

N° 19 | 2023 / 12

Magazin für Mitglieder und Freunde der
Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze

LEBENS



WERT

Gesundheit für mich

Über Self Care und was sie bewirken kann



EDITORIAL
GENERALSEKRETÄRIN
MAG. ERIKA SANDER

Liebe Leserinnen und Leser,

die meisten von uns behandeln eine Erkältung zunächst mit Hausmitteln oder rezeptfreien Medikamenten. Ebenso greifen viele bei Kopfschmerzen zu einer Schmerztablette, die im Apothekenschrank liegt. Und zahlreiche Menschen versuchen auch Rückenschmerzen mit einfachen Therapien in Schach zu halten, ohne gleich einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren. Self Care – oder ins Deutsche übersetzt Selbstbehandlung – ist also alltäglich und geht auf eine jahrhundertalte Tradition zurück.

Freilich sollte bei ernsthaften Erkrankungen und auch schon bei besorgniserregenden Symptomen unbedingt ärztlicher Rat gesucht werden. Doch leichte gesundheitliche Probleme können durchaus in Eigenregie kuriert werden. Denn – und das ist der Kernpunkt – auf seinen Körper zu hören und sich mit Funktionen bzw. Fehlfunktionen auseinanderzusetzen, ist durchaus sinnvoll.

Self Care stärkt die Wahrnehmung, was unserem Organismus guttut, und ist untrennbar mit Gesundheitskompetenz verbunden. Ein modernes Verständnis von Self Care umfasst dabei nicht nur die Behandlung einfacher Erkrankungen, sondern ebenso die Prävention.

Gerade darauf setzen wir in der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze in besonderem Maße. Wir glauben an „mündige PatientInnen“ und bieten allen Interessierten dafür ein umfangreiches Programm – von Informationen zu Gesundheitsthemen in Vorträgen oder Podcasts über die Vorsorge-Checks im Rahmen der Aktionswochen vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz bis hin zu Präventionsmaßnahmen wie Wirbelsäulenturnen oder Lauftraining.

Welchen Stellenwert Self Care generell in Österreich hat, das beleuchten wir in dieser Ausgabe in Interviews mit EntscheidungsträgerInnen des Gesundheitswesens und in verschiedenen Artikeln zum Thema. Lesen Sie dazu rein ab Seite 3!

Zusätzlich zum Schwerpunktthema informieren wir Sie wie gewohnt über vergangene und kommende Veranstaltungen, über aktuelle Podcast-Folgen sowie über unsere Kooperationspartner.

Für 2024 haben wir bereits weitere Themen in den Fokus genommen, die Ihnen Ihre persönliche Self Care erleichtern sollen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen Jahresausklang, frohe Festtage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Mag. Erika Sander
 Ihre Erika Sander

INHALT

Schwerpunkt Self Care

Das Potenzial von Self Care – Ein Überblick.....3
 Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand
 Kommentar des Präsidenten..... 4
 Self Care in Zahlen – Genau betrachtet 6
 Selbst aber nicht alleine – Self Care im Programm 7
 Prävention – Sinn von Vorsorgeuntersuchungen 8
 Aus drei mach eins – Was bringt Prävention? 10

Gut beraten... bei Self Care

Tipps Ihres Apothekers Andreas Berger/Ameisapothekes12

Rückblick

Volkskrankheit Herzschwäche – Aktionswoche im Oktober.13
 Kardiometabolische Erkrankungen – Advertorial14
 Vitamin-D-Mangel erkennen – Testwoche im November 15
 Dr. Kottas – Zu Besuch beim Heilkräuterspezialisten.....16

Aktuelles

130 Jahre ÖGGK – Das Jubiläumsjahr geht zu Ende17

Podcast

Das **HÖRENSWERT** Podcast-Update18
HÖRENSWERT goes TV19

Veranstaltungstipps

Willenskraft – Ein Vortrag von Thomas Haller..... 20
 Diabetes und Sport – Ein Vortrag von Beate Taylor..... 20
 Diabetes – Ein Vortrag von Bernhard Ludvik..... 20
VERSTECKTES WIEN – Josephinum 20
 Herz und Seele – Psychotherapie im Gespräch..... 21
 Starker Rücken – Wirbelsäulenturnen 21
 Gemeinsam Laufen – Lauftraining 21
VERSTECKTES WIEN – Roy Lichtenstein in der ALBERTINA21

Personen

Im Porträt – Petra Grottenthaler 22

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:
 Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze
 Kärntner Straße 26, 1010 Wien, T 01 996 80 92,
 gesellschaft@oeggk.at, www.oeggk.at, ZVR 550278058
 Fotos: Freepik (S. 1, 3, 5, 6, 10, 11, 13, 15, 21), Katharina Schiffl (S. 2, 4, 7, 17),
 Arthur Michalek (S. 4), Bernhard Noll/ÖÄK (S. 8, 9), Philipp Monihart (S. 11),
 Ameisapothekes (S. 12), Andrea Feichtinger (S. 16), Theo Hertenberger (S. 18, 19,
 20), Richard Tanzer (S. 20), feelimage_Matern (S. 20), Reiner Riedler (S. 20),
 Bodo Kirchner/Paris Lodron Universität Salzburg (S. 21), MK Sports (S. 21), The
 Museum of Modern Art, New York (S. 21), Ulrich Grottenthaler (S. 22, 23).



MEHR ALS SELBSTBEHANDLUNG

Das Potenzial von Self Care

*Self Care liegt im Trend. Doch was verbirgt sich hinter dem modernen Begriff? Welche Bedeutung hat der Ansatz für die persönliche Gesundheit der österreichischen Bevölkerung? Und wo liegen die Chancen und Hürden? **LEBENSWERT** bietet einen Überblick und beleuchtet die verschiedenen Aspekte im Gespräch mit Mag. Mirjana Mayerhofer, der Präsidentin der IGEPHA – The Austrian Self Care Association.*

Self Care ist auf dem Vormarsch und wird von immer mehr ExpertInnen des Gesundheitswesens diskutiert. Hinter dem so modern klingenden Begriff verbirgt sich aber ein historisches Verständnis von persönlicher Gesunderhaltung, das bis in die Antike zurückzuverfolgen ist. Bereits Sokrates setzte sich damit auseinander. In der Neuzeit war vor allem die Publikation „Die Sorge um sich“ des französischen Philosophen Michel Foucault prägend. Heute versteht man unter Self Care den Prozess, sich auf physischer und psychischer Ebene um seine eigene Gesundheit zu kümmern.

