



# BLICK PUNKT

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

DAS MAGAZIN DES  
DACHVERBANDES  
DER NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE 03/2024



**Selbsthilfe-Workshop 2024  
in Heiligenkreuz**

www.foto-kranz.at

## Selbsthilfe lebt von Engagement, Einsatz und Herzblut



Aktuell zählt der Dachverband NÖ Selbsthilfe über 360 Gruppen zu rund 120 verschiedenen Krankheitsbildern – von ADHS und Diabetes, über Herzkrankungen und Krebs bis hin zu psychischen Erkrankungen. Der Dachverband ist eine wesentliche Stütze der einzelnen Gruppen bei ihrer Arbeit: Er begleitet bei Neugründungen, bei Weiterbildungen, vernetzt die Selbsthilfegruppen oder liefert wichtige Informationen über aktuelle Themen. Deshalb ist es uns ein großes Anliegen, die Gruppen seitens des Landes auch finanziell zu unterstützen.

Neu gewählt wurde der Vorstand des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe: Ich gratuliere Obmann Ronald Söllner und seinem Team ganz herzlich zur Wiederwahl und wünsche weiterhin viel Erfolg und Elan bei der Arbeit gemeinsam mit den NÖ Selbsthilfegruppen im ganzen Land.

Die Selbsthilfebewegung ist eine tragende Säule unseres Gesundheitssystems in Niederösterreich. Welch unbezahlbaren Beitrag die Ehrenamtlichen in den Selbsthilfegruppen leisten, zeigt die aktuelle Ausgabe der Zeitschrift des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. Als Landeshauptfrau gilt allen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, mein aufrichtiger Dank. Denn die Selbsthilfe lebt von ihrem Engagement, Einsatz und Herzblut.

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

Mit freundlicher Unterstützung



### INHALTSVERZEICHNIS

- 4-5** Generalversammlung Dachverband NÖ Selbsthilfe
- 6-7** Selbsthilfeworkshop 2024
- 8** Neue Stellvertreterin der NÖ Gleichbehandlungsbeauftragten bestellt
- 10** Ehrenzeichen-Verleihung Herbert Oth/„Tut gut!“ zeichnet aus
- 11** Mehr Bewegung im Alltag
- 12** Ehrenamt: Ein wertvoller Beitrag für die Gesellschaft
- 13** Welt-Hepatitis-Tag
- 14-15** Welttag des Gehirns/ EUFEP-Kongress
- 16-17** Tagesausflug der Bezirksgruppe Krems der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs nach Wien
- 18** Abschied Dr. Bachinger
- 19** Ausflug der Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs Scheibbs“
- 20** Termine Anonyme Alkoholiker in NÖ
- 21** Morbus Bechterew: Neue Therapiegruppe in NÖ
- 22-23** Der „Andersopa“/ Tagesfahrten Club 81
- 24-25** Treffen der „Pinken Löwinnen“/ Sommertreffen am Mödlinger Weinfest
- 26-27** Termine ÖGK Herbst 2024
- 28** Termine Selbsthilfegruppen Herbst 2024

## Ehrenamtliches Engagement - Rückgrat unseres Gemeinwohls

Ehrenamtliches Engagement ist das Rückgrat unseres Gemeinwohls – besonders im Bereich der Selbsthilfe spielt es eine unverzichtbare Rolle. In einer Zeit, in der die Herausforderungen im Gesundheitswesen stetig zunehmen, sind es engagierte Menschen wie Sie, die durch ihren Einsatz nicht nur Lücken füllen, sondern auch einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheitsversorgung leisten. Die Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen und Angehörigen nicht nur Unterstützung und Austausch, sondern sie stärken auch den Zusammenhalt und das soziale Netz in unserer Gesellschaft. Diese Initiativen entlasten das Gesundheitssystem erheblich, indem sie durch präventive Maßnahmen, persönliche Beratung und kontinuierliche Begleitung einen wichtigen Beitrag leisten.

Ihr Einsatz, Ihre Zeit und Ihre Energie sind von unschätzbarem Wert für die vielen Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind. Oft ist es die unmittelbare, persönliche Hilfe, die den entscheidenden Unterschied im Leben eines Menschen macht. Dabei

arbeiten die Selbsthilfegruppen eng mit dem Gesundheitswesen zusammen und schaffen eine Brücke zwischen professioneller medizinischer Versorgung und menschlicher Nähe. Dies ist eine Leistung, die nicht hoch genug geschätzt werden kann.

Besonders erwähnen möchte ich an dieser Stelle den Vorstand und den Vorsitzenden Ronald Söllner, der mit großem Engagement und Herzblut die Geschicke der Selbsthilfe lenkt. Seine Arbeit und die Arbeit des gesamten Vorstands in der Vergangenheit haben maßgeblich dazu beigetragen, die Selbsthilfe in Niederösterreich auf ein hohes Niveau zu bringen.

Lieber Herr Söllner, ich gratuliere Ihnen und dem gesamten Vorstand herzlich zur Wiederwahl und freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen und dem gesamten Team weiterhin erfolgreich zusammenzuarbeiten. Danke für Ihre unermüdliche Arbeit und Ihren Einsatz – für Ihre Mitmenschen und für ein starkes, menschliches Gesundheitswesen in Niederösterreich.



Herzlichen Dank!

*Christoph Luisser*

Ihr Landesrat  
Dr. Christoph Luisser



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

*Ihr/Euer  
Ronald Söllner*

# Generalversammlung des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe

Kurz nach 10:00 Uhr begann am 12. Juni 2024 die ordentliche Generalversammlung des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe im Leopoldsaal des Stiftsrestaurants Heiligenkreuz. Nach der Begrüßung durch Moderator Paul Sieberer folgte ein umfangreicher Tätigkeits- und Finanzbericht über die vergangenen vier Jahre durch den Vorstandsvorsitzenden, Herrn Ronald Söllner.

Danach folgte der Bericht des Rechnungsprüfers, Herrn Franz Hesina, der im Anschluss auch die Entlastung des Vorstandes beantragte. Die Entlastung des Vorstandes erfolgte einstimmig.

## Adaptierte Statuten für den Dachverband NÖ Selbsthilfe

Ein wesentlicher Punkt der Generalversammlung waren die adaptierten Statuten für den Dachverband NÖ Selbsthilfe. Um alle Änderungen und eventuellen diesbezüglichen Fragen fachkundig beantworten zu können, war Rechtsanwalt Dr. Hartmut Schmidtmayr anwesend. Mit ihm gemeinsam wurden die neuen adaptierten Statuten im Frühjahr erarbeitet.

Nach den ausführlichen Erläuterungen durch Dr. Schmidtmayr wurden die Änderungen von den anwesenden Mitgliedern einstimmig angenommen.



## Wahlen

Nach der einstimmigen Bestellung von Dr. Schmidtmayr zum Wahlleiter und der einstimmigen Annahme der Wahlordnung erfolgte die Wahl des neuen Vorstandes.

Mit 98,85 % der gültig abgegebenen Stimmen wurde Dipl. KH-BW Ronald Söllner mit seinem Team als Vorstandsvorsitzender bestätigt. Ihm zur Seite stehen künftig:

Andreas Mühlbauer: Finanzvorstand  
Mag.<sup>a</sup> Susanne Deimel-Engler: Administrationsvorstand  
Eva-Maria Kemetner: Finanzvorstand-Stellvertreterin  
Waltraud Haider: Administrationsvorstand-Stellvertreterin

Als Rechnungsprüfer wurden Karin Sethaler und Franz Hesina von den Selbsthilfegruppenleiterinnen und Selbsthilfegruppenleitern einstimmig wiedergewählt.

Nach der Wahl bedankte sich Ronald Söllner bei den anwesenden Mitgliedern ganz herzlich für das großartige Wahlergebnis und das damit verbundene Vertrauen, welches sie ihm und seinem Team bei der Wahl des neuen Vorstandes entgegengebracht haben.

„Es ist für mich ein Zeichen dafür, dass meine langjährige Arbeit geschätzt und anerkannt wird. Gleichzeitig empfinde ich eine große Verantwortung und Verpflichtung, die mit diesem Ergebnis verbunden ist. Ich freue mich auf die Aufgaben, die auf uns zukommen werden und werde mich sehr bemühen, auch Ihren/Euren Erwartungen gerecht zu werden.“, so Ronald Söllner in seinem ersten Statement nach der erfolgreichen Wiederwahl.

Fotos: www.foto-kraus.at



# Selbsthilfe-Workshop 2024 in Heiligenkreuz

**Im Anschluss an die Generalversammlung lud der Dachverband NÖ Selbsthilfe am Nachmittag zum diesjährigen Selbsthilfe-Workshop in den Leopoldsaal des Stiftsrestaurants Heiligenkreuz.**

Rund 60 Personen folgten der Einladung des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe und konnten den Ausführungen der NÖ Gleichbehandlungsbeauftragten, Frau Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Claudia Grübler-Camerloher, zum Thema „Gleichbehandlung für Menschen mit Behinderung folgen.“



NÖ Gleichbehandlungsbeauftragte  
Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Claudia Grübler-Camerloher

Frau Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Grübler-Camerloher führte zu Beginn ihres Vortrages aus, dass es in NÖ seit dem Jahr 1997 eine Gleichbehandlungsbeauftragte gibt. Im Jahr 2005 übernahm man die NÖ Antidiskriminierungsstelle und seit 2012 ist die NÖ Gleichbehandlungsbeauftragte auch Vorsitzende des NÖ Monitoring-Ausschusses.



Die Dienststelle der NÖ Gleichbehandlungsbeauftragten ist weisungsfrei und unabhängig.

