

Wie geht's

Das Magazin der Burgenländischen Gebietskrankenkasse für Ihr Wohlbefinden

www.bgkk.at

Ausgabe 1/2012

Zugestellt durch Post.at Foto: Mauritius

**GEWINN-
SPIEL FÜR
KINDER**

**Spezial
Böses Frühlingserwachen
durch Heuschnupfen & Co**

**Gesünder Leben
Garteln macht
gesund und glücklich!**



> Winzig klein –
kaum zu sehen

Die Im-Ohr-Hörgeräte von Neuroth

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

14 TAGE
GRATIS PROBE
TRAGEN.

NEUROTH – 5 x im Burgenland
Gratis Service-Tel: 00800/8001-8001

> Kassendirektverrechnung!

www.neuroth.at

NEUROTH
Besser hören. Besser leben.

Maria Kuban, Hörgeräten-Spezialistin

Werbung

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 Tochterunternehmen Austria Wind Power. Durch konsequenten Ausbau können schon heute rund 250.000 Haushalte mit Ökostrom versorgt und dadurch etwa 33 Millionen Liter Erdöl jährlich eingespart werden – das entspricht einer CO₂-Reduktion von rund 350.000 Tonnen.

BEWAG. WIR SIND ENERGIE.

www.bewag.at

BEWAG

Werbung



Editorial

Die BGKK hat das Geschäftsjahr 2011 mit einem knappen Über-

schuss von 150.000 Euro abgeschlossen und damit zum vierten Mal in Folge ein positives Jahresergebnis erreicht. Darüber hinaus ist es in den letzten Jahren gelungen, den Schuldenstand der Kasse von über 33 Mio. Euro auf ca. 1,2 Mio. Euro abzubauen. Rechtzeitig hat die BGKK bereits vor Jahren begonnen, eine Phase der finanziellen Konsolidierung einzuleiten, damit die Leistungsfähigkeit der sozialen Krankenversicherung auch in Zukunft gegeben ist. Wie richtig dieser Weg war, zeigt jetzt die aktuelle Diskussion über das Sparpaket des Bundes und die Maßnahmen der Schuldenbremse. Hier hat die soziale Krankenversicherung bereits erhebliche Vorleistungen erbracht!

Im Zuge der Finanzkonsolidierung hat die BGKK natürlich alle Leistungsbereiche ebenso wie die administrativen Abläufe durchleuchtet und gestrafft. Letztendlich konnte das Sanierungskonzept ohne Leistungseinschränkungen umgesetzt werden. Ganz im Gegenteil: Neben der Ausweitung des psychotherapeutischen Leistungsangebotes und Verbesserungen bei den vergrößernden Sehhilfen wird mit Jahresmitte ein richtungsweisender Vertrag für die ergotherapeutische Behandlung im Burgenland in Kraft treten. Damit ist uns der Beweis gelungen, dass Finanzkonsolidierung und Leistungsverbesserungen durchaus vereinbart werden können, meint

Ihr Josef Grafl
Obmann

BGKK Aktuell

- 4 Richtig essen von Anfang an
- 5 Neue Werte 2012
- 6 Wo der Schuh drückt!
- 7 Blick über die Grenzen
- 7 Kurz notiert
- 8 Recht kurz

Spezial

- 9 Die Heuschnupfenzeit ist da:
Böses Frühlingserwachen

Wohlbefinden

- 14 Wohlfühl-Trend Gartenarbeit:
Es grünt so grün!
- 16 Buch-Tipps
- 17 Benno Biber
- 18 Kulinarisches Burgenland
- 18 Impressum



4



6



9



14

www.bgkk.at

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



Photo: Shutterstock

Ab März 2012 werden auf Initiative der Burgenländischen Gebietskrankenkasse landesweit kostenlose Ernährungsworkshops für Schwangere und deren Angehörige angeboten. „Richtig essen von Anfang an – Burgenland“ ist eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie. Bei diesem Ernährungsprojekt vermitteln Diätologen, Ernährungswissenschaftler und Hebammen werdenden Müttern topaktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zur Ernährung während der Schwangerschaft.

Ihr Baby isst mit ...

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für Mutter und Kind. Jedes Nahrungsmittel, das die werdende Mutter während der Schwangerschaft zu sich nimmt, hat Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit des Kindes. Die richtige Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft ist ebenfalls beson-

Richtig essen von Anfang an Ein gesunder Start ins Leben beginnt im Mutterleib

ders wichtig, weil die Nahrungsaufnahme der werdenden Mutter die späteren Essgewohnheiten des Kindes ein Leben lang beeinflusst. In diesem Zusammenhang soll auch der Mythos aus der Welt geschafft werden, dass während der Schwangerschaft für zwei gegessen werden muss – der tägliche Kalorienbedarf der werdenden Mutter steigt nämlich nur leicht an.

210 Ernährungsworkshops

Im Burgenland werden pro Jahr rund 2.200 Kinder geboren. Aus diesem Grund ist zunächst geplant, dass 2012 und 2013 für insgesamt 70 Gruppen 210 Workshops stattfinden. Die Veranstaltungsorte wurden so gewählt, dass die Anfahrtswege so kurz wie möglich gehalten werden. Jede Gruppe absolviert drei aufeinander aufbauende Seminare. Es ist vorgesehen, dass die ersten beiden Veranstaltungen innerhalb einer Woche stattfinden, die dritte und letzte nach etwa drei Monaten. Die Ernährungsberatungen beginnen um 17.00 Uhr, damit auch die Angehörigen, die meist berufstätig sind, daran teilnehmen können. Das erste und dritte Seminar dauern je eineinhalb Stunden, das zweite Seminar dauert drei Stunden. Der Besuch dieser Ernährungsworkshops bietet aber auch einen sozialen Aspekt: Es treffen sich Frauen, die sich in der gleichen Situation befinden und ähnliche Erfahrungen machen. In den Seminaren lernen sich die werdenden Mütter kennen, können sich vernetzen und austauschen.

Die Burgenländische Gebietskran-

kenkasse hat die Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung GbR. (ARGE) mit der Umsetzung des Projektes beauftragt. Die Anmeldung erfolgt telefonisch (0664/88602123), per E-Mail (office@argef.at) oder per elektronischem Anmeldeformular (www.argef.at). Nähere Informationen finden Sie unter www.bgkk.at oder www.argef.at.

Das Berufsförderungsinstitut (BFI) Burgenland, das Rote Kreuz Burgenland und die Gemeinden Andau, Bad Tatzmannsdorf, Deutschkreutz, Frauenkirchen, Gattendorf, Großpetersdorf, Illmitz, Pöttsching, Purbach, Rechnitz, Rudersdorf und Stegersbach stellen kostenlos Räumlichkeiten zur Verfügung.

Gesunde Kindergärten

Bereits im Jänner 2012 ging das Land Burgenland mit „Gesunde Kindergärten im Burgenland“ (GeKiBu) – einem neuen Vorsorgeprojekt für Kinder – an den Start. 2012 und 2013 soll damit das Ernährungsverhalten der Drei- bis Sechsjährigen nachhaltig verbessert werden.

Jedes vierte Kind in Österreich ist übergewichtig. Fettleibigkeit ist eine ernst zu nehmende chronische Erkrankung. GeKiBu unterstützt die Kindergartenkinder bei einer bewussten Ernährung. Damit soll das Ernährungsverhalten der Kinder und der Eltern nachhaltig verbessert werden. Experten meinen, dass jene Kinder, die sich schon im Kindesalter bewusst ernähren, auch als Erwachsene diese

gesunde Lebensweise weiterführen. Die richtige Ernährung ist also ein entscheidender Baustein für das Wohlbefinden jedes Einzelnen.