Self Care in Österreich

Wenn gesundheitliche Probleme auftreten, ist dieser Zugang in Österreich durchaus verbreitet: Laut einer Befragung des Marktforschungsinstituts SPECTRA aus dem Herbst 2022 praktizieren sieben von zehn ÖsterreicherInnen bei leichten Erkrankungen Self Care – das heißt, sie behandeln Beschwerden wie Kopfschmerzen, Erkältungssymptome, Rückenschmerzen, leichte Schnittwunden oder Lippenherpes selbst. Das ist wenig verwunderlich, leiden doch 94 % der ÖsterreicherInnen zumindest einmal jährlich an derartigen Beschwerden. Weniger ausgeprägt

ist die Verantwortung um die eigene Gesundheit, wenn es um die Prävention – also das Vermeiden von gesundheitsschädlichen Einflüssen oder gesundheitsförderndes Verhalten – geht.

Gleichzeitig wünschen sich die Menschen gemäß der Um-

SELF CARE BEDEUTET

... Wissen und Handlungsfähigkeit über die eigene Gesundheit und Alltagskrankungen aufzubauen

... Eigeninitiative im Umgang mit alltäglichen Erkrankungen zu entwickeln und aktiv eigene Entscheidungen bzgl. Behandlung zu treffen

... KonsumentInnen und PatientInnen einen schnellen, einfachen und barrierefreien Zugang zu rezeptfreien Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten zu ermöglichen



NEHMEN SIE IHRE GESUNDHEIT IN DIE HAND KOMMENTAR DES PRÄSIDENTEN DR. WILHELM GLOSS

Ein Blick in die Zeitungen bestätigt uns jeden Tag: Unser Gesundheitssystem leidet unter deutlichen Schwächen:

Das Personal in den Spitälern und Ordinationen ist chronisch überlastet und knapp besetzt. Arzt- oder OP-Termine sind schwer zu bekommen. Und die Aussichten sind besorgniserregend, da sich die Problematik angesichts der demographischen Entwicklung eher noch verschärfen wird und wir womöglich nicht ausreichend ÄrztInnen sowie Pflegepersonal ausbilden können. Dieses Lamento könnte man noch länger fortsetzen. Doch ich halte es mit J.F. Kennedy, der einmal sagte: „Frag nicht, was Dein Land für Dich tun kann, sondern was Du für Dein Land tun kannst.“ Umgelegt auf die Gesundheit richte ich an Sie daher den Appell „Frag nicht, was Deine Gesundheit – oder sagen wir Dein Gesundheitssystem – für Dich tun kann, sondern was Du für Deine Gesundheit tun kannst.“

Die Antwort darauf ist: Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

Ich gebe zu, das ist manchmal leichter gesagt als getan. Denn dazu braucht es Gesundheitskompetenz, um die es hierzulande nicht gut bestellt ist. Eine recht aktuelle Studie der Gesundheit Österreich GmbH zeigt, dass 56 % der in Österreich lebenden Menschen ein zu geringes Wissen auf diesem Gebiet haben. Besondere Herausforderungen bestehen dieser Erhebung zu Folge bei „Gesundheitsinformationen in den Medien“, bei „Informationen zu Therapien und Behandlungen“, beim „Beurteilen und Anwenden von Gesundheitsinformationen“ sowie bei „Informationen zum Thema Prävention“.

Das ist ernüchternd und für uns in der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze der Grund, einen großen Schwerpunkt darauf zu legen, Wissen zu vermitteln. Wir wollen Ihnen das Werkzeug in die Hand geben, damit Sie Ihre eigene Gesundheit gestalten können – mit einer gesunden Lebensweise, mit präventiven Maßnahmen wie maßvoller, gezielter Bewegung, mit Vorsorgeuntersuchungen und Screenings.

Neben dem Wissen über die Einflüsse auf unseren Organismus und mögliche Gegenmaßnahmen sowie Therapien ist aber noch etwas Zweites nötig: das Verständnis und der Wille, selbst etwas beitragen zu können und zu wollen.

Ich möchte Sie ermutigen, sich dieser Aufgabe zu widmen und in Ihre Gesundheit zu investieren. Auch wenn es manchmal ein wenig Überwindung kostet oder mühsam scheint. Als Lohn dafür bekommen Sie voraussichtlich mehr schöne Jahre geschenkt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe, erholsame Festtage und vor allem ein gesundes Neues Jahr 2024!

Ihr Wilhelm Gloss



frage eine Stärkung dieses Bereichs: 70 % sind der Ansicht, dass der Zugang zu Self Care von den österreichischen Krankenkassen erleichtert werden sollte. Und 83% der Befragten meinen, dass jede/r Einzelne mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen sollte, um die Krankenkassen und das Gesundheitssystem zu entlasten.

Grund genug, diese Punkte mit der Expertin und IGEPHA-Präsidentin Mirjana Mayerhofer zu diskutieren.

Frau Mayerhofer, was verstehen Sie unter Self Care?

Self Care bedeutet, mit den persönlichen körperlichen und mentalen Ressourcen sorgsam umzugehen und beim Auftreten alltäglicher Erkrankungen Eigeninitiative zu entwickeln. Auch bei chronischen Erkrankungen hilft Self Care, das Wohlbefinden zu verbessern, denn man kann bei sehr vielen Gesundheitsbeschwerden aktiv zum Erfolg der eigenen Therapie beitragen. Grundlage der Self Care ist deshalb der schnelle und problemlose Zugang zu rezeptfreien Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten.

Hat dieser Zugang in Österreich eine Tradition?

Die IGEPHA als österreichische Self Care Organisation setzt sich seit 1967 dafür ein, dass die Möglichkeiten der Self Care optimal genutzt werden. Die österreichische Self Care Industrie stellt viele wirksame und sichere rezeptfreie Arzneimittel und Gesundheitsprodukte bereit, um die Menschen bei der Self Care zu unterstützen. Wichtig ist, dass die Bevölkerung über ausreichend Gesundheitskompetenz verfügt, um die Potenziale der Self Care ausreichend nützen zu können.

Wie wichtig ist Selbstfürsorge in einem derart gut ausgebauten Gesundheitssystem wie in Österreich?

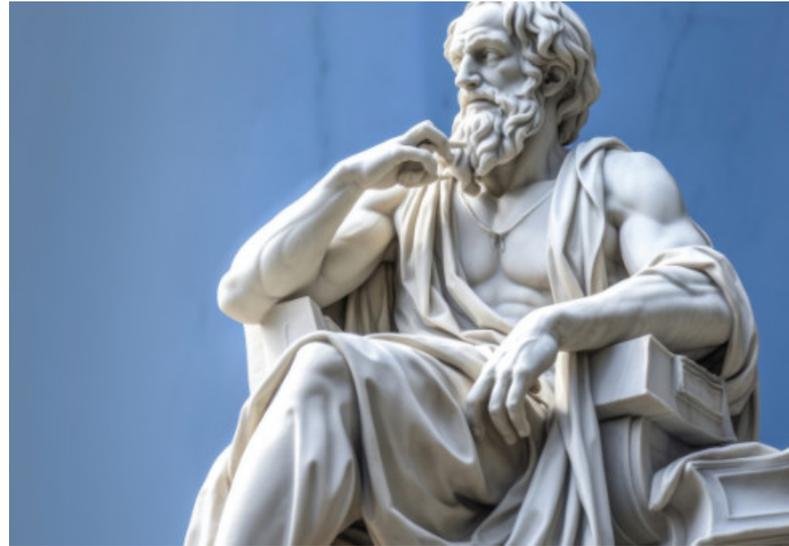
Gesundheit ist ein Megatrend, das gilt es zu nützen. Tatsache ist nämlich, dass wir zwar immer älter werden, aber leider oft nicht bei guter Gesundheit. Durch Self Care kann hier eine Verbesserung herbeigeführt werden, indem schon in jungen Jahren aktiv die eigene Gesundheit gestärkt wird. Deshalb finde ich es sehr erfreulich, dass sich immer mehr Menschen Gedanken über einen gesunden Lebensstil machen und sich die Behandlung leichter, alltäglicher Beschwerden selbst zutrauen.

