

Wie geht's

Das Magazin der Burgenländischen Gebietskrankenkasse für Ihr Wohlbefinden

www.bgkk.at

Ausgabe 2/2011

Foto: Mauritius Zugestellt durch Post.at

**GEWINN-
SPIEL FÜR
KINDER**

Spezial
Wohlfühlfaktor
Ernährung –
so essen Sie sich fit!

Gesünder Leben
Trendsport Wandern –
mehr als nur
Wochenendvergnügen!

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 Töchterunternehmen 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

Wir sind dabei ...

... weil auch die
beste Partnerschaft
Regeln braucht.

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

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

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

GPA GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN, DRUCK, JOURNALISMUS, PAPIER
djp
GEWERKSCHAFT FÜR MEDIENBEREICH UND IT

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



Editorial

Wenn jemand krank ist, will er nur eines: Schnelle Hilfe beim richtigen Arzt! Dabei muss er darauf vertrauen können, dass die Organisa-

tion der ärztlichen Hilfe und die dazugehörigen Strukturen – ob niedergelassener Arzt oder Spital – für ihn bereitstehen. Dafür hat er auch immer seine Beiträge zur sozialen Krankenversicherung sowie seine Steuern bezahlt. Wie das organisiert ist, welche Geldströme dahinterstehen und wer welche rechtlichen Kompetenzen bzw. Verpflichtungen hat, interessiert ihn – zu Recht – nicht. In einem hoch entwickelten Land wie Österreich mit seinem vorbildhaften Gesundheitswesen muss er einfach auf eine optimale Versorgung im Versicherungsfall vertrauen können.

Kein Bürger, kein Versicherter, kein Patient wird dafür Verständnis aufbringen, wenn vor dem Hintergrund begrenzter Budgetmittel begonnen wird, hilfeschende Patienten im System des Gesundheitswesens hin und her zu schieben, wie das etwa bei operationsvorbereitenden Untersuchungen immer häufiger zu beobachten ist. Die Burgenländische Gebietskrankenkasse wird jedenfalls dafür sorgen, dass die ihr zur Verfügung stehenden Beitragsgelder effizient für eine optimale Gesundheitsversorgung ohne Doppelgleisigkeiten eingesetzt werden und jeder Patient schnell die richtige Behandlung erhält – denn kranke Menschen dürfen nicht zum Spielball ausschließlich finanzorientierter Ökonomen werden, meint

Ihr Josef Grafl
Obmann

BGKK Aktuell

- 4 **Weniger ist manchmal mehr**
- 5 **Blick über die Grenzen**
- 6 **Ein Kind ist unterwegs**
- 7 **Kinderfüße gehören in passende Kinderschuhe**
- 8 **Recht kurz**
- 8 **Neue Vertragspartner**
- 8 **Kurz notiert**



4



7

Spezial

- 9 **Wohlfühlfaktor Ernährung**
Essen Sie sich gesund!



9

Wohlbefinden

- 14 **Bewegung in der Natur:**
Trendsport Wandern
- 16 **Buch-Tipps**
- 17 **Benno Biber**
- 18 **Zeit für uns**
- 18 **Kulinarisches Burgenland**
- 18 **Impressum**



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.

Weniger ist manchmal mehr

Gegen jedes Wehwehchen ein Tablettchen und alles wird wieder gut. Aber gerade bei der Einnahme von mehreren Medikamenten muss genau abgewogen werden, ob ein zusätzliches Medikament tatsächlich noch einen zusätzlichen therapeutischen Nutzen bringt. Manchmal überwiegt das Risiko – ein Mehr kann durchaus auch schädlich sein.



Wechselwirkungen

Bei der Einnahme von fünf oder mehr Medikamenten mit unterschiedlichen Wirkstoffen spricht man in der Medizin von Polypharmazie. Abgesehen davon, dass der tägliche Konsum vieler Tabletten und Pillen für den Patienten auch eine emotionale Belastung bedeuten kann, können verschiedene Medikamente durch ihre Wechselwirkungen sogar schwerwiegende und unerwünschte Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben. Deutlich aufgezeigt hat das eine

Erhebung am Salzburger Landeskrankenhaus. Bei fast 10% aller an der internen Abteilung aufgenommenen Patienten mussten aufgrund der Mehrzahl gleichzeitig eingenommener Medikamente unerwünschte Arzneimittelnebenwirkungen festgestellt werden. Erschreckende zwei Drittel davon waren schwerwiegend, etliche sogar lebensbedrohlich! Bei den Nebenwirkungen handelt es sich zumeist um Stoffwechselstörungen, Blutungskomplikationen, Beeinträchtigungen der Nierenfunktion sowie Flüssigkeitsmangel und Kollaps.

Nutzen abwägen

Vor diesem Hintergrund hat die Burgenländische Gebietskrankenkasse die Heilmittelverordnungen ihrer Versicherten ausgewertet und analysiert. Von den ca. 180.000 versicherten Personen (Versicherte und Angehörige) erhielten knapp 100.000 zumindest ein Medikament. Einem Viertel dieser Patienten wurden mehr als fünf Medikamente, 2% oder über 2.300 Personen sogar mehr als 15 Wirkstoffe gleichzeitig verordnet. In Kenntnis der kaum mehr überschaubaren Wirkstoffinteraktionen und des damit stark steigenden Risikos an unerwünschten, oftmals sogar schädlichen Nebenwirkungen ist bei Vorliegen verschiedener Erkrankungen ein besonders kritischer Therapiezugang angezeigt. Das gilt insbesondere bei der Verordnung zusätzlicher Medikamente. Ein Mehr ist nicht unbedingt besser. Vielmehr muss der behandelnde Arzt die Frage stellen, welche Medikamente gegen welche Erkrankung vordringlich einzusetzen sind und welche zum Schutz des Patienten reduziert werden können. Dabei muss er zwischen dem Nutzen eines Medikamentes und seinen Nebenwirkungs- und Interaktionspotenzialen abwägen und beurteilen, ob ein zusätzliches Medikament auch tatsächlich noch einen therapeutischen Effekt erzielen kann.

Patient und Arzt

Der aufgeklärte Patient kann beitragen, unerwünschte Nebenwirkungen der Polypharmazie zu vermeiden. Hiefür entscheidend ist die Kommunikation mit dem Hausarzt: Informieren Sie ihn vollständig, welche Medikamente Sie einnehmen. Er kann Ihre Gesamtsituation nur dann richtig beurteilen, wenn er auch über Medikamente Bescheid weiß, die nicht

er selbst, sondern ein Facharzt verordnet hat. Wichtig ist auch die Kenntnis von rezeptfrei in der Apotheke gekauften und eingenommenen Medikamenten, z.B. Aspirin. Nur so kann Ihr Arzt beurteilen, ob sich die verschiedenen Wirkstoffe ergänzen, vielleicht verstärken oder aber auch neutralisieren.

Tipps für den richtigen Umgang mit Medikamenten

» Mehrere Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt gleichzeitig einnehmen.

- » Die Anzahl der Medikamente in Absprache mit dem Arzt auf das notwendige Ausmaß beschränken. Fragen Sie, ob alle Medikamente nötig sind bzw. ob sie im Zusammenspiel tatsächlich die vermeintliche Wirkung entfalten.
- » Auch Medikamente auf pflanzlicher Basis können in Kombinationen Schaden anrichten.
- » Eine laufende Dokumentation aller eingenommenen Medikamente ist empfehlenswert; ebenso die regelmäßige Rücksprache mit dem

Hausarzt betreffend Wirkung der verordneten Heilmittel.

- » Die richtige Dosierung und die verordnete Dauer der Medikation unbedingt einhalten – zu frühes Absetzen kann ebenso nachteilig wirken wie eine zu lange Einnahme.

