

Wie geht's

Das Magazin der Burgenländischen Gebietskrankenkasse für Ihr Wohlbefinden

www.bgkk.at

Ausgabe 4/2011

Zugestellt durch Post.at Foto: Corbis

Spezial
Schlafen Sie gut!
So wird Schlaf zur
Erholung

Gesünder Leben
Tanzen – sportliches
Vergnügen für Jung & Alt

**GEWINN-
SPIEL FÜR
KINDER**

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



Bei Windstrom sind wir die Nummer 1 in Österreich.

100% reine, erneuerbare Energie – dafür steht die BEWAG und ihr Tochterunternehmen Austrian 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 CO₂-Reduktion von rund 350.000 Tonnen.

BEWAG. WIR SIND ENERGIE.

www.bewag.at

BEWAG

WEIL BEHINDERUNG KEIN HINDERNIS IST

Wir beraten und unterstützen Sie gerne in Fragen zu:

- Berufseinstieg und Arbeitsleben
- Förderungen für DienstnehmerInnen mit Behinderungen und Unternehmen, die diese ausbilden oder beschäftigen
- Angeboten für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen und deren Familien
- Entschädigungen (z.B. für Verbrechen- und Kriegsoffer oder bei Impfschäden) und Pflegegeld
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- 24 h Betreuung
- Förderungen für barrierefreie Umbauten
- Behindertenpass und Vergünstigungen

Landesstelle Burgenland
Hauptstraße 33a, 7000 Eisenstadt
Fax: 05 99 88-7412
E-Mail: bundessozialamt.bgl1@basb.gv.at



BUNDESSOZIALAMT
LANDESSTELLE BURGENLAND

www.bundessozialamt.gv.at

Österreichweit
zum Ortstarif

☎ 05 99 88



Editorial

Vor wenigen Wochen hat die Generalversammlung der Burgenländischen Gebietskrankenkasse den Rechnungsabschluss für das Geschäftsjahr 2010 beschlossen.

Bei einem Jahresumsatz von knapp 300 Mio. Euro ergab das Betriebsergebnis einen Abgang von 10,5 Mio. Euro. Durch Ausgleichszahlungen für Strukturnachteile in Höhe von 17,7 Mio. Euro konnte letztendlich ein Bilanzgewinn von 7,2 Mio. Euro erzielt werden. Dieser Betrag wurde zur Gänze zum Abbau von Schulden aus der Vergangenheit verwendet.

Damit befindet sich die BGKK entsprechend der Vorgaben des Gesundheitsministeriums am richtigen Kurs für eine nachhaltige Finanzkonsolidierung. So können die Voraussetzungen geschaffen werden, um auch in Zukunft alle notwendigen und dem Stand der Wissenschaft entsprechenden Leistungen für unsere Versicherten finanzieren zu können, meint

Ihr Josef Grafl
Obmann

BGKK Aktuell

- 4 Privat zum Arzt – wann gibt es eine Kostenerstattung?**
- 5 Blick über die Grenzen**
- 6 Das Projekt „Gesundes Dorf“ Burgenland wächst**
- 7 Der Berg ruft**
- 7 Kurz notiert**
- 8 Recht kurz**

Spezial

- 9 Schlafen Sie gut!**

Wohlbefinden

- 14 Tanzen – sportliches Vergnügen für Jung & Alt**
- 16 Buch-Tipps**
- 17 Benno Biber**
- 18 Zeit für uns**
- 18 Kulinarisches Burgenland**
- 18 Impressum**



4



7



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.

Privat zum Arzt – wann gibt es eine Kostenerstattung?

Alle Versicherten der sozialen Krankenversicherung haben das Recht, im Erkrankungsfall einen Arzt ihres Vertrauens zu konsultieren – also auch einen Arzt, der mit der Krankenkasse keinen Kassenvertrag hat. Diese Ärzte sind freiberuflich tätig und werden als Wahlärzte bezeichnet.



Foto: Fotolia

Wahlärzte sind nicht an die Kassentarife gebunden und können somit ihre Honorare frei bestimmen. Weiters sind Wahlärzte – im Gegensatz zu den Vertragsärzten – nicht verpflich-

tet, die „Richtlinien über die Berücksichtigung ökonomischer Grundsätze bei der Krankenbehandlung gemäß § 31 Abs. 5 Z 10 ASVG“ einzuhalten. Diese Richtlinien regeln für die Vertragsärzte die ökonomischen Grundsätze, nach denen die ärztliche Hilfe als ausreichend, zweckmäßig und das Maß des Notwendigen nicht übersteigend zu beurteilen ist und unter anderem auch, dass die Krankenversicherungsträger die Tätigkeiten der Leistungserbringer bezüglich der Einhaltung dieser Grundsätze prüfen müssen. Im Sinne dieses gesetzlichen Auftrages werden die erbrachten Leistungen durch unsere Kasse geprüft.

Warum liegt der Erstattungsbetrag der Kasse oft weit unter dem Rechnungsbetrag des Wahlarztes?

Bei Inanspruchnahme eines Wahlarztes hat der Versicherte die erbrachten Leistungen zunächst selbst zu bezahlen. Nach Vorlage der vollständigen Unterlagen erhält er dann von der Kasse eine Kostenrückerstattung. Ersetzt werden – unabhängig vom tatsächlichen Rechnungsbetrag – maxi-

mal 80% jenes Honorartarifes, den ein vergleichbarer Vertragsarzt für die gleiche Leistung bekommen würde.

Für Leistungen, die nicht im Leistungskatalog der Krankenversicherung enthalten sind (Prophylaxe- bzw. Screeningleistungen, sportmedizinische Untersuchungen usw.), darf die Krankenkasse keine Kosten erstatten. Gleiches gilt für Leistungen, für die es keine vereinbarten Tarife mit den Vertragsärzten gibt.

Darüber hinaus gilt die Regelung, dass ein Versicherte in einem Quartal nur einen Arzt für Allgemeinmedizin und drei Fachärzte unterschiedlicher Fachrichtung auf direktem Wege und ohne Überweisung in Anspruch nehmen darf. Werden mehrere Honorarnoten von Ärzten gleicher Fachrichtung eingereicht, darf die Kasse nur die Kosten für die erste einlangende Honorarnote erstatten.

Im Sinne ihrer Versicherten ist die BGKK bemüht, eine möglichst schnelle Bearbeitung der eingereichten Honorarnoten zu gewährleisten. Aufgrund der erforderlichen Überprüfungen und unter Berücksichtigung der Vertragspartnerabrechnungen, die quartalsweise erfolgen, kann es jedoch durchaus einige Wochen dauern, bis das Geld tatsächlich am Konto des Versicherten einlangt. Der Versicherte kann aber bei Berücksichtigung nachfolgender Punkte dazu beitragen, die Abläufe zu beschleunigen, damit das Geld schneller am Konto ist.

» Rasche Einsendung der vollständigen Unterlagen

Die Versicherten haben 42 Monate ab Leistungserbringung Zeit, die vollständigen Unterlagen einzureichen. Es ist aber ratsam, die Unterlagen unverzüglich nach Rechnungslegung

und Bezahlung abzugeben. Zur Kostenerstattung benötigt die Kasse die detaillierte Originalhonorarnote mit dem Nachweis über die erfolgte Zahlung (Zahlungsabschnitt, Kontoauszug, von der Bank bestätigte Sammelanweisung oder Saldierungsvermerk auf der Honorarnote). Auch die Angabe der Versicherungsnummer erleichtert und beschleunigt die Bearbeitung.

