

# Wie geht's

Das Magazin der Burgenländischen Gebietskrankenkasse für Ihr Wohlbefinden

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

Ausgabe 3/2011

Zugestellt durch Post.at Foto: Mauritius

**Spezial**  
**Wenn der Körper  
für die Seele spricht**

Gesünder Leben  
**Ganz einfach entspannen –  
Erholungstipps für  
zwischendurch**

**GEWINN-  
SPIEL FÜR  
KINDER**



Gut aufgehoben

# DER SONN BERG HOF

## EIN ORT FÜR MENSCHEN NACH EINER KREBSERKRANKUNG

Das erstklassige Therapieangebot verbessert die Lebensqualität, bietet Aktivierung aber auch Entspannung. Ein hochkarätiges Team von Ärzten, Psychotherapeuten, Psychoonkologen, Physiotherapeuten und Diätologen betreut, unterstützt und begleitet dabei.

Der Sonnerghof ist ein Haus der Achtsamkeit, in dem die Gäste Zeit haben, ihre Ruhe, Kraft und Lebensfreude im Hier und Jetzt zu finden, zur bestmöglichen Wiedereingliederung ins Leben.

7202 Bad Sauerbrunn, [dersonnerghof.at](http://dersonnerghof.at)  
T +43 (0) 2625/300-8500





## Editorial

Die Ereignisse der vergangenen Monate zeichnen ein erschreckendes Bild der globalen Wirtschaft. Die Finanzwelt, allen voran die Rating-

agenturen in den USA, spielen mit der Bonität von Staaten und beeinflussen mit ihren Aussagen die Stabilität und Sicherheit ganzer Gesellschaftssysteme mit Milliarden von Menschen. Wozu? Treiben sie bewusst die Kreditraten in die Höhe, damit Veranlagungen der Reichen besser verzinst werden? Gleichzeitig fordern sie verstärkte Sparmaßnahmen ein. Und wo soll gespart werden? Natürlich bei den Sozialausgaben und bei den Transferleistungen für die weniger gut situierten Bürger. Und die Politik überbietet sich mit Vorschlägen an Einsparungen im sozialen Netz. Es kann doch nicht der Weisheit letzter Schluss sein, jetzt die Errungenschaften unserer modernen Wohlfahrtsstaaten über Bord zu werfen. Solange man jung und gesund ist, haben Einschnitte ins Sozialgefüge kaum Auswirkungen. Aber was passiert im Alter oder bei längerer Krankheit, wenn wir jetzt die soziale Absicherung massiv durchlöchern? Ich glaube, die Politik wäre gut beraten, die soziale Sicherheit der Bevölkerung in allen Bereichen auch in Zukunft zu garantieren. Dazu ist ein klares Bekenntnis zum modernen Sozialstaat ebenso erforderlich wie eine strukturelle Änderung des Budgets. Krankenversorgung, Pflege und Altersvorsorge müssen einen höheren Stellenwert erhalten und sowohl finanziell als auch personell abgesichert werden, meint

Ihr Josef Grafl  
Obmann

## BGKK Aktuell

- 4 Hörgeräteversorgung im Burgenland**
- 5 Zweites Vernetzungstreffen der „Gesunden Dörfer“**
- 5 Neue Vertragspartner**
- 6 5 Jahre österreichisches Rauchertelefon**
- 6 Kurz notiert**
- 7 Blick über die Grenzen**
- 7 Studium? Dann rechtzeitig versichern!**
- 8 Pap-Abstrich Optimierung 2010**
- 8 Recht kurz**

## Spezial

- 9 Wenn der Körper für die Seele spricht**

## Wohlbefinden

- 14 Ganz einfach entspannen Erholung für zwischendurch**
- 16 Buch-Tipps**
- 17 Benno Biber**
- 18 Zeit für uns**
- 18 Kulinarisches Burgenland**
- 18 Impressum**



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

Auf unserer Website finden Sie alles Wissenswerte über unser Service-Angebot sowie zahlreiche Tipps und Informationen zu gesundheitlichen und sozialen Themen.

# Hörgeräteversorgung im Burgenland

**Qualität und Sicherheit für unsere Versicherten**



Foto: iStockphoto

Schwerhörigkeit ist ein schleichender Prozess, der oft von der Umgebung früher wahrgenommen wird als vom Betroffenen selbst. Durch das schlechtere Verstehen ziehen sich die Betroffenen oft zurück und müssen mit Einschränkungen in ihrem sozialen Umfeld leben. Studien belegen, dass durch Schwerhörigkeit die Zahl der Depressionen steigt und auch der geistige Abbau beschleunigt wird.

Schwerhörigkeit hat nach wie vor bei vielen Menschen ein sehr negatives Image. Betroffene wollen ihre Hörschwäche oft nicht akzeptieren und versuchen mit großer Anstrengung, diese zu verdrängen und zu leugnen. Angehörige und Freunde merken es zwar, schweigen aber vielleicht aus

Höflichkeit. Somit wird der Umgang mit dieser Einschränkung noch schwieriger.

Der Anteil Schwerhöriger steigt mit zunehmendem Alter, betroffen sind vor allem Menschen ab dem 50. Lebensjahr. Neben genetischen Gründen kann eine Hörschwäche durch Lärmbelastung, durch Erkrankungen wie Diabetes, Infektionskrankheiten und Entzündungen oder aufgrund von Medikamentennebenwirkungen entstehen. Schwerhörigkeit ist nicht heilbar, darum ist eine rechtzeitige Arztkonsultation empfehlenswert. Sobald Sie das Gefühl haben, nicht mehr gut hören zu können, sollten Sie einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt (HNO-Arzt) aufsuchen. Wer eine beginnende Hörschwäche ignoriert und erst die Initiative ergreift, wenn es Familienmitgliedern und Bekannten schon unangenehm auffällt, schadet sich selber.

## Hören und Verstehen sind nicht dasselbe

Auch schwerhörige Menschen hören, aber durch die Störungen im Innenohr und Ausfälle in bestimmten Frequenzbereichen (vor allem im Sprachbereich) ist das Verstehen erschwert. Besonders schwierig wird es in Situationen mit vielen Umgebungsgeräuschen, in einem Lokal, am Bahnhof oder wenn mehrere zugleich sprechen. Auch Hörgeräte können dieses Problem nicht gänzlich lösen. Daher sind die Vermeidung von Umgebungslärm, langsames Sprechen und eine gute Artikulation bereits we-

sentliche Hilfen in der Verständigung. Hilfreich ist auch, seinem Gegenüber beim Sprechen ins Gesicht zu sehen.

## Versorgung

Bei Verdacht auf eine Hörschwäche ist der Gang zum HNO-Arzt der erste wichtige Schritt. So kann die Art der Hörschädigung und die eventuelle Notwendigkeit der Korrektur durch ein Hörgerät festgestellt werden. Für eine Kostenübernahme durch die BGKK ist die Aushändigung eines Verordnungsscheines durch den HNO-Arzt notwendig. Mit diesem Verordnungsschein können Sie einen Hörgeräteakustiker Ihrer Wahl aufsuchen und sich das für Sie geeignete Hörgerät anfertigen lassen.

Allfällige Sonderausstattungen sind, sofern dafür keine medizinische Notwendigkeit vorliegt, vom Versicherten selbst zu bezahlen. Allerdings sind die von der BGKK finanzierten, technisch hochwertigen Tarifgeräte in der Regel völlig ausreichend, um eine Hörschwäche auszugleichen. Häufig sind die teils teureren Sonderausstattungen gar nicht notwendig – wie oft im Leben ist die teuerste Variante nicht automatisch diejenige, die erforderlich bzw. die beste ist. Das muss aber durch eine bedarfsgerechte Abklärung der individuellen Bedürfnisse durch den HNO-Arzt bzw. den Hörgeräteakustiker beurteilt werden.