Jeder Patient kann – je nach seinen Möglichkeiten – ein großes Stück zur Erhaltung bzw. zur Wiederherstellung seiner Gesundheit beitragen. Ein wichtiger Aspekt ist Eigenverantwortung – davon darf es ruhig ein bisschen mehr sein. ■

Großbritannien

Mit einer radikalen Reform will die britische Regierung das angeschlagene Gesundheitswesen wieder auf internationalen Standard bringen. Laut einem Gesetzesvorschlag von Gesundheitsminister Andrew Lansley soll im National Health Service (NHS) kein Stein auf dem anderen bleiben.

Das ganze System soll marktwirtschaftlich ausgerichtet werden und sich dem Wettbewerb stellen. Patienten werden sich künftig ihren Hausarzt aussuchen dürfen und müssen nicht mehr die regional zuständige Arztpraxis aufsuchen. Die Ärzte wiederum dürfen gemeinsam mit ihren Patienten entscheiden, bei welchen Fachärzten und Spezialisten bzw. in welchen Spitälern die Behandlung fortgesetzt werden soll. Die Mediziner müssen sich zu Konsortien zusammenschließen, über welche die Mittel verteilt werden – und zwar mit Anteilen, die vom Behandlungserfolg abhängig sind. In der Gesundheitsadministration sollen 24.000 Stellen wegfallen.



Rumänien

Dramatische Zustände werden aus dem rumänischen Gesundheitssystem berichtet. Laut einem Bericht des „Standard“ vergehe kaum eine Woche, ohne dass in den bankrotten Krankenhäusern aufgrund der schlimmen hygienischen Verhältnisse Todesopfer zu beklagen sind. Von den landesweit 435 Spitälern würden maximal drei einem mitteleuropäischen Standard entsprechen. In den meisten Krankenhäusern sei es normal, dass die Patienten eigene Medikamente mitbringen müssen, in vielen Spitälern gibt es weder sauberes Bettzeug noch Mahlzeiten für die Kranken. Rumänien ist mit seinen

Blick über die Grenzen

Ausgaben für das Gesundheitssystem innerhalb der EU abgeschlagen Letzter. Derzeit müssen rund vier Millionen Beschäftigte für die Krankenversicherung von fast zwölf Millionen Menschen aufkommen. Zu einem Problem könnte auch die Ärzteflucht werden. Wegen der niedrigen Gehälter sind bereits mehr als 6.500 Ärzte abgewandert. ■



Eine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben jeder Frau. Jetzt ist sie nicht nur für sich selbst, sondern auch für ein werdendes Leben verantwortlich. Dem hat auch der Gesetzgeber mit dem Mutterschutz Rechnung getragen.

Das Mutterschutzgesetz dient dem Schutz der Gesundheit werdender und stillender Mütter sowie dem Schutz des Kindes und gilt für alle Frauen, die in einem privaten Dienstverhältnis stehen, für Heimarbeiterinnen, weibliche Lehrlinge und Vertragsbedienstete des Bundes, jedoch nicht für Landes- oder Gemeindebedienstete. Die jeweiligen Arbeitgeber müssen dafür sorgen, dass die normierten Schutzbestimmungen in ihren Betrieben eingehalten werden. Voraussetzung hierfür ist, dass eine Schwangerschaft dem Arbeitgeber bekanntgegeben wird, der sie wiederum dem Arbeitsinspektorat melden muss.

Mutterschutzevaluierung

Alle Arbeitsplätze, an denen Frauen beschäftigt werden, müssen danach

Ein Kind ist unterwegs

beurteilt werden, ob Gefahren für die Sicherheit und Gesundheit von werdenden und stillenden Müttern ausgehen können. Gegebenenfalls müssen Schutzmaßnahmen vorgesehen und dokumentiert werden.

Zu beachten sind bei der Evaluierung beispielsweise Belastungen oder Einwirkungen von Stößen, Erschütterungen, Hitze oder Kälte sowie Strahlen, das Bewegen schwerer Lasten von Hand, gestreckte oder gebeugte Körperhaltungen sowie das Hantieren mit gesundheitsgefährdenden Arbeitsstoffen. Die Evaluierung ist auch dann durchzuführen, wenn aktuell keine Arbeitnehmerin schwanger ist. Sie dient vielmehr dazu, bereits im Vorfeld Verbesserungen vorzunehmen oder einen Ersatzarbeitsplatz für die schwangere Frau festzulegen.

Gibt es im Betrieb keinen geeigneten Arbeitsplatz, so darf die werdende oder stillende Mutter nicht beschäftigt werden; die Entlohnung trägt in diesem Fall weiterhin der Arbeitgeber.

Freistellung

Besteht unabhängig von der Art der Tätigkeit Gefahr für das Leben oder die Gesundheit von Mutter oder Kind, dürfen werdende Mütter nicht beschäftigt werden. Das Beschäftigungsverbot gilt in diesen Fällen bereits vor der Achtwochenfrist vor der Geburt.

Ob medizinische Gründe für eine Freistellung vorliegen, wird vom Gynäkologen oder bei nicht gynäkologischen Erkrankungen vom jeweiligen Facharzt festgestellt. Bei Vorliegen einer eindeutigen medizinischen Indikation (z.B. Auffälligkeiten im pränatalen Ultraschall mit drohendem Risiko einer Frühgeburt, Mehrlinge,

schwer einstellbarer, insulinpflichtiger Diabetes) spricht der Amtsarzt gegebenenfalls ein Beschäftigungsverbot aus gesundheitlichen Gründen aus. Das amtsärztliche Zeugnis ist sodann dem Arbeitgeber vorzulegen.

Zusammenfassung

Grundsätzlich muss jeder Arbeitgeber die Arbeitsplätze, an denen Frauen beschäftigt werden, so gestalten, dass werdende und stillende Mütter gefahrlos beschäftigt werden können. Andernfalls muss er einen Ersatzarbeitsplatz im Betrieb bereitstellen. Ist das nicht möglich, so darf die werdende Mutter bei fortlaufender Entlohnung nicht beschäftigt werden.

Eine Freistellung der werdenden Mutter gemäß § 3 Abs. 3 Mutterschutzgesetz vor der Achtwochenfrist kann nur bei Vorliegen einer medizinischen Indikation, aus der bei einer Weiterbeschäftigung eine Gefahr für das Leben oder die Gesundheit von Mutter oder Kind hervorgeht, gewährt werden.

Liegen andere medizinische Gründe vor, die eine Beschäftigung der werdenden Mutter vorübergehend verhindern, z.B. Erbrechen, so liegt eine Arbeitsunfähigkeit infolge Erkrankung – somit ein Krankenstand – vor.

Infos & Beratung

Informationen über den Mutterschutz sowie Beratungen bei Problemen am Arbeitsplatz sind bei den Mutterschutzreferentinnen des Arbeitsinspektorates, Franz Schubert-Platz 2, 7000 Eisenstadt, Tel. 02682/64506-0, erhältlich sowie im Internet unter www.arbeitsinspektion.gv.at abrufbar. ■



Die Initiative der Burgenländischen Gebietskrankenkasse und des Forschungsteams „Kinderfüße-Kinderschuhe“ in Kooperation mit der Wirtschaftskammer Burgenland startete im Mai 2011.

Kinderfüße gehören in passende Kinderschuhe

Bereits seit 2004 veranstaltet die Burgenländische Gebietskrankenkasse in regelmäßigen Abständen Kinderfuß-Messtage. Nun erweiterte die Burgenländische Gebietskrankenkasse gemeinsam mit dem Forschungsteam „Kinderfüße-Kinderschuhe“ in Kooperation mit der Wirtschaftskammer Burgenland die Kinderfuß-Messtage um die Initiative „Kinderfüße gehören in passende Kinderschuhe“.