In den kommenden zwei Jahren werden 30 Kindergärten von Ernährungsexperten betreut. Besonderer Wert wird dabei auf die Beteiligung der Kinder, Eltern und Kindergartenpädagoginnen gelegt. Die Kinder sollen auf spielerische Art und Weise zu einer bewussten Ernährungsweise motiviert werden. Viermal pro Jahr finden Workshops zum Thema gesunde Ernährung statt, in denen die Kleinen gemeinsam mit Ernährungsexperten gesunde Essgewohnheiten erarbeiten und so an eine bewusste Ernährungsweise herangeführt werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, die Ernährungsexperten zweimal zu einem Elternabend einzuladen, wo die Eltern umfassend informiert werden. Die Kinder und deren Eltern sowie die Kindergartenpädagoginnen erhalten Anregungen, wie gesunde Ernährung in den Kindergartenalltag integriert werden kann. Weitere Informationen finden Sie unter www.burgenland.at/gekibu.



Foto: Landesmedien-service

v.l.: Obmann Josef Grafl (BGKK), Projektleiterin Karina Mayer, B.A. (Bgl. Landesregierung), Gesundheitslandesrat Dr. Peter Rezar (Bgl. Landesregierung)

„G’scheit essen“

Die Burgenländische Gebietskrankenkasse und das Land Burgenland bieten darüber hinaus seit 2006 die Aktion „G’scheit essen“ im Burgenland an. Bei dieser kostenlosen Ernährungsberatung werden Informationen über gesunde Ernährung vermittelt. Ziel ist, gesund zu essen sowie Übergewicht zu vermeiden bzw. zu bekämpfen. „G’scheit essen“ im Burgenland kann sowohl von Kindern

als auch von Erwachsenen genutzt werden. Die Beratungen finden in den Räumlichkeiten der Burgenländischen Gebietskrankenkasse in Eisenstadt, Oberwart und Güssing statt. 2011 haben insgesamt 147 Personen, davon rund 77% Frauen, diese Vorsorgeaktion genutzt. Informationen dazu finden Sie auch auf der Website www.bgkk.at -> GesundheitsInfoZentrum -> Ernährungsberatung.

Termine, Informationen und Anmeldung unter:

- » BGKK – GesundheitsInfoZentrum: Telefon 02682/608-2020
- » BGKK – Dienststelle Oberwart: Telefon 03352/32413
- » BGKK – Dienststelle Güssing: Telefon 03322/42273

Neue Werte 2012

Die jährliche Anhebung der Grenzwerte in der Sozialversicherung ergibt für 2012 folgende Werte:

- » Geringfügigkeitsgrenze:
monatlich € 376,26
täglich € 28,89
- » Höchstbeitragsgrundlage:
monatlich € 4.230,00
für Sonderzahlungen ... € 8.460,00
- » Rezeptgebühr € 5,15
- » E-Card-Service-Entgelt ... € 10,00

Richtsätze für die Befreiung von der Rezeptgebühr und vom Service-Entgelt:

- » Personen, deren monatliche Nettoeinkünfte
für Alleinstehende € 814,82
für Ehepaare bzw.
Lebensgefährten € 1.221,68
nicht übersteigen sowie
- » Personen, die infolge von Leiden oder Gebrechen überdurchschnittliche Ausgaben nachweisen und deren monatliche Nettoeinkünfte nicht mehr als
für Alleinstehende € 937,04

für Ehepaare bzw.
Lebensgefährten € 1.404,93
betragen.

Die angeführten Grenzbeträge erhöhen sich für jedes Kind um € 125,72.

Rehab- und Kuraufenthalte Höhe der Zuzahlungen des Versicherten pro Verpflegungstag:

- » Monatliches Bruttoeinkommen
von € 814,83
bis € 1.396,20 € 7,04
über € 1.396,20
bis € 1.977,59 € 12,07
über € 1.977,59 € 17,10

Grenzbetrag für Personen, die von der Zuzahlung befreit sind € 814,82

Kostenanteil für Heilbehelfe und Hilfsmittel

Ab 2012 erhöhen sich die Höchstgrenzen für die Kosten, die die BGKK für Heilbehelfe (z.B. orthopädische Schuheinlagen) und Hilfsmittel (z.B. Rollstuhl) übernimmt von € 700,00 im Jahr 2011 auf € 705,00.

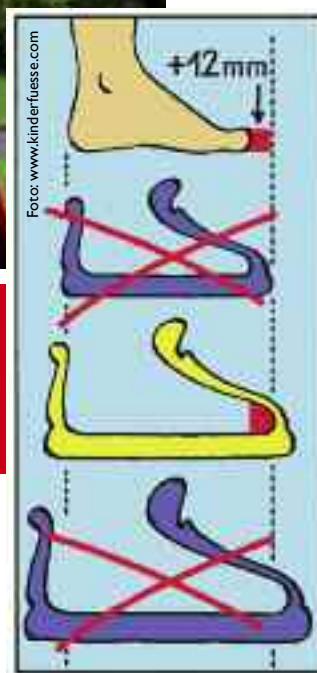
Wo der Schuh drückt!

im Nordburgenland zu kurze Schuhe signifikant häufiger anzutreffen.

Aufklärung ist wichtig

Um die Nachhaltigkeit dieses Projektes zu gewährleisten, erhielten die Eltern einen Folder, der wertvolle Tipps und Informationen rund um das Thema Kinderfüße und Kinderschuhe enthält. Wichtig ist, die Eltern zu sensibilisieren, passende Kinderschuhe zu kaufen, um körperliche Schäden ausgehend von den Füßen – an Knien, Hüfte und Wirbelsäule – ihrer Kinder zu verhindern.

Beim Kauf von Kinderschuhen sollte unbedingt darauf geachtet werden, die Füße der Kinder und die Innenlängen der Schuhe zu messen und sich nicht auf die Größenangaben auf den Schuhen zu verlassen. Auch den Aussagen der Kinder bei der Schuhprobe kann nur bedingt vertraut werden. Aus den Untersuchungen ist bekannt, dass die Kinder dazu neigen, einen Schuh als passend zu bezeichnen, wenn sie mit den Zehen an der Schuhspitze anstoßen. Im richtigen Schuh sollte aber ein Spielraum von 12 bis 17 mm sein.



Um späteren Schäden an Knien, Hüfte oder Wirbelsäule vorzubeugen, sollten Eltern auf passendes Schuhwerk ihrer Kinder achten.

In burgenländischen Kinderkrippen und Kindergärten tragen vier von zehn Kindern zu kurze Straßenschuhe. Bei sechs von zehn Kindern sind die Hausschuhe zu knapp. Das ergab die Studie „Kinderfüße gehören in passende Kinderschuhe“, die auf Initiative der Burgenländischen Gebietskrankenkasse und des Forschungsteams „Kinderfüße-Kinderschuhe“ in Kooperation mit der Wirtschaftskammer Burgenland im Vorjahr durchgeführt wurde. Im Rahmen dieser landesweiten Aktion haben die Kindergartenpädagoginnen die Füße von 9.245 Kindern mit Hilfe eines eigens entwickelten Messstreifens gemessen.