Im Burgenland wurden im Jahr 2010 die Kosten für mehr als 1.000 Hörgeräte zur Gänze von der BGKK übernommen, wobei hier die Versorgung sowohl mit Standard- als auch mit Sonderversorgungsgeräten inkludiert ist. Die Kosten für ein Standardgerät belaufen sich durchschnittlich auf rund € 800,00 (für ein Ohr) bzw. € 1.400,00 (für beide Ohren).

### WICHTIG: Richtige Anpassung an individuelle Bedürfnisse

Viel wichtiger als so manches Sonderzubehör sind die richtige Anpassung des Hörgerätes und die Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse des Patienten. Sofern der richtige Umgang mit dem Hörgerät gewährleistet ist und eine regelmäßige

Kontrolle erfolgt, steht einer Stabilisierung der Hörleistung nichts mehr im Wege. Durch rechtzeitiges Aufsuchen Ihres HNO-Arztes und Ihres Hörgeräteakustikers und mit Hilfe der technisch hochwertigen Tarifgeräte der BGKK können Sie einer schweren Hörschädigung und daraus resultierenden Problemen zeitgerecht entgegenwirken! ■

## Zweites Vernetzungstreffen der „Gesunden Dörfer“

### Gemeinsam für ein „Gesundes Burgenland“

Gesundheit ist eine unserer wichtigsten Ressourcen, die es zu erhalten gilt. Damit gewinnt der Gedanke der Gesundheitsförderung und Prävention immer mehr an Bedeutung. Mit dem Hintergrund, dass Gesundheit dort gefördert werden soll, wo sie tatsächlich passiert, hat der Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin (BAKS) bereits 1992 die Idee des „Gesunden Dorfes“ geboren.

Seit 2009 sind die RegionalmanagerInnen des Vereins für Prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) mit dem Aufbau der „Gesunden Dörfer“ des Burgenlandes betraut. Ziel dieser Regionalbetreuung ist, die „Gesunden Dörfer“ dort abzuholen, wo sie stehen und aktiv bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen zu unterstützen. Im Rahmen von Arbeitskreisen werden maßgeschneiderte Gesundheitskonzepte erarbeitet, die voll und ganz den Bedürfnissen der jeweiligen Gemeinde angepasst sind. Damit soll das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung ge-

stärkt und die gesundheitliche Eigenverantwortung nachhaltig geprägt werden.

Ein wichtiger Aspekt beim flächendeckenden Ausbau des Konzeptes ist der Erfahrungsaustausch zwischen den einzelnen „Gesunden Dörfern“. Aus diesem Grund hat am 30. Juni 2011 in Sigleß bereits das zweite Vernetzungstreffen der „Gesunden Dörfer“ stattgefunden. Dieses Vernetzungstreffen bot die Gelegenheit, dass sich Mitglieder aus allen mitwirkenden Städten und Gemeinden kennen lernen. Zusätzlich bestand die Möglichkeit, einen Einblick in die gesundheitsfördernden Maßnahmen anderer „Gesunder Dörfer“ zu erhalten und davon zu profitieren.

Weiters wurde das eben fertig gestellte Projekthandbuch vorgestellt. Dieses Handbuch stellt einen wertvollen Leitfaden für jedes „Gesunde Dorf“ dar, weil es praktische Tipps von der Etablierung bis hin zur so wichtigen Netzwerkbildung bietet.

Ziel ist, dass sich jedes Dorf, jede Gemeinde des Burgenlandes zu einem „Gesunden Dorf“ entwickeln und dass im Endausbau von einem „Gesunden Burgenland“ gesprochen werden kann. Denn vor allem gemeinsam

### Neue Vertragspartner

Leistungen der sozialen Krankenversicherung bieten Ihnen folgende neuen Partner der BGKK an:

#### Nur Vorsorgeuntersuchungen

#### Dr. Johannes KOHL

Arzt für Allgemeinmedizin  
7000 Eisenstadt, Hauptstraße 46  
Telefon: 02682/64777

#### WICHTIGER HINWEIS

Durch die Beendigung des Kassenvertrages mit Dr. Rudolf GOLUBICH, Facharzt für Innere Medizin, 7100 Neusiedl/See, per 28. Juni 2011 wurde zur Sicherstellung der fachärztlichen Versorgung unserer Versicherten im Bezirk Neusiedl/See eine befristete Verrechnungsvereinbarung mit

#### Dr. Heinz SATTLER

Facharzt für Innere Medizin  
7100 Neusiedl/See, Hauptplatz 47  
Telefon: 02167/25920

ab 1. August 2011 abgeschlossen. Ab diesem Zeitpunkt können mittels E-Card die ärztlichen Leistungen bei Dr. Sattler in Anspruch genommen werden.



können wir es schaffen, aus vielen „Gesunden Dörfern“ ein „Gesundes Burgenland“ zu machen.

#### Nähere Infos erhalten Sie bei:

Mag. Brigitte Wolf  
Telefon: 0699/13777766  
brigitte.wolf@pga.at  
Mag. Elisabeth Wurglits  
Telefon: 0699/13777755  
elisabeth.wurglits@pga.at ■



## 5 Jahre österreichisches Rauchertelefon

Seit 31. Mai 2006 – dem Weltnicht-rauchertag – unterstützt und berät das Rauchertelefon-Team im Bereich der Tabakentwöhnung. Dieses Service wird u.a. von der BGKK mitfinanziert und von der NÖGKK betrieben. Seit Juni 2008 sind die Hersteller von Tabakwaren gesetzlich verpflichtet, auf jede 14. Zigarettenpackung folgenden Text zu drucken: „Hier finden Sie Hilfe, wenn Sie das Rauchen aufgeben möchten: Kontaktieren Sie das Rauchertelefon (0810 810 013 oder [www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at)). Befragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

### Kurz notiert

#### » Pink Ribbon – Benefizabend

Zum internationalen Brustkrebsvorsorgetag im Oktober 2011 wird das Schloss Esterhazy – auf Initiative der Selbsthilfegruppe Eisenstadt „Leben mit Krebs“ gemeinsam mit dem Kosmetikunternehmen Estee Lauder – wieder im „rosa Licht der Hoffnung“ erstrahlen. Gleichzeitig finden an diesem Tag frei zugängliche Vorträge über die Wichtigkeit der Vorsorgeuntersuchung, im Speziellen der Brust, statt.

### Datenanalyse: 2006 bis 2010

Das österreichische Rauchertelefon kann auf fünf erfolgreiche Jahre zurückblicken. In den Jahren 2006 bis 2010 riefen insgesamt 8.372 Personen an – davon waren 5.137 Raucher bzw. Ex-Raucher. Bei 6.327 (75%) Erstanrufern kam es zu keinem weiteren Gespräch – hier handelte es sich hauptsächlich um einmalige Informationsgespräche. Mit den verbleibenden 2.045 Anrufern wurden insgesamt 7.515 Folgeanrufe geführt. Es wurden somit durchschnittlich 3,7 Folgeanrufe verzeichnet, d.h. im Schnitt kam es zu vier bis fünf Beratungsgesprächen (inklusive dem Erstkontakt).

Das Durchschnittsalter der Anrufer ist bis 2010 gesunken, weil sich im Laufe der Zeit immer mehr Jugendliche bis 18 Jahre an das Rauchertelefon gewandt haben. Der Anteil der Jugendlichen ist von 2,4% (2006) auf 20,6% (2010) angestiegen. Im Durchschnitt haben über die Jahre mehr Männer als Frauen dieses telefonische Beratungsangebot in Anspruch ge-

nommen. Der Großteil der Anrufe kam aus Wien, Niederösterreich und der Steiermark. Aus dem Burgenland stammten 2,1% der Anrufe. Wird dieser Prozentsatz mit der burgenländischen Bevölkerung in Relation gesetzt, kann die Inanspruchnahme als Erfolg verzeichnet werden.