Im Mai 2011 startete in den burgenländischen Kinderbetreuungseinrichtungen (Kinderkrippen, Kindergärten und Horte) die flächendeckende Aufklärungskampagne „Kinderfüße gehö-

ren in passende Kinderschuhe“, um die Füße der Kinder zu messen und über die passende Größe von Kinderschuhen (Straßen- und Hausschuhe) zu informieren.

Mit einem Messstreifen, der vom Forschungsteam „Kinderfüße-Kinderschuhe“ eigens für dieses Projekt konzipiert wurde, messen die KindergartenpädagogInnen die Fußlängen eines jeden Kindes, d.h. jedes Kind erhält seinen eigenen „plus12fit“-Messstreifen. In weiterer Folge wird dieser Messstreifen mit den Innenschuhlängen der Haus- und Straßenschuhe des Kindes verglichen. Biegt sich der Messstreifen in den

Haus- bzw. Straßenschuhen auf, sind die Schuhe zu klein. Im Rahmen dieser Initiative werden die Füße von mehr als 10.000 burgenländischen Kindern gemessen. Diese flächendeckende Kinderfußmessung im Burgenland erreicht somit ein Ausmaß, das es in Europa in dieser Art und Weise noch nicht gegeben hat.

Die Wirtschaftskammer Burgenland, die für diese Initiative gewonnen werden konnte, stellt Gutscheine für den Kauf von Kinderschuhen zur Verfügung. Auf der Rückseite des Gutscheines sind jene Schuhhändler des Landes vermerkt, die bei dieser Aktion teilnehmen und bei denen der Gutschein eingelöst werden kann.

Um zu gewährleisten, dass in jeder burgenländischen Kinderbetreuungseinrichtung auch nach dieser Initiative die Möglichkeit besteht, die Füße der Kinder laufend zu messen, stellt die Burgenländische Gebietskrankenkasse jeder Kinderbetreuungseinrichtung ein so genanntes „plus12“-Messgerät kostenlos zur Verfügung. Mit Hilfe dieser Aufklärungskampagne sollen Eltern sensibilisiert werden, für ihre Kinder die passenden Kinderschuhe zu kaufen, um körperlichen Schäden an Füßen, Knien, Hüfte und Wirbelsäule vorzubeugen. ■

Weitere Infos
zum Thema finden Sie unter
www.kinderfuesse.com

Das Buch
Kinderfüße - Kinderschuhe
Alles Wissenswerte rund um kleine Füße und Schuhe

Das Messgerät „plus12“
Das erste schuhgrößen- und markenunabhängige Messgerät für die Passform von Kinderschuhen



Foto: Corbis

Recht kurz

Arbeit in den Ferien

Werden Schüler und Studenten in der Ferienzeit wie herkömmliche Arbeitnehmer in persönlicher und wirtschaftlicher Abhängigkeit gegen Entgelt beschäftigt, unterliegen sie als Dienstnehmer der Pflichtversicherung. Im Regelfall liegt eine entgelt- und versicherungspflichtige Feriarbeit dann vor, wenn die Schüler und Studenten für die Dauer der Beschäftigung an die Einhaltung von Arbeitszeiten gebunden und in den Arbeitsprozess eingegliedert sind sowie Weisungen beachten müssen. Für derart Beschäftigte gelten die jeweiligen kollektivvertraglichen Vorschriften.

Im Sonderfall des „echten, unentgeltlichen Praktikums“ oder des Volontariats erfolgt keine Einbindung in die betriebliche Organisation. Hier steht der Ausbildungszweck im Vordergrund. Beim Volontariat besteht kein Entgeltanspruch, ein Taschengeld – etwa € 75,00 im Monat – gilt nicht als Entgelt.

Radhelmpflicht für Kinder

Laut einem Bericht der Kronen Zeitung vom 6. April 2011 ziehen sich mehr als die Hälfte der Kinder, die sich beim Radfahren verletzen, Wunden am Kopf zu. „Durch die Verwendung von Sturzhelmen kann die Verletzungsschwere deutlich herabgesetzt werden. Eine Gesetzesnovelle könnte jährlich 900 Kinder vor Kopfverletzungen bewahren“, so Verkehrsministerin Doris Bures zur „Krone“. Eine aktuelle Studie des KfV zeigte, dass 96% der österreichischen Auto- und Radfahrer für die Einführung der Radhelmpflicht für Kinder sind.

Im April 2011 wurde diesen Fakten Folge getragen und mit der 23. Novelle zur Straßenverkehrsordnung die Einführung der Radhelmpflicht für Kinder bis zum 12. Lebensjahr vom Verkehrsausschuss beschlossen.

Die Bestimmung dieser Novelle zur StVO, durch die ab Juni 2011 eine Radhelmpflicht für Kinder bis 12 Jahren gilt, steht unter dem Aspekt der Sicherheit. Im Einzelnen werden damit auch Personen, die ein Kind beim Radfahren beaufsichtigen, verpflichtet, dafür Sorge zu tragen, dass das Kind einen Sturzhelm trägt. Eine Verletzung dieser neu geschaffenen Helmtragepflicht stellt allerdings keine Verwaltungsübertretung dar. ■

Neue Vertragspartnerin

Leistungen der sozialen Krankenversicherung bietet Ihnen folgende neue Partnerin der BGKK an:

Nur Vorsorgeuntersuchungen

Dr. Marion Gaugg

Ärztin für Allgemeinmedizin
7100 Neusiedl/See
Paul-Schmückplatz 4
Telefon: 02167/40226

Kurz notiert

» Leistungsinformation-LIVE

Ab August 2011 werden von der BGKK wieder rund 188.000 Leistungsinformationsblätter (LIVE) an ihre Versicherten versendet. Die Krankenversicherungsträger sind gesetzlich verpflichtet, ihre Versicherten über die von ihnen im Vorjahr in Anspruch genommenen medizinischen Leistungen zu informieren. Zentraler Bestandteil der Aussendung ist wieder das persönliche Leistungsblatt, in dem alle Sachleistungen, die im Jahr 2010 auf Kosten der Krankenversicherung in Anspruch genommen wurden, aufgelistet sind.

» E-Card und Urlaub

Die E-Card gilt auch als Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) für die Inanspruchnahme ärztlicher Leistungen bei vorübergehenden Aufenthalten in allen EU- und EWR-Mitgliedstaaten sowie der Schweiz. Wenn Sie Ihre EKVK benutzen, ohne einen Anspruch auf Krankenversicherungsleistungen zu haben (z.B. Abmeldung von der gesetzlichen Krankenversicherung), haften Sie finanziell für den daraus entstandenen Schaden. Die Gültigkeit der EKVK ist begrenzt, damit sie nicht missbräuchlich verwendet werden kann. Bei Ablauf der Gültigkeitsdauer der EKVK erhalten Sie automatisch eine neue E-Card.

» Rauchertelefon 0810 810 013

Jeder dritte Rauchertelefon-Anrufer greift nie mehr zur Zigarette. Damit liegt das Rauchertelefon im internationalen Vergleich im Spitzenfeld. Diese Hotline ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Gesundheitsministeriums und bietet professionelle Hilfe an. Auf Wunsch begleiten speziell ausgebildete PsychologInnen alle Anrufer mit bis zu fünf Folgegesprächen bei der Planung und Umsetzung des Rauchstopps. Das Rauchertelefon ist von Montag bis Freitag von 10 – 18 Uhr erreichbar. Das genaue Entwöhnungsprogramm finden Sie im Internet unter www.rauchertelefon.at.

Die Ernährung ist ein sehr wesentliches Kriterium für Gesundheit und Wohlbefinden. Das weiß heute schon fast jedes Kind.