Schuhe – kurz und kürzer

Die Messergebnisse haben leider die Befürchtungen der Projektbetreiber bestätigt. Mit 55% trägt nur knapp mehr als die Hälfte der Kinder passende Schuhe, 40% haben zu kurze und 5% zu lange Straßenschuhe. Das Ergebnis bei den Hausschuhen fiel noch schlechter aus: Nur 39% der Kinder trugen passende Schuhe, 59% zu kurze und 2% zu lange Hausschuhe. Auffallend bei den Ergebnissen war, dass Mädchen deutlich häufiger zu kurze Schuhe trugen; ebenso waren

Um zu gewährleisten, dass auch nach dieser Aufklärungskampagne die Möglichkeit besteht, die Füße der Kinder laufend zu messen, hat die Burgenländische Gebietskrankenkasse jeder Kinderbetreuungseinrichtung ein sogenanntes „plus12“-Messgerät zur Verfügung gestellt. Dieses Messgerät kann auch auf der Website www.kinderfuesse.com erworben werden. ■



Blick über die Grenzen

China

Ausländische Arbeitskräfte müssen in China künftig in die Sozialversicherung einzahlen. Das kann für Arbeitgeber und Arbeitnehmer zusammen umgerechnet bis zu 500 Euro pro Monat kosten. Das Geld fließt in eine obligatorische Renten-, Arbeitslosen-, Kranken-, Mutterschutz- und Unfallversicherung. Das zuständige chinesische Ministerium für Personalwesen und Sozialversicherung begründete den Schritt in einem Dekret mit den „legitimen Rechten und Interessen der Ausländer, an der Sozialversicherung teilzunehmen“. Herangezogen werden alle Einkommen bis zur Grenze von rund 12.000 Yuan pro Monat, das sind umgerechnet etwas mehr als 1.400 Euro. Der Arbeitgeber trägt rund zwei Drittel der Beiträge, den Rest zahlt der Arbeitnehmer. Nach offiziellen Angaben des Minis-

teriums wird die neue Versicherungspflicht rund 230.000 Ausländer betreffen. Diese sind hauptsächlich bei internationalen Konzernen tätig.

Deutschland

Die zuletzt recht gute Konjunktur hat in Deutschland dazu geführt, dass die Einnahmen der gesetzlichen Krankenversicherung deutlich gestiegen sind. Entsprechend sieht die finanzielle Situation im deutschen Gesundheitssystem derzeit rosiger aus. Nach Schätzungen des Bundesversicherungsamtes kommen der Gesundheitsfonds und die Krankenkassen insgesamt auf einen Überschuss von rund fünf Milliarden Euro. So dürfte es gelingen, die beim Fonds gesetzlich vorgeschriebene Reserve in Höhe von 3,2 Milliarden Euro frühzeitig aufzufüllen. Darüber hinaus ist noch Geld vorhanden, mit dem in Zukunft die Belastung der Versicherten durch Zusatzbeiträge abgemildert werden kann. Trotz eingetrübter Konjunkturerwartungen rechnen die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland auch für das heurige Jahr mit einem zumindest ausgeglichenen Finanzergebnis. ■

Kurz notiert

» Neue Kinderimpfungen

Ab 1. Februar 2012 wurden nun auch die bisher kostenpflichtigen Impfungen gegen Pneumokokken für alle Kleinkinder ab dem 3. Lebensmonat (bisher nur Risikokinder kostenfrei) und die Meningokokken-Impfung im 12. Lebensjahr in das kostenlose Kinderimpfkonzept aufgenommen. Der Impfplan 2012 ist ab sofort online auf www.bmg.gv.at abrufbar.

» BGKK informiert

Die neue Informations-Broschüre 2012 über Leistungen und Beiträge der BGKK erhalten Sie ab sofort unter 02682/608-1003 (Frau Fischer), bgkk@bgkk.at und in allen Dienststellen der BGKK.

» Rauchertelefon



Für Fragen, Beratungen und Informationen rund um das Thema Raucherentwöhnung steht Ihnen das Rauchertelefon österreichweit unter 0810 810 013 zur Verfügung. Informieren Sie sich – es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören!

» Selbsthilfe

Mit Februar 2012 wurde die Selbsthilfegruppe „Schwerhörigenzentrum Burgenland - SHZ“ unter der Leitung von Frau Hilde Renner gegründet. Nähere Informationen erhalten Sie auf der Website www.shz-burgenland.at.

» GesundheitsInfoZentrum

Das GesundheitsInfoZentrum (GIZ) der Burgenländischen Gebietskrankenkasse bietet Ihnen auch 2012 weiterhin die Möglichkeit, sich kostenlos und in Ruhe zu informieren. Unser Ziel ist es, durch gute Information den eigenverantwortlichen Umgang von Patienten mit ihrer Krankheit zu fördern. Kontakt: Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt, Telefon: 02682/608-2020, E-Mail: giz@bgkk.at.



Recht kurz

Entlohnung von Au-Pair-Kräften

Durch eine Verordnung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz vom 16.12.2011 wurde ein Mindestlohntarif für Au-Pair-Kräfte festgesetzt. Au-Pair-Kräften mit Wohnung und Verpflegung bei Gastfamilien gebühren ab 1. Jänner 2012 für eine Arbeitszeit von 20 Stunden inklusive Arbeitsbereitschaft ein monatliches Mindest-Bruttoentgelt von € 376,26.

Reisen im Krankenstand

Ein erkrankter Arbeitnehmer unternahm während seines Krankenstandes weite Autofahrten, hielt Vorträge, nahm an Podiumsdiskussionen teil und verrichtete andere Arbeiten, obwohl sein behandelnder Arzt wegen der Erkrankung ausdrücklich „Ruhe“ verordnet hatte. Der erkrankte Dienstnehmer verstieß somit deutlich gegen eine klare ärztliche Anordnung und wurde vom Dienstgeber entlassen. Das Oberlandesgericht Linz hat geurteilt, dass die Entlassung des Dienstnehmers gerechtfertigt war.

Der Oberste Gerichtshof bestätigte am 25. Mai 2011 dieses Urteil und wies die Revision des Klägers zurück. Für einen Arbeitnehmer ergibt sich aus dem Arbeitsvertrag die Verpflichtung, sich im Falle einer Krankheit und einer dadurch ausgelösten Arbeitsunfähigkeit so zu verhalten, dass die Arbeitsfähigkeit möglichst bald wiederhergestellt wird. Schon die Eignung des Verhaltens, den Krankheitsverlauf negativ zu beeinflussen und/oder den Heilungsprozess zu verzögern, kann daher Vertrauensunwürdigkeit begründen. Dies ist jedenfalls bei Zuwiderhandlungen gegen eine ausdrückliche ärztliche Anordnung der Fall.

Trunkenheit – kein Krankengeld

Ein Versicherter wird bei einem Verkehrsunfall schwer verletzt. Er war als Fußgänger von einem Fahrzeug angefahren worden. Zum Zeitpunkt der Kollision befand er sich infolge seiner Alkoholisierung – 1,76 Promille – schwankend auf der Fahrbahn. Unfallbedingt wurde der Versicherte krankgeschrieben. Die zuständige Krankenkasse versagte mit Bescheid die Gewährung des Krankengeldes mit der Begründung, dass die Krankheit unmittelbare Folge einer Trunkenheit gewesen sei. Der Oberste Ge-

richtshof wies am 1. Juni 2010 die Revision des Klägers zurück und urteilte wie folgt: Einem Versicherten ist das Krankengeld zur Gänze zu versagen, wenn er bei einem Verkehrsunfall alkoholbedingt und kausal aus der Trunkenheit arbeitsunfähig geworden ist. Demnach führen Verletzungen, die sich nach dem gewöhnlichen Lauf der Dinge kausal aus der Trunkenheit ergeben, zum Leistungsausschluss.