### Evaluierung des Rauchertelefons

2007 wurden 400 Anrufer, die das Rauchertelefon in Anspruch genommen hatten, befragt. Diese Befragung hat gezeigt, dass die Beratung durch das Rauchertelefon bei 64% der Befragten zu einer deutlichen Veränderung des Rauchverhaltens in Richtung Abstinenz und Reduktion geführt hat. Zum Zeitpunkt der Befragung waren 31% der Anrufer, die eine Beratung erhalten hatten, rauchfrei. Von diesen erfolgreichen Ex-Rauchern sind 71% seit mindestens drei Monaten rauchfrei. 33% konsumierten weniger Zigaretten. Bei 36% der Befragten gab es jedoch einen ebenso hohen oder höheren Zigarettenkonsum als vor ihrem Anruf beim Rauchertelefon.

Die Ergebnisse dieser Evaluierung weisen darauf hin, dass die professionelle Beratung durch das Rauchertelefon die Rauchstopprate im Vergleich zu einem Rauchstopp ohne Beratung verdreifacht. Weiters wird bestätigt, dass das Angebot der längerfristigen telefonischen Beratung für eine große Gruppe von Rauchern eine praktikable und wirksame Unterstützung beim Rauchstopp sowie bei der Rückfallprophylaxe ist.

### Service des Rauchertelefons

Das Rauchertelefon 0810 810 013  
Österreichweit (max. 10 Cent/min)  
Mo. bis Fr. von 10:00 bis 18:00 Uhr  
[www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at)  
[info@rauchertelefon.at](mailto:info@rauchertelefon.at)

# Blick über die Grenzen

## China

In China leben nicht nur die meisten Menschen, sondern auch die meisten Raucher – mehr als 300 Millionen. Im Reich der Mitte werden auch die meisten Zigaretten konsumiert, nämlich pro Jahr 2.136 Billionen Stück. Zum Vergleich: Die USA liegen mit 357 Millionen gerauchten Zigaretten in der Statistik an zweiter Stelle. In China sterben jedes Jahr rund eine Million Menschen an den Folgen des Rauchens. Dem Risiko setzen sich noch wenige Frauen aus. Gerade einmal 2,4% der chinesischen Frauen rauchen, dafür aber fast 53% der Männer. Die chinesische Führung will nun den Rauchern – zumindest teilweise – den Kampf ansagen. Bereits im vergangenen Jahr haben einige Städte wie Shanghai das Rauchen an gewissen öffentlichen Plätzen ver-



boten. In Krankenhäusern war das Rauchen schon länger untersagt. Nun ist in ganz China ein Rauchverbot für alle öffentlichen Innenräume in Kraft getreten.

## USA

Ein Jahr nach dem Beschluss der großen Gesundheitsreform in den USA ist diese so umstritten wie zuvor. Das Kalkül der Regierung, dass die Zustimmung mit der Zeit zunehmen werde, ist bisher nicht aufgegangen. Besonders unbeliebt ist Umfragen zufolge die allgemeine Versicherungspflicht, die 2014 kommen soll. Dann werden beispielsweise alle Unterneh-

men mit mehr als 50 Angestellten verpflichtet, für ihre Mitarbeiter eine Krankenversicherung abzuschließen. Wer sich nicht daran hält, muss mit empfindlichen Strafzahlungen rechnen. Die Regierung von Präsident Obama rechnet damit, dass bis 2017 mindestens 32 Millionen Amerikaner zu einem neuen Krankenversicherungsschutz kommen. Gegen den Zwang laufen mehrere Gerichtsverfahren. Insgesamt neun Bundesstaaten haben Gesetze beschlossen, wonach ihre Bürger nicht zu einer Krankenversicherung gezwungen werden können. Der Rechtsstreit wird sich bis zum Höchstgericht hinziehen. ■

# Studium? Dann rechtzeitig versichern!

Studenten müssen ihrer Krankenkasse mitteilen, wenn sie nach den Ferien wieder bei den Eltern mitversichert sind – oder ihre Selbstversicherung verlängern. Sonst kann krank sein teuer werden!

„Meine E-Card zeigt beim Arztbesuch an, dass ich nicht mehr versichert bin. Wie kann denn das sein?“ Ein häufiger Grund: Mit dem Ende des Ferienjobs im Sommer endet auch die Pflichtversicherung. Die Arbeitgeber

haben die Studenten von der Krankenversicherung abgemeldet.

## Nach dem Ferienjob die Krankenkasse kontaktieren

Studierende müssen der Krankenkasse daher nach einem Ferienjob melden, dass dieser beendet ist und die vorherige Versicherung weiterlaufen soll. Eine rechtzeitige Kontaktaufnahme mit der Krankenkasse erspart somit nachträgliche Schwierigkeiten.

In diesem Zusammenhang macht die Burgenländische Gebietskrankenkasse alle freiwillig versicherten Studenten darauf aufmerksam, dass das Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung die bestehende Vereinbarung mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger bezüglich der Übernahme des halben monatlichen Beitrags für die freiwillige Krankenversicherung mit 30. Juni 2011 gekündigt hat. Das bedeutet, dass sich der monatliche Beitrag zur freiwilligen Selbstversicherung nach § 16 Abs. 2 ASVG für Studierende von monatlich € 24,93 durch den Wegfall der Zuzahlung des Bundes ab 1. Juli 2011 auf € 49,85 monatlich erhöht. ■



Foto: Fotolia

Gebärmutterhalskrebs zählt weltweit zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen. Der wichtigste auslösende Faktor dieser Krankheit ist eine Infektion durch Humanpathogene Papillomviren (HPV). Der Pap-Abstrich („Krebsabstrich“) ist die erfolgreichste Methode zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs. Durch den Pap-Abstrich kann die Krankheit frühzeitig erkannt und somit verhindert oder gestoppt werden. Voraussetzung ist jedoch eine qualitativ einwandfreie Abstrichentnahme

## Projekt zur Qualitätssicherung des Pap-Abstriches: Pap-Abstrich Optimierung 2010

bei der gynäkologischen Untersuchung sowie die Einhaltung der Qualitätskette.

Zusätzlich zum Pap-Abstrich gibt es die Möglichkeit der HPV-Impfung, die derzeit jedoch nur vorsorglich wirkt – also nicht mehr, wenn bereits eine Infektion erfolgt ist. Im Burgenland gibt es eine kostengünstige Impfaktion für alle Mädchen, wobei die Schülerinnen die Information durch den Landesschularzt Dr. Michael Heinrich erhalten. Weiters besteht für die Zielgruppe der jungen Frauen ebenfalls die Möglichkeit, den Impfstoff um einen reduzierten Preis zu kaufen.

Die Burgenländische Gebietskrankenkasse initiierte zur Qualitätssicherung des Pap-Abstriches, in Kooperation mit der Fachgruppe Frauenheilkunde und Geburtshilfe und der Ärztekammer Burgenland, eine Standortbestimmung der Abstrichqualität, um allfällige Fehlerquellen zu reduzieren. Diese Studie wurde von ao. Univ.-Prof. Dr. Peter Regitnig der Medizini-

schen Universität Graz durchgeführt. Im Projektzeitraum Jänner bis Dezember 2010 wurden insgesamt 41.365 Pap-Abstriche hinsichtlich ihrer Abstrichqualität ausgewertet. Sehr erfreulich ist, dass die Auswertung eine hohe Abstrichqualität ergab.