Die NÖ Gleichbehandlungsbeauftragte und ihr Team beraten und unterstützen, wenn man sich am Arbeitsplatz diskriminiert fühlt. In ihre Zuständigkeit fallen:

- Dienstnehmerinnen/Dienstnehmer und Lehrlinge des Landes NÖ, der NÖ Gemeinden und NÖ Gemeindeverbände
- Aufnahmewerberinnen und Aufnahmewerber in den Landes-/Gemeinde(verbands-)dienst
- NÖ Landeslehrerinnen und Landeslehrer

Als Diskriminierungsverbote gelten:

- Keine unsachliche Benachteiligung wegen
  - Geschlecht
  - ethnischer Zugehörigkeit
  - Religion / Weltanschauung
  - Behinderung
  - Alter
  - sexueller Orientierung
- Verbot von
  - sexueller Belästigung
  - Belästigung im Zusammenhang mit Diskriminierungsmerkmal – Diese ist auch durch Dritte verboten!
- Verbot der Viktimisierung
- Assoziierungsverbot



Frau Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Grübler-Camerloher erklärte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in ihrem Vortrag auch die Definition von Behinderung laut dem NÖ Antidiskriminierungsgesetz von 2017:

- Behinderung im Sinne dieses Gesetzes ist die Auswirkung einer nicht nur vorübergehenden körperlichen, geistigen oder psychischen Funktionsbeeinträchtigung oder Beeinträchtigung der Sinnesfunktionen, die geeignet ist die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu erschweren.
- Als nicht nur vorübergehend gilt ein Zeitraum von voraussichtlich mehr als sechs Monaten.

Ebenso führte sie in ihrem Vortrag aus, welche Aufgaben die Behindertenanwaltschaft und Behindertenanwältin Mag.<sup>a</sup> Christine Steger haben. So sind sie zuständig für Diskriminierungen im Sinne des Bundes-Behindertengleichstellungsgesetzes und des Behinderteneinstellungsgesetzes.



Der Diskriminierungsschutz gilt bei:

- Arbeitsverhältnisse, sonstige Arbeitswelt (z.B. Berufsberatung, Berufsausbildung und Umschulung)
- Zugang zu öffentlichen Waren und Dienstleistungen (z.B. Einkaufsmärkte, Restaurants, Banken, Ordinationen, Veranstaltungen, öffentliche Verkehrsmittel, Internetseiten, Abschluss einer Versicherung, Zugang zur Wohnung, allgemeine Freizeitaktivitäten, wie etwa Kino, Theater und Schwimmbad), im Rahmen der Bundesverwaltung (z.B. Schulwesen, Zugang zu öffentlichen Bundesgebäuden)

Des Weiteren erklärte Frau Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Grübler-Camerloher welche Rechtsfolgen eine Diskriminierung hat:

- Bei Verletzung des Diskriminierungsverbotes besteht Anspruch auf Schadenersatz, im Arbeitsrecht teilweise auch ein Anspruch auf die vorenthaltene Leistung.
- Die Rechtsfolgen können bei Gericht eingeklagt werden. Vor Einbringung der Klage ist ein Schlichtungsverfahren vor dem Sozialministeriumservice zwingend notwendig.
- Bei Bedarf berät und unterstützt die Behindertenanwältin Menschen mit Behinderungen im Rahmen des Schlichtungsverfahrens und kann bei Bedarf auch als Vertrauensperson daran teilnehmen.

Zum Abschluss ihres Vortrages erläuterte Frau Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Claudia Grübler-Camerloher noch die Aufgaben des NÖ Monitoring-Ausschusses. Diese umfassen:

- Die Förderung und Überwachung der Durchführung der UN-Behindertenrechtskonvention durch die öffentliche Verwaltung in Niederösterreich
- Empfehlungen und Stellungnahmen betreffend die Rechte von Menschen mit Behinderungen im Zusammenhang mit Angelegenheiten von allgemeiner Bedeutung gegenüber der NÖ Landesregierung
- Stellungnahmen im Begutachtungsverfahren zu Entwürfen von Landesgesetzen und Verordnungen

Der NÖ Monitoring-Ausschuss ist unabhängig und weisungsfrei. Die gesetzliche Grundlage bilden die UN-Behindertenrechtskonvention und das NÖ Monitoringgesetz.

Nach ihrem Vortrag nahm sich Frau Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Claudia Grübler-Camerloher dann noch ausführlich Zeit, um die zahlreichen Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu beantworten.

Moderiert wurde der Selbsthilfe-Workshop gewohnt souverän und unterhaltsam von „unserem“ Paul Sieberer.





# Neue Stellvertreterin der Gleichbehandlungs- beauftragten **bestellt**

**Mit 1. Jänner 2024 wurde Mag.<sup>a</sup> Leila Kienzl zur Stellvertreterin der NÖ Gleichbehandlungsbeauftragten (NÖ GBB) bestellt.**

Leila Kienzl hat 2017 das Studium der Rechtswissenschaften abgeschlossen. Während ihrer Studienzeit arbeitete sie in einer Rechtsanwaltskanzlei und absolvierte ein Praktikum auf der Bezirkshauptmannschaft Mistelbach, wodurch sie ihre Leidenschaft für den Verwaltungsdienst entdeckte.

Nach dem Studienabschluss ist sie in den Landesdienst eingetreten und war zunächst in einer dreimonatigen Ausbildung am Landesverwaltungsgericht. Ab Februar 2018 war sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin in

der Abteilung Polizei- und Veranstaltungsangelegenheiten bis inklusive September 2020 tätig.

Mit Oktober 2020 wechselte sie als Assistentin des Gruppenleiters in die Gruppe Wirtschaft, Sport und Tourismus, wo sie eine Stabstelle bekleidete. Seit November 2023 ist Leila Kienzl im Büro der NÖ GBB und seit Jänner 2024 die stellvertretende Gleichbehandlungsbeauftragte.

Mit der Bestellung zur Stellvertreterin ist Leila Kienzl auch neue stellvertretende Vorsitzende des NÖ

Monitoringausschusses. Die Arbeit im NÖ Monitoringausschuss ist ihr ein besonderes Anliegen:

„Ich schätze mich äußerst glücklich und bin sehr dankbar für mein bisheriges Leben, welches keine Barrieren beinhaltet. Und ich sehe es als meine Aufgabe, alles Denkbare zu unternehmen, um Personen, denen Hindernisse in den Weg gelegt wurden und werden, eine gleichberechtigte Teilhabe am Leben mit all seinen Chancen und Perspektiven zu ermöglichen.“

## 5. öffentliche Sitzung des NÖ Monitoring-Ausschusses

**Am Mittwoch, dem 23. Oktober 2024, findet die 5. öffentliche Sitzung des NÖ Monitoring-Ausschusses im Hippolytshaus, St. Pölten, statt.**

Im Jahr 2008 ist Österreich der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-BRK) beigetreten.

Zur Kontrolle der Umsetzung in Niederösterreich wurde für den Bereich der NÖ Landeskompentenz der NÖ Monitoring-Ausschuss für die Einhaltung der Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen eingerichtet. Der NÖ Monitoring-Ausschuss organisiert in regelmäßigen Abständen öffentliche Sitzungen, an denen Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter sowie andere Interessierte teilnehmen können.

Das Thema der diesjährigen Sitzung sind die Handlungsempfehlungen des UN-Fachausschusses zur Umsetzung der UN-BRK in Österreich. Der UN-Fachausschuss am Sitz der Vereinten Nationen in Genf überprüft in regelmäßigen Abständen wie Österreich die Bestimmungen der UN-BRK umsetzt. Die Ergebnisse der zweiten Staatenprüfung wurden am 11. September 2023 veröffentlicht.

Im Mittelpunkt der öffentlichen Sitzung werden die Bereiche Bildung, Freizeit, Wohnen und Arbeit stehen. Im Rahmen von Thementischen sollen diese Themen mit Fragen und Anregungen erarbeitet, präsentiert und diskutiert werden.

Die Sitzung ist barrierefrei zugänglich, eine Übersetzung in Gebärdensprache und eine Induktionsanlage werden vorhanden sein. Eine Anmel-

dung ist erforderlich und bis spätestens 4. Oktober 2024 vorzunehmen. Nähere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie im Internet unter <https://www.noel.gv.at/monitoringausschuss>



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

**NÖ Monitoring-Ausschuss**  
Tel. 02742/9005-16212  
E-Mail: [post.gbb@noel.gv.at](mailto:post.gbb@noel.gv.at)  
[www.noel.gv.at/monitoringausschuss](http://www.noel.gv.at/monitoringausschuss)



**SPARKASSE**  
Niederösterreich Mitte West

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

[spknoe.at](http://spknoe.at)



## WANNE RAUS, DUSCHE REIN!

Viterma zaubert aus Ihrer alten Badewanne eine sichere, ebenerdige Dusche. Unser individuell anpassbares Duschesystem integriert sich perfekt in Ihr bestehendes Bad.

Jetzt unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren: 0800 20 22 19



**viterma**  
zaubert Wohlfühlbäder

- Individuelle Farbauswahl für Wände und Duschtasse
- Mögliche Farben für dieses Bad:



alt und neu harmonieren perfekt

- Innovatives Wandsystem ohne Fugen verhindert Schimmel, ist unempfindlich und pflegeleicht
- Umbau innerhalb weniger Tage zum Fixpreis

Fachbetrieb in Niederösterreich  
Infos & Beratungstermin:  
Tel. 0800 20 22 19  
[www.viterma.com](http://www.viterma.com)



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



Fotos: NLK Burchhart

## Ehrenzeichen-Verleihung im Landhaus St. Pölten

LH Johanna Mikl-Leitner sagte dem ehemaligen Vorstandsmitglied des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe Herbert Oth DANKE für besondere Leistungen.