Wo sehen Sie gerade jetzt – wo das Gesundheitssystem in vielen Bereichen an seine Grenzen stößt – eine Chance für Self Care?

Die große Chance liegt darin, dass durch Stärkung der Self Care ärztliche Ordinationen und Spitalsambulanzen entlastet und die wertvollen Ressourcen des Gesundheitssystems für die Behandlung schwerwiegender Erkrankungsfälle eingesetzt werden können. Gerade in Zeiten personeller Knappheit müssen wir mit den Ressourcen schonend umgehen. Dabei helfen uns zunehmend digitale Lösungen und niederschwellige Beratungsangebote wie wir sie beispielsweise in den österreichischen Apotheken vorfinden.

Wo bestehen aber gerade jetzt auch Gefahren?

Bei mangelnder Gesundheitskompetenz fällt es schwer, die Qualität von bereitgestellten Gesundheitsinformationen zu beurteilen. Deshalb ist es einerseits wichtig, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu stärken und zwar bereits vom Kindergartenalter an. Andererseits appellieren wir von der IGEPHA an die öffentlichen Gesundheitseinrichtungen, auf ihren Informationsplattformen die Möglichkeiten der Self Care gut verständlich darzustellen und aufzuzeigen, welche Maßnahmen die Menschen selbst ergreifen können.



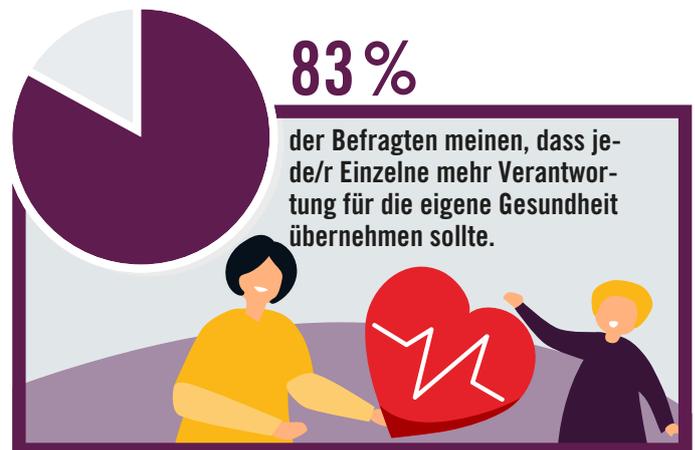
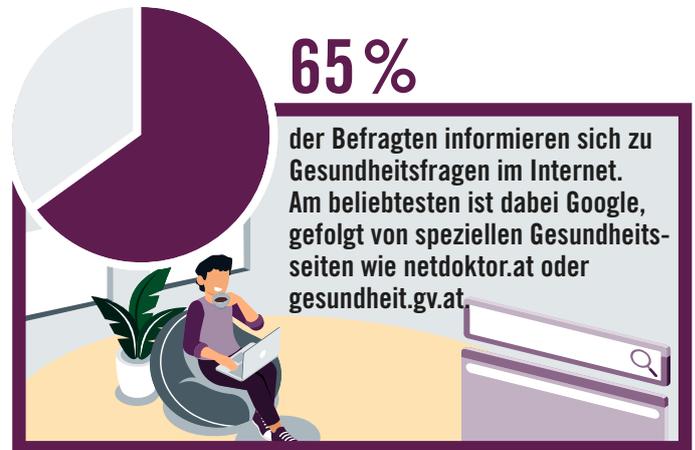
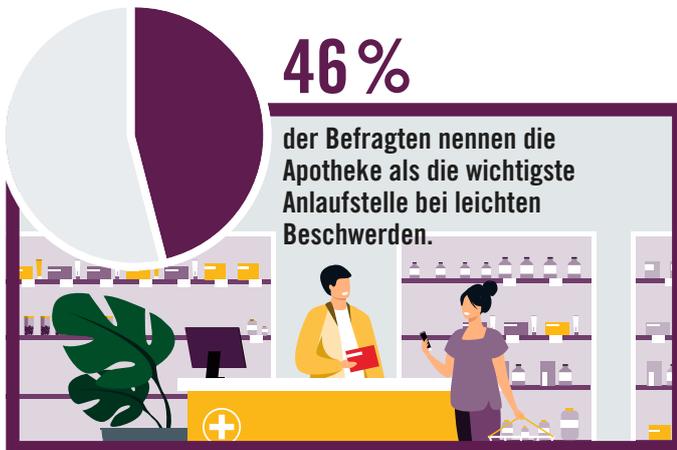
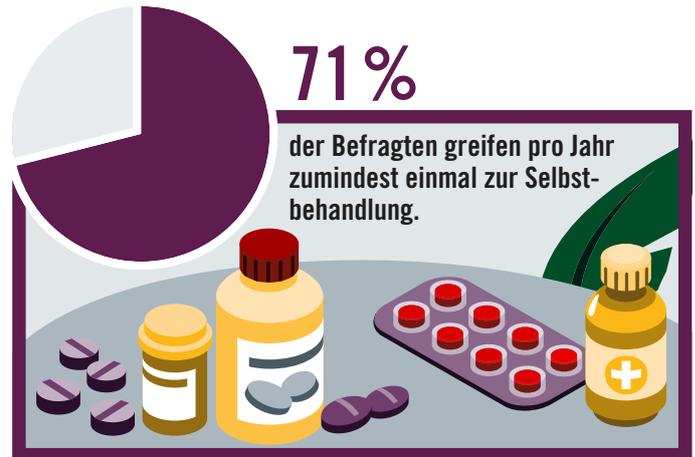
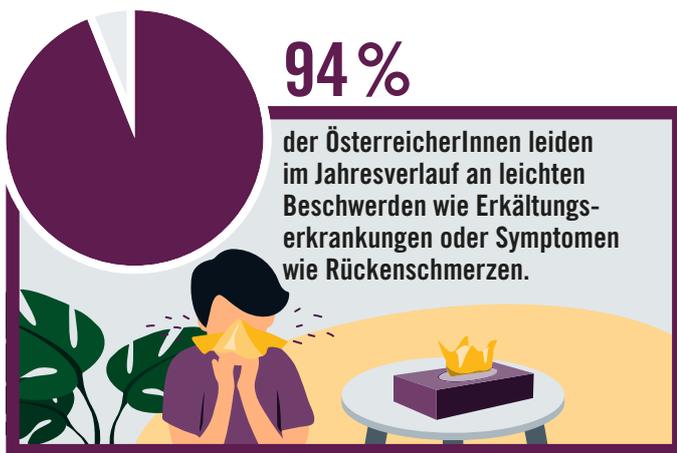
Warum setzt sich die IGEPHA als Industrieverband für Self Care ein?