Und dennoch fällt es den meisten Menschen schwer, sich dauerhaft gesund zu ernähren. Denn der „innere Schweinehund“ schreit förmlich nach süßen Kalorienbomben, fetten Schnittzefreuden und salzigem Knabbergenuss Hand in Hand mit feucht-fröhlicher Abendentspannung ...

Dabei ist gesunde Ernährung eigentlich ganz einfach und – nach einer kurzen Phase der Umgewöhnung – auch äußerst schmackhaft!

Seit kurzem gibt es nun eine – nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – aktualisierte „Ernährungspyramide“. Sie zeigt uns auf den ersten Blick, zu welchen Lebensmitteln wir in welcher Menge greifen sollten, um uns gesund und ausgewogen zu ernähren.

Die Ernährungspyramide verdeutlicht die 6-5-4-3-2-1-Regel, die angibt, wie viele Portionen aus den einzelnen Lebensmittelgruppen man zu sich nehmen sollte.

Täglich: 6 Portionen Flüssigkeit

1 Portion = 1 Glas à 250 ml (= ein Viertelliter)

Die Basis gesunder Ernährung bildet eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit: Täglich sollten dies mindestens 1,5 Liter sein (laut Ernährungspyramide: 6 Portionen = 6 Gläser), wobei in erster Linie Wasser bzw. Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte getrunken werden sollten.

Wohlfühlfaktor Ernährung Essen Sie sich gesund!

Die Auswahl jener Lebensmittel, die wir täglich zu uns nehmen, bestimmt ganz entscheidend unsere Gesundheit und unsere Lebenserwartung. Aber richtige Ernährung ist nicht nur gut für den Körper – sie ist auch eine Wohltat für den Geist und für die Seele.

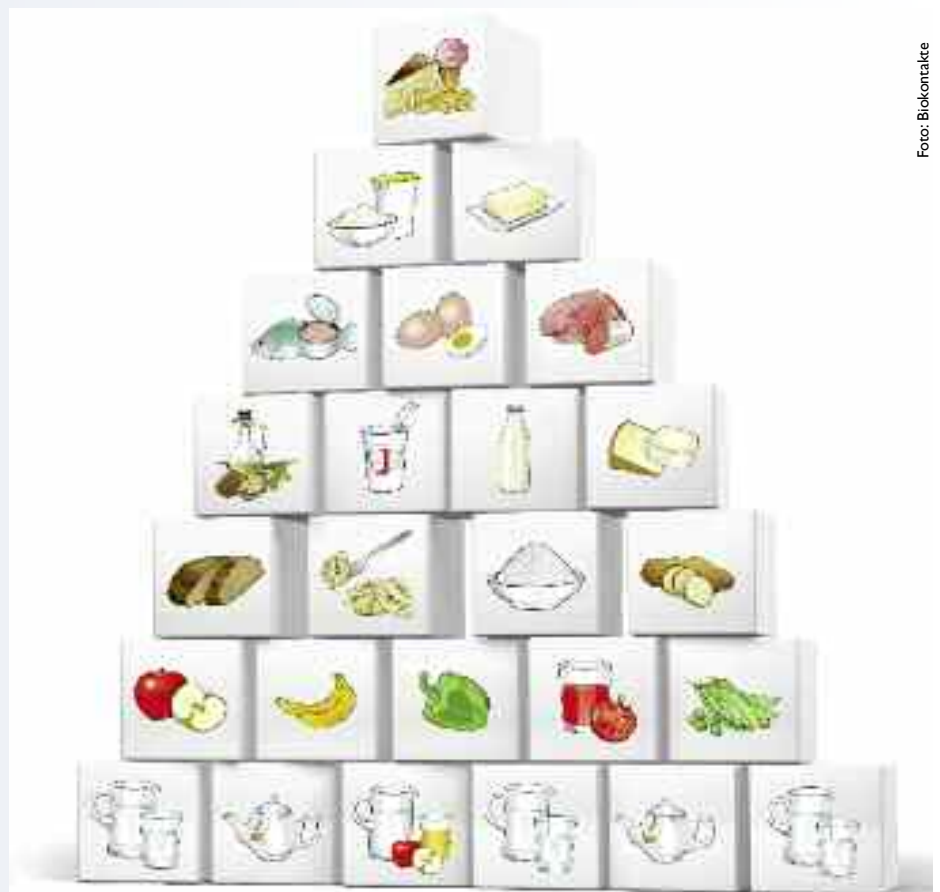


Foto: Bickontrakte

Tipps:

- » Obstsaft (Fructose!) sollte man nur stark verdünnt zu sich nehmen – 3 Teile Wasser, 1 Teil Saft.
- » Erlaubt sind auch drei bis vier Tassen schwarzer Tee bzw. Kaffee sowie in Maßen auch andere koffeinhaltige Getränke.

Täglich: 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

1 Portion = 1 geballte Faust

Empfohlen werden 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte (zu den Hülsenfrüchten gehören z.B. Bohnen, auch Sojabohnen, Erbsen, auch

» Spezial



Kichererbsen, Linsen) sowie 2 Portionen Obst.

Tipps:

- » Viele Gemüsesorten schmecken auch roh ausgesprochen köstlich – z.B. als erfrischende Snacks zwischendurch!
- » Beim Einkauf auf saisonale und regionale Angebote achten – dieses Gemüse/Obst ist frischer, schmeckt besser und kostet weniger!
- » Auch Tiefkühlgemüse ist eine praktische und wohlschmeckende Alternative.

Täglich: 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln

1 Portion =

- » 1 Handfläche bzw. eine dickere Scheibe Brot
- » 1 Gebäck (Weckerl, Semmel)
- » 1 Handvoll Getreideflocken (Müsli)
- » 2 Fäuste gekochter Reis/gekochte Nudeln/Kartoffeln

Tipps:

- » Sportlich aktive Menschen sollten 5 Portionen zu sich nehmen.
- » Ebenso 5 Portionen für Kinder!
- » Zu bevorzugen sind Vollkornprodukte!

Täglich: 3 Portionen Milch und Milchprodukte

1 Portion =

- » 1 Glas (= 200 ml = ein knapper Viertelliter) Joghurt oder Buttermilch
- » 1 Faust Hüttenkäse
- » 2 handflächengroße, dünne Scheiben Käse

Optimal wäre hier die Kombination von 2 Portionen „weiß“ (z.B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse).

Tipps:

- » Von sämtlichen Milchprodukten gibt es fettarme Varianten!

Täglich: 1 Portion pflanzliche Öle oder Nüsse

1 Portion =

- » 2 Esslöffel Nüsse oder Samen
- » 1 Esslöffel Pflanzenöl

Verwendet werden sollten grundsätzlich nur hochwertige pflanzliche Öle (Oliven-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern-, Traubenkernöl). Auch Nüsse und Samen enthalten

wertvolle Fettsäuren – sie gehören damit zu den gesunden Lebensmitteln, sollten jedoch nur in geringen Mengen genossen werden, weil sie äußerst kalorienreich sind!

Täglich: 1 Portion Fleisch(-produkte), Fisch, Eier

1 Portion =

- » 1 handflächengroßes, fingerdickes Stück Fleisch, Wurst oder Fisch
- » 1 Ei

Die Ernährungsexperten empfehlen 1 Portion pro Tag, wobei von Fisch 1 bis 2 Portionen pro Woche sowie von Fleisch ODER Wurst maximal 3 Portionen pro Woche genossen werden sollten. Eier sind maximal 3 Stück pro Woche erlaubt.

Tipps:

- » Bei Fisch greift man am besten zu fettreichem Seefisch (enthält die gesunden Omega-3-Fettsäuren – z.B. Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering), zu heimischem Kaltwasserfisch (z.B. Saibling) sowie zu fettarmen Fischen (z.B. Forelle, Kabeljau).
- » Auch beim Fleisch sollte auf den Fettgehalt geachtet werden – fettarm sind z.B. Hühner- und Putenfleisch sowie mageres Kalb- und Rindfleisch. Zu den fettarmen Wurstwaren gehören z.B. Schinken, Krakauer, Hühner- und Putenwurst.