Im Zuge eines Festaktes im Sitzungssaal des NÖ Landtages in

St. Pölten verlieh Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner am 18. Juni 2024 34 Ehrenzeichen für Verdienste um das Bundesland Niederösterreich, neun Berufstitel, ein Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich und ein Bundes-Ehrenzeichen. „Eine Verleihung in herausfordernden Zeiten, wo die Welt um uns herum im Umbruch steckt“, so die Landeshauptfrau. In diesen Zeiten gelte es, alles für ein starkes Europa und starke Regionen in diesem Europa zu tun.

Die Vielfalt des Landes Niederösterreich könne man auch an der Vielfalt der Persönlichkeiten erken-

nen, die am heutigen Tag ausgezeichnet wurden. „Menschen, die in den letzten Jahren und Jahrzehnten maßgeblich zur Weiterentwicklung Niederösterreichs beigetragen haben“, so die Landeshauptfrau. Unter den geehrten Persönlichkeiten befand sich auch der ehemalige Finanzvorstand und langjähriges Mitglied des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, Herr Herbert Oth.

Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner gratuliert im Namen des gesamten Vorstands und Büroteams des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe Herrn Herbert Oth zur verdienten Auszeichnung.



## „Tut gut!“ zeichnete niederösterreichweit 215 gesundheitsfördernde Institutionen aus

LR Schleritzko: „Die Plakettenverleihungen sind Wertschätzung und Anerkennung für Menschen, die im Sinne von ‚Tut gut!‘ in Gemeinden, Betrieben, Schulen und Vitalküchen tätig sind.“

Die alljährlich stattfindenden „Tut gut!“-Regionalgalas waren von Februar bis Juni Schauplatz für die Auszeichnung von insgesamt 215 Institutionen. Im Zuge der Veranstaltungen in den vier Vierteln und der Region NÖ-Mitte freuten sich 125 „Gesunde Gemeinden“, 58 „Vitalküchen“, 24 „Gesunde Betriebe“ und acht „Gesunde Schulen“ über insgesamt 50 Plaketten in Gold, 107 Plaketten in Silber und 58 Plaketten in Bronze.

„Mit den Regionalgalas sagen wir mit ‚Tut gut!‘ nicht nur Danke, sondern setzen auch ein sichtbares Zeichen für ehrenamtliches Engagement. Die 215 Ausgezeichneten sind unsere Botschafterinnen und Botschafter für

die Gesundheit vor Ort. Sie engagieren sich dort, wo die Menschen leben, arbeiten, lernen und kochen und machen damit Gesundheitsförderung anhand von konkreten Maßnahmen und Programmen in den Regionen sicht- und messbar“, betont Landesrat Ludwig Schleritzko und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl.

### Felix Gottwald als Motivator

Ein besonderes Highlight bei den heurigen Galas war die Keynote von Felix Gottwald, Österreichs erfolgreichstem Olympiasportler. Er referierte in seinem Vortrag „Bewegt. Bewusst. Belebt“ über das „Tun und Dranbleiben“ und gab damit den

Gästen einen gehörigen Motivationschub mit nach Hause.



Landesrat Ludwig Schleritzko (l.), Österreichs erfolgreichster Olympionike Felix Gottwald (M.) und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl (r.) durften im Zuge der „Tut gut!“-Regionalgalas niederösterreichweit 215 gesundheitsförderliche Institutionen auszeichnen.

Foto: MS Fototeam | Martin Mathes



Fotos: NLK | Pfeiffer



## Niederösterreichweiter Aufruf gestartet: Mehr Bewegung im Alltag zur Gesundheitsförderung

LR Schleritzko: „Wir wollen die Menschen in Niederösterreich möglichst lange gesund halten. - Mit den insgesamt 232 Routen und einem Streckennetz von über 1.000 Kilometern bietet ‚Tut gut!‘ ein wohnortnahes und niederschwelliges Infrastrukturangebot, um auf die notwendigen Schritte im Alltag zu kommen.“

Ein inaktiver Lebensstil – oft begleitet durch Übergewicht – ist vielfach der Auslöser für gesundheitliche Einschränkungen. Studien zeigen, dass eine regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für zahlreiche Erkrankungen reduziert. Bewegung als nahezu nebenwirkungsfreies „Medikament“ anzuwenden, macht daher nicht nur symbolisch, sondern auch wissenschaftlich Sinn. Die „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge bietet ein breites Spektrum an Lebensstilprogrammen, aber auch ein standardisiertes Lauf-, Walking- oder Geh-Angebot direkt in den Gemeinden.

Seit 2011 gibt es die bekannten Schrittwege von „Tut gut!“ in Niederösterreich. Eine nachhaltige Stärkung des Immunsystems, das naturnahe Tanken von Energie und Frischluft sowie das Aufrechterhalten im Alter sind nur einige der vielen Vorteile. Die empfohlene „Bewegungs-dosis“ liegt bei rund 10.000 Schritten täglich. Umgelegt auf die

„Tut gut!“-Schrittwege sind das rund sechs bis sieben Kilometer pro Tag und dafür braucht es Motivation und gute Gründe:

„Wohnortnähe, einfache und familienfreundliche Wegstrecken, Naturvielfalt und gute Beschilderung sind die wichtigsten Motive für die Wahl eines Schrittweges“, so „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und „Tut gut!“-Bewegungsexperte Christian Paumann unisono.

### Kür der beliebtesten Schrittwege Niederösterreichs

Im Zuge einer Befragung von 1.500 Personen in „Gesunden Gemeinden“ wurden die Top 5 im Beliebtheitsranking gewählt. Platz 1 geht dabei an Mistelbach vor Lunz am See, Göstling an der Ybbs, Kirchberg an der Pielach und Baden bei Wien. Am liebsten bewegen sich die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher im Herbst und Frühling und das bevorzugt mit der Familie oder allein.

### Zusatzangebot mit Zusatznutzen

Entlang der „Tut gut!“-Schrittwege findet man neben Kinderspielflächen oftmals auch viele nachhaltige Gesundheitsförderungsprojekte: von Beerenmeilen, Insektenhotels, Barfußparcours, offenen Bücherschränken über Trinkbrunnen und Motorikparks bis hin zu besonders idyllischen Rastplätzen. In vielen Gemeinden wird das Angebot zudem für regelmäßige Walking-Treffs oder Laufgruppen genutzt.



Mehr Infos: [noeututgut.at/schrittwege](https://noeututgut.at/schrittwege)

Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister mit dem ehrenamtlichen Mitarbeiter Franz Marschler und Bewohnerin Elfrieda Rinner beim Handarbeiten mit Wolle im NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Mistelbach

Foto: NLK Burchhart

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



## Ein wertvoller Beitrag für die Gesellschaft Über 170.000 geleistete ehrenamtliche Stunden in Niederösterreichs Pflegezentren

**Mehr als 1.400 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereichern das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner in den NÖ Pflegezentren und unterstützen in den verschiedensten Bereichen. Heuer wurden mehr Stunden als im Vorjahr für das Ehrenamt in den niederösterreichischen Pflegezentren verzeichnet.**

„Die Ehrenamtlichen in den Pflegezentren Niederösterreichs bringen sich auf vielfältige Weise ein: Sie begleiten Bewohnerinnen und Bewohner bei Spaziergängen, unterstützen bei kulturellen und kreativen Aktivitäten, lesen vor, spielen Kartenspiele, hören zu und sorgen mit ihrer Präsenz für eine spürbare Verbesserung des Alltagslebens. Mehr als 1.400 Ehrenamtliche haben insgesamt über 170.000 Stunden geleistet. Wir alle wissen, wie kostbar und wertvoll diese Zeit ist und daher gebührt allen Ehrenamtlichen größter Dank und Anerkennung. Besonders freut es mich, dass die vielen Freiwilligen in unseren Einrichtungen noch mehr Zeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern verbringen als noch im Vorjahr“, dankt die zuständige Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister. So stiegen die geleisteten Stunden für das Ehrenamt im letzten Jahr von 150.000 auf 170.000 Stunden an – ein wertvoller Beitrag für die Gesellschaft, denn ehrenamtliche Tätigkeiten sind von unschätzbarem Wert und tragen maßgeblich dazu

bei das soziale Umfeld und die Betreuung in den NÖ Pflege- und Betreuungszentren zu bereichern.

Die freiwilligen Helferinnen und Helfer kommen aus unterschiedlichen Altersgruppen und Lebensbereichen und bringen ihre individuellen Fähigkeiten und Talente mit ein. Besonders erfreulich ist auch für den in der NÖ LGA verantwortlichen Bereich Patienten-/Bewohnermanagement und Ehrenamt, dass sich in den letzten Jahren immer mehr junge Menschen für ehrenamtliche Tätigkeiten begeistern. Sie bringen viele neue Ideen ein und können dabei gleichzeitig selbst bereichernde Lebenserfahrung sammeln.

„Der Einsatz unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist unbezahlbar und ist eine große Bereicherung im Leben unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Sie bringen nicht nur Abwechslung, sondern auch Freude und Wärme in unseren Alltag. Zusätzlich sind sie eine enorme Stütze bei Ausflügen

oder Veranstaltungen in unserer Einrichtung“, erklären die Ehrenamtsmanagerin Gabriele Reiser-Fichtinger aus dem PBZ Mistelbach und Ehrenamtsmanagerin Gerlinde Kranzl aus dem PBZ Wr. Neustadt. Im PBZ Mistelbach sind aktuell rund 25 Ehrenamtliche tätig, im PBZ Wr. Neustadt sind es 35.

