotionen und stand symbolisch für Hoffnung, Engagement und den gemeinsamen Wunsch, die Lebensqualität der betroffenen Kinder nachhaltig zu verbessern.

Den fröhlichen Abschluss fand das Fest anschließend im Hof des Van-Swieten-Gebäudes. Dort warteten auf die Kinder eine Hüpfburg, zahlreiche Naschereien sowie viele Spiele und Aktivitäten. Für einige Stunden konnten Sorgen und Belastungen in den Hintergrund treten und Platz machen für Lachen, Freude und gemeinsame glückliche Momente.

Gerade diese unbeschwerten Augenblicke sind für die betroffenen Kinder und ihre Familien von unschätzbarem Wert und zeigen, wie wichtig Gemeinschaft, Unterstützung und Menschlichkeit sind.

## 3. Familientreffen von **GRIN-Austria**

Die seltene genetische Veränderung im sogenannten GRIN-Gen kann bei betroffenen Kindern unter anderem zu **Entwicklungsverzögerungen, Epilepsie, motorischen Einschränkungen oder Besonderheiten in Kommunikation und Verhalten** führen. Da GRIN-Erkrankungen sehr selten sind, ist der Austausch zwischen betroffenen Familien besonders wertvoll.

Mittlerweile umfasst die österreichische GRIN-Community 13 Familien. Seit 2025 sind sie Mitglied beim Dachverband NÖ Selbsthilfe. Durch die Mitgliedschaft beim Dachverband möchte die GRIN-Community die Vernetzung betroffener Familien weiter stärken, mehr Sichtbarkeit für seltene Erkrankungen schaffen und den gegenseitigen Austausch fördern.

Am ersten Maiwochenende 2026 fand bereits zum dritten Mal ein Familientreffen statt. Wie schon in den vergangenen Jahren trafen sich insgesamt acht Familien auf einem Bauernhof im Salzkammergut, um gemeinsam Zeit zu verbringen, Erfahrungen auszutauschen und einander Mut zu machen.

Für viele Familien sind diese Treffen weit mehr als nur ein gemeinsames Urlaubswochenende. Im Alltag fühlen sich Eltern mit den Herausforderungen seltener Erkrankungen oft allein. Umso wichtiger ist es, Menschen zu begegnen, die ähnliche Erfahrungen machen, Sorgen teilen und Entwicklungen nachvollziehen können, die Außenstehenden manchmal verborgen bleiben.

Besonders schön war es auch heuer wieder zu sehen, welche Fortschritte die Kinder gemacht haben. Manche Entwicklungen werden einem im Alltag gar nicht bewusst, weil sie oft in kleinen Schritten passieren. Wenn

man sich jedoch ein Jahr lang nicht gesehen hat, werden Veränderungen deutlich sichtbar: Kinder, die plötzlich selbstständig gehen, große Fortschritte in Kommunikation und Aufmerksamkeit machen oder gesundheitliche Stabilität gewinnen.

Neben vielen Gesprächen und wertvollem Austausch kam auch das gemeinsame Erleben nicht zu kurz. Die Kinder im Alter von ein bis acht Jahren hatten große Freude beim Ziegen- und Hasenfüttern, Katzenstreicheln und Kühe beobachten am Bauernhof. Ein weiteres Highlight war die gemeinsame Schifffahrt am Mondsee bei herrlichem Frühlingwetter.

Die positive Stimmung und das Gefühl von Gemeinschaft machten auch dieses Treffen wieder zu etwas Besonderem. Der Termin für das nächste Familientreffen steht bereits fest – einige Familien haben auch schon wieder gebucht.



GRIN-assoziierte Erkrankung gehören zur Gruppe der seltenen genetischen Erkrankungen mit einer Vielzahl an möglichen körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen:

- Entwicklungsverzögerung, Intelligenzminderung
- Muskuläre Hypotonie, Bewegungsauffälligkeiten
- Epilepsie
- Verzögerter Spracherwerb, nonverbale Kommunikation
- Verhaltensauffälligkeiten wie Autismus-Spektrumstörung und ADHS

### KONTAKT

GRIN Austria  
[grin.austria@gmail.com](mailto:grin.austria@gmail.com)  
[www.grinaustria.com](http://www.grinaustria.com)



Im wunderschönen historischen Van-Swieten-Saal herrschte eine Atmosphäre voller Offenheit, Zusammenhalt und Hoffnung. Im Mittelpunkt standen vor allem die betroffenen Familien, die eindrucksvoll über ihren oft herausfordernden Alltag berichteten.



## Zwischen Schwechat-Idyll und Seelentiefe

### Bericht vom ersten Wandertag der Selbsthilfegruppe „Phönix - BeziehungsWaise“

Dass die Selbsthilfe schon einmal Berge versetzen kann, ist bekannt. Dass sie aber auch das Wetter beeinflussen kann, vermuteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe „Phönix - BeziehungsWaise“ nach ihrem ersten gemeinsamen Wandertag am Samstag, den 18. April. Während die Tage davor und danach im Regen versanken, präsentierte sich das Helenental pünktlich zum Start von seiner goldenen Seite.

#### Auf Beethovens Spuren

Bei strahlendem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen versammelte sich die Gruppe auf dem Parkplatz des Hotel Sacher, der



gleichzeitig den Ausgangspunkt für die Wanderung entlang der Schwechat zur Augustinerhütte markierte. Die Route ist nicht nur landschaftlich ein Augenschmaus, sondern hat auch kulturell einiges zu bieten. Beindruckende Ausblicke boten die Ruinen Rauheneck und Rauhenstein, die links und rechts der Schwechat wie historische Wächter flankieren. In früheren Jahrhunderten dienten sie als strategisch wichtige Verteidigungsburgen, die den Zugang zum Tal kontrollierten und sicherten.

Die gewählte Strecke, die ein Teilstück des Beethoven Rundwanderwegs 40 ist, war eng mit dem Leben Ludwig van Beethovens verknüpft. Der Komponist verbrachte insgesamt 15 Sommeraufenthalte in der Kurstadt Baden, um Heilung und Inspiration zu finden. Die Liebe und Verbundenheit des Künstlers zur Landschaft wurde mit dem Beethoven-Gedenkstein gewürdigt.