» **Bankverbindung**

Die BGKK hat in vielen Fällen die Bankverbindung des Versicherten für

die Überweisung des Geldes bereits gespeichert. Wird auf der Honorarnote eine Bankverbindung angeführt, so muss geprüft werden, ob diese übereinstimmen. Daher sollte eine Bankverbindung nur dann angegeben werden, wenn diese für die Kasse neu ist bzw. eine Änderung gewünscht wird.

» **Medizinische Angaben**

Je genauer die Angaben über die erbrachten medizinischen Leistungen (Datum der Ordinationen, Visiten, Sonderleistungen, Diagnosen sowie

Stampiglie des Leistungserbringers) auf der Honorarnote sind, desto rascher kann die Kostenerstattung erfolgen. Darüber hinaus kann sich dadurch auch der Erstattungsbetrag erhöhen, wenn mehrere Tarifpositionen erstattet werden können.

Infos dazu finden Sie auch auf unserer Website unter www.bgkk.at → Leistungen → wieder gesund werden → ärztliche Hilfe → Wahlärzte sowie unter → Online Services → Formulare das Formular „Antrag auf Kostenerstattung“. ■

Blick über die Grenzen

Schweiz

Die Schweiz steht vor einem Systemwechsel in der Spitalsfinanzierung. Ab Jahresbeginn 2012 wird es auch bei den Eidgenossen eine Abrechnung über diagnosebezogene Fallpauschalen (Swiss-DRG) geben. Auch die Aufteilung der Kosten wurde neu geregelt. Das Krankenversicherungsgesetz schreibt vor, dass die Kantone mindestens 55% und die Krankenversicherungen höchstens 45% der Spitalskosten zu tragen haben. Die Umstellung wird für die meisten Versicherten zu einer Verteuerung führen. Durchschnittlich wird mit einem Anstieg der Prämien um 1,6% gerechnet. In manchen Kantonen wird der Prozentsatz aber auch deutlich höher liegen. So sollen die Prämien in Basel um 7,6% und in Appenzell um 6,1% steigen. Kein einziger Kanton hat sich bisher dazu durchgerungen, bei der Finanzierung mehr als die



gesetzlich vorgeschriebenen 55% zu übernehmen, um damit die Prämienzahler zu entlasten.

Deutschland

Die Schließung der bankrotten Krankenkasse CITY BKK hat in Deutschland zu heftigen Diskussionen geführt. Für empörte Reaktionen in Politik und Öffentlichkeit hatte vor allem gesorgt, dass alte und kranke Versicherte der CITY BKK bei der Suche nach einer neuen Versicherung offenbar mit unfeinen Mitteln abgewimmelt wurden. Gesundheitsminister Daniel Bahr (FDP) denkt deshalb

an Sanktionen für Krankenkassen, die versuchen, die freie Kassenwahl zu unterlaufen. So soll die Aufsichtsbehörde in solchen Fällen Geldstrafen gegen Vorstände der Krankenkassen verhängen können. Notfalls sollte es sogar möglich sein, Vorstandsmitglieder abzurufen. Der Spitzenverband der Krankenkassen hält solche Maßnahmen für überzogen, bezeichnete die Abwimmerei aber auch als unentschuldigbar. Die CITY BKK mit zuletzt 168.000 Versicherten und rund 400 Mitarbeitern wurde von der Aufsichtsbehörde Ende Juni 2011 geschlossen. ■

Das Projekt „Gesundes Dorf“ Burgenland wächst!

Seit 2009

„Gesundes Dorf“

Gattendorf
St. Andrä am Zicksee
Mörbisch am See
Trausdorf
Forchtenstein
Sigleß
Oberloisdorf
Großmürbisch
St. Michael
Mühlgraben
Rudersdorf

Seit 2010

„Gesundes Dorf“

Donnerskirchen
Zillingtal
Lackenbach
Horitschon
Litzelsdorf
Stegersbach
Minihof-Liebau
St. Martin an der Raab



Seit 2011

„Gesundes Dorf“

Edelstal
Zurndorf
Neusiedl am See
Lackendorf
Unterfrauenhaid
Draßmarkt
Oberpullendorf
Frankenau-Unterpullendorf
Stinatz
Ollersdorf
Neuhaus am Klausenbach

Seit 2009 sind die RegionalmanagerInnen des Vereins für Prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) beauftragt, die „Gesunden Dörfer“ im Burgenland aufzubauen und zu betreuen.

Derzeit werden diese 30 „Gesunden Dörfer“ aktiv bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen unterstützt, wobei laufend interessierte Gemeinden in das Projekt aufgenommen werden. Melden Sie sich an und leben auch Sie in einem „Gesunden Dorf“!

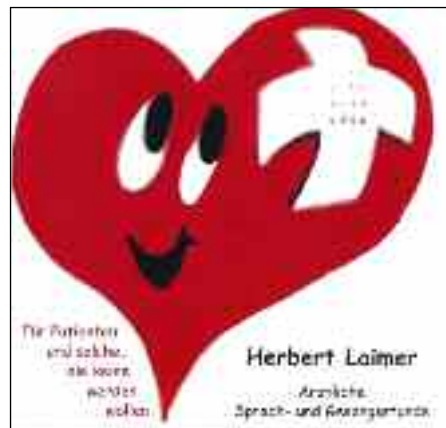
Das Anmeldeformular für die kostenlose Regionalbetreuung finden Sie unter www.burgenland.at. Nähere Informationen erhalten Sie von der Regionalmanagerin Mag. Brigitte Wolf (Telefon 0699/1377766 oder brigitte.wolf@pga.at). ■

Für Patienten und solche, die keine werden wollen ...

... ist der Titel der CD, die den Menschen helfen soll, ein gesünderes Leben zu führen.

Prim. Prof. Dr. Herbert Laimer hat erkannt, dass man mit Reden nicht

an alle Menschen herankommen kann. Aber dass man vielleicht mit Musik und etwas Humor doch Zugang zu dem einen oder anderen Unbelehrbaren findet.



Prim. Prof. Dr. Herbert Laimer ist als Kardiologe und Facharzt für Innere Medizin seit 1980 in der Sonderkrankeanstalt Rehabilitationszentrum Bad Tatzmannsdorf tätig, der er seit 1992 als ärztlicher Leiter vorsteht.

Die CD können Sie unter folgender Kontaktadresse bestellen:

Willy Fantel
Wiesengasse 15
7400 Oberwart



Willy Fantel mit Prim. Prof. Dr. Herbert Laimer

Gewinnen Sie eine CD!

Sie können eine von 20 CD's gewinnen, wenn Sie folgende Frage richtig beantworten: Wie nennt man einen Facharzt für Herzkrankheiten?

1. Kardiologist
2. Kardiologe
3. Kardinal

Einsendungen an:

Burgenländische Gebietskrankenkasse, 7000 Eisenstadt, Esterhazyplatz 3 oder per E-Mail: wie.gehts@bgkk.at
Kennwort: Herzdoktor, Einsendeschluss: 31. Jänner 2012 ■

Der Berg ruft

Unfälle im Zusammenhang mit Sport und Touristik (wie z.B. alle Wintersportarten, Wandern, Mountainbiken, Klettern etc.) zählen neben medizinischen Notfällen und Verkehrsunfällen zu den häufigsten Ursachen



Foto: Fotolia

für den Einsatz von Flugrettungen. Neben den körperlichen Schäden können in Folge solcher Sport- und Freizeitunfälle auch noch finanzielle Belastungen entstehen, weil die gesetzliche Krankenversicherung mangels rechtlicher Grundlage nicht für

alle Kosten aufkommen darf. Die Kosten für Flugtransporte nach Sport- und Freizeitunfällen im alpinen Gelände bewegen sich – je nach Einsatzdauer – erfahrungsgemäß zwischen € 2.500,00 und € 4.000,00. Eine Kostenübernahme durch die Burgenländische Gebietskrankenkasse ist grundsätzlich nicht vorgesehen. Einen Zuschuss zu den entstandenen Kosten leistet die Kasse jedoch dann, wenn wegen der Schwere der Verletzung ein Flugtransport auch bei einem Unfall im Tal notwendig gewesen wäre. Eine teilweise Zuständigkeit der Kasse ist dann gegeben, wenn durch die Schwere der Verletzung oder Körperschädigung akute Lebensgefahr besteht und der Patient auf schnellstem Wege ins Krankenhaus gebracht werden muss. Die Kostenbeteiligung der Krankenkasse beträgt in diesen Fällen € 894,93.