Um das ehrenamtliche Engagement weiter zu fördern und auszubauen, bieten die Ehrenamtsmanagerinnen und Ehrenamtsmanager an den einzelnen Standorten der PBZ in Niederösterreich regelmäßig Schulungen und Informationsveranstaltungen an. Diese Maßnahmen sollen neuen Interessenten den Einstieg erleichtern und gleichzeitig langjährigen Ehrenamtlichen die Möglichkeit geben, sich weiterzubilden und neue Kontakte zu knüpfen. Zusätzlich sorgen sie für die Koordination, sodass die richtigen Bewohnerinnen und Bewohner mit den richtigen ehrenamtlichen Kolleginnen und Kollegen zusammenkommen.

Wie jeder und jede Einzelne mithelfen und als Ehrenamtlicher tätig werden kann, gibt es unter: <https://ehrenamt.noelga.at/>

## Universitätsklinikum St. Pölten: Welt-Hepatitis-Tag – „Hepatitis kann nicht warten!“

Am 28. Juli 2024 fand der diesjährige Welt-Hepatitis-Tag unter dem globalen Motto „It's time for action!“ statt. Weltweit sind rund 300 Millionen Menschen von Hepatitis B und C betroffen und viele davon ahnen nichts von ihrer Infektion, da sie lange Zeit symptomlos bleibt. Ziel ist es, noch unentdeckt betroffene Menschen zu finden, um diese frühzeitig zu behandeln, vor Spätfolgen zu bewahren und Neuinfektionen einzudämmen. Eine Schutzimpfung im niedergelassenen Bereich verhindert die Hepatitis-B-Infektion und damit die Erkrankung. Eine Hepatitis-C-Infektion ist mit neuen Therapien und Medikamenten nahezu immer heilbar.

Als Hepatitis wird eine Leberentzündung bezeichnet, bei der es zu einer Schädigung der Leberzellen kommt. Man unterscheidet zwischen der akuten Hepatitis, welche meist nur einige Wochen andauert und der chronischen Hepatitis, die länger als sechs Monate besteht. Auslöser können unter anderem Hepatitis A-, B-, C-, D- und E-Viren sein.

Nach aktuellen Schätzungen leben weltweit rund 300 Millionen Menschen mit Hepatitis B und Hepatitis C. „Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung sind wichtig, aber auch die Prävention spielt eine große Rolle. Die Unwissenheit der eigenen Erkrankung erhöht das Risiko, die Infektion an andere weiterzugeben“, betont Prim. Priv.-Doz. Dr. Andreas Maieron, Leiter der Klinischen Abteilung für Innere Medizin 2 am Universitätsklinikum St. Pölten.

„Besonders gefährdet sind beispielsweise Reisende, die ohne Impfschutz in Länder mit schlechten hygienischen Bedingungen reisen, aber auch Menschen, die im medizinischen Bereich tätig sind und häufig mit infektiösem Blut in Kontakt kommen. Auch Drogenabhängige und Menschen, die ungeschützten Geschlechtsverkehr bei häufigem Partnerwechsel haben, zählen zur Risikogruppe“, so Prim. Maieron.

Die Diagnose erfolgt durch eine Blutuntersuchung, die Aufschluss über das Fortschreiten der Entzündung gibt bzw. durch die Entnahme einer Gewebeprobe. Heute kommt man durch die sogenannte Elastographie – ein bildgebendes Verfahren, das Aussagen über die Beschaffenheit des Gewebes gibt – fast immer ohne eine Leberbiopsie aus. In den meisten Fällen geht eine akute Hepatitis von selbst zurück, in rund einem von 300 Fällen endet die Hepatitis-B-Infektion tödlich.



Prim. Priv.-Doz. Dr. Andreas Maieron, Leiter der Klinischen Abteilung für Innere Medizin 2 am Universitätsklinikum St. Pölten

Foto: Universitätsklinikum St. Pölten



**Oberbank**  
Nicht wie jede Bank

# Welttag des Gehirns - Es gibt viele Möglichkeiten sein Gehirn gesund und fit zu halten

Am 22. Juli 2024 wurde weltweit der „World Brain Day“ begangen. In diesem Jahr stand dieser Tag unter dem Motto „Hirngesundheit und Prävention bei neurologischen Erkrankungen“. Nach Schätzungen neurologischer Fachgesellschaften leidet jeder dritte Weltbürger an einer neurologischen Erkrankung. Erkrankungen des Nervensystems sind nach Krebs und Herzkrankungen die dritthäufigste Ursache für Behinderungen und vorzeitige Todesfälle. Zusätzlich ist aber auch die Vielzahl an Patientinnen und Patienten mit Migräne oder Spannungskopfschmerzen zu berücksichtigen. Laut Schätzungen könnten durch geeignete Präventionsmaßnahmen bis zu 90 % der Schlaganfälle, 40 % der demenziellen Erkrankungen und 30 % der Epilepsie vermieden werden.

Gehirngesundheit steht nicht nur für die Abwesenheit neurologischer Erkrankungen, sondern generell für einen Zustand eines allgemein körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Unser Gehirn ist das komplizierteste Organ, welches die Natur jemals hervorgebracht hat. Es stellt jenes Organ dar, das unsere Persönlichkeit und die Vielzahl unserer geistigen und mentalen Fähigkeiten repräsentiert. Gleichzeitig ermöglicht unser Gehirn Interaktionen mit anderen Menschen und unserer Umwelt. Ebenso zeichnet sich unser Gehirn durch die Fähigkeit aus, lebenslang zu lernen.

Dr. Peter Schnider: „Für die Gesundheit im Allgemeinen, besonders für die Gehirngesundheit ist es wich-

tig entsprechende Maßnahmen im täglichen Ablauf zu etablieren.“ Entsprechende Maßnahmen umfassen zum Beispiel im Schulbereich die notwendigen, täglichen Bewegungseinheiten und Etablierung von Lehrinhalten, die das gesunde Gehirn im Fokus haben. Ausreichend körperliche Bewegung stellt einen Schlüsselfaktor in der Prävention neurologischer Erkrankungen dar. Dabei kommt es zu einer deutlichen Zunahme der Hirndurchblutung, die auch kurz- und langfristig kognitive Prozesse verbessern kann.

Ebenso muss man über Maßnahmen nachdenken, die leichte und schwere Verletzungen des Gehirns noch weiter zurückdrängen können, wie z.B. die Helmpflicht bei E-Scootern, E-Bikes etc. Neben den bekannten Folgen schwerer Hirnverletzungen dürfen auch wiederholte leichtere Hirnverletzungen nicht unterschätzt werden, da sie häufiger nach Jahren zu neurodegenerativen Erkrankungen oder Epilepsien führen können.

Dr. Schnider weiter: „Die Bedeutung von Pestiziden für die Zunahme neurodegenerativer Erkrankungen wie z.B. Parkinson darf nicht unterschätzt werden. Hier wäre ein Umdenken und ein offener Diskurs in allen Bereichen unserer Gesellschaft sinnvoll.“ Dies wurde aus Sicht der Neurologie in der zuletzt geführten Diskussion bezüglich der Reduktion der Pestizidbelastung und des Glyphosat-Verbots zu wenig wahrgenommen. Meist wird lediglich über Artenschutz und mögliche Auswirkungen auf Krebserkrankungen ge-



Univ.-Prof. Dr. Peter Schnider

Foto: LK Hocegg

sprochen. Neurotoxische Wirkungen von Pestiziden sind allerdings schon seit Jahren bekannt, diverse Substanzen (z.B. MPTP und Rotenon), die früher als Pestizide eingesetzt wurden, werden durchaus verwendet, um in Tiermodellen die Auswirkungen einer Parkinsonerkrankung zu erforschen.

Aber auch der Einzelne ist in seiner individuellen Hirnprävention gefragt. Eine gesunde mediterrane Kost mit Olivenöl, Fisch und einer Orientierung auf pflanzliches Eiweiß stellt wohl das günstigste Profil zur Vermeidung von Schlaganfällen und neurologisch degenerativen Erkrankungen dar. Fleischkonsum ist nicht verboten, sollte aber auf kleinere Mengen reduziert werden. Ebenso weist unsere Ernährung einen zu hohen Zuckergehalt durch üppige Speisen und ständiges Naschen auf. Zucker versteckt sich in vielen Getränken und Lebensmitteln. Zucker ist zwar ein lebensnotwendiger Treibstoff für unser Gehirn, doch auch hier macht die „Dosis das Gift“. Zu hohe Blutzuckerspiegel führen zu Gefäßschäden, Atherosklerose und Diabetes mellitus. Ebenso

wurde durch eine ständige Überzuckerung des Gehirns auch eine Beeinträchtigung der synaptischen Übertragung im Gehirn nachgewiesen, die in weiterer Folge zu einer Beeinträchtigung aller kognitiven Leistungen führt. Auch der hohe Gehalt an gesättigten Fettsäuren in vielen Nahrungsmitteln führt zu einer zunehmenden Arteriosklerose oder Hypertonie, was wiederum Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall nach sich zieht. Eine regelmäßige ärztliche Kontrolle bekannter Gefäßrisikofaktoren wie erhöhter Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte helfen gesund zu bleiben. Jeder zweite Mensch weist nach dem 60. Lebensjahr einen erhöhten Blutdruck auf, der oft unentdeckt und unbe-

handelt bleibt. Wir wissen aber, dass Patientinnen und Patienten mit einem nicht ausreichend eingestellten Blutdruck ein 40 % höheres Risiko haben an einer Demenz zu erkranken. Erfolgt eine ausreichende Einstellung des Blutdrucks, kann dieses Risiko jedoch deutlich entschärft werden. Ebenso stellt Rauchen mit über 250 giftigen Stoffen und ein übermäßiger Alkoholkonsum ein unterschätztes Risiko für unterschiedliche neurologische Erkrankungen dar.