Der Pap-Abstrich, der auch Teil der Vorsorgeuntersuchung ist, stellt somit eine unverzichtbare Leistung im gynäkologischen Bereich dar. Leider haben im Jahr 2010 nur 29% aller bei der BGKK anspruchsberechtigten Frauen ab dem 15. Lebensjahr bei einem burgenländischen Vertragsgynäkologen oder einem Wahlgynäkologen die Pap-Abstrich-Untersuchung durchführen lassen.

Ziel der Burgenländischen Gebietskrankenkasse ist, dass die Burgenländerinnen verstärkt die Möglichkeit des Pap-Abstriches in Anspruch nehmen, um der Erkrankung an Gebärmutterhalskrebs vorzubeugen. Die jährliche Untersuchung beim Gynäkologen ist daher unerlässlich – egal, ob geimpft oder nicht! ■



Foto: Corbis

## Übermittlung von Krankheitsbestätigungen per Fax

Der Oberste Gerichtshof hat am 30. März 2011 – für den Fall, dass ein erkrankter Arbeitnehmer seine Arbeitsunfähigkeitsbestätigung dem Arbeitgeber per Telefax übermittelt – folgendes Urteil verkündet: Ein positiver Sendebericht (ein „OK-Vermerk“) stellt noch keinen Beweis dar, dass die Mitteilung auch tatsächlich beim Empfänger eingelangt ist. Der „OK-Vermerk“ weist nur nach, dass

das Telefax versandt wurde. Jedoch nicht, ob der Empfänger dieses Fax auch erhalten hat.

Die Feststellung, dass die Arbeitsunfähigkeitsbestätigung per Fax übermittelt wurde, reicht somit für die obligatorische Meldepflicht des erkrankten Arbeitnehmers nicht aus. Hier kann jedoch Abhilfe geschaffen werden, indem sich der Absender den Empfang des Faxes bestätigen lässt – durch eine E-Mail, ein Fax des Empfängers bzw. durch telefonische Rücksprache. ■

## Recht kurz





Foto: Fotolia

Psychische Belastungen, vor allem unterdrückte Gefühle, können den Körper krank machen – und dies ist wesentlich öfter der Fall, als man annehmen möchte.

In Studien wurde gezeigt, dass sich bei bis zu 40% aller Patienten, die wegen Beschwerden ihren Hausarzt aufsuchen, keine körperlichen Gründe für die Symptome feststellen lassen. Die körperlichen Beschwerden sind vielmehr Reaktionen des Organismus auf unangenehme Ereignisse und belastende Situationen im Leben des Betroffenen.

Wut, Zorn, Ärger oder Trauer sowie Unwohlgefühle, die durch anhaltende Belastungen wie z.B. Stress verursacht werden, finden in negativen körperlichen Effekten ihren Ausdruck. Vor allem dann, wenn der Betroffene mit diesen Emotionen nicht umgehen kann. Wenn man – aus welchen Gründen auch immer – nicht in der Lage ist, das emotionale Problem in Gesprächen mit nahestehenden Menschen aufzuarbeiten oder durch an-

**Viele Menschen klagen über Beschwerden, für die durch medizinische Untersuchungen keine körperlichen Ursachen gefunden werden können. Zumeist stecken seelische Belastungen hinter solchen psychosomatischen Symptomen.**

## Wenn der Körper für die Seele spricht ...

dere wirksame Gegenstrategien erfolgreich zu lösen.

Dabei gibt es eine Reihe körperlicher Organe, die zum Sprachrohr für die Seele werden können, wenn diese belastet, verletzt oder gar verzweifelt ist.

### **Auf meinen Schultern lastet viel zu viel!**

Bei rund 80% (!) der Patienten, die über Schmerzen im Bereich des Nackens,

der Schultern und des Rückens klagen, gelten diese Beschwerden als psychosomatisch – entsprechende körperliche Schädigungen können nicht nachgewiesen werden.

„Ich kann das alles nicht mehr (er-)tragen!“ Was hinter diesem oft zitierten Satz steckt, liegt auf der Hand: Große Sorgen oder Probleme oder auch zu viel Verantwortung lasten auf den Schultern/auf dem Rücken der betroffenen Menschen – ein ganz

## » Spezial

klassisches Beispiel psychogener Beschwerden! Wobei diese zumeist daher rühren, dass aufgrund der psychischen Belastung Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur entstehen, die dann den körperlichen Schmerz auslösen.

### Das liegt mir schwer im Magen!

Beschwerden im Magen-Darm-Bereich treten häufig ohne körperliche Ursache auf – wobei sich so einiges „auf den Magen schlagen kann“!

### Ich nehme mir alles viel zu sehr zu Herzen!

Herzbeschwerden gehören ebenso typischerweise zu jenen körperlichen Beschwerden, die psychogener Natur sein können.

Herzrasen infolge von Aufregung hat wohl fast jeder schon einmal verspürt. Aber auch Stress, Zorn, Ärger, Wut und Aggressionen können das Herz aus dem Takt bringen oder sogar Herzschmerzen verursachen.

Und wenn Hektik und Stress, Ruhelosigkeit und Ungeduld, konstante Unzufriedenheit und Konkurrenzkämpfe, Depression, Angst und nicht zuletzt Trauer dazu führen, dass „einem das Herz bricht“, dann droht möglicherweise ein Herzinfarkt, für den – wie man heute weiß – diese psychischen Faktoren das Risiko deutlich erhöhen!

### Mir wird jetzt schon schwindlig, wenn ich daran denke!

Psychogener Schwindel – ohne körperliche Ursache – deutet zumeist darauf hin, dass der Betroffene mit Belastungen konfrontiert ist bzw. Aufgaben zu meistern hat, die ihn überfordern.

Ebenso können Angst und Unsicherheit Schwindel auslösen!

### Ich will das gar nicht hören!

Körperlich nicht erklärbare Ohrgeräusche und/oder Ohrenscherzen deuten darauf hin, dass ein Konflikt verdrängt anstatt gelöst wird. Ein Rauschen oder Summen in den Ohren könnte die innere Stimme sein, die endlich nach außen dringen möchte ...

### Immer muss ich den Kopf hinhalten!

Auch Kopfschmerzen – vor allem der Spannungskopfschmerz – können psychosomatisch sein.

Menschen, die „sich den Kopf zerbrechen“, tun dies z.B. vor einer schwierigen Entscheidung oder, weil sie alles perfekt machen wollen, alles unter Kontrolle haben müssen. Tausende Gedanken schwirren im Kopf herum – Kopfschmerz ist die Folge ...

Insbesondere die sprichwörtliche „ordentliche Wut im Bauch“, die man „hinunterschluckt“ – also Ärger, Zorn und Aggression, die nicht offen geäußert werden, können zu Magenschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall führen.

Und auch beim Magengeschwür sowie beim Reizdarm-Syndrom können unter Umständen auch verschiedene seelische Probleme Teil der Ursache darstellen.



Foto: Fotolia

## Buchtipps zum Thema

### Was die Seele glücklich macht



Das Einmaleins der Psychosomatik

Manfred Stelzig  
Ecowin Verlag  
ISBN 978-3902404589

### Spüren und Denken



Psychosomatische Intelligenz im Alltag

Christian Fazekas  
Springer Verlag  
ISBN 978-3-211-72055-4

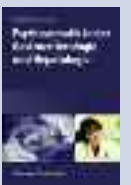
### Im Gefühlsdschungel



Emotionale Krisen verstehen und bewältigen

Harlich H. Stavemann  
Beltz Psychologie  
Verlags Union  
ISBN 978-3621276306

### Psychosomatik in der Gastroenterologie und Hepatologie



Gabriele Moser  
Springer Verlag  
ISBN 978-3-211-69158-8

## Das ist mir ordentlich unter die Haut gegangen!

Auch bei Hautproblemen – wie zum Beispiel Hautunreinheiten, Hauttrockenheit oder Hautausschlägen, speziell auch bei Hautallergien – ist ein entsprechender Einfluss der Psyche heute allgemein anerkannt.