Die verbleibenden Kosten müssen vom Patienten bzw. von dessen Privatversicherung getragen werden. Es empfiehlt sich daher, zur Absicherung dieses Risikos eine eigene Versicherung abzuschließen bzw. abzuklären,

ob es durch eine Kreditkarte bzw. eine Mitgliedschaft bei bestimmten Organisationen, z.B. Autofahrerclubs, Alpenverein usw. gedeckt ist. ■

Kurz notiert

» Kinderimpfungen

Ab dem Jahr 2012 wird das Impfkonzept für Kinder bis zum 15. Lebensjahr um zwei Gratis-Impfungen erweitert. Bereits seit dem Jahr 2004 wird die Pneumokokkenimpfung für Risikokinder kostenfrei zur Verfügung gestellt. Ab Beginn des nächsten Jahres können alle Kinder kostenlos gegen Pneumokokken geimpft werden. Pro Jahr meldet die nationale Referenzzentrale österreichweit mehr als 300 Erkrankungen, die durch Pneumokokken verursacht wurden – die Sterblichkeit liegt bei 7%.

Zusätzlich steht die Impfung gegen Meningokokken für Schulkinder im Rahmen des Burgenländischen Impfprogramms gratis zur Verfügung. In Österreich treten jährlich bis zu 100 schwere Meningokokkenerkrankungen, insbesondere bei Kleinkindern und Jugendlichen, auf. Bis zu 13 dieser Patienten sterben an den Folgen ihrer Infektion.

Neue Vertragspartner

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

Dr. Monika NEUWIRTH-STRÜMPF

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

7000 Eisenstadt, Rusterstraße 62/1/7

Telefon: 02682/64071

Nur Vorsorgeuntersuchungen

Dr. Anniko BREIDLER

Ärztin für Allgemeinmedizin

7444 Mannersdorf, Hauptstraße 68

Telefon: 0650/8211685

Freie Arztwahl

Jetzt gehören Ihre Sorgen uns!

Die private Krankenversicherung mit freier Privatarztwahl garantiert Ihnen weltweit eine First-Class-Behandlung im Spital. Nähere Infos in der Landesdirektion Burgenland unter 050 350-48000 oder auf www.wienerstaedtsche.at

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP



Foto: Corbis

Recht kurz

Nicht gemeldete Beschäftigung

Der Verwaltungsgerichtshof hat am 27. April 2011 für Recht erkannt, dass eine arbeitslose Person, die Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe bezieht, jede Tätigkeit – Dienstverhältnis, selbstständige Tätigkeit oder familienhafte Mitarbeit – unverzüglich der zuständigen Geschäftsstelle des Arbeitsmarktservices melden muss. Wird diese Person von öffentlichen Organen bei einer Beschäftigung angetroffen, die nicht unverzüglich gemeldet wurde, gilt die unwiderlegliche Rechtsvermutung, dass diese Beschäftigung über der Geringfügigkeitsgrenze entlohnt wird. Das Arbeitslosengeld bzw. die Notstandshilfe ist für mindestens vier Wochen zurückzufordern. Handelt es sich tatsächlich um eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung, die der Dienstgeber dem zuständigen Krankenversicherungsträger nicht zeitgerecht vor Beginn der Beschäftigung gemeldet hat, schreibt das AMS diesem Dienstgeber einen Sonderbeitrag in doppelter Höhe des Dienstgeber- und des Dienstnehmeranteils zur Ar-

beitslosenversicherung für die Dauer von sechs Wochen vor.

Auslandsrenten

Mit dem 2. Sozialversicherungs-Änderungsgesetz 2010 wurden die entsprechenden Rechtsgrundlagen präzisiert, um ab 1. Mai 2010 auch von ausländischen Renten Krankenversicherungsbeiträge in Höhe von 5,1% einzuheben. Lediglich der Beginn der Einhebungen stand noch nicht fest, weil die technischen Voraussetzungen geschaffen werden mussten. Nun hat der Bundesminister für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz durch Verordnung kundgemacht, dass ab 1. Oktober 2011 die Krankenversicherungsbeiträge von der Pensionsversicherungsanstalt eingehoben werden.

Zahnersatz

Die Burgenländische Gebietskrankenkasse leistet den so genannten unentbehrlichen Zahnersatz. Darunter wird ein abnehmbarer Zahnersatz samt medizinisch notwendiger Halteelemente (Klammerzahnkronen) verstanden, der notwendig ist, um eine Gesundheitsstörung zu vermeiden oder zu beseitigen bzw. eine wesentliche Störung der Berufsfähigkeit hintanzuhalten. Ein festsitzender

Zahnersatz (Kronen, Brücken, gegosene Stiftaufbauten und Implantate) wird nur dann erbracht, wenn ein abnehmbarer Zahnersatz aus medizinischen Gründen nicht möglich ist. In einem aktuellen Fall wird von einem Versicherten die Versorgung mit einem abnehmbaren Zahnersatz abgelehnt, obwohl dieser medizinisch vertretbar ist. Stattdessen möchte der Versicherte einen festsitzenden Zahnersatz und fordert die „fiktiven Kosten“ des nicht in Anspruch genommenen abnehmbaren Zahnersatzes. Mit der Gewährung eines festsitzenden Zahnersatzes würde jedoch der Grundsatz, dass die Krankenbehandlung ausreichend und zweckmäßig sein muss und das Maß des Notwendigen nicht überschreiten darf, nicht eingehalten werden. Der Oberste Gerichtshof hat daraufhin am 3. Mai 2011 Folgendes entschieden: Ist ein festsitzender Zahnersatz aus medizinischen Gründen nicht notwendig, besteht kein Anspruch auf Ersatz der „fiktiven Kosten“ für einen (nicht in Anspruch genommenen) abnehmbaren Zahnersatz. Diese Mischverrechnung wird abgelehnt, weil das Krankenversicherungsrecht zwar eine freie Ärztwahl einräumt, aber nicht vorsieht, dass die Versicherten die Methoden oder Therapieformen frei wählen dürfen (OGH 3. 5. 2011, 10 Obs 38/11b). ■

Die Burgenländische Gebietskrankenkasse wünscht allen Versicherten, Dienstgebern und Vertragspartnern ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches und vor allem gesundes Neues Jahr!

Foto: Fotolia

Guter Schlaf ist für uns alle – vom Baby bis zum alten Menschen – eine ganz zentrale Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Wobei die moderne Schlafforschung längst aufgezeigt hat, dass es sich dabei nicht um ein ganzheitliches Ruhen unseres Organismus handelt. Im Gegenteil: Während wir schlafen, läuft ein höchst aktiver, dynamischer und komplexer Prozess ab!

Im Schlaf werden Wachstumshormone produziert, die in sämtlichen Zellen des Körpers wichtige regulierende, regenerierende und reparierende Funktionen wahrnehmen; sie sind für die Gesundheit und Vitalität sämtlicher Organe verantwortlich, ebenso für geistige Fitness und psychisches Wohlfühl.