Sparsam: Butter, Schlagobers, Schmalz & Co.

Mit „ungesunden“ Fetten als Brotaufstrich bzw. zum Backen und Braten – wie z.B. Butter, Margarine oder gar Schmalz – sollte äußerst sparsam umgegangen werden.

Ebenso mit fettreichen Milchprodukten wie Schlagobers, Sauerrahm oder Creme Fraiche.

Auch Kokosfett gehört in diese Lebensmittelgruppe.

Selten: Fett, Süßes, Salziges

Ganz sicher nicht auf den täglichen Speiseplan gehören all die süßen, fetten und salzigen Gaumenfreuden, die nicht nur kaum Nähr- und Vitalstoffe enthalten, sondern zusätzlich auch noch sehr kalorienreich sind. Ihnen verdanken die meisten übergewichtigen Menschen ihre Kilos zu viel auf der Waage!

Für diese Lebensmittelgruppe gilt: **Möglichst selten und in möglichst kleinen Mengen essen – dann aber mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen!**

Zum Thema „Fettes“

Ein Großteil des Fetts in unserem Essen ist nicht sichtbar! Daher: Achtung auf „versteckte“ Fette (z.B. in Wurstwaren, Milchprodukten, Mehlspeisen, Süßigkeiten, Knabbergebäck)!

Fett kann eingespart werden, indem man

- » beschichtete Pfannen, Töpfe und Backformen verwendet;
- » fettarme Produkte bevorzugt (gibt es mittlerweile in fast allen Produktgruppen zu kaufen!);
- » fettarme Zubereitungsmethoden wählt (dünsten, garen, grillen statt frittieren oder panieren);
- » auf fette Soßen verzichtet;
- » einen Löffel zum sparsamen Dosieren von Öl verwendet;
- » sichtbares Fett wegschneidet.

Zum Thema „Süßes“

Achtung auf hohen Zuckergehalt in Lebensmitteln, in denen man einen solchen auf den ersten Blick nicht vermutet – z.B. hoher Fruktosegehalt in

Obst! Achtung auch auf zugesetzten Zucker z.B. in Fruchtsäften und Limonaden, aber auch in zahlreichen anderen Speisen.

Wobei „Zucker“ sich hinter vielen Begriffen verstecken kann – dazu gehören:

- » Traubenzucker (Glukose, Dextrose)
- » Fruchtzucker (Fruktose)
- » Saccharose, Raffinade, Invertzucker
- » Milchezucker (Laktose)
- » Malzzucker (Maltose)
- » Glukose-, Fruktose-, Mais- und Ahornsirup
- » Fruchtsaftkonzentrat, Trauben- oder Birnendicksaft
- » Maltodextrin
- » Honig

Daher: Etiketten genau lesen!

Zum Thema „Salziges“

Auch Salz versteckt sich in vielen Lebensmitteln – unter anderem in Brot und Gebäck, in Käse, in Fleisch- und Wurstwaren, in Fertiggerichten, in Suppen(würfeln) und (Fertig-)Soßen und natürlich auch in Chips, Popcorn und allen anderen salzigen Knabbersnacks ...

Erwachsene sollten nicht mehr als 6g Salz pro Tag zu sich nehmen – dies entspricht ca. einem Teelöffel.

Salz sollte generell möglichst sparsam eingesetzt werden. Um den Salzkonsum zu verringern, empfiehlt es sich:

- » Salz schrittweise zu reduzieren, dann gewöhnt sich der Geschmackssinn daran;
- » Kräuter statt Salz zum Würzen zu verwenden;
- » bei Fertiggerichten genau aufs Etikett zu sehen (wenn „Natrium“ als Inhaltsstoff genannt ist, dann gilt: 0,4g Natrium = 1g Kochsalz).

Zusammenfassend kann gesagt werden: Wer sich an diese – erst kürzlich nach dem aktuellen Stand der Medizin neu erstellte – „Ernährungspyramide“ hält, kann sicher sein, den Körper mit allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, die der Organismus braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben!

Aber: Unsere Ernährung kann noch viel mehr ...



Foto: Fotolia

Gesundes Naschen – für mehr Kraft und Konzentration

» Nüsse

» Obst – speziell Beeren:

Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Ribisel, Stachelbeeren

» Kaugummi kauen –

macht wach und konzentriert!

Wie richtiges Essen das Leben erleichtern kann ...

Die moderne Wissenschaft weiß heute, dass – gezielt ausgewählte – Nahrungsmittel auch dazu dienen können, uns in bestimmten Lebenssituationen positiv zu unterstützen.

Bei Stress ...

Stress-Esser müssen nicht länger Schokolade in sich hineinstopfen, um sich besser zu fühlen. Durch eine gesunde, kohlenhydratreiche und zugleich proteinarme Ernährung kann mittel- und längerfristig die Stressoleranz verbessert werden.

- » Vollkornprodukte (Vitamine B1 und B6)
- » Gemüse, Hülsenfrüchte (B-Vitamine, Folsäure in grünem Blattgemüse)
- » Obst, Nüsse, Paprika (Vitamin C)
- » Magnesiumreiches Mineralwasser

Gegen Nervosität ...

Müsli mit Joghurt ist die ideale Mahlzeit, um sich gegen Nervosität zu wappnen. Denn diese Nahrungsmittel enthalten Aminosäuren (Eiweißbausteine), die im Gehirn die Produktion der Botenstoffe Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin anregen und damit die Aufmerksamkeit und die Konzentration fördern.

Unmittelbar vor dem stressigen Ereignis hilft der Griff zur kohlenhydratreichen, aber proteinarmen Banane sowie alternativ zu Datteln oder Feigen.

Gegen Leistungsabfall ...

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt halten das Leistungsniveau konstant. Und dazu: viel trinken!

Zu den Power-Lebensmitteln gehören gesunde Kohlenhydrate und hochwertige Proteine:

- » Müsli
- » Vollkornbrot/-weckerl
- » Obst, Gemüse
- » Milchprodukte
- » Fisch, Fleisch

Für gute Laune ...

Depressiven Verstimmungen beugt eine kohlenhydratreiche sowie protein- und fettarme Ernährung vor.

Diese Kost sorgt – in Kombination mit viel Flüssigkeit (am besten Wasser) – für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden:

- » Obst, Salate
- » Joghurt

Ergänzend positiv wirken wertvolle Fette wie:

- » Nüsse
- » Omega-3-Fettsäuren (Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele, Forelle, Saibling, Lein-, Raps-, Soja-, Walnussöl)

Bei Schlafstörungen ...

Schon unsere Großmütter wussten: Warme Milch mit Honig ist das beste Schlafmittel!

Heute durchschaut man, warum: Die Milch enthält den Eiweißbaustein Tryptophan und der Honig Kohlenhydrate – aus diesen beiden Komponenten werden jene zwei Botenstoffe im Gehirn gebildet, die für guten Schlaf sorgen: Melatonin und Serotonin.

Ähnlich hilfreich sind auch andere Kombinationen aus gesunden Kohlenhydraten und Eiweiß – z.B. Reis oder Nudeln mit kleinen Portionen an Käse, Fisch oder Fleisch. ■

Wussten Sie schon, dass ...

... ab 30 der Energiebedarf (= Kalorienbedarf) alle zehn Jahre um 5% abnimmt, weil Muskelmasse (Muskeln verbrauchen mehr Kalorien) abgebaut und Fettgewebe (ist leichter als Muskelmasse – der Körpervolumen steigt – auch bei gleichbleibendem Gewicht!) aufgebaut wird.