Die „Haut als Spiegel der Seele“ lei-

det mit, wenn psychische Belastungen das Leben schwer machen!

Vor allem Probleme, die man verdrängt, Wünsche, die man nicht ausspricht, und Gefühle, die man sich nicht offen eingesteht, führen oft dazu, dass man „aus der Haut fahren“ könnte.

### Ich fresse immer alles in mich hinein!

Hartnäckigem Übergewicht, das sich – trotz zahlreicher verschiedenster Diäten – nicht loswerden lässt, können psychische Faktoren zugrunde liegen.

Übermäßiger Appetit steht in der Psychosomatik für „Lebenshunger“, der nicht gestillt werden kann. Und Übergewicht für den Wunsch nach einem – im wahrsten Sinn des Wortes – „runden“ Leben.

Vielfach sind übergewichtige Menschen sehr sensible Persönlichkeiten, die einen Schutzwall gegenüber der harten Realität errichten. Mit ihrer Fettschicht legen sie sich ein „dickes Fell“ zu, das sie nach außen hin schützt und abschirmt.

### Therapie psychosomatischer Erkrankungen

Wenn Sie bei körperlichen Be-

schwerden, die Sie haben, eine psychische Wurzel vermuten, dann sollte der erste Weg dennoch zu Ihrem Hausarzt führen!

Primär muss nämlich jedenfalls abgeklärt werden, ob den Beschwerden eine körperliche Ursache zugrunde liegt. Nur so können Sie sicher sein, dass Ihre Symptome nicht doch auf eine Erkrankung hindeuten, die durch Operation, Medikamente oder andere medizinische Maßnahmen klassisch zu behandeln ist.

Wird kein organischer Grund für die Beschwerden gefunden, dann könnte es tatsächlich sein, dass die Sprache Ihres Körpers einem seelischen Leiden Ausdruck gibt. Dann liegt eine sogenannte psychosomatische (altgriechisch: psyche = Seele; soma = Körper) Erkrankung vor. Auch eine

**BFI-Gesundheitsakademie**  
**- da tut sich was!**

<b>Heimhelfer/innenausbildung</b>	<b>Beginn: 3.10.2011</b>
<b>RückenIntensivMassage</b>	<b>Beginn: 12.11.2011</b>
<b>Workshops – Gesund in Alltag und Beruf</b>	
<b>Gesundheitsförderung</b>	<b>13.10.2011</b>
<b>Stress- und Belastungsmanagement</b>	<b>19.10.2011</b>
<b>Gesund und erfolgreich lernen</b>	<b>16.11.2011</b>
<b>Bewegt gesund</b>	<b>30.09.2011</b>
<b>Fit durch gesunde Ernährung</b>	<b>25.11.2011</b>
<b>Qi Gong</b>	<b>09.11.2011</b>

**Information und Anmeldung**  
BFI Gesundheitsakademie, Schloss Jarmannsdorf 1,  
7431 Bad Tatzmannsdorf, Tel. 03353 / 368 60, Fax 03353 / 368 60-14  
gesundheit@bfi-burgenland.at

www.bfi-burgenland.at    info@bfi-burgenland.at    Hotline: 0800 244353

solche kann natürlich – durch verschiedenste Maßnahmen – behandelt werden.

### Methoden der Entspannung

Gegen zahlreiche psychosomatische Beschwerden wirken Entspannungsverfahren, die man erlernen und trainieren kann (z.B. Autogenes Training).

Zusätzlich hilft alles, was den Körper und die Seele entspannt, wie Massagen, regelmäßiges sportliches (Ausdauer-) Training oder Spaziergänge in der Natur, ausreichend Schlaf und heiße Entspannungsbäder – um nur einige Beispiele zu nennen.

Yoga, Qigong oder Tai Chi sorgen nicht nur für wohltuende Bewegung, sondern auch für geistige und seelische Entspannung. Gefördert wird dadurch auch, bewusst in sich hineinzuhören und die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen. Ähnliche Effekte können durch Meditation erzielt werden.

### Physikalische Maßnahmen

Bei psychogenen Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden werden auch gezielte physikalische Maßnahmen (spezielle Massagen, physikalische Anwendungen, Krankengymnas-

tik, Rückenschule, orthopädische Behandlungen) eingesetzt.

### Psychotherapie

Als äußerst wichtige Gegenstrategie gilt selbstverständlich auch die Psychotherapie. In deren Rahmen geht es darum, die den Symptomen zugrundeliegenden Belastungen und negativen Gefühle herauszufiltern, um diesen anders als bisher – eben anders als durch die körperliche Symptomatik – Ausdruck zu verleihen. Konkret können hier – von Fall zu Fall unterschiedliche – Maßnahmen wie z.B. schrittweise Veränderung der inneren Einstellung, eingehende Gespräche oder geänderte Verhaltensweisen hilfreich sein.

### Medizinische/medikamentöse Behandlung

Vielfach wird es auch notwendig sein, die körperlichen Symptome – vor allem zu Beginn der Behandlung – durch Medikamente in den Griff zu bekommen, um dem Patienten akut Erleichterung zu verschaffen. Auch Psychopharmaka – die heute um ein Vielfaches spezifischer und schonender wirken, als dies früher der Fall war – werden bei Bedarf zum Einsatz gebracht.

In Ergänzung dazu können auch komplementärmedizinische Maßnahmen – wie z.B. Homöopathie oder Akupunktur – gute Erfolge bringen. ■

### Infos betreffend psychosomatische Behandlung

finden Sie unter [www.netzwerk-psychosomatik.at](http://www.netzwerk-psychosomatik.at)

Unter „Behandlungsangebot“ werden auf dieser Website auch Psychosomatik-Spezialisten pro Bundesland aufgelistet.

### Psychosomatik-Experten im Burgenland:

#### Dr. Antonia Forstik

Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK-Diplom für Psychosomatische Medizin  
Flurgasse 10, 7210 Mattersburg  
Telefon: 02626/63 261

#### Dr. Karin Grün

ÖÄK-Diplom für Psychosomatische Medizin und Akupunktur  
Neustift 9, 7540 Neustift  
Telefon: 03325/6374

#### Dr. Gerhard Miksch

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ÖÄK-Diplom für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin

Sulzriegel 52  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
Telefon: 0664/24 28 616

#### Dr. Christa Petsovsits

Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK-Diplom für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin (KIP)  
Schulgasse 19, 7312 Horitschon  
Telefon: 02610/42 870

#### Dr. Franziska Plank

Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK-Diplom für Psychosomatische Medizin  
Hauptstraße 26, 7023 Stöttera  
Telefon: 02626/58 92

#### Dr. Vera Ranftl

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapeutin (KIP), ÖÄK-Diplom für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin  
Bahnhofstraße 14, 7503 Großpetersdorf  
Telefon: 0699/128 48 002

#### Dr. Gertrude Winhofer

Fachärztin für Innere Medizin, ÖÄK-Diplom für Psychosomatische Medizin  
Hauptstraße 27, 7210 Mattersburg  
Telefon: 02626/67 440

### Wie geht's gratuliert den Gewinnern aus Heft 2/1 !!

VIP Packages für das „J.J. Fux Barockorchester“ im Rahmen der Haydn Festspiele haben gewonnen:

- » Franz Pinterits, 7013 Klingenbach
- » Wilhelm Hirschmann, 7071 Rust/See



Der Sonnberghof in Bad Sauerbrunn ist eine innovative Einrichtung für onkologische Rehabilitation. Für Menschen mit einer Krebserkrankung wird hier nach internationalem Vorbild ein maßgeschneidertes Therapieangebot gemäß den neuesten wissenschaftlichen Standards der Rehabilitation nach Krebserkrankungen angeboten. Eine Vereinbarung im Dienste seiner Gäste hat der Sonnberghof mit der Österreichischen Krebshilfe

## Krebshilfe Burgenland im Sonnberghof

Burgenland getroffen und stellt dieser Räumlichkeiten für eine Beratungsstelle zur Verfügung.