Wenn wir schlafen, ist unser Immunsystem hochaktiv, das zentrale Nervensystem erholt sich und das Gehirn verarbeitet Informationen und Erlebtes.

Angesichts dieser vielfältigen Vorgänge im Organismus liegt es klar auf der Hand, warum Schlafstörungen für die Betroffenen nicht nur eine einschneidende Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität, sondern vor allem auch eine ganz erhebliche Gefährdung ihrer Gesundheit bedeuten.

Stress, Ärger und Sorgen lassen uns nicht schlafen

Die häufigste Ursache für Schlafstörungen ist die Lebensweise, die viele von uns heute führen, und die Anforderungen, die der Alltag an uns stellt.

Druck im Job, Angst um den Arbeitsplatz, finanzielle Sorgen, private und familiäre Probleme, soziale Einsamkeit, dauernde Reizüberflutung und dazu vielleicht auch noch Freizeitak-

Schlafen Sie gut!

Schlaf ist lebenswichtig! Er bringt regelmäßige Erholung für Körper, Geist und Seele. Er erhält uns gesund, fit und vital. Aber: Jede zweite Frau und jeder vierte Mann klagen über Schlafstörungen – eine typische Krankheit unserer Zeit ...



Foto: Fotolia

tivitäten, die mehr Stress erzeugen als sie Erholung bringen – das sind die Zutaten, die Schlaflosigkeit (Insomnie) entstehen lassen.

Schlafstörungen können drei Ausprägungen haben, die auch kombiniert auftreten:

- » Einschlafstörungen
- » Durchschlafstörungen
- » Ausschlafstörungen

Zu dem höchst unangenehmen Gefühl, nachts im Bett zu liegen und sich

schlaflos von einer Seite auf die andere zu wälzen, gesellt sich schon bald eine unendliche Müdigkeit tagsüber, die den Betroffenen daran hindert, die üblichen Herausforderungen mit der gewohnten Routine und Kompetenz, Ruhe und Konzentration zu meistern.

Der Betroffene fühlt sich leicht überfordert und gestresst – was in der Nacht wiederum zu Schlafstörungen führt, wenn Liegegebliebenes und Ungelöstes mit ins Bett genommen werden.



Ein Teufelskreis beginnt ...

Medizinisch wird diese Form der Schlaflosigkeit als „erlernte oder psychophysiologische Insomnie“ bezeichnet. Von den rund ein Drittel der ÖsterreicherInnen, die über Schlafstörungen klagen, leidet der überwiegende Teil der Betroffenen (ca. zwei Drittel) an dieser stressbedingten Art von Schlaflosigkeit.

Allein schon die Angst vor dem Schlafengehen bzw. die Angst davor, wieder nicht schlafen zu können, kann rasch zu einer chronischen Schlafstörung führen.

Gutes Schlafen wieder lernen!

Genauso wie Schlafstörungen „erlernt“ werden können, kann man auch guten Schlaf „wieder lernen“, sozusagen antrainieren.

Wichtig ist es, in diesem Zusammenhang zu wissen, wie man den Orga-

nismus langsam (!) wieder „herunterfahren“ kann, um ihn optimal für den Schlaf vorzubereiten!

Ängste, Sorgen und Stress, aber auch alle Tätigkeiten, die uns in einen Zustand der Aktivität versetzen, schaffen keine idealen Voraussetzungen für erholsamen Schlaf. Dazu gehören z.B. Sport, aber auch Computerspiele und Fernsehen.

Eine psychotherapeutische Behandlung kann dabei helfen, Konflikte und Probleme zu lösen, die einen am Abend zum Grübeln bringen, Stress abzubauen, der Körper und Geist auf Hochtouren hält sowie Einstellungen zu verändern, die Unzufriedenheit und Frust erzeugen.

Entspannungstechniken wie Autogenes Training unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen. Rituale signalisieren dem vegetativen Nervensystem, dass es sich – nach einem Tag im beruflichen und privaten Dauerstress –

„in Sicherheit wiegen“ und Schläfrigkeit/Schlaf „zulassen darf“.

Achtung: Auch ein Lauftraining am Abend kann bei sensiblen Menschen Stress erzeugen – hier bekommt das Nervensystem negative Signale: Mein Mensch läuft – er läuft vor einer Bedrohung davon? Vor einer Gefahr? Läuft er gar um sein Leben? Das System schaltet auf Alarm – nicht gerade günstige Bedingungen für ein entspanntes Einschlafen danach.

Körperliche Ursachen von Schlafstörungen

Während Schlafstörungen in jüngeren Jahren zumeist die eben beschriebenen seelischen Ursachen (Stress, Sorgen etc.) haben, können auch – vor allem im fortgeschrittenen Alter – körperliche Veränderungen Schlafprobleme verursachen.

In Österreich haben rund 40% der über 50-Jährigen Schlafstörungen, wobei Frauen etwas stärker betroffen sind als Männer.

Ältere Menschen brauchen vielfach länger, um einzuschlafen. Sie schlafen nicht mehr so tief wie früher und sie wachen öfter auf. Außerdem haben sie oft Schwierigkeiten auszuschlafen und werden unfreiwillig zu Frühaufstehern.

Schlafräuber bei älteren Männern ist häufig die altersbedingte – oder durch zunehmenden Alkoholkonsum verursachte – Erschlaffung der Rachenmuskulatur, die zu einem Verschluss der oberen Luftwege führen kann. Schnarchen – als erstes Warnsignal – und vor allem auch Unregelmäßigkeiten beim Atmen bis hin zu wiederkehrendem Aussetzen der Atmung (sogenannte Schlafapnoe = vorübergehender Atemstillstand im Schlaf) können die Folge sein.

Was hilft gegen Schlafstörungen?

Einige Tipps ...

» Sorgen Sie vor dem Schlafengehen für Entspannung – mindestens eine halbe Stunde vorher sollten Sie bewusst zur Ruhe kommen!

Dazu eignen sich insbesondere:

- das Hören von ruhiger, entspannender Musik
- gemütliches Kuscheln und Plaudern über angenehme Themen
- ein kleiner Abendspaziergang mit dem Hund
- das Lesen eines guten Buches mit positivem Inhalt
- das Trinken von (nicht zu heißem) beruhigendem Früchte- oder Kräutertee
- ein (nicht zu heißes) Vollbad oder Fußbad mit entspannendem Badezusatz (gibt's fertig gemischt in der Apotheke oder im Drogeriemarkt)

Meiden sollten Sie demgegenüber alles, was wach macht/hält, zum Beispiel:

- Aktivitäten am Computer (Spiele, Facebook, Ebay u.ä.)
 - Fernsehen (hier wird das Gesehene und Gehörte dann erst im Schlaf verarbeitet!)
 - Bücher, die aufregen (z.B. brutale Krimis, spannende Psychothriller)
 - Sportliche Aktivitäten
 - Negative Gesprächsthemen und Problemdiskussionen
- » Führen Sie ein abendliches Ritual ein – einen Spaziergang, eine Tasse Tee, den Griff zum Buch, das warme Vollbad! Wiederholen Sie dieses Ritual täglich – da-

durch wird der Körper darauf „programmiert“, auf Entspannung „umzuschalten“, sobald das Ritual beginnt!