In den letzten Jahren wird vermehrt auf eine gesunde Darmflora (Mikrobiom) hingewiesen. Unser Körper lebt in einer riesigen Wohngemeinschaft mit Bakterien und Pilzen, die ein Gewicht von 1,5 kg aus-

machen. Auch wenn ein gesundes Darmmikrobiom noch nicht eindeutig bestimmt wurde, steht doch fest, dass eine hohe Artenvielfalt ohne krankmachende Erreger vorteilhaft ist. Eine Hochregulation von krankmachenden Erregern wurde in Zusammenhang mit bestimmten neurologischen Erkrankungen, wie Demenz, aber auch Autismus und Depression beschrieben. Auch hier gilt, eine ausgewogene Kost, angereichert mit probiotischen Nahrungsmitteln, die lebende Keime enthalten, ist hilfreich. Dazu gehören auch fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut und Essiggurken sowie Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir. Fastfood ist für den Darm jedenfalls nicht zuträglich.

## EUFEP-Kongress: Die Gewinner des Wettbewerbs

Gewinner des Wettbewerbs sind „Wir gestalten die Welt“ (Kategorie „andere Bundesländer und Österreich“) und „Gesundheitsgespräche für vulnerable ältere Personen“ (Kategorie „Niederösterreich“).

Beim 8. EUFEP-Kongress am 13. Juni im Cityhotel D&C in St. Pölten drehte sich alles um das Thema „Gesundheit vor der Haustür – Regionale Initiativen für ein langes, gesundes Leben“. Erstmals gab es im Rahmen des EUFEP-Kongresses auch einen Wettbewerb für Gesundheitsinitiativen. Ein Vorauswahlgremium aus Gesundheitsexpertinnen und -experten bewertete die 23 eingereichten Projekte aus Niederösterreich sowie 15 eingereichte Projekte in der Kategorie „andere Bundesländer und ganz Österreich“. Jeweils drei Pro-

jekte pro Kategorie schafften es ins Finale. Beim EUFEP-Kongress wurden sie dem Publikum und einer Fachjury präsentiert, dann wurde abgestimmt, wer gewinnt.

Gewinner in der Kategorie „Niederösterreich“ ist das Projekt „Gesundheitsgespräche für vulnerable ältere Personen“, der ARGE Community Nursing WKL. Gefolgt von „Bakabu - ein gesundheitsförderndes Bewegungskonzept für Kinder“ von Physio Austria, dem Bundesverband der Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten auf Platz 2 und dem

„Präventionsprojekt NESAK: Niederschwellige Eltern- und Sozialarbeit für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Volksschulalter“ des Vereins Impulse Krems auf Platz 3.

Platz 1 in der Kategorie „andere Bundesländer und ganz Österreich“ erreichte „Wir gestalten die Welt“ der Dornbirner Jugendwerkstätten, Platz 2 geht an das „Community-Plauder-Café“ der Community Nurse Gemeinde Forchtenstein und Platz 3 an „Frauengesundheitszentrum FEM Med“ des Institutes für Frauen- und Männergesundheit.



Fotos: MaxLouis Köbele



# Vom **Parlament** über das **Schmetterlingshaus** bis zum **Volksgarten**

## Tagesausflug der Bezirksgruppe Krems der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs nach Wien



Christa Groll und Sandra Rauscher organisierten für ihre Mitglieder wieder einen unvergesslichen Ausflug nach Wien.

Am 7. Juni 2024 war es wieder mal so weit, der jährliche Tagesausflug der Bezirksgruppe Krems der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen stand am Programm. In diesem Jahr führte der Ausflug bei absolutem Kaiserwetter in die ehemalige Kaiser- und Residenzstadt Wien. Die Bezirksgruppenleiterinnen Christa Groll und Sandra Rauscher hatten sich wieder etwas ganz Besonderes einfallen lassen und die 28 Mitglieder und ihre Begleitpersonen zeigten sich vom liebevoll ausgewählten Programm begeistert.

### Mit den Öffis von Krems nach Wien

Treffpunkt war um 07:30 Uhr am Bahnhof in Krems. Umweltbewusst ging es zuerst mit dem Zug zum Wiener Franz-Josefs-Bahnhof und dann weiter mit der Straßenbahnlinie D zum Parlament. Um mit dieser großen Gruppe die „Öffis“ gut bewältigen zu können, trugen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer entweder ein gelbes T-Shirt oder eine Warnweste der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen und auch die Wiener ließen uns geduldig bei den Stationen ein- und aussteigen und somit gab es erfreulicherweise keine besonderen Vorkommnisse.

### Parlament-Führung zum Tasten und Fühlen

Pünktlich wie geplant betraten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Ausflugs das Regierungsgebäude, wo sie von Parlaments-Guide Ernesto

Cruz in Empfang genommen wurden. Die Führung war keine gewöhnliche Führung, sondern war speziell an die Blinden und Sehschwachen angepasst worden. Der Fokus lag nicht nur an der Erzählung der Geschichte über das Gebäude und deren Personen, sondern auch am Tasten und Fühlen von besonderen Türgriffen in Schlangenform oder des Parlament-Miniaturmodells, sowie auch das Sitzen und Tasten im historischen Sitzungssaal des Abgeordnetenhaus (sonst für Besucher nicht gestattet). Alle waren vom Guide Ernesto begeistert, der den Mitgliedern der Gruppe vor allem auch die Parlamentsbibliothek präsentiert hat, wo er sie auf die speziell für Blinde und Sehschwache entwickelten Hilfsmittel aufmerksam machte, die jederzeit zur Verfügung stehen. Noch ein Gruppenfoto mit Ernesto und der 2-stündige Besuch ging zu Ende.



### Mittagessen im 7Stern Bräu

Nach der Parlamentsführung ging es mit der Straßenbahnlinie 49 zum 7Stern Bräu in die Siebensterngasse im 7. Bezirk, wo die Bezirksgruppe Krems ihr wohlverdientes Mittagessen einnahm. Sowohl die Bewirtung als auch das Menü und das Bier waren hervorragend und sorgten somit dafür, dass die Stimmung unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bestens war.



### Tropische Hitze im Schmetterlingshaus

Gestärkt ging es nach der Mittagspause weiter. Bei brütender Hitze ging es durch den Burggarten zum Schmetterlingshaus, wo es rund 500 unglaublich faszinierende verschiedene Schmetterlingsarten zu bewundern gab. Die tropischen Temperaturen in dem wunderschönen Jugendstilgebäude machten einen längeren Aufenthalt dort jedoch leider unmöglich.

### Gemütlicher Abschluss im Volksgarten

Nach dem noch ein paar Gruppenfotos gemacht wurden, besuchte die Bezirksgruppe Krems noch den Volksgarten. Man genoss die herrliche Blumenvielfalt und gönnte sich vor der Rückfahrt noch ein kühles Getränk im Pavillon. Es wurde, wie es zu einem richtigen Ausflug gehört, noch viel getratscht und gelacht.

### Rückreise nach Krems

Dann fuhr die Gruppe gemeinsam wieder mit der Straßenbahnlinie D und dem Zug nach Krems, wo alle wohlbehalten um 18:40 Uhr ankamen und anschließend die Heimreise antraten.

Der allgemeine Tenor: „Es war wieder ein wunderschöner Ausflug, der für die Beteiligten sehr lange in Erinnerung bleiben wird.“





## Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger übergibt sein Amt

Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger trat mit 1. September 2024, nach 25 Jahren im Amt, seinen wohlverdienten Ruhestand an. Diese Ära stellte ihn vor viele Herausforderungen, die der durchaus streitbare aber auch kompromissbereite Jurist in all den Jahren zu bestreiten hatte.

Dr. Bachinger hat das Gesundheits- und Pflegewesen nicht nur in Niederösterreich maßgeblich beeinflusst und sich stets intensiv für die Rechte von Patientinnen und Patienten eingesetzt.

In den 25 Jahren seiner Amtszeit hatte er mit seinem Team mehr als 35.000 Fälle zu bearbeiten, in denen es um die Rechte der Patientinnen und Patienten ging. Die Liste reicht von Beschwerden in Behandlungsfällen bis zu ärztlichen Kunstfehlern, egal ob in Krankenhäusern oder in einer Arztpraxis. Hilfe gab es in einigen Fällen auch durch den NÖ Patientenentschädigungsfonds. Pro Jahr waren es in etwa eine Million Euro, die dem Fonds zur Verfügung standen.

Dr. Bachinger suchte in seiner Amtszeit stets den Kompromiss, trug aber im Interesse der Patientinnen und Patienten als Sprecher der Patientenanwälte Österreichs auch so manchen Konflikt aus, vor allem wenn es

um Patientenrechte, Patientensicherheit und grundlegende Fragen im Gesundheitswesen ging.

Der Vorstand und das Büroteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe danken Dr. Bachinger herzlich für seine herausragende Arbeit im Sinne der Patientinnen und Patienten und wünschen ihm für die Zukunft alles erdenklich Gute.



**NEUE LEITUNG IN DER NÖ PATIENTEN- UND PFLEGEANWALTSCHAFT**  
**Mag. Michael Prunbauer ist neuer NÖ Patienten- und Pflegeanwalt**

Mit 3. September 2024 wurde Mag. Michael Prunbauer von der NÖ Landesregierung zum neuen Leiter der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft bestellt. Er ist seit 20 Jahren als Jurist in der Patienten- und Pflegeanwaltschaft tätig und bringt somit einen reichen Erfahrungsschatz mit.

Für die Mitglieder des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe ist Herr Mag. Prunbauer kein Unbekannter, denn seit Jahren steht er regelmäßig dem Dachverband als äußerst kompetenter Referent und Gesprächspartner bei den Fachexkursionen, den Aus- und Weiterbildungsseminaren und bei den INFO-Stammtischen zur Verfügung.

Lieber Michael!