#### Wenn Gespräche die Zeit vergessen lassen

Während die reine Gehzeit zur Augustinerhütte laut Wegweiser etwa

75 Minuten beträgt, folgte die Selbsthilfe an diesem Tag ihrem ganz eigenen Rhythmus. Wo andere Wanderer primär die sportliche Herausforderung und das schnelle Vorankommen suchen, hielt die Gruppe immer wieder inne. Nicht etwa aus Erschöpfung, sondern weil die vertiefenden Gespräche und der gegenseitige Austausch sich ihren Raum nahmen. Es wurde diskutiert, zugehört und gelacht. Wer braucht schon eine Bestzeit, wenn die Seele gerade im Redefluss ist?

Trotz der intensiven Dialoge bewiesen die Wanderer eine bemerkenswerte Wachsamkeit für die Natur. Mitten in der Schwechat wartete ein besonderes Highlight: Ein Fischreier stand völlig unbeeindruckt im Wasser. Mit stoischer Ruhe ließ er sich von der entzückten Gruppe bewundern und fotografieren. Erst als sichergestellt war, dass jedes Smartphone ein gelungenes Bild eingefangen hatte, breitete er seine mächtigen Schwingen aus und glitt elegant in das schützende Dickicht des Waldes – ein Moment der Stille und Achtsamkeit.



Die bereits gelöste Stimmung der Gruppe erreichte bei der Ankunft an der Augustinerhütte ihren Höhepunkt. Das ausgezeichnete Essen sorgte für zusätzliche Begeisterung und bildete den kulinarischen Glanzpunkt eines rundum gelungenen Wandertages. Dieser Tag hat gezeigt, dass Wandern in der Selbsthilfe weit mehr ist als Bewegung

an der frischen Luft. Es ist das gemeinsame Voranschreiten, das gegenseitige Stützen und die Gewissheit, dass man – genau wie der namensgebende Phönix – immer wieder zu neuen Ufern aufbrechen kann.

Zum Schluss waren sich ALLE einig: „Es wird bald einen neuen Wandertag geben“.

#### ÜBER DIE GRUPPE

Die Selbsthilfegruppe „Phönix-BeziehungsWaise“ bietet einen geschützten Raum für Menschen, die von Mobbing in der Familie betroffen sind. Die Gruppentreffen finden 1 bis 2x monatlich im Krankenhaus Mödling statt. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

#### KONTAKT

**UND ANMELDUNG**  
Alexandra Eder-Umgeher  
Tel.-Nr.: 0670/658 00 45  
bzw@phoenix-lebensberatung.at  
[www.phoenix-lebensberatung.at](http://www.phoenix-lebensberatung.at)

## ORF NÖ zu Besuch bei Parkinson-Tischtennis in St. Georgen/Ybbsfelde

Anlässlich des Weltparkinsontags 2026 besuchte der ORF NÖ die Trainingsgruppe von Parkinson Table Tennis Austria bei der TTU St. Georgen/Y.



Redakteurin Birgit Zrost und Kameramann Günther Harather filmten beim wöchentlichen Training der Parkinson-Tischtennis-Gruppe unter der Leitung von PTTA-Obfrau Hermine Hofner und interviewten gut vorbereitet und sehr einfühlsam einige von Parkinson betroffene Mitglieder.

Auch ehemalige Mitglieder der Trainingsgruppe, die nicht mehr am regelmäßigen Tischtennis-Spielen teilnehmen können, nutzten die Gelegenheit und kamen zum Plaudern vorbei.

#### Alle hier sind sich einig:

Tischtennis wirkt als gemeinsames



© Conny Guttenbrunner (2)

Training in vielen Aspekten positiv: die Koordination und Beweglichkeit wird gestärkt, was auch im Alltag hilft, es ist auch ein „geistiges“ Training für die Nervenverbindungen, und der soziale Austausch untereinander hilft, leichter mit der Krankheit und ihren Symptomen umgehen zu können.

Danke an dieser Stelle auch nochmal der TTU St. Georgen/Ybbsfelde, die die Parkinson-Tischtennis-Gruppe so herzlich aufgenommen und in den Verein integriert hat.

## MORBUS BECHTEREW Vortragsabend



In Kooperation mit dem beratenden Arzt der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew Doz. Dr. Klaus Bobacz, Facharzt für Innere Medizin & Rheumatologie, fand am 5. März 2026 im iMed St. Pölten ein Vortragsabend für die Mitglieder der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew – Landesverband Niederösterreich statt.

Dr. Bobacz widmete sich dem Thema Heilstollen – Mythos und Fakten – und gab dabei einen interessanten Einblick in die Radontherapie.

Besonders für Patientinnen und Patienten mit Morbus Bechterew wird eine Heilstollenkur in Bad Gastein sehr empfohlen. Im Vortrag wurden sowohl die verbreiteten Annahmen als auch die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den möglichen Heilwirkungen des Stollens beleuchtet.

### Zum Abschluss des Abends herrschte Einigkeit:

Wer heilt, hat recht. PUNKT!



Franz Kurzreiter/Raiffeisen Krems, IMC-Geschäftsführerin Ulrike Prommer, Christian Grammel/Raiffeisen Krems, Preisträgerin Jutta Angerer, Stefan Röglsperger/Birngruber Krems, Preisträgerinnen Elisabeth Wiemüller und Monika Lindner, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Gertraud Mayer/Präsidentin Soroptimistinnen Krems Fidelitas, Martin Lammerhuber/Geschäftsführer der Kultur-Region NÖ GmbH.

© IMC Krems

## Auszeichnung für Mag. Monika Lindner

**Im Rahmen der Eröffnung der sechsten „SeniorInnenUNI“ am IMC Krems am 4. Mai 2026 mit dem Schwerpunkt Ehrenamt wurden drei Projektarbeiten ausgezeichnet, die während der vergangenen fünf Lehrgänge eingereicht worden waren.**

Eine der Siegerinnen war Mag. Monika Lindner, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Vergiss-DICH-nicht“ in Zwettl. Die prämierte Projektarbeit „MONSEN – Montessori für SeniorInnen“ von Monika Lindner war und ist immer noch Ausgangspunkt für ihre mannigfaltigen Aktivitäten.