Vergrößernde Sehhilfen

Erheblich sehbehinderten Menschen reichen Kontaktlinsen oder eine herkömmliche Brille für den täglichen Gebrauch in der Regel nicht aus. Für diese Versicherten ist es – aufgrund einer Änderung der Satzung der Burgenländischen Gebietskrankenkasse – im Bereich des Leistungsrechtes zu einer wesentlichen Verbesserung gekommen. Bisher übernahm die Kasse bei vergrößernden Sehhilfen (z.B. Leuchtlupe oder Leselupe) höchstens das Dreifache der täglichen Höchstbeitragsgrundlage. Infolge der Satzungsänderung hat sich die Höhe des Kostenrückersatzes beinahe verdoppelt. Derzeit werden für vergrößernde Sehhilfen die Kosten bis zum Fünffachen der täglichen Höchstbeitragsgrundlage – das sind in diesem Jahr € 705,00 – übernommen. ■

Neue Vertragspartner

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

Nur Vorsorgeuntersuchungen

Dr. Verena KEDL
Ärztin für Allgemeinmedizin
7052 Müllendorf, Rathaus
Telefon: 02682/62550

Dr. Werner WEITZER
Facharzt für Innere Medizin

8380 Jennersdorf, Kirchenstraße 10
Mobil: 0676/4163976

Dr. Eva Maria SEEDOCH
Ärztin für Allgemeinmedizin
7000 Eisenstadt, Laschoberstraße 3a
Telefon: 02682/65138

Sonstiger Vertragspartner

PG-Friseur GesmbH
Perückenmacher
2491 Neufeld/Leitha, Eisenstädter Str. 19
Telefon: 02624/58156

In Österreich sind rund 1,3 bis 1,7 Millionen Menschen von Pollenallergien betroffen – das sind ca. 15 bis 20% der Bevölkerung. Deren Freude über die ersten wärmenden Sonnenstrahlen und das zarte Erwachen der Natur hält sich in Grenzen.

Denn spätestens im März, wenn es so richtig zu grünen und zu blühen beginnt, startet auch der große Pollenflug. Und schon beginnt der quälende Heuschnupfen: Niesen, Nasenrinnen, Augenbrennen.

Wenn sich diese Symptome zeigen, sollte der Betroffene möglichst rasch ärztlichen Rat einholen. Denn ohne gezielte Behandlung kann aus diesen Beschwerden rasch mehr werden. Nicht selten entwickelt sich daraus sogar allergisches Asthma in chronischer Ausprägung – wobei starker Husten und Atemnot die ersten Anzeichen dafür sind!

Wenn das Immunsystem verrückt spielt ...

Was passiert im Körper, wenn es zu einer Allergie kommt? Diese Frage lässt sich – vereinfacht – so beantworten:

Ein gesundes Immunsystem reagiert – ausschließlich – auf krankmachende Keime (Bakterien, Viren, Pilze) und wehrt diese ab. Das Immunsystem des Allergikers kann demgegenüber schädliche Keime nicht von ungefähr-



Foto: Fotolia

Die Heuschnupfenzeit ist da: Böses Frühlingserwachen

Für Pollenallergiker könnte der Winter gut und gerne ein bisschen länger dauern. Bis zu 20% der Österreicher reagieren allergisch auf die Blütenpollen von Bäumen, Sträuchern und Gräsern. Wobei die Zahl der Betroffenen ständig steigt ...

Die häufigsten Allergene

1. Pflanzenpollen (Bäume, Sträucher, Gräser, Kräuter)
2. Tierhaare (Katze, Hund, Pferd)
3. Hausstaubmilben, Schimmelpilze (Raumallergene)

lichen Stoffen unterscheiden, die aus ähnlichem Eiweiß bestehen, wie dies bei Krankheitskeimen der Fall ist. Bei Kontakt mit dem sogenannten Allergen werden im Organismus Abwehr- und Entzündungsreaktionen ausgelöst, die zu den – je nach Allergen unterschiedlichen – Allergiesymptomen führen.

Pollen als Allergene verursachen die genannten Atemwegsprobleme, an-

dere Allergene können z.B. Hautausschläge (wie Kontaktekzeme) oder Darmprobleme (z.B. Durchfall bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten) bewirken.

Ursachen einer Allergie

Die Frage, welche Faktoren zu einer Allergie führen bzw. das Entstehen einer Allergie begünstigen, ist bis heute nicht umfassend geklärt.

Risikofaktor Vererbung

Die Neigung zu Allergien wird vererbt. Ist kein Elternteil Allergiker, dann liegt das Allergierisiko für das Kind bei 15%. Ist ein Elternteil allergisch, dann steigt das Risiko für das Kind auf 30%. Sind Vater und Mutter Allergiker, dann beträgt das Allergierisiko mehr als 50%.

Zu strenge Hygiene

Die übertriebenen Hygienevorstellungen der westlichen Welt führen vielfach dazu, dass wir – bereits im Kindesalter – mit zu wenigen schädlichen Keimen konfrontiert sind. Eine nahezu keimfreie Umgebung nimmt dem Immunsystem die Mög-

gen Einsatz von Antibiotika – bereits Kleinkinder werden zu oft damit behandelt. Anstatt das Immunsystem durch das Bekämpfen von Infektionen richtig zu programmieren, wird es bereits frühzeitig völlig unnötig entlastet und damit nicht entsprechend geprägt.

Umweltfaktoren

Vermutet wird, dass auch verschiedene Umweltfaktoren – wie z.B. Klimawandel und zunehmende Schadstoffbelastung – die Entstehung und Verbreitung von Allergien fördern.

Lebensstil

Zusätzlich warnt die Wissenschaft

stoffe; „schlechte“ Fette in Fast-food, Fertiggerichten, süßem Gebäck, salzigen Snacks etc.

- » Passivrauchen fördert das Entstehen von allergischen Atemwegserkrankungen!
- » Stress, Burnout und psychische Belastungen können Allergien auslösen/fördern – daher bei Bedarf ärztliche bzw. vor allem auch psychologische Hilfe in Anspruch nehmen!

Die genannten Risikofaktoren werden allgemein auch als Grund dafür betrachtet, dass es immer mehr Allergiker gibt. Vor 50 Jahren waren nur 2% der Österreicher von einer Allergie betroffen, heute sind es bereits rund 25%. Tendenz stark steigend!

In jedem Alter

Allergien können spontan auftreten oder schleichend entstehen; üblicherweise sind Menschen jüngeren Alters betroffen, aber auch im fortgeschrittenen Alter ist man nicht davor gefeit.

Speziell eine erstmalige massive Konfrontation mit einem Allergen bei entsprechender Disposition (= Empfindlichkeit, Neigung) kann zum spontanen Entstehen einer Allergie in jedem Alter führen – bestes Beispiel dafür ist die Anschaffung einer Katze/eines Hundes, wenn es bisher keine/n im Haushalt gab.

Pollenflug beeinträchtigt Frühlingslaune

Bei Pollenallergikern wird die allergische Reaktion durch – vom Wind vertragenen – Blütenstaub ausgelöst. Dieser Pollenflug kann – je nach Milde des Winters – bereits im Jänner be-



Foto: Shutterstock

lichkeit zu trainieren, um krankmachende Keime von harmlosen Stoffen/Umwelteinflüssen unterscheiden zu lernen.

Dasselbe gilt für unseren übermäßi-

gen Einsatz von Antibiotika – bereits Kleinkinder werden zu oft damit behandelt. Anstatt das Immunsystem durch das Bekämpfen von Infektionen richtig zu programmieren, wird es bereits frühzeitig völlig unnötig entlastet und damit nicht entsprechend geprägt.

- » Ernährung – vor allem Konservierungs-, Farb- und sonstige Zusatz-

Tipps für Pollenallergiker

Das kann helfen ...

- » Soweit wie möglich die Pollen meiden, auf die man allergisch ist!
- » Informationen zum aktuellen Pollenflug:
Pollen-Information Österreich:
www.pollenwarndienst.at
Pollenwarndienst international:
www.polleninfo.org
- » Sich bei starker Pollenbelastung möglichst wenig im Freien aufhalten!
- » Kleidung, die tagsüber getragen wurde, nicht im Schlafzimmer ablegen; Haare vor dem Schlafengehen spülen.
- » Das Schlafzimmerfenster durch spezielle Gitter abschirmen.
- » Ortswechsel kann Erleichterung bringen: So lindert z.B. ein Urlaub in den Bergen die Beschwerden – ab ca. 1.500 Metern Seehöhe herrscht Pollenfreiheit! Birkenpollenfrei sind z.B. Süditalien und Spanien!

ginnen und bis in den Oktober hinein andauern. Wobei die Pollenbelastung bei Schönwetter stärker ist.