Der Vorstand und das Büroteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe wünschen dir alles erdenklich Gute für deine neue Aufgabe und freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit. Wir sind überzeugt, dass du die erfolgreiche Arbeit deines Vorgängers weiterführen wirst.



## Unterhaltsamer Ausflug der Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs Scheibbs“

**Am Mittwoch, dem 7. August 2024, fand die diesjährige Wallfahrt der Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs Scheibbs“ statt. Diese führte die Teilnehmerinnen nach Plankenstein, eine kleine Ortschaft im Bezirk Melk.**

Nach dem Besuch der hl. Messe in der Pfarr- und Wallfahrtskirche Maria Schnee (Plankenstein) erhielten die Teilnehmerinnen des Ausflugs Informationen zur Kirche. So erfuhren die Teilnehmerinnen unter anderem, dass die katholischen Gottesdienste früher in der Kapelle der Burg Plankenstein stattfanden. Diese war aber in einem schlechten baulichen Zustand und so beschloss man im Jahre 1948 eine neue Kirche zu errichten, die 1950 bis 1952 nach Plänen von Josef Friedl unter Verwendung von Steinen der Burg erbaut wurde.

Im Anschluss an den Besuch der Messe und die kurze Führung durch die Pfarrkirche stärkten sich die Teilnehmerinnen in der Taverne der Burg Plankenstein.

Beim anschließenden Rundgang durch das Renaissance-schloss, das 1186 erstmals

urkundlich erwähnt wurde, ging es vom Keller bis zum höchsten Turm der Burg. Die Teilnehmerinnen erhielten sowohl interessante Informationen über die Geschichte der Burg als auch über die Zukunftspläne der Burgbesitzer. Auch ein paar der individuell gestalteten und sehr einladenden Zimmer wurden den Damen präsentiert.



Nur wenige Minuten von der Burg entfernt, fand der Tag einen gemütlichen Ausklang bei den „Plankenstein Alpakas“. Dies ist ein kleiner Bergbauernhof in Plankenstein, wo seit 2019 Alpakas gezüchtet werden.

### Der Intensivtransporthubschrauber der ÖAMTC Flugrettung.

Christophorus ITH – Ihr Partner in herausfordernden medizinischen Situationen.

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



Anonyme Alkoholiker

## DLT Wels 2024



Zum diesjährigen Deutschsprachigen Ländertreffen der Anonymen Alkoholiker in Wels waren über 2.000 Freundinnen und Freunde aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Südtirol angereist, um in zahlreichen Meetings, Veranstaltungen und an Informationsständen ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen, ihre persönlichen Fortschritte zu feiern und andere Alkoholiker:innen bei ihrer Genesung zu begleiten.

Das Festprogramm bot von Freitag, 26. bis Sonntag, 28. Juli ein unvergessliches Erlebnis, mit Musik, Marathon-Meeting fast rund um die Uhr, feinstem Catering, Tanzcafé und Diskothek.

Das nächste DLT findet 2026 in Bremen statt.



## Wir sehen uns im Meeting

Die Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker veranstalten regelmäßige Meetings, wo sich Menschen, die ein Problem mit Alkohol haben, zusammensetzen und anonym und im geschützten Rahmen offen darüber sprechen können. Viele sprechen inzwischen gerne darüber, wie sie ihre Alkoholkrankheit zum Stillstand gebracht haben, und teils schon Jahrzehnte trocken bleiben können; mit einem einfachen Programm, mit ganz wenigen Regeln und frei von jeglichen Verpflichtungen.

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

Unsere Meetings in

### NIEDERÖSTERREICH

Amstetten	Do <sup>1</sup>	19:00	Hauptplatz 37, (Club Aktiv) Hof rechts, 1. Stock *
Bad Vöslau	Mi	19:30	Raulestraße 5 (neben Christuskirche) <i>b.B. offen</i>
Baden	Di	19:30	Waltersdorfer Str. 75, LK, Turm C, Eb.-1 & P <i>b.B. o.</i>
Göllersdorf	Mo	19:30	Hauptplatz 24 1
Hainburg	So	17:00	Hofmeisterstr. 70, EG, Raum Braunsberg (LK) & 1
Horn	Fr	19:00	Bahnstraße 5 * 4
Krems a.d.D.	Do	19:00	Bahnhofplatz 4, 1. Stock & P
	Fr	18:30	Bahnhofplatz 4, 1. Stock * & P 1
Melk	Fr	18:30	Kirchenstraße 15, 1. Stock
Mistelbach/Z.	Mi	18:30	Hauptplatz 7-8, PSD, li., 1. Stock * 4
Mödling	So	19:30	Wiener Str. 18, Hyrtl-Z., 1.Hof, PSG <i>b.B. offen</i> P
Neunkirchen	Mi	19:30	Wiener Straße 23 * P 1
Schwechat	Mi	19:30	Zirkelweg 3 * P 1
Stockerau	Do	18:30	Lenastraße 1, EG, 2. Klasse & 1
St. Pölten	Mo	18:30	Eybnerstraße 5 (HipHaus,1.Stock) <i>Literatur</i> & P
	Di	18:30	Eybnerstraße 5 (HipHaus,1.Stock) & P
	Mi	18:30	Eybnerstraße 5 (HipHaus,1.Stock) * & P 1
Traisen	Mo	18:15	Albert-Schweitzer-G. 7
Tulln	Mo	18:15	Nibelungengasse 11 1
Wr. Neustadt	Di	19:30	Domplatz 1, Bildungs., 2. Stock, Raum C P 1
	Fr	19:30	Domplatz 1, Dompropstei, 1. Stock * P 2
Zwettl	Sa	18:30	Schulgasse 6, Pfarrheim P

<sup>1</sup> jeden 1. + 3. Do. im Monat

**Einlass 1/2 Stunde vor Beginn. Rote Ziffer** rechts: Die Woche im Monat mit **offenem** Meeting (auch für Nichtalkoholiker). **Red number** right: Week of the month with **open** meeting (also for non-alcoholics).

\* parallel laufendes AI-Anon-Meeting (in separaten Räumen).  
& barrierefrei ▲ Rauchen möglich P Pause

Die Meetings der Anonymen Alkoholiker finden Sie auf:  
[www.anonyme-alkoholiker.at](http://www.anonyme-alkoholiker.at)



Morbus Bechterew-Therapiegruppe in Krems

## MORBUS BECHTEREW – Therapiegruppen in NÖ

**Nach der Sommerpause, die die meisten Morbus Bechterew-Therapiegruppen abhielten, geht es nun im Herbst wieder mit den wöchentlichen Turneinheiten los.**

Mit großer Freude gibt die Landesstellenleiterin Elisabeth Neumayer bekannt, dass dank der intensiven Bemühungen von Frau Karin Tupy seit dem 11. September 2024 in Hinterbrühl (Ordination – Physio in der Graf-Mailath-Gasse 12/3) wöchentliche Turnstunden mit der neuen Therapiegruppe Guntramsdorf stattfinden. Dies stellt eine wertvolle Bereicherung für die Mitglieder im Süden von Niederösterreich dar. Somit gibt es neben Amstetten, Krems, Mistelbach, St. Pölten, Tulln, Wr. Neustadt und Zwettl einen ach-

ten Therapiegruppen-Standort – eine weitere Möglichkeit, um ein Turnmitglied zu werden!

Ein wichtiger Hinweis zur Gruppe in Wiener Neustadt: Der Standort wurde verlegt und ab sofort finden die Turnstunden immer dienstags ab 16:30 Uhr in der Gesundheitswelt Teamtherapie in der Erwin-Schrödinger-Gasse 9/11 in Wiener Neustadt statt.

Auch der Standort der Gruppe Zwettl wurde ins Herz-Kreislauf-

Zentrum in Groß Gerungs verlegt. Hier wird immer montags ab 13.30 Uhr geturnt.

Daten zur neuen Therapiegruppe Guntramsdorf:  
Karin Tupy  
Tel.: 0664 243 32 85

Therapieort:  
Ordination – Physio  
Graf-Mailath-Gasse 12/3  
2371 Hinterbrühl  
Therapiezeit:  
Jeweils am Mittwoch um 17.30 Uhr

**Schlaf gut und träum schön!**

*Espara*

PZN(A): 5829097

**Melatonin 3mg pflanzlich**

Hergestellt in Österreich

Erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria  
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58  
office@espara.com • www.espara.com

100% natürliches Melatonin

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

Besuchen Sie uns auf Facebook!

**AK NIEDER ÖSTERREICH**

**Richtig eingestuft?**  
Beratung und Terminvereinbarung unter:  
☎ 05 7171-22000

**AK extra**

**PFLEGE GELDBERATUNG**

Unbürokratische Hilfe rund ums Pflegegeld

PFLEGE GELDBERATUNG [noe.arbeiterkammer.at](http://noe.arbeiterkammer.at)



## DER ANDERSOPA

**Bereits zum dritten Mal fand an der JUNGEN UNI in Krems ein Workshop zum Thema DEMENZ statt.**

Unter Verwendung des Buches „DER ANDERSOPA“ (Rolf Barth) ging Frau Mag.<sup>a</sup> Monika Lindner (SHG Zwettl „Vergiss-DICH-nicht!“) sowohl auf die Symptome als auch auf die Auswirkungen der Krankheit auf die Familie ein.

Im handlungsleitenden Buch erzählt Nele von der Veränderung des Großvaters, der an Demenz erkrankt ist.

Aus dem feinen sorgfältig gekleideten Herrn, der backen und kochen kann, den Garten pflegt und seine Enkelin hütet, wird ein seltsamer ungepflegter alter Mann, der unver-

ständliche, ja verstörende Dinge tut. Er vergisst sogar die Namen seiner Tochter und der Enkelin. Zuletzt kann er nicht mehr für sich selbst sorgen.