So gestaltet Frau Lindner Montessorigeragogik und Sensorische Aktivierung-Workshops an der Jungen Uni Krems, an der BASOP St. Pölten und bei den Demenztagen des Demenz Service NÖ.

Ein wichtiger Meilenstein war 2022 die, vom Dachverband Selbsthilfe NÖ unterstützte Gründung der Selbsthilfegruppe „Vergiss-DICH-nicht“ für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz. Die monat-

lichen Treffen bieten einen geschützten Raum für gegenseitige Unterstützung, Austausch und Information.

Um das Thema „Demenz“ zu tabuisieren nimmt sie als „Demenzbotschafterin“ an Gesundheitstagen und Vernetzungstreffen teil. Dort versucht sie, unter dem Motto „TrotzDEM“ (trotz Demenz) Mut für ein entspanntes Miteinander zu machen.



## Vernetzungstag des Dachverbandes Demenz Selbsthilfe Austria

**Der Dachverband Demenz Selbsthilfe Austria ist eine österreichweite Plattform, die Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz sowie deren Angehörige vernetzt und unterstützt.**

Er fungiert als zentrale Drehscheibe für Erfahrungsaustausch, bietet Unterstützung beim Aufbau neuer Gruppen, stärkt die gemeinsame Stimme für Betroffene und organisiert regelmäßige Veranstaltungen, so z. B. Vernetzungstreffen.

Unter dem Leitgedanken „Früh diagnostiziert und dann? Demenz zwischen Medikamentenversprechen und Versorgungslücke“ kamen beim diesjährigen Treffen am 24. April 2026 an die 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Selbsthilfegruppen, Pflege, Forschung, Politik und Zivilgesellschaft zusammen. Als Vertreterinnen aus Niederösterreich nahmen Felicitas Maurer (Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“ Krems) und Monika Lindner (Selbsthilfegruppe „Vergiss-DICH-nicht“ Zwettl) teil.

Friedericke de Maeyer (Obfrau und Angehörige eines jung von Demenz betroffenen Menschen) begrüßte die Anwesenden auf das Herzlichste, gab einen kurzen Rückblick zur Globalen Konferenz von Alzheimer's Disease in Lyon und leitete dann zum Fachvortrag von Dr. Elisabeth Stögmänn über.

Die renommierte Neurologin und Demenzforscherin Stögmänn bezeichnet die aktuelle Alzheimer-Forschung „im Umbruch“. Dieser betrifft nicht nur die Zulassung neuer Wirkstoffe, Forschung und Therapie, sondern das ganze Behandlungssystem (optimierte Diagnose-



Felicitas Maurer, Friedericke de Maeyer, Monika Lindner.

pfade, verbesserte Früherkennung, Vermeiden von Risikofaktoren/Prävention).

Die anschließende Diskussion mit Expertinnen (Angela Pototschnigg/Selbstvertreterin mit Assistenz, Dr. Katharina Heimerl/Pflegewissenschaft, Mag. Christine Leyroutz/Psychologin, Johanna Püringer/psychosoziale Beraterin, Friedericke de Maeyer/Angehörige) verdeutlichte die Perspektiven und Wünsche der unmittelbar im Demenzbereich Agierenden bzw. Betroffenen und deren An- und Zugehörigen.

Es wurden u.a. die Forderungen nach Therapieleitfäden nach der Diagnose (damit die Betroffenen nicht in ein tiefes Loch der Verzweiflung fallen), nach persönlicher

Assistenz, nach Multiprofessionalität, nach Trauerbegleitung (Demenz = Weg der kleinen Abschiede), nach Abbau bürokratischer Hürden, nach einem demenzinklusive Umfeld, nach Vernetzung und gemeinsamen Handeln auf allen Ebenen gestellt.

Am Nachmittag konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im lebendigen, praxisnahen, kollegialen Austausch in Gruppen viel Erfahrungswissen teilen und die Ergebnisse dann im Plenum präsentieren.

In einer Atmosphäre des gegenseitigen Wohlwollens, die von Anfang an zu spüren war, klang der ereignisreiche Tag mit heiterem Geplauder und dem Erzählen so mancher Anekdote aus.

## Glaskunst als Ziel der **Muttertagsausfahrt 2026**

**Zur lieben Gewohnheit wurde der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Neunkirchen, der Muttertagsausflug schon seit mehreren Jahren.**

Diesmal war es die Glaswelt der Familie Kuchler in Weigelsdorf. Ein Museum, eine Galerie, ein Wintergarten sowie ein Skulpturenpark bilden in Einheit mit einem Restaurant ein lohnendes Ausflugsziel. Insbesondere die Kunstwerke von Peter Kuchler III. fanden große Aufmerksamkeit und Bewunderung.



Nicht Gebrauchsglas, sondern einmalige Kunstwerke sind zu bestaunen. Skulpturen aus Glas stehen nicht einfach im Raum, sie gestalten ihn. Glas zeigt sich nicht als transparente Hülle, sondern als bildhauerisch Materie.

Kuchlers Arbeiten positionieren sich zwischen Optical-Art, Lichtkunst und Skulptur. Eine Gesamtkomposition tritt an die Stelle der Erzählung und überlässt dem Betrachter die Interpretation.

In einem repräsentativen Manufaktur-Shop werden vom einfachen Mitbringsel bis zum einzigartigen Glasunikat zahlreiche Objekte für jede Börse angeboten.

Im Anschluss an ein Mittagessen im integrierten Restaurant „Di Murin“ widmete sich die Gruppe einer Andacht in der nahegelegenen Kirche und beendete den Ausflug bei Kaffee und Kuchen im „Cafe Frau Tinz“ in Neunkirchen.

## 10 Jahre Jubiläumsfeier – Stammtisch für pflegende Angehörige Königstetten

**Im März 2026 feierte die Selbsthilfegruppe „Stammtisch für pflegende Angehörige“ in Königstetten ihr 10-jähriges Bestehen.**

Durch den Abend führte die bekannte Psychologin Mag. Natalia Ölsböck. Sie hielt auch einen mitreißenden Vortrag mit dem Titel „So geht es mir gut – trotz Pflege“. Die beiden Stammtischmitglieder DGKP Erika Gößnitzer MSc und DGKP Regine Kohner gewährten mit den Workshops „Aromapflege“ und „Tipps und Tricks beim Heben und Pflegen“ einen kurzen Einblick in ihre Arbeit und wie man sie zuhause am besten anwenden kann.