Self Care ist ein Gewinn für uns alle, nicht nur für die Hersteller von rezeptfrei erhältlichen Gesundheitsprodukten. Deshalb setzt sich die IGEPHA dafür ein, dass in Österreich die Rahmenbedingungen für Self Care verbessert werden. Nur gemeinsam können wir das große Potenzial der Self Care ausschöpfen und wir laden alle Player im Gesundheitssystem dazu ein, an einer nationalen Self Care Strategie mitzuarbeiten. Wenn ich an die Zukunft denke, bin ich zuversichtlich, dass uns dies gelingen wird, denn gerade jüngere Menschen legen mehr Wert auf ganzheitliche Lebensgestaltung, zu der vor allem regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung zählen. Sie wollen empowert werden in ihrem Streben, im Sinne der Selbstoptimierung das Beste aus sich selbst zu machen.



Self Care in Zahlen

Das Gesundheitssystem ist überlastet, und in vielen Gegenden Österreichs ist es gar nicht so einfach, bei akuten Beschwerden rasch einen Arzttermin zu bekommen. Deshalb verlassen sich immer mehr Menschen bei leichten gesundheitlichen Problemen auf die Selbstbehandlung, wie eine repräsentative Umfrage von Spectra Marktforschung klar belegt.



Mehr Informationen finden Interessierte im Online-Bericht von Spectra: bit.ly/spectra-umfrage

Quelle: Repräsentative Onlinebefragung (n=1.000 ÖsterreicherInnen) von Spectra Marktforschung | September 2022

Selbst – aber nicht allein

Sich selbst um seine Gesundheit zu kümmern, verlangt profundes Wissen und Durchhaltevermögen. In beidem lässt die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze ihre Mitglieder und Freunde nicht allein. Zahlreiche Punkte im Jahresprogramm leisten genau dabei Unterstützung.

Eine rasche Suche im Internet macht deutlich: Von vielen wird Self Care als Lifestyle-Thema abgehandelt und mit „Feelgood-Tipps“ zum „Selbstverwöhnen“ beantwortet. Die ÖGGK widmet sich der Sache fundierter und baut in ihrem Programm zahlreiche Angebote ein, die der Selbstfürsorge und Selbstbehandlung umfassend gerecht werden.

Profundes Wissen

Als erste Säule setzt die ÖGGK auf Wissensvermittlung, weil grundlegende Kenntnisse die Basis bilden, um sich sachgerecht mit seiner eigenen Gesundheit befassen zu können. „Wir nutzen dazu bewusst verschiedene Kanäle“, erklärt ÖGGK-Generalsekretärin Erika Sander, „denn jede und jeder hat andere Vorlieben. Manche wollen Zusammenhänge hören und hinterfragen. Andere bevorzugen schriftliche Informationen, auf die sie später nochmal zurückgreifen können.“

So gibt es Vorträge zu unterschiedlichsten Gesundheitsaspekten und auch Erkrankungen, die allesamt von anerkannten ExpertInnen gehalten werden. Ergänzend produziert die ÖGGK seit ein paar Jahren den Podcast HÖRENSWERT, der sich ebenfalls regelmäßig mit Gesundheitsthemen beschäftigt und kürzlich auf ORF III unter dem Titel „Gesundheit im



Gespräch“ übernommen wurde. Und nicht zuletzt behandelt das Magazin LEBENSWERT relevante Schwerpunktthemen, wo unterschiedlichste Sichtweisen Berücksichtigung finden.

„Gemeinsam ist sämtlichen Kommunikationsmitteln eine profunde, aber gleichermaßen zugängliche Aufbereitung“, betont Sander. „Wir wollen es allen Interessierten nun mal so einfach wie möglich machen, Kompetenz auf dem Gebiet aufzubauen.“

Gezielte Prävention

Damit man vom Wissen auch ins Tun kommt, sieht das ÖGGK-Programm weiters mehrere Aktivitäten vor, die der Gesunderhaltung dienen. Allen voran sind Bewegungseinheiten wie Wirbelsäulenturnen, Fitnessstrainings, Lauftrainings oder geführte Wanderungen zu nennen. Dazu kommen Ratschläge, Coachings und Vergünstigungen zu richtiger Ernährung. Und abgerundet werden diese Maßnahmen durch Angebote für die seelische Gesundheit, wofür die Reihe „Psychotherapie im Gespräch“ oder die Spezialkonzerte von „Demenz & Ich“ gute Beispiele sind.

Regelmäßige Vorsorge

Die dritte Säule des Self Care-Verständnisses sind schließlich Vorsorge-Schwerpunkte mit dem Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz und seinen Partner-Apotheken. Da werden Aufklärung und Screenings zu Themen wie Eisen, Vitamin D, Cholesterin, Blutzucker/Diabetes oder gar Herzinsuffizienz geboten.



Mit Prävention kann man nicht früh genug beginnen

*Vorsorgeuntersuchungen sind als präventive Maßnahme sinnvoll. Darin sind sich alle medizinischen ExpertInnen einig. Dennoch nimmt nur ein Achtel der ÖsterreicherInnen dieses Angebot in Anspruch. Im Interview mit **LEBENSWERT** argumentiert Naghme Kamaleyan-Schmied, Allgemeinmedizinerin und Vizepräsidentin der Ärztekammer für Wien, warum sie dieses Instrument für ausbaufähig hält.*

Frau Kamaleyan-Schmied, alle Personen ab 18 Jahren können einmal im Jahr zum Gesundheits-Check gehen – der kostenlosen Vorsorgeuntersuchung der ÖGK. Doch nur 12,4 % der Menschen nehmen das in Anspruch. An Sie als Allgemeinmedizinerin und Vertreterin der Ärztekammer die Frage: Warum ist eine Vorsorgeuntersuchung sinnvoll?

Eine solche jährliche Untersuchung ermöglicht mir als Ärztin, Informationen zu bekommen, die für die Betreuung einer Patientin oder eines Patienten das ganze Jahr über wertvoll sein können. Sie legen quasi die Basis, und über längere Zeit hinweg sehe ich sogar Veränderungen. Damit können beginnende Erkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Ein gutes Beispiel wäre etwa ein auffälliger Langzeitblutzucker-Wert, der auf einen Prädiabetes hindeuten könnte.

Was wird genau untersucht? Wie läuft das ab?