Die Leistungen der Österreichischen Krebshilfe Burgenland können Patienten und ihre Angehörigen in der Beratungsstelle im Sonnberghof Bad Sauerbrunn in Anspruch nehmen. „Mit dieser Partnerschaft erzielen wir gleich zwei Vorteile: Einerseits möchten wir dem onkologischen Patienten alle Hilfe bieten, die er braucht“, so Sonnberghof-Geschäftsführer Bernhard Schuster. „Andererseits können wir damit die Krebshilfe Burgenland in ihrer Aufgabe, Krebspatienten und deren Angehörige zu betreuen, langfristig unterstützen.“

Selbstverständlich unterliegen die MitarbeiterInnen der Beratungsstellen der Schweigepflicht.

### Weitere Information:

#### Krebshilfe Burgenland

Hartiggasse 4

7202 Bad Sauerbrunn

T: 02625/300-8531

[www.krebshilfe-burgenland.at](http://www.krebshilfe-burgenland.at)

[oe.krebshilfe.bgld@aon.at](mailto:oe.krebshilfe.bgld@aon.at)

#### Der Sonnberghof

Hartiggasse 4

7202 Bad Sauerbrunn

T: 02625/300-8500

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

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

## Wir sind dabei ...

... weil auch die  
beste Partnerschaft  
Regeln braucht.

Die Gewerkschaft der Privatangestellten, Druck, Journalismus, Papier (GPA-djp) verhandelt jährlich Löhne und Gehälter in mehr als 150 Branchen und bietet ihren Mitgliedern einen umfangreichen arbeitsrechtlichen Schutz.

GPA-djp-Mitglieder haben's besser.  
Überzeugen Sie sich selbst.

Es gibt vieles, für das es sich lohnt,  
organisiert zu sein.

**GPA** GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN  
**djp**

[www.gpa-djp.at/burgenland](http://www.gpa-djp.at/burgenland)  
7000 Eisenstadt, Wienerstraße 7  
05 0301-23000, [burgenland@gpa-djp.at](mailto:burgenland@gpa-djp.at)

# Ganz einfach entspannen

## Wirksame Erholungstipps für zwischendurch

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, vom gemütlichen Spaziergang über Sport bis zu klassischen Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Yoga, um auszuspannen und Kraft zu schöpfen. In unserer hektischen, von Zeitmangel beherrschten Welt gewinnen allerdings ganz einfache, in ein paar Minuten durchführbare Übungen für die kurze Erholung zwischendurch immer mehr an Bedeutung. Und mit Hilfe unserer Vorstellungskraft kann der positive Effekt noch verstärkt werden.



Heutzutage, in unserer immer schneller scheinenden Zeit, ist Stress zu unserem ständigen Begleiter geworden. Aber warum schadet uns Stress eigentlich und wieso ist Entspannung so wichtig?

Stress ist an und für sich eine normale Funktion des Körpers und soll uns helfen, kurzfristig höhere Leistungen zu bringen. Die Herzfrequenz und der Blutdruck werden gesteigert, der Zuckerspiegel wird erhöht, die Hormone Adrenalin und Kortisol werden

ausgeschüttet, die Muskulatur wird angespannt usw. Wenn die körperliche oder geistige Herausforderung (z.B. eine Bergfahrt mit dem Rad oder eine Prüfungssituation) dann geschafft ist, die zusätzliche Energie (z.B. das Mehr an Zucker im Blut) verbraucht wurde und man sich eine Erholungsphase gönnt, fährt der Körper diese Funktionen wieder auf normales Niveau zurück und regeneriert sich. Ein ganz natürlicher und gesunder Vorgang.

### Risikofaktor Dauerstress

„Was uns langfristig allerdings stark belastet ist Dauerstress“, erklärt die diplomierte Entspannungstrainerin Sabine Stockinger. „Wenn unserem Körper und Geist durch die heutigen Stressoren – wie Überforderung im Beruf und im Haushalt, ständiger Zeitdruck, Ängste, drohende Arbeitslosigkeit, finanzielle Sorgen, Freizeitstress etc. – immer ein „Alarmzustand“ vorgegaukelt wird und dieser (z.B. durch Bewegung) auch nie abgebaut wird, bleibt der Körper auf Dauer in diesem Stresszustand. Wir leiden an Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, erhöhtem Blutdruck, Schlafstörungen und wir fühlen uns erschöpft und ausgelaugt.“

### Entspannung – unkompliziert und effektiv

Umso wichtiger ist es, sich zwischendurch – zu Hause oder am Arbeitsplatz – immer wieder kurze Erholungsphasen zu gönnen, damit wir abschalten und unsere Energiereserven wieder auffüllen können. In der Folge finden Sie ein paar ganz einfache aber sehr effektive Entspannungsübungen für zwischendurch.

#### » Einfach durchatmen

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und machen Sie ganz bewusst ein paar ganz tiefe Atemzüge (durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen). Schultern und Arme ganz locker. Spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb und Ihr Bauch beim Atmen heben und senken. Und stellen Sie sich vor, wie ihr Atem durch den ganzen Körper – bis in die Finger- und Fußspitzen – strömt und Ihren Körper und Ihren Geist mit frischer Energie versorgt.

## Klangmassage Entspannung für Körper und Geist

Wer ein bisschen mehr Zeit investieren möchte, sphärische Klänge mag und sich lieber im Liegen entspannt, sollte einmal eine Klangmassage ausprobieren.

Dabei werden sogenannte Klangschalen auf die Fußsohlen und auf bestimmte Stellen auf der Vorder- und Rückseite des Körpers gestellt und mit einem Filz-Schlägel sanft angeschlagen. Die dabei entstehenden Schwingungen übertragen sich über die Klangschale auf den Körper und werden bis in die kleinsten Körperzellen geleitet. Die Schwingungen und die feinen Klänge wirken äußerst entspannend auf Körper und Geist, es können Verspannungen und Blockaden gelöst und die Energie wieder zum Fließen gebracht werden.

### » Schultern fallen lassen

Stellen Sie sich aufrecht, Füße etwa hüftbreit und parallel, Beine nicht ganz durchgestreckt hin. Sie atmen tief durch die Nase ein und ziehen gleichzeitig Ihre Schultern hoch (in Richtung Ohren). Beim Ausatmen lassen Sie die Schultern ganz locker fallen und stellen sich vor, wie dabei alle Verspannungen und Belastungen (Sorgen, Ärger, Zeitdruck o.ä.) von ihren Schultern gleiten.

Tiefe Seufzer (hhaaaaa) beim Ausatmen können „die Befreiung“ noch unterstützen.