Bürgermeister Ing. Ronald Guttscher, Vizebürgermeisterin Sonja Huspeka, Frau Dr. Sigrid Hawlena und vom Dachverband NÖ Selbsthilfe Frau Mag. Susanne Deimel-Engler unterstrichen in ihren Reden

die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen und wie dringend notwendig sie in unserer Gesellschaft sind. Pflege findet nach wie vor hauptsächlich zuhause statt und für diese Gruppe der Heldinnen und Helden des Alltags ist der Stammtisch für pflegende Angehörige jeden 1. Mittwoch im Monat in Königstetten da.

Beim gemütlichen Ausklang konnten die zahlreichen pflegenden Angehörigen den Fachexpertinnen in entspannter Atmosphäre Fragen stellen und so wurden noch viele interessante und emotionale Gespräche geführt. Es war kurz gesagt ein großartiger Abend für alle pflegenden Angehörigen, aber auch für die Expertinnen, die viel für ihre tägliche Arbeit mitnehmen konnten.

Die Angehörigen des Stammtisches für pflegende Angehörige bedanken sich auf diesem Weg beim Dachverband NÖ Selbsthilfe recht herzlich für die großartige Unterstützung.



© Marktgemeinde Königstetten

## Wenn Hoffnung und Schmerz gleichzeitig am Tisch sitzen

### Neue Selbsthilfegruppe zum Thema unerfüllter Kinderwunsch gegründet

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist weit mehr als ein medizinisches Thema. Für viele Frauen und Paare wird er mit der Zeit zu einer emotionalen Dauerbelastung – begleitet von Hoffnung, Enttäuschung, Scham, Erschöpfung und oft auch stiller Trauer.

Nach außen wirkt vieles „normal“, während innerlich Fragen kreisen wie: „Was stimmt nicht mit mir?“ oder „Warum klappt es bei uns nicht?“ Gleichzeitig verändert der Kinderwunsch häufig auch die Beziehung. Nähe wird leistungsorientiert, Leichtigkeit geht verloren und viele Betroffene ziehen sich zurück, weil das Umfeld oft nicht weiß, wie damit umzugehen ist.

Genau hier setzt die neue Selbsthilfegruppe von Mag. ThereSia W. Nestlang an. Die Lebens- und Sozialberaterin sowie Supervisorin hat Ende letzten Jahres einen geschützten Raum für Frauen gegründet, die sich mit dem Thema unerfüllter Kinderwunsch auseinandersetzen.

Im Mittelpunkt der Treffen steht der ehrliche Austausch, ohne Druck,

ohne Bewertungen und ohne gut gemeinte Ratschläge wie „Entspann dich einfach“. Stattdessen geht es darum, verstanden zu werden, Gedanken aussprechen zu dürfen und zu erleben: „Ich bin damit nicht allein.“

Viele Frauen erleben es als entlastend, mit Menschen zu sprechen, die ähnliche Gefühle und Erfahrungen kennen. Wenn Scham geteilt wird, verliert sie oft an Macht. Wenn Gefühle Raum bekommen, entsteht Verbindung. Und genau diese Verbindung kann stärken, unabhängig davon, wie der persönliche Weg weitergeht.

Die Selbsthilfegruppe möchte Frauen ermutigen, sich nicht zurückzuziehen und mit ihrer Geschichte nicht alleine zu bleiben. Denn unerfüllter Kinderwunsch darf sichtbar gemacht werden – achtsam, würdevoll und menschlich.

Betroffene Frauen sind herzlich eingeladen, Teil dieser Gemeinschaft zu werden und einen Raum kennenzulernen, in dem Mitgefühl wichtiger ist als Perfektion und Menschlichkeit wichtiger als Funktionieren.



Mag. ThereSia W. Nestlang leitet die Selbsthilfegruppe „Kinderwunsch“.

#### NÄHERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE UNTER:

Mag. ThereSia W. Nestlang  
Leiterin der Selbsthilfegruppe Kinderwunsch  
Telefon: +43 650 2440 113  
E-Mail: theresia@  
paarundwachstum.com  
[www.paarundwachstum.com/  
kinderwunsch](http://www.paarundwachstum.com/kinderwunsch)

# Neuigkeiten aus dem **Österreichischen Herzverband** – Landesverband Niederösterreich

**Am 30. April 2026 hat der Österreichische Herzverband - Landesverband Niederösterreich seine turnusmäßige Generalversammlung in den Räumlichkeiten der Österreichischen Gesundheitskasse in Mödling abgehalten.**

Vertreterinnen und Vertreter aus vielen Bezirksgruppen haben an der Generalversammlung teilgenommen und sich auch intensiv an der Diskussion über Pläne und Veränderungen im Landesverband beteiligt. Die Stimmung im Raum war geprägt von einem starken Willen, in gemeinsamer Arbeit für die Verbandsmitglieder in allen Bezirksgruppen beste Bedingungen und Betreuung zu erzielen. Einige neue Ansätze der Kommunikation mit den Mitgliedern wurden erörtert.



Präsidentin Anita Paiha bei der Generalversammlung 2026.

Nach den Berichten der Präsidentin, und ihrer Stellvertreterin sowie der Kassenprüfer stand nach der Entlastung des bestehenden Vorstandes durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch die Neuwahl des Vorstandes für die nächsten vier Jahre auf der Tagesordnung. Dank der intensiven Vorarbeit von Präsidentin Anita Paiha und ihrer Stellvertreterin Sophie Dlapa ist es gelungen, wieder alle Vorstandpositionen zu besetzen und damit das Team massiv zu verstärken.

Viele Themen und Aufgaben warten auf Antworten und Lösungen, angefangen von der Notwendigkeit, dass aktive Mitglieder ihre Mitgliedsbeiträge einfach und zeitgerecht entrichten können sollen, über öffentlichkeitswirksame Auftritte des Landesverbandes und der Bezirksgruppen bei diversen Veranstaltungen bis hin zu einer entsprechenden Verstärkung der öffentlichen Wahrnehmung des Wertes der Selbsthilfe in der Gesellschaft. Dazu wird der Herzverband in einer künftigen Ausgabe dieser Zeitung berichten.