Pollen-Alarm

Februar bis April

Von Februar bis April sind es primär die Bäume und Sträucher, die für Pollen-Alarm sorgen.

Der Haselnussstrauch kann bereits im Jänner zu blühen beginnen, die Erle kommt ab Februar dazu; bisweilen schon ab Mitte März, spätestens im April sind dann die – immer aggressiver werdenden – Birkenpollen aktiv.



Foto: Fotolia

Weiters blühen in dieser Periode z.B. Pappel, Ulme, Weide, Eiche, Esche, Rotbuche und Flieder.

Mai bis Juni

In dieser Zeit machen zusätzlich Gräser und Getreide den Pollenallergikern zu schaffen.

Ihren Blütenstaub auf die Reise schicken hier z.B. Hafer, Gerste und Roggen, aber auch Linde, Platane, Hopfen und Holunder.

Juli bis September

In dieser Periode sind darüber hinaus auch die Kräuter aktiv – speziell auch die Unkräuter Beifuß und Ragweed (Traubenkraut), unter denen Allergiker immer massiver zu leiden haben.

Pollenallergiker leiden oft zusätzlich auch noch an sogenannten Kreuzallergien auf Nahrungsmittel, deren Eiweißstrukturen jenen der Pollen ähnlich sind.

Symptome einer Pollenallergie

Zu den ersten Symptomen einer Pollenallergie gehören:

- » Niesattacken
- » rinnende und/oder verstopfte Nase

- » rote Augen
- » Augenbrennen, Augenjucken

Oft kommt es sehr rasch auch zu:

- » Husten
- » Atemproblemen
- » asthmaartigen Anfällen

Sowie aufgrund von Beschwerden auch in der Nacht zu:

- » Schlafstörungen
- » Müdigkeit
- » Konzentrationsschwächen
- » depressiven Verstimmungen
- » erhöhter Reizbarkeit

Kreuzallergien bei Pollenallergikern

Gräserpollen

Erdnüsse, Kartoffeln, Roggen, Soja, Weizen, Tomaten

Birke, Erle, Hasel

Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Walnüsse
Äpfel, Avocados, Birnen, Pfirsiche, Kartoffeln, Kiwis

Ragweed

Bananen, Gurken, Melonen

Liegen Symptome einer Pollenallergie vor, dann heißt es:

So bald wie möglich einen Arzt konsultieren – primäre Anlaufstelle ist hier sicherlich der Praktische Arzt!

Der Hausarzt überweist den Patienten dann zum Facharzt oder ans Allergieambulatorium, wenn er es für nötig erachtet.

Eine Pollenallergie muss auf jeden Fall entsprechend behandelt werden – ohne Therapie kann die Allergie mit der Zeit zu chronischem Asthma führen, das dann auch unabhängig von konkreter Pollenbelastung Beschwerden verursacht!

Diagnose „Pollenallergie“

Nach einem ausführlichen Gespräch mit dem Patienten (sogenannte Anamnese) wird der Arzt – bei Allergieverdacht – **Hauttests** (hier wird die Reaktion der Haut auf bestimmte Allergene getestet) und/oder **Bluttests** (dabei werden allergiespezifische Antikörper bestimmt) veranlassen, die darüber Aufschluss geben, welche Allergene im konkreten Fall allergische Reaktionen beim Patienten auslösen.

Wirksame Therapien

Heute gibt es verschiedenste therapeutische Ansätze, die darauf abzielen, die Beschwerden zu mildern sowie insbesondere auch das Entstehen einer chronischen Asthmaerkrankung zu verhindern.

Symptomatische Behandlung zur Minderung der Beschwerden

Antihistaminika werden meist in Form von Nasensprays oder Augentropfen eingesetzt, können aber auch

in Tablettenform eingenommen werden. Sie blockieren die – bei Allergien verstärkte – Ausschüttung von Histamin und wirken so der (durch das Histamin ausgelösten) allergischen Entzündung entgegen.

Kortison kommt bei stärkeren Allergien zur Anwendung. Dies in Form von kortisonhaltigen Nasensprays und Augentropfen sowie – in schweren Akutfällen – auch als Infusion mit systemischer Wirkung im gesamten Organismus. Außerdem ist Kortison vielfach in speziellen Sprays gegen allergisches Asthma (mit-)enthalten.

Immuntherapie zur Desensibilisierung des Immunsystems

Bei der **Immuntherapie** (auch Hyposensibilisierung genannt) geht es darum, den Körper langsam an das Allergen zu gewöhnen. Im Rahmen einer **Spritzenkur**, die während der allergiefreien Zeit im Herbst und Winter durchgeführt wird und über mehrere Jahre läuft, erhält der Patient regelmäßig eine immer größer werdende Menge der Allergie auslösenden Substanz in den Oberarm gespritzt, um die Toleranz des Immunsystems gegenüber dem Allergen nach und nach zu steigern.

80 bis 90% der Pollenallergiker kann durch die Immuntherapie nachhaltig geholfen werden, wobei die meisten Patienten eine deutliche Linderung ihrer Beschwerden erfahren. Nur in seltenen Einzelfällen gelingt es, das Immunsystem dazu zu bringen, das Allergen überhaupt nicht mehr zu bekämpfen, sodass die Allergie als geheilt betrachtet werden kann.

Immuntherapien gibt es auch in **Tropfenform** – wovon vor allem Kinder profitieren, denen man auf diese

Weise die zahlreichen Injektionen ersparen kann.

Seit einiger Zeit steht auch die sogenannte **Gräser-tablette** – mit guter Abdeckung des in Österreich vorkommenden Gräserpollenspektrums inklusive Roggenpollen – zur Verfügung: Durch die konsequente Einnahme dieser Tablette, die unter die Zunge gelegt wird und dort zergeht, über mehrere Jahre (z.B. einmal tägliche Einnahme über drei Jahre, jeweils vier Monate vor dem Pollenflug sowie währenddessen) können Gräserpollenallergiker eine signifikante Verbesserung ihrer Beschwerden bis hin zu völliger Beschwerdefreiheit erreichen.

Akupunktur

Als ergänzende Maßnahme bei (Pollen-)Allergien gilt die Akupunktur. Die Akupunkturbehandlung startet idealerweise ca. einen Monat vor Beginn des Pollenflugs im Frühling und dauert bis zu dessen Ende im Herbst.

Zukunftstherapien

Auch hier setzen – wie auf vielen anderen medizinischen Gebieten – die Forscher auf gentechnologisch hergestellte

- » Impfstoffe mit vorbeugender Wirkung und
- » Medikamente (sogenannte Biologika) mit gezielter Wirksamkeit und geringen Nebenwirkungen. ■

Allergieambulatorium Burgenland:

Spitalstraße 1, 7350 Oberpullendorf
Tel. 02612/45111
E-Mail: office@allergie-burgenland.at

HILFE! DIE POLLEN SIND WIEDER DA

Ihre Apothekerinnen und Apotheker helfen bei Allergien



Mag. Maria Böcskör
Vizepräsidentin der
Apothekerkammer
Burgenland

Der Frühling mit seiner blühenden Natur ist nicht für alle Menschen die reinste Freude. Frühling ist Pollenhochsaison und das heißt: brennende und juckende Augen, rinnende Nase, Niesreiz, Heuschnupfen und Atembeschwerden. „Jeder fünfte Österreicher leidet an Allergien – und die Zahl der Betroffenen nimmt laufend zu“, weiß Mag.pharm. Maria Böcskör, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Burgenland.