### » Alles abschütteln

Stellen Sie sich (wie oben beschrieben) aufrecht hin und versuchen Sie, jede Phase Ihres Körpers (am besten aus der Hüfte heraus) zu schütteln. Der ganze Körper, besonders die

Schultern und Arme sind dabei ganz locker. Sie spüren, wie sich eventuelle Verspannungen im Rücken, Schulter- und Nackenbereich zu lösen beginnen, und stellen sich vor, wie Sie alle körperlichen und seelischen Belastungen einfach abschütteln. Sie können auch Ihre Stimme (seufzen o.ä.) wieder zu Hilfe nehmen.

### » Aushängen und Verspannungen „wegwischen“

Stellen Sie sich (wie oben beschrieben) hin und rollen Sie die Wirbelsäule ganz langsam und ganz rund von oben nach unten ab, bis ihr Oberkörper ganz locker vornüber



Foto: forolia

hängt. Der Kopf, die Schultern und die Arme hängen ganz locker, die Beine sind leicht gebeugt (dürfen, wenn Sie möchten, zur stärkeren Dehnung aber auch gestreckt sein). Genießen Sie die Dehnung in der gesamten Wirbelsäule und in den Beinen und stellen Sie sich vor, wie zwischen jedem einzelnen Ihrer Wirbel Raum entsteht und die Wirbelsäule sich so entspannen kann. Ruhig atmen.

Nach einer Zeit können Sie noch verbliebene Verspannungen oder Schmerzen in Ihrem Körper in Ihrer Vorstel-

lung „wegwischen“, indem Sie mit Ihren Handflächen über den Nacken, die Schultern und Arme, den Kopf und Gesicht, die Vorder- und Rückseite Ihres Oberkörpers und Ihrer Beine immer in Richtung Boden streichen und die „herunter gewischten Spannungen und Belastungen“ einfach an die Erde abgeben. Wer nicht so lange vornüber hängen möchte, kann das „Wegwischen“ natürlich auch im Stehen machen.

### Seien Sie ganz bei der Sache

„Ein ganz wichtiger Aspekt bei jeder Art von Übung – egal ob es sich um Gymnastik- oder eben Entspannungsübungen handelt – ist, mit seiner gesamten Aufmerksamkeit ganz bei der Sache zu sein“, rät Sabine Stockinger. „Wenn Sie z.B. zur Auflockerung einfache Schulterkreise machen, gehen Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit in den Schulterbereich, spüren Sie ganz bewusst, wie sich die Übung anfühlt und stellen Sie sich vor, wie durch die Bewegung mehr Raum in Ihren Schultergelenken, im Brustkorb und unter den Schulterblättern entsteht und der Bereich wieder offener wird und mit Energie versorgt werden kann. Dadurch wird jede Übung viel effektiver.“

„Und wenn Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf Ihren Körper lenken, dann gelingt es meist auch, das rasende Gedankenkarussell abzustellen und auch den Geist etwas erholen zu lassen. Ein weiterer ganz wichtiger Aspekt beim Entspannen!“

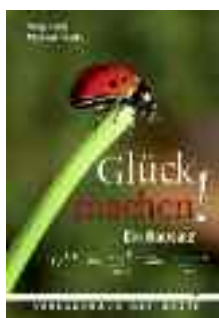


**Sabine Stockinger**  
Dipl. Entspannungstrainerin  
Web: [www.concalma.at](http://www.concalma.at)

# Buch-Tipps

Die hier präsentierten Bücher können entweder direkt beim Verlagshaus der Ärzte, Nibelungengasse 13, 1010 Wien, Tel. 01/5124486-19 ([www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)) oder bei der BGKK unter 02682/608-1003 bzw. per E-Mail: [wie.gehts@bgkk.at](mailto:wie.gehts@bgkk.at) bestellt werden.

Unter den ersten 10 Bestellungen bei der BGKK bis 30.09.2011 werden je zwei Gratisexemplare verlost!



Porta, Hlatky  
**Glück machen**  
Ein Bausatz

Die beiden Autoren zeigen Wege und bieten praktische Anregungen, wie man sein Glück definieren und finden kann. Und das besonders unter dem Aspekt der aktuell herrschenden, oft übertriebenen Ich-Bezogenheit.

176 Seiten / € 17,90 / ISBN 978-3-99052-012-3



Hahsler  
**Katzen**  
Seelenfreunde und therapeutische Helfer

Katzen verfügen über außerordentliches heilpädagogisches Potential in den Bereichen Ergo-, Physio- und Psychotherapie. Möglichkeiten und Grenzen der Therapie werden hier anhand von Beispielen erörtert und erklärt.

ca. 200 Seiten / € 19,90 / ISBN 978-3-99052-001-7  
(erscheint Oktober 2011)



Chibici  
**Auf Wiederhören**  
Von Lust und Frust der neuen OHRZEIT

Manches deutet darauf hin, dass sich die allgemeine Krise des Zuhörens und der Trend zur Sprachlosigkeit verstärken, der Dialog gerät in Gefahr. Es ist daher ein Gebot unserer Zeit, das Zuhören wieder neu zu erlernen.

160 Seiten / € 14,90  
ISBN 978-3-901488-97-9

**ORTHOPÄDIE - TECHNIK**  
**SIEGFRIED GEIGER**

MODERNSTE PROTHETIK, MIEDER,  
SCHUHEINLAGEN UND BANDAGEN

7000 Eisenstadt  
Robert Graf Platz 2  
Telefon und Fax: 02682-66580

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00, 14.00 bis 18.00

Werbung

**Richtig Müll trennen bringt's!**

Also ehrlich, sortenrein Mülltrennen ist echt kinderleicht:  
Die Zeitung zum Altpapier, die Speisereste in die Biotonne,  
Plastikverpackung in den Gelben Sack, usw.  
Nur wenn die Altstoffe richtig getrennt sind können sie auch sinnvoll verwertet werden.  
Alle Trenninfos findet ihr übrigens auf [www.bmv.at](http://www.bmv.at)

**BMV**  
BREMSEN MIT VERSTÄNDNIS

Werbung



Hallo ihr Lieben!

Stell dir vor, wir werden in der Schule ein gekürztes Stück von Shakespeare, wahrscheinlich „Ein Sommernachtstraum“, proben und dann im Festsaal aufführen. Ich weiß noch nicht, welche Rolle ich bekomme, aber ich habe zu Hause vor dem Spiegel schon mal das Verbeugen geübt! Übrigens, kennst du William Shakespeare? Lies nach und beantworte meine Gewinnfrage – **du kannst Kindertheater-Karten oder sogar ein Abo gewinnen** (siehe unten)!

Einen vergnüglichen Herbst wünscht

**EUER BENNO BIBER**



### WUNDERWELT WISSEN

**Wer ist William Shakespeare?**

William Shakespeare wurde 1564 in Stratford-upon-Avon in England geboren, wo er 1616 auch starb. Er ist einer der bedeutendsten und am meisten aufgeführten und verfilmten Schriftsteller der Weltliteratur. Shakespeare war sehr produktiv und vielseitig. Er hat vor allem Dramen (38!), aber auch zahlreiche heitere Komödien, Tragödien und Versdichtungen geschrieben. Zu seinen bekanntesten Stücken gehören „Ein Sommernachtstraum“, „Romeo und Julia“ oder „Hamlet“. Shakespeare war ein Sprach-Virtuose, d.h. er konnte sich außerordentlich gut und kreativ ausdrücken und hat dabei auch neue Wörter erfunden. In seinen Dramen zählt man 17.750 verschiedene Wörter.

**Mit ABObert ins Kindertheater!  
Für Kinder ab 4 Jahren**

„Das hässliche Entlein“ – „Pippi auf den 7 Meeren“ – „Winter in Lönneberga“ und noch viel mehr spannende und lustige Stücke kannst du dir in den Burgenländischen Kulturzentren anschauen! Mit einem Kindertheater-Abo bist du immer mit dabei. Infos/Karten: Kulturzentrum Mattersburg, [mattersburg@bgld-kulturzentren.at](mailto:mattersburg@bgld-kulturzentren.at), Telefon: 02626/62096, [www.bgld-kulturzentren.at](http://www.bgld-kulturzentren.at).