Nele erzählt von den Krisen, die die kleine Familie durch die tiefgreifenden Veränderungen durchlebt. Die Gefühle reichen von Wut, Trauer und Sorge bis hin zur Akzeptanz und Wertschätzung der neuen, nicht einfachen Situation im Zusammenleben mit dem Großvater.

Über die Aktion mit mannigfachen Materialien (Hirnschatzkiste, Riesenfilzpuzzle Gehirn, Legekreise, Gedächtnismodelle, ...) konnten die

Jung-Studierenden vieles über das Krankheitsbild erfahren.

Das Basteln von Hirnhüten und Neuronen nahm dem schwierigen Thema die Schwere.

An den Stationen eines montessorientierten Demenzparcours schlüpfen die Kinder in die Rolle hochaltriger Menschen und konnten so hautnah die Herausforderungen des Alltags erleben.

Die Jungstudentinnen und Jungstudenten formulierten in der Abschlussrunde erstaunlich reife Lösungswege für achtsame Formen des Zusammenlebens mit Menschen mit Demenz.

## Mitglieder des Club 81 besuchten Seefestspiele Mörbisch

Neben dem Bemühen um soziale und bauliche Barrierefreiheit ermöglicht der Club 81 St. Pölten seinen Mitgliedern auch den Besuch von verschiedenen Kultureinrichtungen. Seit mehr als 20 Jahren gehört zum Fixpunkt der barrierefreien Kulturangebote der Besuch bei den Seefestspielen in Mörbisch, heuer mit dem Musical My Fair Lady.

40 Mitglieder des Club 81 nutzten diese Möglichkeit und nahmen an der Kulturfahrt in das Burgenland teil und waren begeistert. Die Reiseteilnehmerinnen

und Reiseteilnehmer erhielten Unterstützung durch Elisabeth Brandl und Franz Grossmayr vom Roten Kreuz Prinzersdorf. Dies stellt eine wichtige Hilfe gerade für Menschen mit einer wesentlichen Mobilitätseinschränkung dar. Wie bei allen Reisen des Club 81 kam auch hier wieder der barrierefreie Reisebus mit Hebelift der Firma Baumfried zum Einsatz.

Die Reiseteilnehmerinnen und Reiseteilnehmer bedanken sich zudem für die Unterstützung durch den NÖGUS und den Dachverband NÖ Selbsthilfe, durch die diese Kulturaktivität verwirklicht werden konnte.



**Einfach Natur genießen**



Naturkost, Naturwaren  
und Restaurant

Kremser Landstraße 2  
3100 St. Pölten

## 4-tägige Reise des Club 81 führte nach Tirol

Seit mehr als 40 Jahren organisiert der Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung – verschiedene ein- und mehrtägige Reisen, an denen auch Menschen mit einer schweren Einschränkung teilnehmen können. Neben allen Bundesländern Österreichs führten diese Reisen bis nach Holland, den Schwarzwald, Bayern, Ungarn, Slowenien und Südtirol.

In diesem Jahr bot der Club 81 seinen Mitgliedern eine Reise nach Tirol

an. 39 Mitglieder nahmen dieses Angebot an und hatten mit dem Hotel Bräuwirt in Kirchberg in Tirol ein Hotel gefunden, welches sich der Barrierefreiheit verschrieben hat.

Auf dem Programm der Reise standen neben viel Geselligkeit auch der Besuch der Kristallwelten der Firma Swarovski in Wattens, das Tirol-Panorama mit dem Kaisermuseum, eine Fahrt auf die Schau- und Gustierkäseerei „Kasplatzl“ am Fuße des Großen Rettensteins mit ausführlichen Erklä-

rungen des Betriebsinhabers Johann Walch, und das Hangar-7-Flugzeugmuseum in Salzburg.

Unterstützung und zur Assistenzhilfe leisteten – wie seit Jahren – Elisabeth Brandl, Silvia Müller und Franz Grossmayr vom Roten Kreuz Prinzersdorf. Natürlich wurde – wie stets bei allen Clubreisen – auch bei dieser Reise der rollstuhlgerechte Reisebus der Firma Baumfried aus Mitterkirchen eingesetzt.



## Im Herzen der Stadt St. Pölten wurden direkt an den Domplatz anschließend vier neue Behindertenparkplätze geschaffen

**Der Dachverband NÖ Selbsthilfe und der Club 81 agieren gemeinsam für die Interessen von Menschen mit Behinderung.**

Ausgehend von einer Petition wurden am Sparkassenplatz vier neue Behindertenparkplätze geschaffen. Zusätzlich wurden in der Grenzgasse auch zwei temporäre Stellplätze für Fahrzeuge mit einem Parkausweis nach § 29b StVO beschildert, die nur an Sonntagen nutzbar sind. Diese ergänzen nun die vier dort bestehenden Behindertenparkplätze und erweitern durch die unmittelbare Nähe zum Dom sowie den umliegenden Geschäften, Praxen und Gastrono-

men das Angebot an Stellplätzen in der Innenstadt sinnvoll.

Damit die Parkplätze auch den Ansprüchen jener Menschen entsprechen, die diese in Zukunft nutzen sollen, wurden die Grenzgasse und der Sparkassenplatz Ende Mai von Vertreterinnen und Vertretern des Magistrats und des Club 81 besichtigt. Der Club 81 wird als Sprachrohr für behinderte Menschen gesehen, der so zum Abbau menschlicher und baulicher Barrieren beiträgt.



V.l.: Martin Haberl von der städtischen Straßenbauverwaltung, Franz Zichtl vom Club 81, Ronald Kettinger von der städtischen Verkehrsabteilung, Club 81-Obmann Josef Schoisengeyer, Leiter des Fachbereiches Behörden Martin Gutkas, Bürgermeister Matthias Stadler und der Vorsitzende des Dachverband NÖ Selbsthilfe Ronald Söllner besichtigen gemeinsam die neuen Stellplätze am Sparkassenplatz.

Foto: Christian Krückel



## „40 Jahre Selbsthilfe“ - das darf gefeiert werden!

Wenn Löwinnen (und ihre Freundinnen bzw. Partner) eine Reise tun, dann können sie was erzählen! Entsprechend führte der Jubiläumsausflug der „Pinken Löwinnen“ am letzten Juli-Wochenende nach Passau und Burghausen. Samstagfrüh starteten sie mit einem Bus der Firma Mitterbauer Richtung Passau, um dort gleich nach Ankunft das Swarovski-Kristall-Schiff zu besteigen und eine 2-stündige 3-Flüsse-Tour zu genießen.

Dabei erfuhren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Ausflugs schon viel über Passau, man genoss schon den einen oder anderen Eisbecher und die wirklich hohen Temperaturen waren Dank des Fahrtwinds auch gut erträglich.

Zurück an Land durften die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Nachmittag bei einer Stadtführung weitere interessante Fakten über Passau, den Bezug zu St. Pölten und die 17.947 Orgelpfeifen des Passauer Doms erfahren.

Nach genügend Zeit zum Flanieren ging es ins Hotel und anschließend zum gemeinsamen Abendessen in einen gemütlichen Biergarten. Und da so viel Sightseeing bekanntlich hungrig macht, durfte dort dann auch so richtig zugeschlagen werden.

Sonntag ging es nach dem Frühstück gestärkt nach Burghausen zur weltlängsten Burganlage. Leider hat das Wetter zu Beginn etwas den Tag getrübt, aber nach Kurzem stellte

der Regen seinen Dienst ein und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten an einer sehr kurzweiligen Führung teilnehmen, welche unter anderem die Herkunft ganz vieler Sprichwörter bzw. geflügelter Wörter erklärte und was es im Mittelalter mit Singvögeln auf den Kommoden auf sich hatte.

Am Heimweg sind die Löwinnen plus Begleitung dann noch bei einem Mostheurigen eingekehrt, um sich nochmal gemeinsam zu stärken, bevor man kurz nach 18 Uhr wieder in St. Pölten angekommen ist.

Ein großes Dankeschön von Doris Liedl an alle Löwinnen und deren Begleitung für das schöne Wochenende!



## Pinke Löwinnen St. Pölten: Was für ein unterhaltsamer Gruppenabend!

Es wurde gespielt, gelacht, auch ein wenig geflucht, die grauen Gehirnzellen gefordert und vor allem sehr viel Spaß gehabt!

Auch der Austausch zu aktuellen Themen frisch Betroffener kam trotzdem nicht zu kurz und Doris Liedl war sehr stolz auf „ihre“ Damen, die ohne Berührungängste ganz offen aus dem Nähkästchen plauder-

ten und auch einen Blick auf die körperlichen und seelischen Narben zuließen. Doris Liedl: „Danke euch allen von Herzen dafür!“

Auf jeden Fall wird schon in naher Zukunft seitens der Löwinnen wieder ein Spieleabend fix eingeplant.



## Gräfin Mariza: Zwölf Löwinnen im Schloss Haindorf

Auf Einladung der Krebshilfe NÖ (ein besonderer Dank an dieser Stelle an Sabine Caslavka von der niederösterreichischen Krebshilfe für diese tolle Möglichkeit) durften zwölf Löwinnen samt Begleitung einen wunderbaren Abend im Schloss Haindorf bei Langenlois verbringen und dort die Operette „Gräfin Mariza“ von Emmerich Kálmán genießen.

Der gute Ruf, den sich Langenlois als Operettenstadt in den Jahren erworben hat, bewirkt auch, dass die Vorstellungen stets mit Top-Besetzungen aufwarten können. Inten-

dant Christoph Wagner-Trenkwitz – Moderator, Conférencier und legendärer Opernball-Kommentator – schlüpft auch 2024 wieder in eine Rolle des Stücks. Das Operettenorchester, das jede Aufführung live begleitet, setzt sich ebenfalls aus internationalen Spitzenmusikern zusammen.