- » Halten Sie einen möglichst regelmäßigen Schlafrhythmus ein – d.h. gehen Sie immer zu einem bestimmten Zeitpunkt ins Bett und stehen Sie auch zu einer bestimmten Uhrzeit wieder auf.
- » Achten Sie auf die richtige Atmosphäre/optimale Rahmenbedingungen im Schlafzimmer:
 - durch Jalousien oder Vorhänge gut abdunkeln
 - sanftes Licht einsetzen
 - unangenehme Geräusche und Lärm meiden
 - vor dem Schlafengehen gut durchlüften; für Frischluftzufuhr (ohne Zug) und angenehme Raumtemperatur (nicht zu warm und nicht zu kalt) sorgen
 - Schlafzimmer aufgeräumt halten, regelmäßig putzen
 - Schlafzimmer in beruhigenden Farben einrichten (Grün-, Blau- und Violett-Töne)
 - Elektrosmog (TV, Radio, Handy) im Schlafzimmer vermeiden!
- » Bett, Lattenrost, Matratze, Kopfkissen, Bettdecke – das richtige Bett ist nicht für jeden Menschen gleich, achten Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse! Lassen Sie sich zu diesen Themen eventuell von einem Experten beraten.
- » Bettwäsche und Pyjama aus Naturfasern verwenden und regelmäßig wechseln!
- » Nützen Sie das Bett nur zum Schlafen – andere Aktivitäten wie Fernsehen, Diskutieren oder Laptop-Arbeiten sollten außerhalb des Schlafzimmers stattfinden.

- » Gehen Sie nicht mit vollem Magen, aber auch nicht hungrig ins Bett.
- » Durst in der Nacht vermeiden – daher Wasser in der Nähe bereitstellen.
- » Koffein (Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Energydrinks) und Nikotin (Rauchen) am Abend meiden; ebenso Alkohol in größeren Mengen – Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, verschlechtert aber die Schlafqualität.
- » Schwierige/wichtige Dinge tagsüber klären/erledigen!
- » Ungeklärtes und Unerledigtes vor dem Schlafengehen aufschreiben und ganz bewusst und mit gutem Gewissen auf morgen verschieben.
- » Pressen Sie sich selbst nicht in fixe Vorstellungen, wann, wie und wie lange Sie schlafen sollten! Guter Schlaf ist für jeden Menschen individuell! Wenn Sie so schlafen, dass Sie sich tagsüber ausgeruht, fit und leistungsfähig fühlen, dann haben Sie kein Schlafproblem!
- » Entspannungsübungen (Meditationen, Phantasie Reisen, Yoga) können hilfreich sein, den Tag ausklingen zu lassen und den Organismus langsam „herunterzufahren“.
- » Wenn Sie nächtliche Schlafstörungen haben, sollten Sie auf Ihr Mittagsschläfchen verzichten (ansonsten ist ein kurzes Nickerchen von 10 bis maximal 20 Minuten die ideale Erholung für Ihr Nervensystem!).
- » Schöne Bilder visualisieren! Mit angenehmen Gedanken einschlafen!

Bei Frauen im späteren Alter macht oft das – auf einer Hirnstoffwechselstörung beruhende – sogenannte Restless-Legs-Syndrom guten und erholsamen Schlaf unmöglich. Dabei kommt es zu wiederkehrenden unwillkürlichen Bewegungen der Arme

und Beine und teilweise weiteren unangenehmen Symptomen wie Stechen, Brennen oder Kribbeln speziell in Ruhephasen und damit vor allem auch während der Nachtruhe.

Weitere Ursachen für Schlafstörun-

gen bei älteren Menschen sind Veränderungen in der Hormonproduktion (Reduktion von Östrogenen und Gestagenen bei der Frau = Wechsel/Menopause; Reduktion von Testosteron beim Mann) sowie eine altersbedingte Verminderung jener che-

» Spezial

mischen Botenstoffe im Gehirn (Neurotransmitter), die für die Schlaf- und Wachfunktionen zuständig sind.

Darüber hinaus können die – mit dem Alter verbundenen – Veränderungen der körperlichen Leistungskraft und generell der Lebensverhältnisse zu Angstgefühlen und depressiven Verstimmungen führen, die wiederum die Entstehung von Schlafstörungen fördern.

Therapeutische Möglichkeiten

Wenn Schlafstörungen über mehrere Wochen (vier bis sechs Wochen) regelmäßig (zwei- bis dreimal pro Woche oder sogar öfter) vorkommen, dann empfiehlt es sich, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es gibt heute zahlreiche wirksame Möglichkeiten, Schlafstörungen zu behandeln.

Vielfach erfolgen Diagnose und Festlegung der therapeutischen Maßnahmen in einem sogenannten Schlaflabor: Hier verbringt die/der Patient/in zumeist zwei bis drei Nächte, in denen die Art der Schlafstörung beobachtet und analysiert wird, um dann anhand der vorliegenden exakten Ergebnisse eine gezielte Therapie einleiten zu können.

Das therapeutische Spektrum:

- » Gewichtsreduktion, Verringerung des Alkoholkonsums, ideale Schlafelage (Seiten- oder Bauchlage) bei Schnarchen und Schlafapnoe (= wiederkehrender Atemstillstand im Schlaf – siehe oben)
- » Atemmasken, Schnarchschiene und andere spezielle apparative Maßnahmen bei Schnarchen mit Schlafapnoe; im Einzelfall auch Operation

- » Wirksame medikamentöse Therapien (z.B. beim Restless-Legs-Syndrom)
- » Medikamentöse/hormonelle Therapie von Wechselbeschwerden
- » Antidepressiv wirksame Medikamente
- » Vorübergehender Einsatz von Schlaf fördernden Medikamenten in schweren Fällen
- » Psychotherapien
- » Erlernen von Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung

Schlafstörungen machen krank!

Bei länger anhaltenden Schlafstörungen sollte man auf keinen Fall versuchen, diese zu ignorieren! Denn Schlafstörungen können eine Reihe schwerwiegender psychischer und physischer Folgen nach sich ziehen.

Unter dem Dauerstress, den chronische Schlaflosigkeit verursacht, leidet der gesamte Organismus – Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes können dadurch ebenso ausgelöst werden wie starkes Übergewicht und Depressionen oder eine Schwächung des Immunsystems und erhöhte Infektanfälligkeit.

Eine ganz wesentliche Problematik liegt zudem in der Tagesmüdigkeit, verminderten Leistungsfähigkeit und schlechten Laune bis hin zu höherer Aggressionsneigung, unter denen Personen mit Schlafstörungen oft leiden.

Dies bedeutet für die Betroffenen eine deutliche Verschlechterung der Lebensqualität – nicht zuletzt auch durch die Probleme und Konflikte im Beruf, in der Familie und im Freun-

deskreis, die sich daraus ergeben können.

Tagsüber erschöpfte und müde Menschen sind darüber hinaus einem höheren Unfallrisiko im Beruf, im Haushalt und auch in der Freizeit ausgesetzt. Besonders gefährlich ist die Tagesmüdigkeit im Straßenverkehr (Einschlafzwang, Sekundenschlaf), wobei man hier von einer ähnlichen Beeinträchtigung wie durch Alkohol ausgehen kann: Vermutet wird, dass bis zu 30% aller tödlichen Unfälle auf Autobahnen durch Einschlafen am Steuer herbeigeführt werden.

Für PatientInnen mit Schlafapnoe stellt zum einen dieses erhöhte Unfallrisiko (Arbeit, Auto) eine große Gefahr dar. Zum anderen weiß die Medizin heute, dass Menschen mit Störungen der Atemfunktion beim Schlafen nicht nur einen reduzierten Sauerstoffgehalt im Blut und damit eine Sauerstoffunterversorgung des Organismus aufweisen, sondern in weiterer Folge mit einem deutlich gesteigerten Risiko für eine Reihe schwerer Erkrankungen konfrontiert sind. Dazu gehören insbesondere:

- » Bluthochdruck
- » Herzinfarkt
- » Herzinsuffizienz
- » Herzrhythmusstörungen
- » Schlaganfall

Daher: Gehen Sie zum Arzt!