In der Regel gibt es ein Vorgespräch und eine Voruntersuchung, bei der man auch auf die Lebensgewohnheiten und die Familienanamnese der PatientInnen eingeht. Dann macht man eine Blutabnahme, und mit den Ergebnissen daraus erfolgt eine Befundbesprechung samt Ausfüllen eines Fragebogens. Ich persönlich gehe über diesen vorgegebenen Rahmen hinaus und versuche schon im ersten Patientengespräch mögliche Risikofaktoren herauszufiltern. Dementsprechend nehme ich bei der Blutuntersuchung, die nur wenige Basiswerte umfasst, oft noch an-

dere relevante Werte individuell dazu.

Wo kann man diese Untersuchung machen? Und was gilt es bei der Anmeldung zu beachten?

Das ist recht einfach. Das kann man grundsätzlich bei allen niedergelassenen AllgemeinmedizinerInnen durchführen lassen, zum Teil auch bei FachärztInnen und in einigen Ambulatorien. Wichtig ist nur, dass man bei der Terminvereinbarung dazu sagt, dass man eine solche Vorsorgeuntersuchung machen möchte. Dann nehmen sich viele KollegInnen entsprechend Zeit dafür.

TIPP

Welche Ärztin/welcher Arzt in Ihrer Nähe Vorsorgeuntersuchungen auf Kassenkosten anbietet, finden Sie auf der Webseite der Ärztekammer Ihres Bundeslandes oder Sie kontaktieren die **kostenlose Serviceline** (Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr) unter der Rufnummer T 0800 501 522 oder per E-Mail unter vu@sozialversicherung.at.

Weiters steht das **Online-Service „Leistungserbringersuche“** zur Verfügung. Für die Suche nach dem Gesundheits-Check im Online-Service Leistungserbringersuche wählen Sie bei der Suche unter Vertragstyp die Option Vorsorgeuntersuchung allgemein aus. Online-Service „Leistungserbringersuche“



Halten Sie einen jährlichen Gesundheits-Check für sinnvoll? Oder reicht auch eine Untersuchung alle zwei Jahre, wie von manchen Versicherungsträgern suggeriert wird?

Aus meiner Sicht ist ein jährlicher Rhythmus das Mindeste. Bei manchen PatientInnen rege ich sogar eine Nachuntersuchung nach einem halben Jahr an, denn in dieser Zeit können sich die Menschen mit Empfehlungen auseinandersetzen, ich kann checken, welchen Effekt diese bringen und gegebenenfalls nachschärfen.

Das klingt bei Ihnen sehr ambitioniert! Ist die Vorsorgeuntersuchung normiert? Das heißt, wird bei jedem Arzt, jeder Ärztin oder jedem Gesundheitszentrum das Gleiche untersucht?

Jein. Die Basis ist vereinheitlicht. Viele KollegInnen nehmen aber, so wie ich, noch zahlreiche Aspekte dazu, um die PatientInnen wirklich umfassend zu beleuchten und zu betreuen. Vor allem, wenn Verdachtsmomente bestehen.

Es ist herauszuhören, dass Sie mit dem Umfang bzw. Programm der Vorsorgeuntersuchung nicht ganz zufrieden sind. Welche Punkte würden Sie gerne zusätzlich aufnehmen?

Da gibt es tatsächlich viel Potenzial! Ich würde mir etwa wünschen, dass auch bei Männern generell ein Blutbild gemacht wird, um beispielsweise Leukämie rechtzeitig zu erkennen. Ich würde unbedingt Impfberatung mitaufnehmen, wo man alle empfohlenen Impfungen durchgehen kann und den Impfpass aktualisiert. Das könnte auch dazu beitragen, dass das Vertrauen in Impfungen steigt und die in Österreich traditionell unterdurchschnittliche Impfbereitschaft gehoben wird. Und ich hielte es für sehr ratsam, Ernährung und Diätologie zu ergänzen. Wenn man sich die wachsenden Zahlen an adipösen Menschen ansieht, haben wir in dem Bereich dringenden Handlungsbedarf – vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Das könnte sich zu einer echten Bedrohung für unser Gesundheitssystem ausweiten.

Sie sprechen es gerade an – warum wird der Gesundheits-Check erst Personen über 18 angeboten? Warum werden Jugendliche ausgespart?

Das ist eine gute Frage, auf die ich auch keine Antwort habe. Fakt ist jedenfalls,



dass viele Lebensgewohnheiten bereits in jungen Jahren antrainiert werden, insbesondere was Bewegung und Ernährung anlangt. Deshalb wäre es sehr gescheit, schon bei den Jugendlichen anzusetzen. Da kann man eigentlich nicht früh genug anfangen.

Generell gesprochen: Halten Sie es für zweckmäßig, Anreize zu setzen, damit die Vorsorgeuntersuchungen stärker in Anspruch genommen werden? Beim Mutter-Kind-Pass hat das nachweislich Wirkung gezeigt.

Die Sozialversicherung der Selbstständigen, die SVS, hat mit dem Konzept des „Gesundheitshunderterters“ eine gute Idee verwirklicht. Mit einer Summe von 100 Euro werden pro Versicherten eine Reihe von Gesundheitsprogrammen gefördert. Damit spricht man auch Menschen an, die vielleicht nicht so regelmäßig zum Arzt gehen und kann frühzeitig Erkrankungen herausfiltern – auch psychische Erkrankungen, die von vielen Leuten sowieso nicht aktiv angesprochen werden.

Abschließend: Gibt es Menschen, denen Sie den Gesundheits-Check besonders ans Herz legen?

Im Grunde empfehle ich es jeder und jedem. Es gibt nichts, was vor Krankheit schützt – weder Alter noch Geschlecht. Daher würde ich mit Prävention und dafür

geeigneten Vorsorgeuntersuchungen so früh wie möglich beginnen. Die SVS macht das übrigens mit dem Programm „Gesundheits-Check Junior“.

Außerdem setze ich mich – wie schon gesagt – dafür ein, die Vorsorgeuntersuchung zu erweitern – um Bewegungstherapie, Ernährungslehre und Wissen übers Gesundheitssystem. Das ist natürlich zeitaufwändig und gehört honoriert. Es ist aber ein Investment in die Prävention, das sich lohnt. Wenn jemand ernsthaft krank wird, sind die Kosten fürs System viel höher. Vom menschlichen Leid mal ganz abgesehen. Ich meine, das ist eine Forderung der Stunde. Denn wir stehen vor großen Herausforderungen – sei es Adipositas, Hyperlipidämie oder andere Volkskrankheiten, die immer mehr um sich greifen.

ZUR PERSON

Dr. Naghme Kamaleyan-Schmied ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit einer Praxis in Wien Floridsdorf und seit Oktober 2023 Obfrau der Kurie der niedergelassenen Ärzte in der Ärztekammer für Wien.