... Frauen von Natur aus einen höheren Körperfettanteil (20 bis 25%) als Männer (15%) und daher auch einen geringeren Energiebedarf (= Kalorienbedarf) haben.

... der Stoffwechsel mit fortschreitendem Alter langsamer wird und man daher leichter zunimmt.

... werdende Mütter von Natur aus darauf programmiert sind, Fettspeicher anzulegen, um dem Kind ausreichend Nahrung und Energie geben zu können; daher steigt der Appetit bei Schwangeren und sie nehmen leichter zu.

... Frauen in der Menopause (im Wechsel) durch die hormonellen Veränderungen einen größeren Appetit haben – dadurch besteht die Gefahr einer Gewichtszunahme; außerdem verteilt sich durch die hormonelle Umstellung auch das Körperfett anders (breiterer Brustkorb, dünnere Beine).

... beim Mann mit zunehmendem Alter der Testosteronspiegel sinkt und damit der Anteil des Fettgewebes im Körper ansteigt.

Die Gegenstrategien sind hinlänglich bekannt:

» **Gesunde Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte, aber wenig Kalorien – Obst, Gemüse, Vollkornprodukte!**

» **Viel Bewegung und Sport, um Muskelmasse aufzubauen bzw. zu erhalten!**

Richtig Müll trennen bringt's!

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

BMV
BREMEN

Werbung

Raiffeisen Meine Bank

Ein guter Kauf bringt mit der Finanzierung an.

Wenn's um die Finanzierung meiner Wünsche geht, ist nur eine Bank meine Bank.

bgld.raiffeisen.at

Werbung

Leben mit Krebs – ist unsere Gesellschaft auf chronisch Kranke vorbereitet?

Mit diesem Thema beschäftigte sich eine Podiumsdiskussion mit Persönlichkeiten aus Medizin und Forschung, aus der Gesundheitspolitik sowie mit Patientenvertretern, die am 30. März 2011 auf Initiative der Selbsthilfe Darmkrebs stattfand.

Durch gezieltere Therapiemöglichkeiten überleben heute immer mehr Menschen schwere Krankheiten, speziell Krebserkrankungen. Aber anstatt ihr „altes“ Leben wieder aufzunehmen, sind Betroffene oft mit Arbeitslosigkeit und erschwerten sozialen Rahmenbedingungen konfrontiert. Finanzielle Not und soziale Isolation bestimmen die Zeit nach der Krankheit.

„Insgesamt ging die Sterblichkeit bei Männern in den letzten zehn Jahren um 14%, bei Frauen um 10% zurück“, schildert Dr. Jan Oliver Huber, Generalsekretär der PHARMIG. „Ziel der Medizin muss –

wenn immer möglich – die Rückführung der betroffenen Patienten in den Alltag und natürlich in den Arbeitsprozess sein“, ergänzt Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin I, Zentrum für Onkologie und Hämatologie, Wilhelminenspital Wien.

„Die Leistungsgesellschaft muss erkennen: Krebs kann jeden treffen. Behinderung ist keine Schande. Ausgrenzung ist keine Lösung“, betont Elfi Jirsa, Myelom- und Lymphomhilfe Österreich. „Wichtige Begleitmaßnahmen sind sozial- und arbeitsrechtliche Beratungen, damit Betrof-

fene soweit als möglich in ihrem beruflichen Umfeld verbleiben bzw. in den Arbeitsprozess zurückkehren können“, fügt Rudolf Hundstorfer, BM für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, hinzu.

Vielleicht ein kleiner Denk- und Handlungsanstoß für uns alle ...

Selbsthilfe Darmkrebs
Frau Helga Thurnher,
Tel. 01/714 71 39,
E-Mail: shg-darmkrebs@gmx.net,
www.derdictdarm.org

Bewegung in der Natur: Trendsport Wandern

Wenn unsere Großeltern oder Eltern am Wochenende zum Wandern aufbrechen, dann haben wir als Kinder nicht selten genervt die Augen verdreht. Heute ist Wandern eine anerkannte Sportart – und als solche voll im Trend!

Wandern ist – nachweislich – gut für die Gesundheit, die Fitness und die Figur. Außerdem verbessert Wandern umfassend das geistige und seelische Wohlbefinden.

Besonders das Bergwandern – also die Kombination von Höhenluft und Bewegung – ist Energietankstelle, Jungbrunnen und Schlankheitskur in einem. Dies konnte von der Wissenschaft in verschiedensten Studien eindeutig aufgezeigt werden.

Wandern – rundum gut für die Gesundheit

Wandern – als regelmäßige sportliche Betätigung – hat günstige Wirkungen auf den gesamten Organismus:

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie z.B. Bluthochdruck, Fett- und Zucker-Stoffwechselstörungen sowie nicht zuletzt Übergewicht – werden positiv beeinflusst.

Das Immunsystem wird gestärkt – die Infektanfälligkeit nimmt ab.

Wandern wirkt auch krebsvorbeugend – speziell gegen Darmkrebs, aber auch im Hinblick auf einige hor-

monabhängige Krebsformen wie z.B. Brustkrebs, Prostatakrebs und Unterleibskrebs.

Und: Wandern ist nicht nur gut für die Gelenke, sondern stärkt auch Muskulatur und Knochen; dadurch wird der Osteoporose vorgebeugt.

Während diese positiven Effekte grundsätzlich für alle regelmäßig aus-

geübten Ausdauersportarten gelten, kann Wandern darüber hinaus noch eine Reihe weiterer Pluspunkte für sich verbuchen ...

Bergwandern: Abnehmen und jung bleiben

Ein besonders interessantes Phänomen gilt für das Wandern in den Bergen: Laut Studien genügt allein der Aufenthalt in großen Höhen, um den Grundumsatz und den Energieverbrauch zu steigern sowie zugleich den Appetit zu drosseln. Auch ohne nennenswerte sportliche Betätigung verlorenen Versuchspersonen in drei Wochen auf ca. 1.700 Metern Seehöhe durchschnittlich drei Kilogramm Körpergewicht, auf ca. 2.700 Metern Höhe sogar drei Kilos in nur einer Woche!

Man kann also davon ausgehen, dass Bergwandern als ideale Sportart anzusehen ist, um eine Gewichtsabnahme gezielt zu unterstützen.



Foto: iStockphoto

Wichtig: Gute Ausrüstung

- » Gutes Schuhwerk und gut sitzende, faltenfreie Socken!
- » Neue Schuhe ausreichend eingehen!
- » Diese Kleidungsstücke in den Rucksack packen:
 - Wind- und wasserdichte Oberbekleidung, um gegen allfälliges Schlechtwetter gerüstet zu sein
 - Mütze, Handschuhe und Schal bei Bergwanderungen in größerer Höhe
 - T-Shirt zum Wechseln nach starkem Schwitzen
- » Sonnenschutz: Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme
- » Bei Knieproblemen: Wanderstöcke zur Entlastung beim Bergabgehen
- » Getränke (Wasser, verdünnte Fruchtsäfte) in ausreichender Menge!
- » Proviant (z.B. Brot/Gebäck mit Käse/Wurst, Obst, Müsli-Riegel)
- » Reiseapotheke: Fragen Sie am besten Ihren Apotheker, welchen Inhalt diese – je nach Art und Länge der geplanten Wanderung – aufweisen sollte!



Foto: iStockphoto

nation sowie zusätzlich auch die seelische Balance, die Stresstoleranz und die Entspannung.