Als Abschluss überreichte Präsidentin Anita Paiha im Namen des Vorstandes dem ausscheidenden

Rechnungsprüfer Willi Schütz eine Urkunde für seine langjährige Unterstützung des Landesverbandes. Für sein Engagement im Herzverband sprach ihm der Vorstand ein ganz herzliches Dankeschön aus!

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Bezirksgruppen leisten Tag für Tag einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Mitglieder. Sei es in den Turnstunden, wo Physiotherapeuten ein auf die Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmtes Bewegungsprogramm anbieten, oder bei Wanderungen, wo die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Natur unterwegs sind, Frischluft tanken, oder einfach ‚einmal raus‘ kommen. Gerade der soziale Aspekt darf hier nicht unterschätzt werden! Während wir in einer Gesellschaft mit zunehmend multidimensionalen Verbindungs- und Kommunikationsmöglichkeiten leben, leiden viele – und bei weitem nicht nur ältere – Menschen an zunehmender Vereinsamung. Die Veranstaltungen des Herzverbandes leisten auch hier entscheidende Beiträge.

Dass dies nicht nur so ‚hingeschrieben‘ ist, zeigen ‚Spielenachmittage‘,



Präsidentin-Stellvertreterin Sophie Dlapa, Willi Schütz, Präsidentin Anita Paiha und Ehrenpräsident Franz Fink nach der Übergabe der Urkunde.

welche zum Beispiel die Bezirksgruppe Horn veranstaltet und welche sich neben Turnen und Wandern größter Beliebtheit erfreuen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer gönnen sich hier eine wohltuende Auszeit in Gesellschaft und lockerer Atmosphäre mit anderen TeilnehmerInnen. Dies mindert Stress, stärkt das Zu- und Zusammengehörigkeitsgefühl und nicht zuletzt stellt es auch eine gute Vorsorge dar, weil Personen mit ähnlicher Diagnose und Lebensumständen als Informationsquellen dienen, agieren aber auch als sanftes Monitoring des Wohlbefindens. Obendrein stärkt das Spielen die kognitiven und motorischen Fähigkeiten.

In der Selbsthilfe stellen die Erhaltung der körperlichen Fitness und damit einhergehend die Sturzprävention, die soziale Integration und Demenzprävention entscheidende Säulen dar, welche die Lebensqualität und Gesundheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhöhen und erhalten.

So hat die Bezirksgruppe Korneuburg an einer Schulung teilgenommen, in der es um künstliche Intelligenz (KI) ging. Jetzt werden Sie sich vielleicht fragen, warum Sie sich vielleicht fragen, warum Sie das betreffen sollte! Es wurde

Auch andere Bezirksgruppen haben ihr Programm mit Veranstaltungen zur mentalen Gesundheit ergänzt – aber darüber verrate ich beim nächsten Mal hier mehr.

Falls wir Ihr Interesse an dem einen oder anderen Thema geweckt haben, kontaktieren Sie einfach: [Redaktion-hj@herzverband-noe.at](mailto:Redaktion-hj@herzverband-noe.at)



Der harte Kern der Wandergruppe Korneuburg trotz dem wechselhaften Wetter.



Rathaus Korneuburg



Cornelia Hammerl, Leiterin der niederösterreichischen ME/CFS - Selbsthilfegruppe.



## Aktion zum **Internationalen ME/CFS-Tag** am 12. Mai in St. Pölten

**„Es geht bei mir gar nichts mehr, 90 Prozent nur liegen.“**  
**„Die Stiegen in meinem Haus hochzusteigen, fühlt sich an wie eine Erstbesteigung des Mount Everest.“**  
**„Ich habe täglich unsägliche Schmerzen und kaum noch Perspektiven.“**  
**„Seit gut einem Jahr liege ich nur mehr in abgedunkelten Räumen.“**  
**Das ist nur ein kleiner Ausschnitt der Botschaften von ME/CFS-Betroffenen oder deren Angehörigen. Zu sehen und zu hören waren diese am St. Pöltner Rathausplatz, anlässlich des internationalen ME/CFS-Tages am 12. Mai.**

Die NÖ Selbsthilfegruppe ME/CFS organisierte mit Unterstützung der ÖG ME/CFS, der WE and ME Stiftung und der Band Tom Gomez Duo am Rathausplatz ein ME/CFS Benefizkonzert zu Gunsten des Unterstützungsfonds der ÖG ME/CFS.

Die Leiterin der NÖ Selbsthilfegruppe ME/CFS, Frau Cornelia Hammerl, betonte in ihrer Begrüßungsrede die Netzwerkarbeit zwischen Betroffenen, Angehörigen, Dienstleisterinnen und Dienstleistern im Gesundheits- und Sozialbereich und den verschiedensten Akteuren in der Gesundheits- und Soziallandschaft.

Mit dem Song „Gehst mit“ wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf das Konzert des Duos Tom Gomez eingestimmt.

Frau Hammerl beschrieb eindringlich in ihrem Redebeitrag was das Leben für Betroffene und ihre Angehörigen bedeutet: Am Internationalen ME/CFS-Tag, sei man in St. Pölten zusammengekommen, um sichtbar zu machen, was oft im Verborgenen bleibt und doch das Leben vieler Betroffener und ihrer Angehörigen bestimmt. Für viele Erkrankte bedeutet das ein Leben im Rückzug:

- ein Leben, das sich oft auf wenige Quadratmeter beschränkt,
- ein Leben mit Schmerzen,
- ein Leben mit dem Verlust von Selbstständigkeit, von beruflichen Perspektiven und von sozialen Kontakten.

ME/CFS betrifft nicht nur die Erkrankten selbst. Angehörige von Betroffenen werden zu Pflegenden,

zu Organisierenden, zu emotionalen Stützen – dabei gehen sie oft an ihre eigenen Grenzen.

Es folgte eine Botschaft des betroffenen Sebastian, welcher aus seinem Zimmer heraus liegend Musik produziert und so versucht mehr Aufmerksamkeit auf die Erkrankung zu lenken.