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion auf die männlichen Samenzellen verschiedener Pflanzen. Die Frühblütler-Allergiker reagieren bereits ab Februar auf Hasel, im März auf Erle und ab April auf Birke. Sehr viele Menschen reagieren ab Mai allergisch auf Gräser oder Getreide wie Roggen und Mais. Die Heuschnupfen-Saison endet dann im August mit Beifuß und dem besonders aggressiven Ragweed (Trau-

benkraut). Die Apotheke bietet eine Reihe von Präparaten an, die sich positiv auf das überreagierende Immunsystem auswirken und die unangenehme Symptome lindern. Lokale Antihistaminika – in Form von Augentropfen, Nasentropfen oder Nasensprays – führen zu einer raschen Linderung. Bei starken Beschwerden können Antiallergika auch in Form von Tabletten, Kapseln, Saft oder Tropfen eingenommen werden. Eine rechtzeitige Behandlung der allergischen Beschwerden lindert die Symptomatik und verhindert eine weitere Verschlechterung.

TIPP FÜR ALLERGIKER

Wer weiß, wogegen er allergisch ist und wann die Saison für die eigene Allergie beginnt, kann zum Beispiel seine Urlaube entsprechend planen und so zumindest den Beginn der Blüte vermeiden. Fragen Sie in Ihrer Apotheke auch nach speziell aufbereiteten pflanzlichen Heilmitteln zur Linderung der allergischen Entzündungen.



Österreichische
Apothekerkammer

Werbung



Foto: SSK

SCHLOSS-SPIELE KOBERSDORF 2012

WAS IHR WOLLT

VON WILLIAM SHAKESPEARE

Narren und Vernarrte bevölkern die Szene dieser liebsten Komödie. Ein vergnügliches Verwirrspiel mit Wolfgang Böck, Wolf Bachofner, Doris Hindinger, Ronald Kuste u.v.a., Regie: Werner Prinz.

SPIELZEIT: 3. Juli (Premiere) bis 29. Juli 2012 (Do-So), Beginn: 20:30 Uhr
Kartenpreise: € 25,00 bis € 45,00

LESERVORTEIL: LeserInnen von „Wie geht's“ erhalten im Vorverkauf gegen Vorlage dieses Abschnitts 10% Ermäßigung auf jeweils 2 Eintrittskarten an Donnerstagen und Sonntagen sowie 10% oder 20% Gruppenermäßigung ab 30 Personen.

GEWINNSPIEL: Welches Stück wird heuer in Koberndorf aufgeführt?
Einsendungen an: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt, Kennwort: KOBERSDORF, Einsendeschluss: 30. April 2012.
Gewinnen Sie 2x 2 Freikarten für Donnerstag, 5. Juli 2012.

KARTENSERVICE UND INFORMATION:

Büro der Schloss-Spiele Koberndorf
Telefon: 02682/66211, Fax: 02682/66211-14
schloss-spiele@koberndorf.at, www.koberndorf.at



Werbung

Brustkrebs geht auch Sie an!

Mammographie-Screening
"Pannonia Süd"

Bezirke Güssing und Jennersdorf
für alle Frauen zwischen 40 und 70

Bitte achten Sie auf Ihren persönlichen Einladungsbrief!
BGKK - 02682/66211 (02682) / 02682/66211-14 / 02682/66211-15

Dieses Projekt wird durch die Bundesregierung gefördert.

MAMMOGRAPHIE-SCREENING
BURGENLÄNDISCHER ARBEITSKREIS
FÜR VORSORGE- UND SOZIALWESEN
Das Einladen der Teilnehmerinnen ist verbunden mit Kosten.
Die Teilnehmerinnen sind verpflichtet, an der Untersuchung teilzunehmen.

BGKK

Werbung

Wohlfühl-Trend Gartenarbeit: Es grünt so grün!



Wurden Menschen, die sich in ihrer Freizeit der Arbeit im Garten widmeten, noch vor zehn Jahren milde belächelt, so bekommen Garten-Freaks heute mehr und mehr Gleichgesinnte: Gartenarbeit liegt absolut im Trend!

Man findet sie nicht nur am Land, sondern zunehmend auch mitten in der Stadt – auf Terrassen und Balkonen, in Schrebergärten und auf kleinen Grünflächen vor Erdgeschoßwohnungen und Reihenhäusern: die neue Generation von Freizeit-Gärtnern, die ihrem grünen Hobby frönen.

Gartenarbeit steht für Kreativität, Spaß und Bewegung an der frischen Luft sowie Entspannung und Glück in enger Verbundenheit mit der Natur – schon allein die Formen, Farben und Düfte der Pflanzen sind eine Wohltat für alle Sinne!

Quelle der Gesundheit und Lebensfreude

Gartenarbeit ist ein wahres Gesundheitselixier für Körper, Geist und Seele.

Stress ade!

Schon 20 Minuten Gartenarbeit genügen, um Stresshormone abzubauen. So stellt sich rasch Entspannung ein und neue Kraft kann getankt werden.

Gut fürs Gehirn

Gartenarbeit harmonisiert nachweislich die Gehirnströme, sorgt somit für

ruhigere und klarere Gedanken und verbessert die Gehirnfunktionen.

Gärtnern macht glücklich!

Pflanzen zu hegen und zu pflegen wirkt positiv auf die Psyche: Gartenarbeit lässt Sorgen und Einsamkeit vergessen, allein schon die grüne Farbe der Pflanzen bringt die Glückshormone im Gehirn nur so zum Sprudeln.

Sonne auf der Haut, Sonne im Herzen

Sonnenlicht hilft gegen Hautkrankheiten (unreine Haut, Ekzeme, Schuppenflechte, Neurodermitis) und sorgt generell für gute Stimmung und Fröhlichkeit. Sonnenschutz nicht vergessen!

Keine Chance für Diabetes, Herz- und Gefäßerkrankungen

Schon eine halbe Stunde gärtnern täglich schützt vor Diabetes, denn körperliche Bewegung beugt der Zuckerkrankheit vor.

Außerdem werden durch regelmäßige Bewegung das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Durchblutung verbessert, der Blutdruck und der Puls gesenkt sowie das „schlechte“ LDL-Cholesterin reduziert und das „gute“ HDL-Cholesterin gefördert.

Bewegung und Vitamin D beugen Osteoporose vor

Die mit der Gartenarbeit verbundene Bewegung stärkt Muskulatur und Knochen. Zusätzlich regt das Sonnenlicht die Bildung von Vitamin D an, das für den Knochenaufbau – neben dem Kalzium – von zentraler Wichtigkeit ist.

Neuesten Erkenntnissen zufolge beugt Vitamin D auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs vor.

Schmerzfreiheit und Beweglichkeit

Bei der Gartenarbeit vergisst man leicht, dass es da oder dort schon mal zwickt und zwackt!

Gelenksprobleme verbessern sich und Bewegungsabläufe werden wieder möglich, die schon lange undenkbar waren.

Atmung und Stoffwechsel

Draußen im Grünen atmen wir Menschen automatisch ganz anders als in Innenräumen: Tieferes Einatmen erhöht das Atemvolumen um bis zu 50%! Dadurch wird die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert und der Stoffwechsel angekurbelt.

Für ein starkes Immunsystem

Die vielfältigen positiven Wirkungen der Gartenarbeit haben auch positive Effekte auf das Immunsystem: Die Abwehrkräfte werden gestärkt und Fehlsteuerungen der Immunfunktionen ausgeglichen.

Gesund essen, Gewicht verlieren

Gärtnern macht Lust auf gesunde Lebensmittel – auf selbst gezogetes Obst und Gemüse. Durch geändertes Essverhalten und die mit der Gartenarbeit verbundene körperliche Bewegung kann es leicht sein, dass die Waage bei der morgendlichen Gewichtskontrolle höchst Erfreuliches anzuzeigen hat!

Frisches Obst und Gemüse

Obst und Gemüse, die im eigenen Garten geerntet werden, können optimal ausreifen – damit sind die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzeninhaltsstoffe in höherer Konzentration vorhanden. Außerdem bleiben bei raschem Verzehr die Vitamine voll erhalten.

Heilsame Kräuter

Frisch geerntet enthalten Kräuter die meisten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Wobei auch hier die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe eine ganz entscheidende Rolle spielen – sie sind für die Heilkräfte der Kräuter verantwortlich!