WAS PRÄVENTION FÜR DIE VERSORGUNG BRINGT

Aus drei mach eins

*Jeder Euro in der Prävention erspart drei Euro in der Versorgung. Deshalb, aber nicht nur deshalb, setzt ÖGK-Fachbereichsleiter Erol Holawatsch auf Gesundheitsprogramme. Im Interview mit **LEBENSWERT** erzählt er, wie er die ÖsterreicherInnen zu mehr Eigenverantwortung und gesundem Lebensstil bringen will.*

Herr Holawatsch, in den letzten Jahren gab es einen verstärkten Trend zu Self Care, zur Selbstbehandlung leichter Beschwerden und Symptome. Laut einer Untersuchung von SPECTRA aus dem Jahr 2022 greifen 71 % der ÖsterreicherInnen zu Selbstbehandlung. Wie stehen Sie persönlich zu Self Care?

Für mich hat Self Care zwei Tangenten: einerseits die Selbstbehandlung von bereits bestehenden leichten Erkrankungen und andererseits das Verhindern, dass man krank wird. Mir als Gesundheitspolitiker ist die zweite Tangente, also die Prävention und Gesundheitsförderung, sogar noch wichtiger. Denn das kann ein Leben in Gesundheit ermöglichen.

Ist Self Care somit auch im Sinne der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)?

Absolut! Wir haben in der ÖGK auch einige Programme dazu auf den Weg gebracht – sei es zum Thema Rauchen, zu Alkohol oder auch zu Adipositas. Ein besonders gutes Beispiel finde ich das Programm „Enorm in Form“, mit dem wir uns an übergewichtige Kinder und deren Eltern wenden. Da sind wir Kooperationen mit Sportvereinen eingegangen und haben so den Kids gezeigt, dass Bewegung Spaß machen kann und das soziale Miteinander fördert. Außerdem haben wir – unterstützt von der Sigmund-Freud-Universität und DiätologInnen – über fünf

Monate hinweg an der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten gearbeitet. Das Feedback war überwältigend und zeigt, dass man mit solchen Initiativen wirklich etwas an der Lebensrealität der Betroffenen verändern kann.

Diese Programme sind aufwändig. Rechnet sich das aus gesundheitspolitischer Sicht?

Auf jeden Fall. Jeder Euro in der Prävention erspart drei Euro in der Versorgung. Dementsprechend hat in der letzten Zeit ein Umdenken in der österreichischen Sozialversicherung stattgefunden, und es werden immer mehr Präventionsmaßnahmen umgesetzt. Vor der Fusion, in Zeiten der „alten Gebietskrankenkassen“, war hier der Fokus anders gelegt.

Wo setzen Sie da konkret an?

Wir wollen vor allem Motivation schaffen. Denn mit erhobenem Zeigefinger erreicht man bekanntlich gar nichts. Dazu holen wir uns glaubwürdige und mitreißende Vorbilder dazu wie etwa den Triathleten und beliebten ORF-Vorturner Philipp Jelinek, den man aus „Fit mit Philipp“ kennt. Er zeigt in der Kampagne „ÖGK bewegt“ auf anschauliche Weise, wie man seinen inneren Schweinehund überwindet und was Bewegung bringt. So



GESUNDHEITSFÖRDERUNG & PRÄVENTION IN DER ÖGK

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet eine Vielzahl an Angeboten der Gesundheitsförderung an. Von Programmen wie „Beweg Dich – Gesunder Rücken“ über ernährungsmedizinische Beratung oder Hautschutz-Kampagnen bis hin zu mentaler Gesundheit.
www.gesundheitskasse.at
Gesund leben

wollen wir die Menschen in den Hype mit hineinziehen.

Von ExpertInnen wird oft aber auch beklagt, dass es nicht nur an der Motivation, sondern am Wissen – also der Gesundheitskompetenz – mangelt. Was tut die ÖGK auf diesem Gebiet?

Da versuchen wir, die Leute dort abzuholen, wo sie sind, und möglichst praxis- oder lebensnah Ratschläge zu geben. Das heißt, wir sprechen sie insbesondere in den sozialen Medien an, die als Informationsquelle enorm an Bedeutung gewonnen haben. Und wir kommen nicht mit theoretischen Abhandlungen oder oberlehrerhaften Anleitungen, sondern zeigen zum Beispiel in Videos, was man für einen gesunden Rücken tun kann oder wie gut gesunde Ernährung schmecken kann. Kurzum: Wir möchten Gesundheit greifbar machen.

Was schwebt Ihnen für die Zukunft vor? Ist das ein Konzept, das künftig an Bedeutung gewinnen wird?

Ich möchte noch einmal betonen, dass ich Self Care in der Prävention für außer-



ordentlich wichtig halte. Sie kann und darf aber niemals eine fundierte medizinische Versorgung ersetzen, wenn es um ernsthafte Erkrankungen geht.

Ich glaube, dass es letztlich beides braucht: eine solide Krankenversorgung durch den Staat und ein Mehr an Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit. Das Bewusstsein dafür muss steigen, denn

der Staat kann nicht alles von A bis Z übernehmen. Er muss da sein, wenn es „brennt“. Die Menschen sollten aber – im eigenen Interesse – vorher selbst auf sich schauen. In weiterer Folge entlastet das freilich das Gesundheitssystem.

Was ist nötig, um den ÖsterreicherInnen auf diesem Weg zu besserer Gesundheit zu verhelfen?

Vor allem in der Bildung ist immer Luft nach oben. Da müssen wir früh und mit einfachen Maßnahmen ansetzen. Denn Gesundheit ist für viele noch sehr abstrakt – wie eine riesige Wolke, wo man nicht genau weiß, was drin ist. Mein Credo lautet: Wir sollten bei den Kindern anfangen, Dinge wie Zahnpflege und Mundhygiene in die Lehrpläne integrieren, Basiswissen zu Erkrankungen vermitteln und auf die seelische Gesundheit der Kleinen achten. Denn das ist oft die Quelle für Probleme wie Stress, Migräne, Rückenschmerzen, Adipositas oder gar Burnout. Dann gelingt es uns vielleicht, dieser Generation zu guter Gesundheit zu verhelfen.



ZUR PERSON

Erol Holawatsch ist Fachbereichsleiter des Fachbereichs „Gesundheitseinrichtungen“ in der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) sowie Gemeinderat und Landtagsabgeordneter für Wien (ÖVP). Zudem sitzt er im Vorstand der Krankenfürsorgeanstalt (KFA).

TIPP IHRES APOTHEKERS MAG. PHARM. ANDREAS BERGER / AMEISAPOTHEKE GUT BERATEN... BEI SELF CARE



In Österreich ist das (sehr gute) Gesundheitssystem darauf ausgelegt, dass wir – wenn wir krank sind – zu unserer Ärztin oder unserem Arzt gehen und quasi kostenlos wieder gesund (gemacht) werden. Das funktioniert in jungen Jahren, wenn man noch wenige und leichte Beschwerden hat, sehr gut. Aber im Alter kommt man oft an Grenzen, die einen überraschen. Manche Krankheiten sind dann plötzlich nicht mehr heilbar, wenn überhaupt, kann nur der Status quo gehalten werden. Das Problem dabei: Unser Gesundheitssystem ist nicht auf Prävention ausgelegt!