Während des Konzertes fand Austausch am Infostand statt und auch die aufgebaute Kunstinstallation „Im Wartezimmer“ mit Botschaften von Betroffenen und Angehörigen wurde besucht.

Zum Abschluss hielt Andrea Falter, deren erwachsene Tochter von der Erkrankung betroffen ist, einen Redebeitrag mit Tipps, wie man Erkrankte begleiten und unterstützen kann.



Das Wetter blieb gottseidank trocken und so konnte die Veranstaltung auch mit einer liegenden Schweigeminute am Rathausplatz beendet werden.

ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom) ist eine schwere, chronische Multisystemerkrankung. Das zentrale Krankheitsmerkmal ist die Post-Exertional Malaise (PEM) – ein pathophysiologischer Mechanismus, bei dem bereits geringe körperliche, kognitive, orthostatische oder sensorische Belastungen eine systemische Fehlreaktion auslösen können. Die Folge ist eine spontan oder zeitverzögert eintretende Zustandsverschlechterung („Crash“), die Tage bis Wochen andauern und zu dauerhafter Verschlechterung führen kann.

ME/CFS ist bislang nicht heilbar und beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich. Mehr als 60 % der Betroffenen sind nicht in der Lage, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen, über 25 % sind dauerhaft haus- oder bettgebunden. Je nach Schweregrad kann ME/CFS zur Pflegebedürftigkeit führen und in sehr schweren Fällen lebensbedrohlich verlaufen.

Die Spendeneinnahme in der Höhe von 1.561,00 Euro gehen wie alle Spenden zu 100 % in den Unterstützungsfonds der ÖG ME/CFS. Dieser vergibt die Spenden und unterstützt ganz konkret ME/CFS-Betroffene.



Finanziert durch Spenden ermöglicht der Fonds Betroffenen unter anderem:

- Zuschüsse zu fachärztlicher Diagnostik und Behandlung
- Unterstützung bei notwendigen Hilfsmitteln
- Kostenübernahmen für rechtliche Beratung und Vertretung in sozialrechtlichen Verfahren

Die Mittel sind allerdings begrenzt und werden nach Dringlichkeit vergeben. Jede Spende trägt dazu bei, konkrete Versorgungslücken zu schließen und Betroffene in akuten Situationen unmittelbar zu entlasten.



Das Tom Gomez Duo spielte ein Benefizkonzert anlässlich des internationalen ME/CFS-Tages.

### Was ist ME/CFS?

Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS) ist eine schwere, chronische Multisystemerkrankung, die durch das Kernmerkmal Post-Exertionelle Malaise (PEM) sowie einer Vielzahl von Symptomen gekennzeichnet ist. Die bislang unheilbare Erkrankung beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich.

### Gibt es eine Behandlung?

Derzeit keine heilende Therapie. Die Behandlung erfolgt symptomorientiert.

### Wie viele sind betroffen?

Mit geschätzt 73.600 Betroffenen ist ME/CFS damit keine seltene Erkrankung.

### Ist ME/CFS dasselbe wie Long Covid?

ME/CFS kann nach Infektionen auftreten. Auch nach COVID-19 entwickeln manche Menschen ME/CFS. ME/CFS ist keine neue Erkrankung, sondern seit Jahrzehnten bekannt. Sie wurde 1969 von der WHO als neurologische Erkrankung klassifiziert (G93.3). Menschen mit ME/CFS sind seit Jahrzehnten strukturell unversorgt und auf spezialisierte medizinische und soziale Unterstützung angewiesen.

### Wie schwer ist ME/CFS?

Mehr als 60 % der Betroffenen sind nicht in der Lage, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen. Über 25 % sind so schwer betroffen, dass sie dauerhaft haus- oder bettgebunden sind. Je nach Schweregrad kann ME/CFS zur Pflegebedürftigkeit führen und in sehr schweren Fällen lebensbedrohlich verlaufen. Ein erheblicher Teil kann nicht an öffentlichen Aktionen teilnehmen.



**COPD Stufen Challenge 26**  
es geht aufwärts  
KlangTURM

**St. Pölten**  
**Freitag**  
**25. September**

Alle Informationen auf:  
[www.copd-austria.at](http://www.copd-austria.at)



**Es geht weiter aufwärts:**  
Nach dem Aufstieg auf den **Grazer Schloßberg** am 1. Juni geht es am Freitag, 25. September in **St. Pölten** weiter.

**Vorläufiges Programm:**  
Eintreffen: ab 9:00 Uhr beim Klangturm, 3100 St. Pölten  
Start: 10:00 Uhr Aufstieg  
Ein Team des Lebens.Med Zentrum St. Pölten begleiten in bewährter Form. Der Sanitätsdienst wird durch den ASBÖ geleistet.

Oben angekommen werden Getränke, Snacks und Obst zur Verfügung stehen.

Zum Abschluss dieser Herausforderung werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und ihre Begleiter zu einem Mittagessen/Jause von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner eingeladen.

Anmeldungen sind bereits möglich unter [info@copd-austria.at](mailto:info@copd-austria.at).

Dankenswerterweise stellt die Firma VitalAir wie in Wien einen Sauerstofftank sowie zwei Shuttles für den Aufstieg bereit.

Auch Transplantierte sind herzlich eingeladen, an dieser COPD-Austria Stufen Challenge teilzunehmen!



## Nach dem Nordturm ist vor dem Klangturm

**Auch 2026 konnte die COPD-Austria dank der großartigen Unterstützung durch das Team der Dompfarre St. Stephan mit Herrn Dompfarrer Toni Faber an der Spitze die COPD-Austria Stufen Challenge auf den Nordturm des „Steffls“ durchführen.**

In diesem Jahr trafen sich am 21. April Menschen mit COPD, Lungen-, und Herztransplantierte und Patientinnen und Patienten mit anderen Lungenerkrankungen im Pfarrkaffee am Stephansdom. Das Ziel dieser Challenge war es, den Nordturm des Stephansdoms mit ca. 242 Stufen zu erklimmen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der zweiten COPD-Austria Stufen Challenge trafen sich im Pfarrkaffee der Pfarre St. Stephan. Es war noch Zeit, gemütlich einen Kaffee und ein Kipferl als Stärkung vor dem Aufstieg einzunehmen. Man freute sich über das Wiedersehen mit den „Stufengehern“, die aus Tirol, Niederösterreich, Wien und der Steiermark angereist waren. Ebenso gab es die Gelegenheit neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennenzulernen.