Gartenarbeit als Therapie

Gartenarbeit hebt die Stimmung, vertreibt depressive Gedanken, kräftigt körperlich wie seelisch und fördert emotional wie intellektuell.

Damit bietet sich das Gärtnern als Ergänzung zur medizinischen und psychologischen Therapie für Menschen in schwierigen Lebenssituationen geradezu ideal an.

Die Gartentherapie eignet sich insbesondere für:

- » Alte Menschen in Senioren-Wohnheimen
- » Pflegebedürftige Menschen
- » Senioren mit Altersdemenz

Gartenarbeit: leicht & sicher!

- » Vor der Gartenarbeit Dehnübungen vornehmen, um die Muskeln aufzuwärmen.
- » Gleichförmige Tätigkeiten maximal eine halbe Stunde lang durchführen – dann zu einer anderen Arbeit wechseln!
- » Nach einer Stunde mindestens fünf Minuten Pause machen (bewegen, lockern, Wasser trinken).
- » Nicht in der Hocke arbeiten – stattdessen am besten auf einer Schaumstoffmatte knien.
- » Zum Bewegen von Lasten Hilfsmittel verwenden (Schubkarre, Rollbrett).
- » Gießkannen nicht übermäßig befüllen – lieber öfter gehen statt zu schwer tragen!
- » Generell gilt: Geräte einsetzen, die die Arbeit über Kopf und am Boden erleichtern!
- » Tetanus-Impfung zeitgerecht auffrischen!
- » Auf die Zeckenschutz-Impfung nicht vergessen!

- » Kinder mit Entwicklungsverzögerungen
- » Jugendliche mit sozialen Problemen
- » Suchtkranke
- » Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen
- » Patienten in neurologischer Rehabilitation

Dementsprechend gibt es in ganz Österreich bereits zahlreiche Therapiegärten im Rahmen der jeweiligen Betreuungseinrichtungen. ■

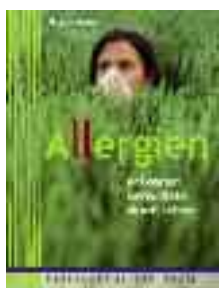


Foto: Fotolia

Buch-Tipps

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

Unter den ersten 10 Bestellungen bei der BGKK bis 04.04.2012 werden je zwei Gratisexemplare verlost!



Helga Schimmer
Allergien
Erkennen – behandeln – damit leben

Dieser Ratgeber informiert über verschiedene Allergene, sinnvolle Diagnoseverfahren und wirksame Therapiemethoden. Neben vielen Tipps zur Vorbeugung und Selbsthilfe finden Sie auch ein ausführliches Kapitel über Allergien bei Kindern.

126 Seiten / € 14,90 / ISBN 978-3-902552-39-6



Ingrid Spona, Jürgen Spona
Aminosäuren
Quellen der Lebenskraft

Das Buch zeigt, was Aminosäuren sind, welche lebenswichtigen Funktionen sie im Körper übernehmen und wie sie der Körper aufnehmen kann. Sie können z.B. bei Stress, Diabetes, Depressionen oder Burn-out erfolgreich eingesetzt werden.

160 Seiten / € 14,90 / ISBN 978-3-99052-017-8

Schulz-Kirchner Verlag: www.schulz-kirchner.at



Andreas Niepel et al.
Gartentherapie

In den letzten Jahren hat Gartenarbeit mehr und mehr auch in die Therapie, Pflege und Erziehung Einzug gehalten. Hier erläutern 11 Autoren aus verschiedensten Bereichen, warum, wo und wie das Gärtnern positiv wirken kann.

252 Seiten / € 28,95 / ISBN 978-3-8248-0528-0

WENINGER Orthopädie-Schuhtechnik
Komfortschuhe

Gesundheit für Ihre Füße

Wer gut geht, verbessert seine Lebensqualität. Das Angebot der Firma Weninger erstreckt sich von der Vorsorge zur Erhaltung und Förderung Ihrer Fußgesundheit über die Linderung und Beseitigung von Gehproblemen bis zur Versorgung schwerwiegender Fußschäden.

Wir bieten:

- kostenlose Beratung bei Fuß- und Schuhproblemen durch den qualifizierten Orthopädeschuhtechniker
- modische und qualitativ hochwertige Komfortschuhe mit optimaler Passform für Freizeit und Beruf
- elektronische Fuß- und Ganganalysen
- individuelle Versorgungen von Fußproblemen mit orthopädischen Einlagen, Schuhanpassungen, Orthesen, Innenschuhen und Maßschuhen

In enger Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und Krankenkassen sorgt das Team der Firma Weninger freundlich, kompetent und zuverlässig für Ihr Wohlergehen!

Eisenstadt, Tel. u. Fax: 02682/62407
Horitschon, Tel. u. Fax: 02610/42328
Großpetersdorf, Tel. u. Fax: 03362/2288

GUT GEHEN - BESSER LEBEN



Werbung

THEATER FÜR DAS JUNGE PUBLIKUM

- für Kinder ab 4 Jahren -
in den Burgenländischen Kulturzentren

Pippi auf den sieben Meeren

Nach Astrid Lindgren
Gastspiel des Theaters auf Tour
29. April 2012, 14.00 & 16.30 Uhr,
Kulturzentrum Mattersburg

Das hässliche Entlein

Nach dem Märchen von Hans Christian Andersen
Gastspiel der Jungen Bühne Leoben
24. März 2012, 15.00 Uhr, Kulturzentrum Güssing
25. März 2012, 14.00 & 16.30 Uhr, Kulturzentrum Mattersburg

Karten & Infos

Kulturzentrum Mattersburg, 7210 Mattersburg, Wulkalände 2, Tel. 02626/62096
Kulturzentrum Eisenstadt, 7000 Eisenstadt, Eszterházystraße 5, Tel. 02682/64680-23
Kulturzentrum Güssing, 7540 Güssing, Schulstraße 6, Tel. 03322/42146-10

Kartenpreise: Kinder Euro 8,00, Erwachsene Euro 10,00



Werbung

BENNO BIBER

» HALLO AN ALLE!

Hallo ihr Lieben!

Flitzt du auch so gerne mit dem Fahrrad durch die Gegend? Wenn's jetzt wärmer wird, machen wir wieder tolle Familien-Radausflüge und manchmal nimmt mich mein Papa zum Mountainbiken mit – das gefällt mir am allerbesten!

Meine Mama sagt aber immer, ich soll weniger flitzen, mehr auf die anderen Verkehrsteilnehmer aufpassen und immer meinen Helm tragen! Weißt du, worauf man beim Radfahren achten muss? Lies nach und beantworte meine Frage – du kannst einen coolen Rucksack gewinnen!

Viel Spaß beim Radeln wünscht
EUER BENNO BIBER

**GEWINN-
SPIEL FÜR
KINDER**

BENNOS GEWINNSPIEL

Meine Gewinnfrage: Bis zu welchem Alter müssen Kinder einen Radhelm tragen?

Brief, Karte oder E-Mail schickst du an: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt; wie.gehts@bgkk.at Kennwort: BENNO BIBER, Einsendeschluss: 30. April 2012

Gewinner aus *Wie geht's 4/11*:

- » Lukas Boandl, 7563 Königsdorf
- » Tobias Eresheim, 7312 Unterpetersdorf
- » Daniel Fischbach, 7093 Jois
- » Maria Halper, 7501 Oberdorf
- » Johanna Heiling, 1050 Wien
- » Simon Kreuzpointner, 7131 Halbturn
- » Hannah Leitner, 7373 Piringsdorf
- » Alexandra Oswald, 7551 Stegersbach
- » A. + R. Schultz, 2422 Pama
- » Sarah Zollner, 7041 Wulkaprodersdorf

Die Gewinner erhielten Bücher von Thomas Brezina.