Aus diesem Grund ist es sinnvoll, die Verantwortung nicht dem Gesundheitssystem zu überlassen, sondern möglichst

schon in jungen Jahren die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Ich sehe da im Wesentlichen zwei Ansätze:

Erkennung von Risikofaktoren für eine Erkrankung bzw. frühzeitiges Erkennen einer bestehenden Erkrankung

Da gibt es viele Möglichkeiten: Man kann in verschiedenen Bereichen einfache Selbsttests zuhause machen. Das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz bietet während der Aktionswochen schwerpunktmäßig Screenings in Kooperation mit den Partner-Apotheken. Und nicht zuletzt steht allen Versicherten die kostenlose Vorsorgeuntersuchung zur Verfügung. Wichtig ist einzig: Man muss es machen!

Aktive Gesundheitsvorsorge

In diesem Punkt hat jede/r individuelle Möglichkeiten, und ich bin sicher, insgeheim weiß auch jede/r die Punkte, die er/sie verbessern könnte. Dazu zählen etwa:

- ▶ Rauchen aufhören
- ▶ Weniger Alkohol trinken, mehr Gemüse und weniger Fleisch essen
- ▶ Tägliche Bewegung
- ▶ Handy- und TV-Konsum einschränken und stattdessen mehr persönliche Kommunikation mit lieben Menschen
- ▶ Musik hören oder vielleicht selbst musizieren

Wer dabei Unterstützung benötigt, findet Hilfe bei ÄrztInnen und ApothekerInnen!



Flexibel finanzieren. Mit einem starken Partner.

Sie nehmen eine Finanzierung nicht auf die leichte Schulter? Dann haben wir schon etwas gemeinsam! Seit 1871 steht die WSK Bank für engagierte Beratung und persönliche Betreuung in Kreditfragen. Kommen wir ins Gespräch!

WSK Bank AG

1180 Wien, Gentzgasse 54
1120 Wien, Meidlinger Hauptstraße 47
1160 Wien, Thaliastraße 34
1100 Wien, Favoritenstraße 101

E: office@wsk-bank.at

T: 01 47607 0

www.wsk-bank.at

AKTIONSWOCHE IN ALLEN PARTNER-APOTHEKEN

Volkskrankheit Herzschwäche

Mit dem Appell „Nehmen Sie sich ein Herz...“ startete das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz vom 2. bis zum 7. Oktober 2023 die Aktionswoche zum Thema Herzgesundheit in seinen Partner-Apotheken in Wien und Umgebung. Das Ergebnis der Aktion zeigt einen auch weiterhin bestehenden Informationsbedarf und unterstreicht die Bedeutung der Bewusstseinsstärkung für Risikofaktoren.

Mindestens ein bis zwei Prozent der erwachsenen Bevölkerung haben eine Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche genannt. Tatsächlich dürften bis zu 300.000 ÖsterreicherInnen betroffen sein. Rund 24.000 PatientInnen werden jedes Jahr mit der Diagnose Herzschwäche im Spital aufgenommen. Und etwa 30 % der wegen Herzinsuffizienz hospitalisierten PatientInnen versterben innerhalb von einem Jahr. „Dennoch ist das Bewusstsein unter der heimischen Bevölkerung zu gering ausgeprägt, und viele übersehen erste Symptome einer beginnenden Herzinsuffizienz“, sagt Erika Sander, Generalsekretärin der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze. „Deshalb war es uns als Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz wichtig, einen Schwerpunkt zum Thema Herzgesundheit zu setzen.“ Unterstützt wurde die Aktion durch Boehringer Ingelheim, Mavie Aponect und DIAN Medical.

Ergebnis der Gespräche und Tests während der Aktionswoche: Bewusstseinsbildung nötig

Das Angebot im Zuge der Aktionswoche haben zahlreiche Menschen in Anspruch genommen. „Gescreent wurden diesmal allerdings insbesondere jene, die potenziell zur Risikogruppe zählen“, so Erika Sander. „Dementsprechend ist die Stichprobe mit 220 Personen kleiner als bei vorherigen Testwochen, die sich an die breite, per se gesunde Bevölkerung gerichtet haben.“ Die Screenings ergaben aber dennoch aufschlussreiche Trendergebnisse: So wollten signifikant mehr Frauen wissen, wie es um ihre Herzgesundheit steht. 65 % der Screenings entfielen auf weibliche Testpersonen, nur 29 % auf männliche. (6 % n.a.) Der altersmäßige Schwerpunkt auf über 50-Jährige ist hingegen weniger überraschend – immerhin 79 % der Testpersonen sind dieser Altersgruppe zuzurechnen.

Klar ist auch der Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen: 60 % derer, die dem Angebot der Aktionswoche nachka-

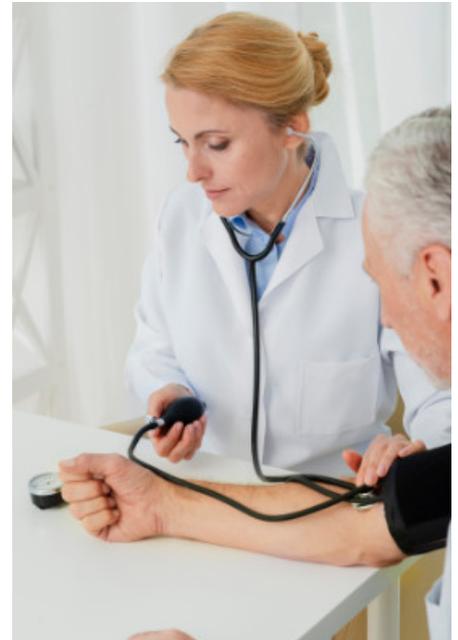
men, nehmen in Form einer Dauermedikation Arzneimittel gegen kardiovaskuläre Beschwerden oder Diabetes.

Für immerhin 25 % waren die Gespräche und Tests ein Weckruf: Sie wurden nach Abfragen der Risikofaktoren, Blutdruck- und Puls-Messungen sowie Biomarker-Test zur medizinischen Abklärung an ihre HausärztInnen oder FachärztInnen verwiesen.

„Tenor der vielen Beratungsgespräche in den Apotheken war eindeutig der große Informationsbedarf“, betont Sander. „Das Bewusstsein für die Risiken und deren Auswirkungen auf die Herzgesundheit ist offenbar unverändert ausbaufähig. Außerdem bestehen deutliche Wissenslücken, welche Symptome auf eine beginnende Herzschwäche hindeuten könnten.“

Enge Zusammenarbeit zwischen ApothekerInnen und ÄrztInnen entscheidend

Die Ergebnisse der Testwoche machen deutlich, dass sowohl die Prävention als auch die Therapie der Volkskrankheit



Herzschwäche stark mit der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zusammenhängen. Die enge Zusammenarbeit zwischen ApothekerInnen und ÄrztInnen ist für die Bewusstseinsbildung entscheidend. Mit dem Angebot der Aktionswochen bietet das Gesundheitsnetzes Goldenes Kreuz aufmerksamkeitsstarke Maßnahmen in den Partner-Apotheken vor Ort. Die Diagnose und vor allem Behandlung muss aber selbstverständlich durch die medizinische Kompetenz der ÄrztInnen erfolgen.