Die laue Sommernacht, der Plausch beim Aperitif davor und die wunderbaren Melodien haben den Löwinnen wieder mal ein großartiges gemeinsames Erlebnis beschert.

Der ungarische „18.000 Schwein-derl Bauer“ Baron Kolomán Zsupán (Erwin Belakowitsch) hat den Damen sehr viel Freude bereitet. Sein komödiantisches Talent und der wunderbare Akzent waren ein echtes Highlight!

Der von ihm und Lisa (Tina Josephine Jaeger) dargebotene Ohrwurm „Komm mit nach Varasdin!“ hat sicher noch viele den ganzen Heimweg – ja vielleicht sogar noch bis ins Bett begleitet.



## Gemütliches Sommertreffen am Mödlinger Weinfest

Am 31. Juli trafen sich die Vertreterinnen der „Frauenselbsthilfe nach Krebs – Verein Mödling und Umgebung“ zu einem außerordentlichen Gruppentreffen am Mödlinger Weinfest.

Das traditionelle Mödlinger Weinfest, das heuer wieder im idyllischen Museumspark stattfand, verwöhnte die Damen mit Live-Musik, kulinarischen Köstlichkeiten und den Qualitätsweinen der Mödlinger Winzerinnen und Winzer.



**Kennen Ihre Patient\*innen schon alle Bereiche der Ergotherapie?**

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



**Überall dort, wo Sie uns brauchen.**  
ergotherapie.at

## ÖGK-Vortrag „Kopf frei durch Bewegung“

Ein stressiger Tag, die Gedanken drehen sich im Kreis, die Laune ist im Keller – manchmal ist das Leben ganz schön herausfordernd. Ein wirksames Mittel, um wieder in die eigene Mitte zu kommen, ist Bewegung. Denn Bewegung und mentale Gesundheit hängen eng zusammen. Ein aktiver Lebensstil macht nicht nur der schlechten Laune Beine, sondern wirkt sich auch langfristig positiv auf die Psyche aus.

Doch wie baut man Bewegung in der richtigen Dosis in den oft stressigen Alltag ein? Was sind die größten Hürden und wie kann man sie überwinden, um eine gesunde Routine zu entwickeln? Welche Strategien helfen am besten, wenn sich das Gedankenkarussell dreht und Probleme gewälzt werden?

Um diese und ähnliche Fragen zu beleuchten, bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bundesweit Vorträge zum Thema „Kopf frei durch Bewegung“ an. Die Vortragenden erläutern, wie man einen klaren Kopf bekommt, Stresshormone abbaut und die Psyche langfristig stärkt. Außerdem bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Rüstzeug für wirksame Selbstmotivation. Praktische Tipps und Übungen für den Alltag runden die Vorträge ab.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Stresshormone abbauen durch Bewegung
- Den Kopf frei bekommen und die Psyche stärken
- Selbstmotivation lernen und nutzen
- Der schlechten Laune Beine machen
- Tipps & praktische Übungen für den Alltag



Foto: shutterstock.com

### Termine in NÖ:

- **Mittwoch, 2. Oktober 2024 | St. Pölten**  
ÖGK-Kundenservice
- **Montag, 7. Oktober 2024 | Horn**  
ÖGK-Kundenservice
- **Mittwoch, 16. Oktober 2024 | Tulln**  
ÖGK-Kundenservice
- **Mittwoch, 23. Oktober 2024 | Amstetten**  
Saal der Arbeiterkammer
- **Mittwoch, 23. Oktober 2024 | Baden**  
ÖGK-Kundenservice

**Beginn:** jeweils 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter:  
[www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund),  
per E-Mail an: [gesundleben-12@oegk.at](mailto:gesundleben-12@oegk.at) oder  
telefonisch unter +43 5 0766-126214.  
Die Vorträge sind kostenlos.

**Zusätzlich findet der Vortrag auch online  
am 24. Oktober 2024 um 19.00 Uhr statt.  
Dieser Online-Vortrag wird auch in  
Gebärdensprache gedolmetscht!**

## Online-Vorträge zur Mentalen Gesundheit „Gute Kommunikation, bessere Beziehung“

Erfolgreich kommunizieren und das Miteinander stärken:  
Online-Vorträge der ÖGK zum Thema Kommunikation.

- **„Die Kraft der positiven Kommunikation:  
Beziehungen stärken & Wohlbefinden fördern“  
(sowohl im privaten als auch beruflichen Umfeld)**  
Dienstag, 15. Oktober 2024  
Beginn: 19 Uhr

Für die Zielgruppe Eltern bzw. Erziehungsberechtigte:

- **„Wie es Eltern gelingt, ihr Kind liebevoll und  
gelassen durch die TROTZPHASE zu begleiten“**  
Dienstag, 8. Oktober 2024  
Beginn: 18.30 Uhr
- **„Wie es Eltern gelingt, ihr Kind liebevoll und  
gelassen durch die PUBERTÄT zu begleiten“**  
Donnerstag, 17. Oktober 2024  
Beginn: 18.30 Uhr

Im Anschluss an die Vorträge haben Sie die Möglichkeit  
anonym Fragen zu stellen, die live beantwortet werden.

Anmeldung erforderlich unter:  
[www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)  
Die Teilnahme ist kostenlos!  
Telefonische Auskünfte: Tel. +43 5 0766-126214

## Online-Vorträge zur Männergesundheit „Männergesundheit im Fokus“

Online-Vortrag der ÖGK zum Thema Ernährung:

- **„Mann ist, was er isst“**  
Dienstag, 19. November 2024  
Beginn: 19 Uhr

Online-Vortrag der ÖGK zum Thema Bewegung:

- **„Keep moving - tägliche Bewegungsroutine  
für JederMANN“**  
Donnerstag, 21. November 2024  
Beginn: 19 Uhr

Im Anschluss an die Vorträge haben Sie die Möglichkeit  
anonym Fragen zu stellen, die live beantwortet werden.  
Anmeldung erforderlich unter:

[www.gesundheitskasse.at/maennersache](http://www.gesundheitskasse.at/maennersache)

Die Teilnahme ist kostenlos!

Telefonische Auskünfte: Tel. +43 5 0766-126214





**volkshilfe.**

**BESTENS BETREUT**

**FÜR EIN UNBESCHWERTES LEBEN**

- **Mobile Pflege & Betreuung**
- **Beratung** z.B. Pflegegeld, Demenz, Förderungen,
- **Essen zuhause**
- **Mobile Therapie** (Physio, Ergo)
- **Notruftelefon**
- **HausFußpflege\*\***
- **Betreutes Wohnen**
- **Soziale Alltagsbegleitung** inkl. Gedächtnistraining
- **24 Stunden Betreuung\***

**Immer für Sie erreichbar**  
☎ 0676 / 8676  
[www.noe-volkshilfe.at](http://www.noe-volkshilfe.at)

Die Angebote werden durch die mildtätige und gemeinnützige SERVICE MENSCH GmbH, FN216822g, Tochter der Volkshilfe NO oder in Kooperation mit \*24-Stunden-Personenbetreuung (PB) GmbH bzw. \*\*persönliche und technische dienstleistungen GmbH (nicht ISO-zertifiziert) erbracht. © September 2024

## Einladung zum Treffen der ÖDV-Diabetes-Gruppe Amstetten und Diabetes-KIDS Amstetten

**Termine Diabetes - Selbsthilfegruppe Amstetten:**  
**Immer am ersten Dienstag im Monat um 18.00 Uhr**  
**Ort: Gasthof Berger, 3300 Greinsfurth-Amstetten, Ortsplatz 1**

FACHVORTRÄGE:

**01.10.2024** - Thema: Mobiles Wundmanagement, med. Fußpflege,  
orthopädische Schuhe und Einlagen  
**Referent/innen: Martina Spener, Bettina Hehenberger und Stefan Pilz**

**05.11.2024** - Thema: Hoher Blutdruck - Der stille Killer  
**Referent: Prim. Univ.-Prof. Dr. Hirschl**

**03.12.2024** - Adventveranstaltung

**Termine Diabetes-KIDS Amstetten: 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Ort: Landesklinikum Amstetten Haus C/5. Stock Vortragssaal**

Eltern und Kinder können sich hier unter der Betreuung von  
DGKP Kerstin Schweighofer austauschen und Informationen erhalten.

Diese Beratung ist kostenlos.

Termine: **02.10.2024** - Vorsorge Junior-Vorstellung (Diabetes Typ 2)  
**06.11.2024** - Informationsaustausch  
**04.12.2024** - Adventveranstaltung

### Auskunft:

Heinz Stoffaneller, Tel. 0677 617 950 30, stoffaneller.heinz@diabetes.or.at

### Diabetes KIDS:

Kerstin Schweighofer, Tel. 0677 62880322, schweighofer.kerstin@diabetes.or.at

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



Heinz Stoffaneller

Foto: www.foto-kraus.at

## Terminavisio: NÖ Landeskongress 2024

Am 4. Dezember 2024 findet mit finanzieller Unterstützung der Österreichischen Gesundheitskasse im Landtagssaal in St. Pölten die diesjährige Landeskongress des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe statt. Beginn der Veranstaltung ist um 10.00 Uhr.

Im Rahmen der Landeskongress erfolgt die Ehrung von Selbsthilfegruppen, die im Jahr 2024 ein rundes Jubiläum gefeiert haben.

Durch das Programm führt in bewährter Weise Paul Sieberer. Für die musikalische Umrahmung

der Ehrung sorgen Lorenz Spritzen-dorfer am Saxophon und Georg Gruber am Keyboard.

Die Einladung mit dem Tagesprogramm und allen weiteren Informationen erhalten Sie wie gewohnt per Post zugeschickt.