Nach der offiziellen Begrüßung durch die Obfrau und Organisatoren der COPD-Austria, Judith und Georg Illek, begrüßte Frau Dr. Aleksandra Berthold von der Klinik Floridsdorf die Gruppe und machte nochmals darauf aufmerksam, was beim Aufstieg zu beachten ist. Sie erinnerte auch daran, die Medikamente griffbereit zu haben

und durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Arbeitersamariterbundes nochmals die Sauerstoffsättigung zu überprüfen.

Gemeinsam ging es dann hinüber in den Stephansdom zum Nordturm. Der enge Einstieg in den Nordturm sorgte bei so manchen für ein flau-es Gefühl, dennoch wagten alle den Aufstieg.

Nach dem Abstieg trafen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder im Pfarrkaffee. Das Küchenteam der Pfarre hatte inzwischen eine Jause mit Leberkäse, Gebäck und Aufstrichen vorbereitet. Zur Freude aller gesellte sich auch Dompfarrer Toni Faber zur fröhlichen Runde, begrüßte jeden persönlich mit Handschlag und ließ sich ebenfalls den Leberkäse schmecken.

Zum Abschied gratulierte Toni Faber in seiner Ansprache den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zum erfolgreichen Aufstieg und bedankte sich bei den Organisatoren sowie bei allen Helfern, die zum Gelingen der Challenge beigetragen hatten. Mit den Worten: „Ihr habt eine tolle Leistung vollbracht, und ich hoffe, dass wir uns im nächsten Jahr bei der Stufen-Challenge wiedersehen“, verabschiedete er sich.

## Muttertag mit leisen Gefühlen - ein besonderer Tag für Sternenkindmamas

**Während am Muttertag vielerorts Blumen verschenkt, Familienfotos gepostet und gemeinsame Momente gefeiert werden, erleben viele Sternenkindmamas diesen Tag ganz anders. Für Frauen, die ihr Kind während der Schwangerschaft verloren haben, ist der Muttertag oft mit gemischten Gefühlen verbunden - zwischen Liebe, Erinnerung, Sehnsucht und stillem Schmerz.**

Auch in den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe „Treffen der Sternenkindmamas“ war der vergangene Muttertag ein wichtiges Thema. Viele Teilnehmerinnen erzählten davon, wie herausfordernd dieser Tag sein kann. Manche fühlten sich traurig, weil ihre Mutterschaft von außen oft nicht gesehen wird. Andere berichteten von dem Wunsch, ihr Sternenkind bewusst in den Tag einzubeziehen – durch eine Kerze, einen Brief, einen Spaziergang oder einen stillen Moment der Erinnerung.

Gerade rund um den Muttertag wird deutlich: Muttersein endet nicht mit dem Verlust eines Kindes. Die Liebe zu einem Sternenkind bleibt. Und auch wenn diese Kinder nicht sichtbar an der Hand gehalten werden können, haben sie einen festen Platz im Herzen ihrer Mütter.

In der Selbsthilfegruppe entstand rund um den Muttertag ein besonders achtsamer und verbindender Austausch. Viele Frauen empfanden es als entlastend, ihre Gefühle offen aussprechen zu dürfen – ohne sich erklären zu müssen. Das gemeinsame Erinnern, Zuhören und verstanden werden schenkte Halt und das Gefühl, mit diesen Gedanken nicht allein zu sein.



Als psychosoziale Beraterin erlebt Petra Rafeseder immer wieder, wie wertvoll solche Begegnungen sind. Besonders an sensiblen Tagen wie dem Muttertag zeigt sich, wie wichtig geschützte Räume für Trauer und Erinnerung sind. Räume, in denen alle Gefühle willkommen sind – Traurigkeit ebenso wie Dankbarkeit, Schmerz ebenso wie liebevolle Erinnerungen.

Die monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe „Treffen der Sternenkindmamas“ möchten genau diesen Raum bieten: einen Ort der Begegnung, des Verständnisses und der gegenseitigen Unterstützung. Denn gerade an besonderen Tagen kann es heilsam sein, Menschen an der Seite zu haben, die verstehen, was Worte oft kaum ausdrücken können.



Petra Rafeseder, BSc leitet die Selbsthilfegruppe „Treffen der Sternenkindmamas“

### Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Petra Rafeseder, BSc  
Leiterin der Selbsthilfegruppe „Treffen der Sternenkindmamas“  
Tel.: +43 677 644 017 27  
E-Mail: [office@coaching-rafeseder.at](mailto:office@coaching-rafeseder.at)  
[www.coaching-rafeseder.at](http://www.coaching-rafeseder.at)

Momente  
für mich!



## Körper und Seele stärken

Stress, Zeitdruck, Reizüberflutung und Multitasking sind für viele in Arbeit, Freizeit, zu Hause und in der Familie kein Fremdwort mehr.

Wie Menschen ihr Leben gestalten, hat große Auswirkungen auf die Gesundheit, körperlich und psychisch.

Belastungen verschwinden selten von allein, der Druck nimmt oft weiter zu.

### Wie kann der Einzelne Kraft tanken und so Körper und Seele stärken?

„Momente für mich!“ liefert alltagstaugliche Tipps, Infomaterial, Anregungen und kleine Übungen, mit denen jeder seine psychische Gesundheit positiv beeinflussen kann.



[www.oegk.at/  
momentefuermich](https://www.oegk.at/momentefuermich)

## Bewusst leben + Gesund & aktiv älter werden

Die ÖGK ist für Menschen ab der Lebensmitte eine kompetente Anlaufstelle im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention, bietet in dem Bereich vielseitige Angebote.

Die Österreicherinnen und Österreicher werden zum Glück immer älter. Rund 19 Prozent der Bevölkerung im Land ist 65 Jahre alt oder älter.