BENNO BIBER GRATULIERT!

BENNOS BUCH-TIPP

Bei den Rittern von **Rasselstein** von Thomas C. Brezina ist immer was los! In ihrem neuen Abenteuer „Wundertrank und Geisterschrank“ soll Max bei einem Schwertkampf gegen den Sohn des bösen Ritters Dragomir von Dachskrall antreten. Wenn er nicht gewinnt, verlieren die Rasselsteiner ihre Burg! Ich bin schon neugierig, ob ihm seine Geschwister mit einem Wundertrank helfen können?

WUNDERWELT WISSEN

Tipps für clevere Radfahrer!

Kinder dürfen erst ab 12 Jahren alleine im Straßenverkehr Rad fahren. Außer man legt eine Radfahrprüfung ab – mit dieser Bewilligung ist es schon ab 10 Jahren gestattet. Achte immer gut auf andere Verkehrsteilnehmer, gib deutliche Handzeichen und fahre nie schneller, als es dein Können und die Fahrstrecke erlauben.

Man sollte beim Rad fahren immer einen Helm tragen, für Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr gilt sogar Helmpflicht. Wenn du noch unsicher fährst oder beim Fahren im Gelände solltest du dich noch zusätzlich mit Knie- und Ellbogenschützern und mit Handschuhen schützen. Beim Radeln im Dunkeln muss das Rad mit einem Scheinwerfer, Rücklicht, Rückstrahler und mit Speichenreflektoren ausgestattet sein. Damit man dich gut sehen kann!



Kulinarisches Burgenland

Hotel – Landgasthof Friedrichshof Gemütlich, köstlich & herzlich!

Ganz egal, ob man eine längere Auszeit, ein Seminar oder einfach ein schönes Essen plant – im Hotel und Landgasthof Friedrichshof ist man im wahren Sinne des Wortes gut bedient.

Das in der herrlich weitläufigen Landschaft der Parndorfer Heide liegende Hotel bietet seinen Gästen viel Raum für Erholung und Genuss in angenehmer, herzlicher Atmosphäre. In der umliegenden Parkanlage des Friedrichshofes stehen zahlreiche Sport- und Freizeitangebote – wie ein Naturschwimmteich mit Sauna, ein Kinderspielfeld, Spazier- und Joggingpfade, ein Beachvolleyballfeld u.v.m. – zur Verfügung.

Auch aus kulinarischer Sicht hat der Landgasthof viel zu bieten. Familie Wieser verwöhnt ihre Gäste vorwiegend mit regionalen Spezialitäten, wobei die leicht-mediterrane Zubereitung den Speisen eine ganz besondere Raffinesse verleiht. Erstklassige Weine aus der Region machen die Gaumenfreude komplett. Ob Sie die kulinarischen Köstlichkeiten lieber im luftig-hellen Gastzimmer, im gemüt-



lichen Schanigarten, auf der schönen Holzterrasse oder unter schattigen Arkaden genießen, bleibt dabei ganz Ihnen überlassen.

Und was das Besondere am Hotel Friedrichshof ausmacht? Hier ist „Herzlich Willkommen“ nicht nur eine Floskel – man hat das Gefühl, tatsächlich von Herzen willkommen zu sein!

Hotel Landgasthof Friedrichshof
Römerstraße 2, 2424 Zurndorf
Telefon: 02147/7000333
E-Mail: office@hotel-friedrichshof.at
Web: www.hotel-friedrichshof.at



Rezept-Tipp des Hauses

Gefüllte Gemüsepalatschinke auf Tomatenbasilikum-Sauce

Zutaten (für 4 Personen)

Palatschinkenteig

2 Eier

150 g Mehl (glatt)

1/4 l Milch

ein Schuss Sodawasser

eine Prise Salz

ca. 3 EL Sonnenblumenöl

(für die Pfanne)

Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Daraus in einer mit Öl benetzten Pfanne Palatschinken machen.

Füllung

100 g Zucchini

100 g gelbe Paprika

100 g Cocktail-Tomaten

50 g Lauch

100 g Hobelkäse

ca. 3 EL Olivenöl

20 g Salz

Kräuter: Rosmarin, Basilikum

Gemüse kurz anbraten, würzen, mit Käse vermengen und in eine Palatschinke füllen. Die Palatschinke oben wie ein Säckchen mit Schnittlauch zusammenbinden.

Tomatensauce

300 g Tomaten

50 g Zwiebel

50 g Basilikum

Pfeffer

Salz

Alle Zutaten ca. ½ Stunde kochen, pürieren und würzen.

Für die Dekoration: Schnittlauch, Basilikum und schwarze Oliven.

Fam. Wieser wünscht guten Appetit!

Gewinnen Sie ein Abendessen für 2 Personen!

Gewinnfrage: Inmitten welcher Landschaft liegt das Hotel Friedrichshof?

Einsendungen an: BGKK, Esterhazyplatz 3,
7000 Eisenstadt oder wie.gehts@bgkk.at, Kennwort:
„Kulinarisches Burgenland“, Einsendeschluss: 30.04.2012

Gewinner des Preisrätsels aus

Wie geht's 4/11:

Renate Plank, 7022 Schattendorf



Expertentipp
von Frau Mag. Anita Frauwallner

www.allergos.at

Allergie kommt aus dem Bauch

Brennende Augen, rinnende Nase, Kopfschmerz – Allergiker kennen diese Symptome. Medizinisch gesehen entsteht eine Allergie als falsche Reaktion unseres Immunsystems. Unser Körper produziert Antikörper gegen einen harmlosen Stoff und schon beginnen die lästigen Beschwerden. Das wirkliche Problem sind nicht die Pollen, sondern die Schwäche unseres Immunsystems durch Überlastung. Eine Allergie kann nämlich nur durch zu wenige Immunzellen entstehen. Diese werden zu 80% in unserem Darm von Darmbakterien produziert. Sind sie jedoch durch Fehlernährung, Stress oder starke Medikamente dezimiert, können nicht genügend Abwehrkämpfer gebildet werden. Krankheitserreger, Spritzmittel, Farbstoffe u.a.m. aus der Nahrung können dann ungehindert in unser Blut eindringen – und schon sind wir auf dem besten Weg zur Entstehung einer Allergie.

Hilfe kommt aus dem Darm!

Beginnen Sie daher rechtzeitig, im Darm einen undurchdringlichen Schutz vor Allergieauslösern aufzubauen. Die Lösung sind starke probiotische Leitkeimstämme, so wie wir sie in OMNI-BIOTIC® 6 ideal kombiniert vorfinden.

Probieren Sie es aus! Beratung erhalten Sie in Ihrer Fachapotheke für Darmgesundheit. www.darmgesundheit.at

Gesunder Darm. Der beste Schutz vor Allergien.

6 aktive Bakterienstämme

- reinigen den Darm
- befreien ihn von Pilzen
- reduzieren Fäulnis und Gärung
- schützen vor eindringenden Allergenen
- aktivieren die Darmfunktionen
- auch für Ihre Kinder geeignet

Probiotika
höchster Qualität.



© 2014 Biotin & Co. GmbH

Werbung

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.



www.gpa-djp.at/burgenland
7000 Eisenstadt, Wienerstraße 7
05 0301-23000, burgenland@gpa-djp.at

Werbung



**Raiffeisen
Wohn
Bausparen**

Werbung

Das kann nur unser Zuhause.
**Wenn's um Bausparen geht,
ist nur eine Bank meine Bank.**

Die eigenen vier Wände sind der Ort, wo man genau so sein kann, wie man eigentlich sein will. Damit Sie Ihre Freiräume genießen können, bietet Raiffeisen Bausparen viele Vorteile, wie die staatliche Prämie, hohe Sicherheit und natürlich attraktive Zinsen. Mehr Infos in Ihrer Raiffeisenbank oder unter www.bausparen.at