Abschließend sei also noch einmal betont: Schlafstörungen gehören in ärztliche Hand!

Erste Anlaufstelle ist wie immer der Hausarzt, der bei Bedarf die Patientin/den Patienten zum zuständigen Facharzt überweisen oder die Konsultation eines anderen kompetenten Experten (z.B. Psychotherapeut) empfehlen wird. ■

Richtig essen von Anfang an

Ab März 2012 werden kostenlose Ernährungsworkshops für Schwangere sowie deren Angehörige flächendeckend in ganz Burgenland angeboten. Damit greift die Burgenländische Gebietskrankenkasse dieses aktuelle Thema auf, weil gerade durch die Zunahme ernährungs- und lebensstilbedingter Erkrankungen – insbesondere von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter – großer Handlungsbedarf besteht.

Gleichzeitig haben die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, das Bundesministerium für Gesundheit und der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes „Richtig

essen von Anfang an!“ neue wissenschaftliche Erkenntnisse auf dem Gebiet der Säuglings- und Kleinkinderernährung sowie der Ernährung für Schwangere und Stillende erarbeitet. Denn in der Schwangerschaft ist richtige Ernährung besonders wichtig,

weil der Grundstein für gesunde Ernährungsgewohnheiten bereits im Mutterleib gelegt wird.

Um den werdenden Müttern die erarbeiteten wissenschaftlichen Erkenntnisse näher zu bringen, plant die Burgenländische Gebietskrankenkasse, ab März 2012 burgenlandweit kostenlose Ernährungsworkshops für Frauen während der Schwangerschaft und deren Angehörige anzubieten.

Derzeit wird das Projekt im Detail ausgearbeitet und festgelegt, wo die Ernährungsworkshops stattfinden werden. Ab Jänner 2012 wird es detaillierte Informationen geben; dann werden auch die Anmeldungen für die Workshops ausgeschrieben. ■



Heimnotruf
Hilfe rund um die Uhr

Sicher zu Hause!

24 Stunden für Sie erreichbar
Direkter Sprechkontakt zur Einsatzzentrale

Tel. (0)2618/62082-185
www.heimnotruf.eu

EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund

SAMARITERBUND
BURGENLAND

Qualität für heute
Quality for tomorrow

Hilfe auf Knopfdruck

Ein Unfall im eigenen Heim ist schnell passiert. Das ist nicht weiter schlimm, wenn jemand in der Nähe ist, der helfen kann. Doch was tun, wenn man alleine ist und das Telefon vielleicht nicht mehr erreichen kann? Was tun bei einem echten medizinischen Notfall, wenn jede Sekunde zählt? Ganz einfach: Sie drücken auf den rettenden Knopf des Heimnotrufs!

Der Heimnotruf des Samariterbundes Burgenland funktioniert einfach und zuverlässig: Ein Sender wird am Handgelenk oder um den Hals getragen. Ein Druck auf den Sender löst Alarm in der Rettungszentrale aus. Über eine Freisprecheinrichtung wird direkt mit der Einsatzleitung des Samariterbundes gesprochen, die sofort Hilfe schickt. Der Heimnotruf funktioniert mit einem Festnetzanschluss oder über ein GSM-Modul.

Information unter: www.heimnotruf.eu
oder Tel.: (0)2618/62082-185

Der Heimnotruf ist ein gemeinsames Projekt von Österreich und der Slowakei und ist aus Mitteln der Europäischen Union kofinanziert.

» Wohlbefinden



Tanzen – sportliches Vergnügen für Jung & Alt

Tanzen wird immer beliebter. Kein Wunder: Nirgendwo sonst kann man sich so einfach mit Gleichgesinnten amüsieren und dabei auch noch eine ganze Menge für die Gesundheit tun. Und das in jedem Alter!

Es gibt kaum eine andere Freizeitbeschäftigung, die so vielfältig wirkt wie das Tanzen: Rhythmische Bewegungen zur Musik beeinflussen positiv Körper, Geist und Seele. Daher entdecken immer mehr Menschen dieses ganz besondere Hobby für sich – und stellen nach kürzester Zeit fest: Tanzen macht gesund und glücklich!

Und weil es sich hier um eine Sportart handelt, die – wenn man gesund ist – auch im fortgeschrittenen Alter noch begonnen bzw. bis ins hohe Alter praktiziert werden kann, wird das Tanzen zunehmend auch zu einem beliebten Bewegungstraining in der Generation 50plus.

Was das Tanzen alles bewirkt...

Die positiven Wirkungen des Tanzens sind so vielfältig, dass man es kaum glauben kann!

- » Förderung von Ausdauer, Koordination, Konzentration und Balance
- » Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- » Verbesserung der Durchblutung und der Sauerstoffversorgung im ganzen Körper
- » Stärkung der Lunge
- » Kräftigung des Rückens und der Muskulatur unter Schonung der Gelenke
- » Förderung der Beweglichkeit von

Wirbelsäule und Gelenken; Verbesserung von Haltungsproblemen – Vorbeugung von Bandscheibenschäden; Gelenksschutz durch gesteigerte Durchblutung von Sehnen und Bändern

- » Förderung des gezielten Muskeinsatzes, Verbesserung der Feinmotorik, Lösung von Muskelverspannungen
- » Gewichtsreduktion durch vermehrten Energieverbrauch (eine Stunde Tanzen = Verbrauch von ca. 360 Kalorien) und Aktivierung fettverbrennender Enzyme
- » Stärkung des Immunsystems
- » Verbesserung der geistigen Fitness und des Gedächtnisses (Gehirntraining durch Erlernen und Merken der Schrittkombinationen); verstärkte Produktion des Kreativitätshormons ACTH in der Hypophyse
- » Stressabbau und Förderung der Lebensfreude durch die Bewegung zur Musik; verstärkte Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphine, Serotonin)
- » Gesellige Sportart: Unterhaltung, Spaß und Kommunikation!

Der ideale Sport für SeniorInnen

Speziell ältere Menschen profitieren darüber hinaus von einer Steigerung der Mobilität und Geschicklichkeit sowie – durch das regelmäßige Training des Gleichgewichts – Verringerung der Sturzgefahr.

Neben der Verbesserung der Gehirnfunktionen spielt mit zunehmendem Alter auch die Vorbeugung gegen Demenzerkrankungen eine wichtige Rolle (verbesserte Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns; „Gehirnjogging“ durch geistiges Training). Sogar bereits verkümmerte Hirnareale können durch regelmäßiges Tanzen wiederbelebt werden!

Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich damit das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, um bis zu 70% reduziert!

Ein weiterer wichtiger Faktor für Menschen fortgeschrittenen Alters ist das Beisammensein mit anderen Tanzbegeisterten – eine Aktivität also, die der sozialen Vereinsamung entgegenwirkt und die kommunikativen Fähigkeiten fördert. Dementsprechend eignen sich für SeniorInnen vor allem Gesellschaftstänze wie Walzer, Foxtrott oder Rumba – dies nicht zuletzt auch, weil hier die ruhigen und sanften Bewegungen der oft schon eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit optimal entsprechen.

Zumba – der neueste Tanz-Sporttrend

Zumba ist ein Workout, das vom kolumbianischen Tänzer Alberto Perez



erfunden wurde. Das Wort „Zumba“ bedeutet „sich schnell und freudig bewegen“.