Ein gesundes Umfeld kann die Menschen ab der Lebensmitte besonders unterstützen. Gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen sind bei Menschen in jedem Alter wirksam und können dabei unterstützen, lange gesund zu bleiben. Altersbedingte Beeinträchtigungen können so ausgeglichen und der Erhalt der Selbständigkeit gefördert werden.



[https://www.oegk.at/  
bewusstleben](https://www.oegk.at/bewusstleben)



## Bewegt im Park Kostenlose Kurse mit qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern in Parks oder auf Plätzen.



„Bewegt im Park“ ist ein gemeinsames Projekt des Dachverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger und des Bundesministeriums für öffentlichen Dienst und Sport.

Die Projektplanung und -umsetzung erfolgt durch die Österreichische Gesundheitskasse und die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION, ÖBSV und SOÖ sowie der WiG-Wiener Gesundheitsförderung.

„Bewegt im Park“ ist ein Projekt zur Schaffung leicht zugänglicher, gesundheitsfördernder Bewegungsangebote im öffentlichen Raum.

Dabei werden seit 2016 jährlich in den Monaten Juni bis September verschiedenste Bewegungseinheiten von qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern an öffentlichen Standorten – z.B. in Parks oder auf Plätzen – angeboten.

Die Einheiten finden regelmäßig und bei jedem Wetter statt. Das Angebot reicht von Wirbelsäulengymnastik über Basketball bis zu Yoga, Tai Chi und vieles mehr. Vorkenntnisse oder eine Anmeldung sind nicht erforderlich.

Teilnehmen können Interessierte aller Altersgruppen.



<https://www.bewegt-im-park.at/>



## Neue Leitung bei der Osteoporose Selbsthilfegruppe Baden/Bad Vöslau

Am 8. Mai 2026 erfolgte in der Osteoporose Selbsthilfegruppe Baden/Bad Vöslau eine bedeutende personelle Veränderung.

Nach langjährigem, engagiertem ehrenamtlichem Einsatz übergab Mag. Gabriela Heiss die Leitung der Gruppe an Frau Karin Lakics, MAS.

Die Mitglieder der Gruppe waren nahezu vollständig anwesend und nutzten die Gelegenheit, um Frau Mag. Heiss für ihre wertvolle Arbeit herzlich zu danken. Als Zeichen der Anerkennung wurde ihr ein Blumenstrauß überreicht.

Im Anschluss daran wurde Frau Karin Lakics MAS mit großer Freude willkommen geheißen. Auch sie erhielt einen Blumenstrauß als Willkommensgruß. Die offizielle Übergabe wurde mit alkoholfreiem Prosecco gefeiert, bevor die wöchentliche Heilgymnastikstunde begann.

Interessierte Personen, die mehr über die Selbsthilfegruppe erfahren oder Mitglied werden möchten, sind herzlich eingeladen, Kontakt mit Frau Karin Lakics MAS aufzunehmen. Sie steht gerne für Auskünfte zur Verfügung unter der Telefonnummer +43 (0)676 56 55 072 oder per E-Mail an [karin@salon-wunderbar.at](mailto:karin@salon-wunderbar.at). Die Gruppe freut sich auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

# Österreichischer MYELOMTAG

## - Salzburg 2026 -

Patientinnen und Patienten und deren Angehörige

**Wann: 19. September 2026**

9:30 bis 17:00 Uhr

**Wo: Radisson Blu Hotel  
& Conference Centre**

Fanny-von-Lehnert-Straße 7  
Elisabeth-Vorstadt, 5020 Salzburg

**Thema: Leben mit dem Myelom  
- Aktuelles zu Therapieoptionen  
und Management der Erkran-  
kung**

Alljährlich steht der Myelomtag im Zeichen der Information über aktuelle Diagnosemethoden, Therapieoptionen und den begleitenden Maßnahmen, die das Leben mit Multiplen Myelom und der AL-Amyloidose erleichtern sollen. Ärztliche Fachvorträge am Vormittag, Workshops zum Leben mit dem Myelom

am Nachmittag und viel Raum für den Erfahrungsaustausch zwischen Patientinnen und Patienten wie auch Angehörigen wird Ihnen geboten.

Dieser Tag soll Sie als Betroffene/r stärken und Ihnen eine Hilfestellung für Ihre Entscheidungen im Umgang mit der Erkrankung und im Dialog mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt bieten.

**Anmeldung:** ab sofort möglich  
bei Frau Monika Schönberger  
Mail: [m.schoenberger@  
multiplesmyelom.at](mailto:m.schoenberger@multiplesmyelom.at)  
Tel.: 0664/430 60 28

Das detaillierte Programm ist auf der Homepage und per Aussendung ab Anfang Juli 2026 verfügbar; die gesamte Veranstaltung ist kostenfrei.

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

### Eine BITTE in eigener Sache!

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe ist sehr bemüht alle Daten unserer Mitglieder aktuell zu halten. Dabei sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen! Bitte geben Sie uns rechtzeitig Bescheid, wenn sich bei Ihren Kontaktdaten etwas ändert (Adresse, Telefonnummer, Mailadresse, etc.). Wir geben diese Information auf unsere Homepage, in unser Selbsthilfeverzeichnis und in unsere interne Datenbank, damit Interessentinnen und Interessenten mit Ihnen in Kontakt treten können und auch wir Ihnen alle Informationen (Termine, Veranstaltungen, Informationen zu unseren Aus- und Weiterbildungsseminaren, usw.) übermitteln können.

[info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)

## Generalversammlung bei den „Pinken Löwinnen“

**Bei der letzten Generalversammlung der „Pinken Löwinnen“ wurde Leopoldine Tudar vom Vorstand verabschiedet und als neues Ehrenmitglied begrüßt.**

Der Vorstand und die Mitglieder der „Pinken Löwinnen“ möchten sich auch auf diesem Weg bei Leopoldine Tudar für 12 Jahre unermüdliches Engagement und ehrenamtlichen Einsatz als stellvertretende Vorsitzende im Vorstand der „Pinken Löwinnen“ in St. Pölten bedanken.

Mit viel Herz und Humor unterstützte sie die Organisation bei allen Veranstaltungen und sorgte für die persönliche Betreuung der Mitglieder und Betroffenen.

Doris Liedl und auch alle Mitglieder wünschen „Poldi“ alles erdenklich Gute für die Zukunft.