Gezielte Vorbereitung auf den Wandersport

Wenn Sie – vielleicht angeregt durch diese Zeilen – planen, das Wandern zu „Ihrem Sport“ zu machen, sollten Sie nicht ohne Vorbereitung an die Sache herangehen:

- » Besprechen Sie jedenfalls vorab mit Ihrem Hausarzt, worauf Sie – aus gesundheitlichen Gründen – allenfalls zu achten haben. Insbesondere dann, wenn Sie bereits älter sind und/oder chronische Erkrankungen haben!
- » Gehen Sie's langsam an ...
- » Steigern Sie schrittweise die Dauer und den Schwierigkeitsgrad Ihrer Wanderungen!
- » Speziell beim Bergwandern brauchen Sie Ausdauer, Kraft und Koordination – trainieren Sie dafür, indem Sie regelmäßig im Gelände bergauf und bergab marschieren.

- » Überfordern Sie sich nicht! Zügeln Sie Ihren Ehrgeiz! Damit halten Sie das Herz-Kreislauf-Risiko und das Unfall-Risiko gering!

Ein Tipp: Informieren Sie sich gezielt über die Freizeit- und Urlaubsangebote, die es für Wanderer gibt. In allen Schwierigkeitsgraden, in allen Ländern der Welt und in den unterschiedlichsten Gegenden. Lieblingsrouten sind so schnell gefunden, neue Herausforderungen schnell entdeckt! ■

Außerdem ist Bergwandern geradezu ein „Jungbrunnen“ – in Studien konnte nachgewiesen werden, dass durch die nachhaltige körperliche Bewegung in höheren Lagen die Zahl der Stammzellen im Blut zunimmt, also die Bildung von Stammzellen angeregt wird!

Zusätzlich fördert das Wandern – durch die vielfältigen körperlichen und geistigen Herausforderungen, den unmittelbaren Kontakt mit der Natur und die zahlreichen erlebnisstarken Eindrücke – die kognitiven Funktionen wie z.B. die Aufmerksamkeit, die Konzentration und die Reaktionsfähigkeit, ebenso den Gleichgewichtssinn und die Koordi-

Wandererlebnis im Burgenland

Infos und Tipps zum Thema Wandern – zum Beispiel den „interaktiven Tourenguide“ – finden Sie unter: www.burgenland.info

„alpannonia“ – grenzenlos wandern

104 km vom Semmering bis in die pannonische Tiefebene in 6 Tagesetappen. Gepäck- und Personentransport werden auf Wunsch organisiert. Infos unter www.alpannonia.at

Buch-Tipps

Die hier präsentierten Bücher können entweder direkt beim Verlagshaus der Ärzte, Nibelungengasse 13, 1010 Wien, Tel. 01/5124486-19 (www.aerzteverlagshaus.at) 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 30.06.2011 werden je zwei Gratisexemplare verlost!



Bahadori, Pestemer-Lach
Mein Körper in Balance
Die sieben Stufen zum Gleich-Gewicht

Das 7-Stufen-Konzept zur Gewichtsreduktion kommt ohne Wundermittel aus und bedarf auch keiner Hungerkuren. In diesem Buch wird jede Stufe ausführlich erklärt und die Übungen können anhand von Bildern leicht nachvollzogen werden.

167 Seiten / € 14,90 / ISBN 978-3-902552-73-0



Wechselberger, Gruber
Sportverletzungen
Vorbeugen, erkennen, behandeln

Zahlreiche akute Verletzungen gehen auf Sportunfälle zurück. Dieser Ratgeber bietet praktische Informationen betreffend Prävention, Erkennen und Erstversorgung sowie Therapie und Rehabilitation bei Sportverletzungen.

160 Seiten / € 14,90 / ISBN 978-3-901488-56-6

Verlag I. Hanreich: www.hanreich-verlag.at



Hanreich
Essen & Trinken
im Kleinkindalter

Dieser Ernährungsleitfaden für Kinder von 1 bis 6 Jahren spannt den Bogen von Fastfood bis Smoothies. Er bietet praxisnahe Portionsberechnung "in Kinderhandvoll" für alle Lebensmittelgruppen und beantwortet zahlreiche Elternfragen.

160 Seiten / € 19,90 / ISBN 978-3-901518-09-6



Bereits zum 15. Mal öffnen sich in den Sommerferien 2011 die Tore von „Burg Forchtenstein Fantastisch“. Zum JUHUBILÄUM hat sich Burgmaus Forfel wieder ein tolles, neues Programm ausgedacht:

9. – 31. Juli 2011
Samstag und Sonntag,
10:00 - 18:00 Uhr

Große und Kleine verwandeln sich in Ritter und Burgdamen, und dann geht's richtig los: Basteln in der Zunftstraße, Gruselgeschichten mit Gruselhexe Griselda, Gaukler und Magier, Greifvögel, RitterInnenprüfung, Bogenschießen oder der Husarenritt sind für Groß und Klein ein Riesenspaß. Rechtzeitig zum Geburtstag gibt es wieder eine FORFEL-Jubiläumsmünze, die selbst geprägt werden kann.

Schminken und Mitmachtheater, Artistik und Puppentheater, staunen und lachen – das und noch viel mehr wartet auf dich!



BURG FORCHTENSTEIN FANTASTISCH
09.07. – 31.07.2011, Samstag & Sonntag, 10-18 Uhr
Kinder bis 3 Jahre: Eintritt frei!
www.forchtenstein.at

Werbung

Oldtimerfahrt mit Wolfgang Böck

17. Juli 2011



13:30 Uhr: Treffpunkt in Frauenkirchen, St. Martins Therme Et Lodge

16:30 Uhr bis 18:00 Uhr: Zwischenstopp und Aufenthalt in Raiding

20:30 Uhr: Vorstellungsbeginn „Der eingebildete Kranke“

Bevor es zum Vorstellungsbesuch nach Kobersdorf geht, führt Intendant Wolfgang Böck einen Oldtimerkonvoi an. Bei dieser Ausfahrt unter Gleichgesinnten kommen die TeilnehmerInnen in den Genuss eines handverlesenen Rahmenprogramms.

LESERINNEN VON „WIE GEHT'S“ erhalten im Vorverkauf gegen Vorlage dieses Abschnitts 10% Ermäßigung auf jeweils 2 Eintrittskarten für „Der eingebildete Kranke“ an Donnerstagen und Sonntagen.

KARTENSERVICE UND INFORMATION:
Büro der Schloss-Spiele Kobersdorf
Telefon: 02682/66211, Fax: 02682/66211-14
schloss-spiele@kobersdorf.at, www.kobersdorf.at



WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERN AUS HEFT 1/2011!

Je 2 Freikarten für die Aufführung am 21. Juli haben gewonnen: Andreas Robitza, 7063 Oggau / Conny Schiffer, 7000 Eisenstadt

Werbung

BENNO BIBER

» HALLO AN ALLE!

Hallo ihr Lieben!

Hast du schon einmal einen Storch ganz nahe gesehen? Ich schon. Mit dem Fernglas von meinem Opa haben wir welche in der Wildnis und auf Schornsteinen in Rust beobachtet. Ich war richtig überrascht, wie groß die Vögel und erst ihre Nester sind! Lies weiter und beantworte meine Gewinnfrage – du kannst eine Eintrittskarte für BURG FORCHTENSTEIN FANTASTISCH gewinnen!

Einen schönen Sommer und tolle Ferien wünscht

EUER BENNO BIBER



BENNOS GEWINNSPIEL

Meine Gewinnfrage:
Was fressen Störche gerne?

Brief, Karte oder E-Mail schickst du an: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt; wie.gehts@bgkk.at Kennwort: BENNO BIBER, Einsendeschluss: 30. Juni 2011

Gewinner aus **Wie geht's I/II**:

- » Sebastian Gager, 7451 Oberloisdorf
- » Petra Hasler, 7501 Unterwart
- » Lisa Meissl, 7202 Bad Sauerbrunn
- » Elena Mulzet, 7540 Güssing
- » Felix und Miriam Neuner, 7331 Weppersdorf
- » Stefan Phillippovitsch, 7332 Oberpetersdorf
- » Marcel Schock, 7093 Jois
- » Felix Sulyok, 7512 Kohfidisch
- » Daniel Weiss, 2500 Baden
- » Michael Zavodsky, 7033 Pöttsching

Die Gewinner erhielten Audio-CDs (Tom Sawyers Abenteuer), die von der Firma Morawa zur Verfügung gestellt wurden.