Die neue Sportart kombiniert Aerobic-Elemente mit lateinamerikanischen Tänzen, wobei die Schritte ganz leicht erlernbar sind und die motivierende Musik einen wichtigen Teil des Trainings ausmacht: Durch die mitreißenden Rhythmen vergisst man ganz darauf, dass man gerade ein anstrengendes und effektives Ganzkörper-Training absolviert, bei dem die überflüssigen Kilos – angesichts des beträchtlichen Kalorienverbrauchs – nur so purzeln!

Der hohe Spaß-Faktor macht Zumba auch zum perfekten Sport für alle bisherigen Fitness-Muffel!

Orientalischer Tanz

Auch der Orientalische Tanz bzw. Bauchtanz ist eine Sportart, die stark im Trend liegt. Frauen und auch Männer (!) aller Altersklassen sind eingeladen, dieses umfassende Bewegungskonzept für den ganzen Körper auszuprobieren.

Neben Ausdauer und Muskulatur (Muskelkraft und Muskelentspannung/-entkrampfung) werden hier auch Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewichtssinn, Koordination und Mobilisierung der Wirbelsäule trainiert sowie zusätzlich ein völlig neues Körpergefühl vermittelt.

Ebenfalls wieder im Trend: Steptanz

Auch „Steppen“ ist mehr als nur ein Sport. Zu einem wirksamen Herz-Kreislauf-Training (mit gezielter Vorbeugung gegen Venenerkrankungen und Krampfadern) gesellt sich hier

Das Burgenland im Tanz-Fieber

ZUMBA im Burgenland

Anbieter und Kurse finden Sie z.B. unter:

ZUMBA FITNESS Austria
www.zumba-austria.at

POWER GYM Eisenstadt
www.power-gym.at

BODY FIT Studio in Neusiedl am See
www.bodyfitstudio.net

Bauchtanz im Burgenland

Anbieter und Kurse finden Sie z.B. unter:

Frauenberatungsstelle Oberwart
www.frauenberatung-oberwart.at

BODY FIT Studio in Neusiedl am See
www.bodyfitstudio.net

Tanzschulen im Burgenland

Tanzschule Nora, Eisenstadt
www.tanzschule-nora.at

Move – Deine Tanzschule, Oberwart
www.tz-move.at

Tanzschule Schweiger, Neusiedl am See
www.burgenlandtanz.at
u.v.m.

Tanzurlaub im Hotel Burgenland

www.austria-hotels.at

die Musik, zu deren Teil man – mit dem eigenen Körper, den Füßen mit den klackernden Schuhen als Instrument – wird.

Gefördert werden außerdem Beweglichkeit, Koordination und Körpergefühl sowie – durch die erforderliche Konzentration auf die Schrittfolgen, aber auch auf die Musik wie eben beim Spielen eines Musikinstrumentes – auch der Intellekt.

Eine enorme konditionelle und auch geistige Herausforderung, bei der der Spaß jedoch niemals auf der Strecke bleibt! ■

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 16.12.2011 werden je zwei Gratisexemplare verlost!



Porta, Hlatky
Die Kraft der Pause
Wege aus dem Burn-out

Heutzutage werden Pausen im stetigen Arbeitskampf oft verdrängt und somit setzt uns chronischer Stress immer mehr zu. Die Autoren zeigen den Wert gezielter Pausen auf und informieren, wie und wo Pausen gemacht werden sollten.

178 Seiten / € 17,90 / ISBN 978-3-902552-77-8



Chibici
Alle reden – keiner hört zu
Die neuen Wege zu Aufmerksamkeit und Erfolg

Das Buch beschäftigt sich auf spannende Weise damit, wie man für Anliegen, Unternehmen und Menschen auch im Zeitalter von Informationsüberlastung und Reizüberflutung erfolgreich Aufmerksamkeit erzielen kann.

160 Seiten / € 14,90 / ISBN 978-3-902552-36-5



Faschinger, Schmut
Brille – oder?
Linsen, Laser & Co

Ursachen und Behandlungen der Fehlsichtigkeit werden hier leicht verständlich erklärt. Betroffene erhalten wertvolle Tipps zu ihrer Brille bis hin zu umfangreichen Informationen über Möglichkeiten und Risiken von operativen Eingriffen.

176 Seiten / € 14,90 / ISBN 978-3-902552-90-7

BANK BURGENLAND
Member of **BAWAG** Group

bis zu 4% Zinsen

Mitdenken und gewinnen!

Ein kluger Umgang mit Geld muss kein Rätsel sein: Mit unseren erstklassigen Anlageprodukten und individueller Beratung vermehren Sie Ihr Geld sicher und ertragreich. Unsere Betreuer informieren Sie gerne, wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch.

bank-bglid.at

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 - 02682/608-1003 | Ordination Dr. Scharfstein - 03322/402903 und 03328/45601

MAIMMOGRAPHIE-SCREENING - AUSTRIA

BURGENLÄNDISCHER ARBEITSSERVICE FÜR VORSCHULE- UND SOZIALMEDIZIN

BGKK

Werbung

Werbung

Hallo ihr Lieben!

Was werdet ihr am Weihnachtsabend Leckeres essen? Bei uns gibt es immer Omas knusprig gebratene Gans mit Erdäpfelknödel und Rotkraut, auf die freuen wir uns schon alle. Und ich darf meiner Oma immer beim Knödel machen helfen! Nach dem Essen sagt meine Mama dann immer, dass man so eine fette Gans eh nur ein Mal im Jahr essen sollte, weil die sei ja so schwer verdaulich. Aber was passiert bei der Verdauung eigentlich? Mach dich schlau und beantworte meine Frage – du kannst Bücher von Thomas Brezina gewinnen!

Fröhliche Weihnachten und einen tollen Winter wünscht

EUER BENNO BIBER



**GEWINN-
SPIEL FÜR
KINDER**

BENNOS GEWINNSPIEL

Meine Gewinnfrage: Welche Länge hat der Dünndarm ungefähr?

Brief, Karte oder E-Mail schickst du an: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt; wie.gehts@bgkk.at Kennwort: BENNO BIBER, Einsendeschluss: 31. Jänner 2012

Gewinner aus Wie geht's 3/11:

Kindertheater-Karten haben gewonnen:

- » Sophie Berger, 7082 Donnerskirchen
- » Moritz Dittrich, 7024 Hirn
- » Tobias Hafner, 7542 Gerersdorf
- » Michael Kaplan, 7344 Stooß
- » Matthias Klenner, 7053 Hornstein
- » Andreas Meidl, 7210 Mattersburg
- » Louis Milisits, 7400 Oberwart
- » Mavie Neidert, 7032 Sigleß
- » Philip Rosenecker, 7535 St. Michael
- » Miriam Schendl, 7511 Mischendorf

Ein Kindertheater-Abo hat gewonnen:

- » Amelie Matz, 7472 Dürnbach

BENNO BIBER GRATULIERT!

Wir schlucken unsere Nahrung runter – und was passiert dann?
Zerkaut und eingespeichelt gelangt unsere Nahrung über die Speiseröhre in den Magen – dieser fasst 1,5 bis 2 Liter. Dort wird sie durch kleine Wellenbewegungen geknetet und mit Hilfe von Säure und Enzymen zersetzt. Der Nahrungsbrei wandert dann in den 4 bis 5 Meter langen Dünndarm, wo er durch Sekrete aus der Bauchspeicheldrüse und der Galle weiter aufgespalten wird: Fette, Eiweiße und Kohlehydrate gelangen über die Darmwand in den Blutkreislauf. Der übrige Nahrungsbrei kommt dann in den Dickdarm. Hier leisten Bakterien die restliche Verdauungsarbeit. Der unverdauliche Rest gelangt schließlich in den Mastdarm, wo er ausgeschieden wird. Im Laufe eines Menschenlebens werden rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch den Körper geschleust – wow!