**Mach beim Gewinnspiel mit,  
es gibt je 5 Karten für**

**01.10.11, Das tapfere Schneiderlein,  
in Oberschützen**

**02.10.11, Das tapfere Schneiderlein,  
in Mattersburg**

oder den Hauptpreis, 1 Kindertheater-Abo Eisenstadt (umfasst drei Vorstellungen), zu gewinnen.



**« BENNOS  
THEATER-TIPP**

### BENNOS GEWINNSPIEL

### GEWINN- SPIEL FÜR KINDER

**Meine Gewinnfrage:  
Wie viele Dramen hat  
Shakespeare geschrieben?**

Brief, Karte oder E-Mail schickst du an:  
Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt;  
[wie.gehts@bgkk.at](mailto:wie.gehts@bgkk.at) Kennwort: BENNO BIBER, Einsendeschluss: 21. September 2011

**Gewinner aus Wie geht's 2/11:**

- » Melina Baldasti, 7503 Jabing
- » David Göttinger, 7210 Mattersburg/Walbersdorf
- » Marcel Kememer, 7223 Siegraben
- » Laura Kisela, 7032 Sigleß
- » Saskia Knopf, 7041 Wulkaprodersdorf
- » Maria Novak, 4060 Leonding
- » Matthias Salmer, 7072 Mörbisch
- » Alexander Steiner, 7331 Weppersdorf
- » David Strohhäußl, 1210 Wien
- » Sabrina Zollner, 7041 Wulkaprodersdorf

Die Gewinner erhielten Eintrittskarten für BURG FORCHTENSTEIN FANTASTISCH.

**BENNO BIBER GRATULIERT!**

## Zeit für uns

### Weinvergnügen im Burgenland

Das Burgenland hat sich – mit seinem milden Klima mit rund 300 Sonnentagen im Jahr, den perfekten Böden und der über Jahrhunderte erlangten Erfahrung der heimischen Winzer – zu einer hervorragenden und anerkannten Weinregion entwickelt. Wer burgenländischen Weingenuss gerne mit einem Ausflug verbindet, der findet unter den verschiedenen Angeboten

der Winzer und Weinorte sicher den richtigen Rahmen für sein Freizeitvergnügen.

So findet z.B. von 30.9. bis 2.10.11 das „3. Mörbischer Weinlesefest“ statt und bietet neben einem Festumzug natürlich Verkostungen exzellenter Weine, Musik, Tanz und Kulinarik in den Weinkellern und der Hauerstraße in Mörbisch an.

Am 12.11.11 präsentieren zum „Tag der offenen Kellertür“ 12 Winzer in Lutzmannsburg ihre Weinkeller. Ausflügler werden in einem Bummelzug ganz gemütlich von Keller zu Keller gebracht, wo sie Besichtigungen und Weinverkostungen erwarten. Außerdem werden von den Winzern gerne



Foto: Joachim Lukan

alle Fragen zum Weinbau persönlich beantwortet.

Und auch Nachtschwärmer kommen nicht zu kurz. Ebenfalls am 12.11.11 gibt es bei der „Langen Rotweinnacht in Neckenmarkt“ den einen oder anderen guten Tropfen zum Kosten.

Infos unter [www.weinburgenland.at](http://www.weinburgenland.at)



Foto: Hotel-Bürgerhaus Rust

„Durchatmen – ausspannen – loslassen“, unter diesem Motto verwöhnen Tina und Michael Mooslechner Erholungssuchende in ihren drei äußerst charmanten und mit viel Liebe zum Detail gestalteten Wohlfühloasen.

Das 1573 erbaute „Bürgerhaus“ mit seiner stilvoll-harmonischen Kombination aus historischem Ambiente und Design und seinem ganz besonderen Flair bietet den perfekten Rahmen für ein schönes Abendessen als auch für verschiedenste Feierlichkeiten. Der romantische Innenhof lädt zum gemütlichen Zusammensitzen, z.B. bei einem guten Glas Rotwein

## Kulinarisches Burgenland

von regionalen Spitzenwinzern, ein und der traumhafte Rosengarten eignet sich hervorragend für Empfänge und Hochzeiten.

In den 11 geschmackvoll ausgestatteten Suiten des Bürgerhauses – sowie im „Märchenhaften Hotel TiMiMoo“, dem kleinsten 2-Betten-Hotel Österreichs – darf man den Alltag vergessen und ein bisschen Luxus genießen. Auch das Bürgerhaus-Gourmetrestaurant lässt mit den köstlichen Variationen des Hausherrn keine kulinarischen Wünsche übrig. Und last but not least bietet die Familie Mooslechner im „Rusterhof“, beste

### Mooslechners Wohlfühloasen in Rust Bürgerhaus, Rusterhof, Hotel TiMiMoo

gutbürgerliche Wirtshausküche in herrlichem Ambiente. Kurz: drei feine Plätze für Genießer.

**Mooslechners Bürgerhaus**  
Hauptstraße 1, 7071 Rust  
Tel. 02685/6162, Fax DW -11  
[office@hotelbuergerhaus-rust.at](mailto:office@hotelbuergerhaus-rust.at)  
[www.hotelbuergerhaus-rust.at](http://www.hotelbuergerhaus-rust.at)

**Gewinnen Sie ein 4-Gang-Degustationsmenü inkl. Weinbegleitung für 2!**  
Gewinnfrage: **Wie viele Suiten bietet „Mooslechners Bürgerhaus“?**

Einsendungen an: BGKK, Esterhazyplatz 3,  
7000 Eisenstadt oder [wie.gehts@bgkk.at](mailto:wie.gehts@bgkk.at), Kennwort:  
„Kulinarisches Burgenland“, Einsendeschluss: 31.10.2011

**Gewinner des Preisrätsels aus  
Wie geht's 2/11:**  
Waltraud Eberle, 7121 Weiden/See

Unsere Energie ist so sauber, dass sie nicht zu sehen ist.



100%  
ÖKOSTROM

Bei Windstrom sind wir die Nummer 1 in Österreich.

100% reine, erneuerbare Energie – dafür steht die BEWAG und ihr Töchterunternehmen Austria Wind Power. Durch konsequenten Ausbau können schon heute rund 150.000 Haushalte mit Ökostrom versorgt und dadurch etwa 33 Millionen Liter Erdöl jährlich eingespart werden – das entspricht einer CO<sub>2</sub>-Reduktion von rund 750.000 Tonnen.

BEWAG. WIR SIND ENERGIE.

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

**BEWAG**

Werbung

> Winzig klein –  
kaum zu sehen

14 TAGE  
GRATIS PROBE  
TRAGEN.



## Die Im-Ohr-Hörgeräte von Neuroth

- > individuell angepasst für perfekten Sitz und Tragekomfort
- > natürlicher Klang
- > gutes Sprachverstehen

NEUROTH  
5x im Burgenland  
Info-Tel. 03116/200

Kassendirektverrechnung!

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

**NEUROTH**  
Besser hören. Besser leben.

Werbung



**Raiffeisen  
Wohn  
Bausparen**



Ab 14. 09. 2011  
jeden Mittwoch  
21.50 Uhr auf

**ATV**

**Bei mir Zuhause wird  
mit Bausparen finanziert.**

Raiffeisen Wohn Bausparen präsentiert wieder die Wohn-  
sendung „Bei mir Zuhause“ mit Niki Fuchs. Mehr Infos unter  
[www.bausparen.at](http://www.bausparen.at)