BENNO BIBER GRATULIERT!

**GEWINN-
SPIEL FÜR
KINDER**

BENNOS BUCH-TIPP

Kennst du das „Tiger-Team“ von Thomas C. Brezina? Liest du die spannenden Geschichten um die drei Hobbydetektive Patrick, Luk und Biggi auch so gerne wie ich? Stell dir vor, die Serie „Ein Fall für dich und das Tiger-Team“ ist in 33 Ländern erschienen und weltweit sind vom Tiger-Team mehr als 25 Millionen Bücher verkauft worden! Unglaublich. Ich freue mich schon auf den neuesten Band, er heißt „Der Leuchtturm auf den Geisterklippen“. In dem Buch kommt das Tiger-Team dem Geheimnis um ein unheimliches Meeresleuchten auf die Spur. Klingt spannend, oder?

WUNDERWELT WISSEN

Störche sind Zugvögel und sind daher nur im Frühling und Sommer in Österreich zu sehen. Den Winter verbringen sie in Südafrika. Störche leben in Feuchtgebieten, deshalb gibt es viele rund um den Neusiedler See bei uns im Burgenland. Sie fressen Frösche, Fische, Regenwürmer, Mäuse und Insekten. Oft bauen sie ihre riesigen Nester (Horste) auf Schornsteinen. Die Horste haben einen Durchmesser von ca. 1,20 Metern und werden von den Störchen laufend ausgebaut. Daher erreichen die Horste, je nach Alter, ein Gewicht zwischen 40 und 500 Kilo. Nach ca. 30 Tagen Brutzeit schlüpfen die Küken und werden mit rund 9 Wochen bereits flügge.



Zeit für uns

Bewegtes Burgenland

Für alle, die die warme Jahreszeit gerne in Bewegung – also gehend, laufend, radelnd oder golfend – verbringen, bietet das Südburgenland perfekte Voraussetzungen und viel Neues zum Entdecken und Ausprobieren.

Zum Beispiel stehen in dieser Region rund 420 km Lauf- und Wanderwege zur Verfügung, die je nach Anforderung klassifiziert und entsprechend be-

schildert sind. Lauf- und Walking-Begeisterte, die das Außergewöhnliche suchen, können auf der speziell beleuchteten „Moon & Sun“-Laufstrecke, der gelenkschonenden waldbodenähnlichen Finnenbahn oder dem sensomotorischen Barfußparcour ganz besondere Lauf-Erfahrungen machen. Infos unter www.laufarena.at.

Zum Erstellen einer geeigneten Radroute finden sowohl Hobby- als auch professionellere Radler zahlreiche Strecken mit allen nötigen Infos inklusive Höhenprofil und Wegbeschreibungen zum Ausdrucken unter www.radarena.at. Für gemütlichere Radler gibt es seit kurzem auch E-Bikes



zum Mieten; Details und Verleihe finden Sie unter: www.suedburgenland.info.

Und pures Golfvergnügen bieten unter anderen die weitläufige Golfschaukel Stegersbach oder die 27-Loch-Golfanlage in Bad Tatzmannsdorf. Viel Spaß!



Ganz egal, ob man eine kleine Auszeit oder einen ausgedehnten Urlaub am Neusiedlersee verbringen möchte, beim Seewirt Karner in Podersdorf findet der Erholungsuchende so manches, was einen perfekten Wohlfühl-Aufenthalt ausmacht.

Das seit 1924 bestehende Traditions- haus mit seinen 70 schön ausgestatteten Zimmern – fast alle mit Balkon und herrlichem freien Blick auf den See – hat sowohl in- als auch outdoor einiges zu bieten. Das großzügig verglaste Hallenbad und der angegliederte Wellbeing-Bereich mit Sauna, Aromadampfbad und Tepidarium

Kulinarisches Burgenland

geben Raum zum Ausruhen und Entspannen. Für sportliche Betätigungen im Freien stehen den Gästen eine große Liegewiese, ein Fahrradverleih, gratis „Stand Up Paddling“ und ein eigener Strandzugang zur Verfügung.

Und auch die Gaumenfreuden kommen nicht zu kurz. Die Familie Karner verwöhnt ihre Gäste mit köstlicher burgenländischer Küche, zum Beispiel mit Antipasti aus dem Seewinkel, einer raffinierten Polenta-Gorgonzola-Terrine, einem gebackenen Karpfen vom Apetloner Darscho, einem pikanten kroatischen Schweins-

Seewirt Karner „Wellbeing“ am Neusiedlersee

braten oder mit einem leckeren warmen Mohnschmarrn. Was braucht man mehr zum Wohlfühlen ...

Seewirt Karner
Strandplatz 1, 7141 Podersdorf am See
Tel. 02177/2415, Fax DW 30
E-Mail: contact@seewirtkarner.at
Web: www.seewirtkarner.at

Gewinnen Sie ein Abendessen für 2 Personen!

Gewinnfrage: Seit wann gibt es den Seewirt Karner?

Einsendungen an: BGKK, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt oder wie.gehts@bgkk.at, Kennwort: „Kulinarisches Burgenland“, Einsendeschluss: 30.7.2011

**Gewinner des Preisrätsels aus
Wie geht's I/II:**
Angela Marbler, 2443 Deutsch-Brodersdorf

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

BERGAMITER BUND
BURGENLAND



Creating the Future

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.

Werbung

SYMPHONISCHE MATINEEN

9. Juli – 27. August 2011
Haydnsaal, Schloss Esterházy, Eisenstadt

Die Haydn Festspiele Eisenstadt präsentieren im Juli und August jeden Samstag um 11.00 Uhr Orchesterkonzerte im für seine Akustik einzigartigen Haydnsaal auf Schloss Esterházy.



Foto: Faadi Benisha

KARTEN UND INFOS:

Haydn Festspiele Eisenstadt, Schloss Esterházy, 7000 Eisenstadt
Tel.: 02682-61866, office@haydnfestival.at, www.haydnfestival.at

„Wie geht's“ verlost 2 VIP-Packages (à 2 Konzertkarten & 1 Programmheft) für das „J.J. Fux Barockorchester“ unter der Leitung von Johannes Ebenbauer, am 20. August 2011, um 11.00 Uhr im Schloss Esterházy, Haydnsaal

Einsendungen bis 30. Juli 2011 an: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Kennwort: „Haydn Festspiele“, Esterházyplatz 3, 7000 Eisenstadt oder an wiegehts@bgkk.at.

Joseph Haydn
www.haydnfestival.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!

860x - 02682/61866-3000; Ordnerin Dr. E. J. J. J. - 02682/42530; and 02682/45601

James Project, 2011. Alle Rechte vorbehalten. In Zusammenarbeit mit...

MEMBERSHIP SCHEIN BURGENLÄNDISCHER ARBEITSGEIS FÜR VORSORGE- UND SOZIALMUTZEN AUSTRIA

BURGENLÄNDISCHER ARBEITSGEIS FÜR VORSORGE- UND SOZIALMUTZEN

Logo of the Burgenland State Government (BGKK) and other partners.

Werbung



**Raiffeisen
Wohn
Bausparen**



**Wenn's um Unterstützung geht,
ist nur eine Bank meine Bank.**

Mit der Bausparfinanzierung für Gesundheit und Pflege kann man sorgenfrei in die Zukunft blicken. Da ist man auf jeden Fall gut betreut. Mehr darüber in Ihrer Raiffeisenbank, www.bausparen.at