BENNOS DESSERT-TIPP

Wie wäre es mit einer leichten Nachspeise nach einem schweren Weihnachtessen? Zum Beispiel „Obstspieße mit Sauce und Nüssen“:
Obst nach deiner Wahl (Äpfel, Birnen, Orangen, Kiwi, ...) waschen, schälen und putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und abwechselnd auf Holzspieße stecken. Die Sauce (Naturjoghurt mit Honig und Zitronensaft verrühren) und grob gehackte Nüsse (Mandeln, Wal- oder Haselnüsse) dazu servieren. Schnell fertig, aber sehr gesund und lecker!
Quelle: www.essen-und-trinken.de



Zeit für uns

Viel Spaß im Schnee

Sobald sich im Winter die erste Schneedecke über das Burgenland legt, ist die Rodelwiese in Wiesen für alle Schneeliebhaber geöffnet. Rodler, Bobfahrer und Snowboarder können bei günstiger Witterung nach Belieben den Hang abwärts sausen – und das nicht nur bei Tageslicht. Ab der Dämmerung wird die Wiese beleuchtet und man kann bei guter Sicht in den Abend rodeln.

Auch Schifahrer kommen in Wiesen nicht zu kurz. Auf der Seehöhe von 300 Metern befindet sich die Talstation des Schleppliftes, mit dem man auf einen besonders für Kinder und Anfänger geeigneten Schihang gelangt.

Auf der rund 300 Meter langen Piste finden aber auch verschiedene, bereits zur Tradition gewordene Veranstaltungen wie das Zipfelbob-Rennen, Clubwettkämpfe und Rodelrennen statt. Diese äußerst unterhaltsamen Events sind bei den Teilnehmern wie bei den Zuschauern gleichermaßen beliebt und machen allen viel



Spaß. Zum Verschnaufen, Aufwärmen und Stärken zwischendurch steht die Schihütte Wiesen zur Verfügung.

Infos zu Öffnungszeiten und zu den Veranstaltungen erhalten Sie bei: Gemeindeamt Wiesen, Rathausplatz 1, 7203 Wiesen, Tel. 02626/81636



Wer sich gerne in angenehm-familiärer Atmosphäre verwöhnen lassen möchte, ist im Gasthof „Zur Traube“ jedenfalls an der richtigen Adresse. Der im Ortszentrum von Neckenmarkt, mitten im Blaufränkischland, liegende Gasthof bietet seinen Gästen neben köstlicher burgenländischer Hausmannskost und pannonischen Schmankerln auch internationale Spezialitäten. Saisonale Gerichte und das Angebot der Genussregionen stehen im Mittelpunkt der Speisekartengestaltung.

Kulinarisches Burgenland

Auch die umfangreiche Weinkarte kann sich sehen lassen: Rund 100 hervorragende Sorten aus dem Blaufränkischland stehen Genießern zur Verfügung. Für Weinliebhaber werden auf Wunsch Weinverkostungen in der hauseigenen Vinothek oder auch Weindegustationen – mit fachlicher Dokumentation von Weinbauern oder vom Hausherrn – angeboten.

Für Gäste, die sich einen längeren Aufenthalt im Gasthof „Zur Traube“ gönnen möchten, ist mit liebevoll eingerichteten Gästezimmern, einem hauseigenen Saunabereich und vielen

Gasthof „Zur Traube“ Rundum familiäre Gastlichkeit

Freizeitmöglichkeiten in der Umgebung ebenfalls rundum gesorgt!

Gasthof „Zur Traube“
Herrengasse 42, 7311 Neckenmarkt
Telefon: 02610/42256, E-Mail:
info@gasthof-zur-traube.at
Web: www.gasthof-zur-traube.at

Gewinnen Sie ein Abendessen für 2 Personen!

Gewinnfrage: In welchem Weinbaugebiet liegt der Gasthof „Zur Traube“?

Einsendungen an: BGKK, Esterhazyplatz 3,
7000 Eisenstadt oder wie.gehts@bgkk.at, Kennwort:
„Kulinarisches Burgenland“, Einsendeschluss: 31.01.2012

**Gewinner des Preisrätsels aus
Wie geht's 3/11:**
Maria Titz, 7210 Mattersburg



Mag. Anita
Frauwallner

Erste Hilfe bei Stress!

9 speziell ausgewählte Bakterienstämme

- Fördern die Bildung von Glückshormonen
- Stärken die Barriere gegen fremde Keime
- Produzieren entzündungshemmende Stoffe
- Erhöhen die Konzentrationsfähigkeit
- Schenken erholsamen Schlaf



www.allergosin.at

Expertentipp:

Steht man unter Dauerstress, so wird die Produktion von Hormonen und Neurotransmittern herabgesetzt, was Angstzustände, Schlafstörungen und Depressionen begünstigt, zu chronischer Müdigkeit und zu Konzentrationsproblemen führt. Die permanenten Entzündungen schädigen das Herz-Kreislaufsystem und verursachen schwere Schädigungen der Darmschleimhaut = ein Leaky Gut.

In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen: Mit OMNI-BIOTIC® STRESS Repair bauen Sie im Darm eine wirksame Barriere gegen Stress auf!

Diätetisches Lebensmittel für medizinische Zwecke.
Zur Behandlung der durch langanhaltenden Stress und psychische Belastung entzündlich veränderten Darmschleimhaut.

Erhältlich in Ihrer Apotheke

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, sichert das Weihnachtsgeld und Urlaubsgeld und bietet ihren Mitgliedern einen umfangreichen arbeitsrechtlichen Schutz.

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

www.gpa-djp.at

Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und ein glückliches, erfolgreiches Jahr 2012!



7000 Eisenstadt, Marktplatz 7, Tel. 05 0301-32000, buero@wkgpa-djp.at

Werbung

Werbung

Sicherheit seit 125 Jahren.

Raiffeisen
Meine Bank



Bis Jahresende holen:
5%
Bausparzinsen
*für die ersten 6 Monate**

Gut zu wissen, wo mein Geld zuhause ist:

Wenn's ums Bausparen geht,

ist nur eine Bank meine Bank.

www.bausparen.at

*** Unser Angebot an Sie:**

Sie schließen einen Bausparvertrag mit der Raiffeisen Bausparkasse im Spartarif ab. Bei Vertragsbeginn vom 14.11. bis 31.12.2011 erhalten Sie den Aktionszinssatz von 5% p.a. Dieser gilt bis 30.06.2012 und für eine maximale Einzahlungssumme von EUR 1.200,-. Für darüber hinausgehende Beträge erhalten Sie einen Zinssatz von 3,125% p.a. Dieser Zinssatz gilt dann auch vom 01.07.2012 bis 30.11.2012 (Vertragsbeginn November) bzw. 31.12.2012 (Vertragsbeginn Dezember). Danach wird der Zinssatz jährlich anhand des 12-Monats-EURIBOR ermittelt und beträgt maximal 4%, mindestens 1% p.a. Voraussetzung für die vorgenannten Zinssätze ist die Einhaltung einer 6-jährigen Sparzeit. 2011 und 2012 beträgt die staatliche Bausparprämie 3%, danach maximal 8% und mindestens 3%. Am Beispiel monatlicher Einzahlung von EUR 100,-, Vertragsbeginn sowie erster Einzahlung am 01.12.2011 und einer Sparzeit von 6 Jahren ergibt dies einen effektiven Jahreszinssatz vor KEST von maximal 6,1% und mindestens 1,9%.