Es hängt alles zusammen

Herz-Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen wie Herzinsuffizienz, chronische Nierenerkrankungen (CKD) und Typ-2-Diabetes (T2D) stellen ein globales Gesundheitsproblem dar. Dass diese Krankheiten zusammenhängen und deswegen gesamtheitlich betrachtet werden müssen, wissen die Forschenden bei Boehringer Ingelheim schon länger und arbeiten daher an integrierten Lösungen.

Mehrere Hundert Millionen Menschen leiden weltweit an Herzschwäche, chronischen Nieren- oder Stoffwechselerkrankungen. Jährlich werden in diesem Zusammenhang 20 Millionen Todesfälle gemeldet. Zum menschlichen Leid kommen noch hohe personelle und wirtschaftliche Belastungen. Diese drei Krankheitsbilder sind nämlich für ein Drittel aller stationären Kosten verantwortlich.

Das große Ganze: Ein integrierter Ansatz zur Erforschung kardiometabolischer Erkrankungen

Warum diese drei Indikationen zusammen betrachtet werden, hat einen guten Grund, meint Philipp Leuschner, Medical Director bei Boehringer Ingelheim: „Sie hängen zusammen. Viele Menschen mit Nierenerkrankungen leiden auch an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Welche mit Typ-2-Diabetes entwickeln wiederum Nierenleiden. Je länger eine Krankheit dauert, desto größer ist das Risiko einer Folge- oder Nebenerkrankung.“

Angesichts dieser herausfordernden Situation verfolgt Boehringer Ingelheim einen ganzheitlichen Blick auf die breiteren therapeutischen Bedürfnisse von Patient:innen. Viele leiden an mehreren Erkrankungen, denen ähnliche Pathologien zugrunde liegen. Philipp Leuschner sagt dazu: „Wir vertiefen seit langem unser Wissen über die Zusammenhänge zwischen Herz-, Nie-



ren- und Stoffwechselerkrankungen. Wir bauen auf unseren Stärken in der Molekularbiologie, Pharmakologie und Medizin auf und ergänzen sie durch neue Ansätze, wie etwa einen breiteren Zugang zu Patient:innen-Biobanken und neue digitale Werkzeuge für die Analyse derart großer Datenmengen.“

Das vorausschauende Engagement führte zu Erfolgen. Leuschner kann bereits einen Durchbruch verkünden: „Vor kurzem wurde eines unserer Medikamente, das bereits gegen Typ-2-Diabetes und Herzschwäche zum Einsatz kommt, von der europäischen Kommission auch zur Behandlung von chronischen Nierenerkrankungen zugelassen. Es deckt damit als erstes Arzneimittel das gesamte Spektrum der kardiometabolischen Erkrankungen ab. Das hilft uns dabei, Patient:innen, Ärzt:innen und das gesamte Gesundheitssystem zu unterstützen.“

Bezahlte Anzeige | MPR-AT-100494

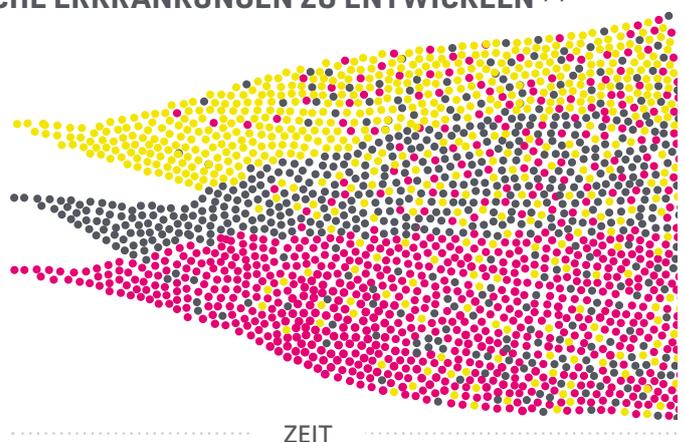
HERZINSUFFIZIENZ, CKD ODER TD2 ERHÖHEN DAS RISIKO, AUCH ANDERE KARDIOVASKULÄRE, RENALE UND METABOLISCHE ERKRANKUNGEN ZU ENTWICKELN^{1,2,3}

Bis zu 60% der Menschen mit **CKD** leiden auch an einer **Herz-Kreislauf-Erkrankung**⁴

Bis zu 40% aller Personen mit **T2D** haben **CKD**^{5,6}

Bis zu 45% der Personen mit **Herzinsuffizienz** haben **T2D**⁷





References

1. Schechter M, et al. *Cardiovasc Diabetol*. 2022;21:104. 2. Bragazzi N, et al. *Eur J Prev Cardiol*. 2021;28(15): 1682–1690. 3. Braunwald E. *Prog Cardiovasc Dis*. 2019;62(4):298–302. 4. Lovre D, et al. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2018;47:237. 5. Afkarian M, et al. *JAMA*. 2016;316:602. 6. International Diabetes Foundation. *Diabetes Atlas 9th Edition*. Available at: <http://www.diabetesatlas.org>. Accessed: July 2023. 7. Packer M. *Diabetes Care*. 2018;41:11-13.

TESTWOCHE IM NOVEMBER 2023

Vitamin-D-Mangel erkennen

In der Woche vom 13. bis zum 18. November hatten gesundheitsinteressierte Apotheken-KundInnen des Gesundheitsnetzes Goldenes Kreuz die Möglichkeit, ihren Vitamin-D-Status schnell und unkompliziert direkt in der Apotheke bestimmen zu lassen.

Erhöhte Infektanfälligkeit, Muskelschmerzen oder Haarausfall – das können erste Anzeichen für eine Vitamin-D-Unterversorgung sein. Vitamin D zählt zu den fettlösenden Vitaminen und ist für unseren Körper unverzichtbar. Es trägt zur Knochenstabilität und zum Zahnerhalt bei und ist wichtig für das Immunsystem. Außerdem kann es vor akuten Atemwegsinfektionen schützen. In der lichtarmen Jahreszeit kommt es allerdings oftmals zu einem Mangel. Um Gewissheit zu haben und einen eventuellen Mangel gezielt behandeln zu können, hat das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz mit seinen Partner-Apotheken von 13. bis 18. November 2023 gleich eine zweite Aktionswoche diesmal mit kostenlosen Tests und Beratung zu Vitamin D angeboten.

Mögliche Symptome und Wichtigkeit einer guten Vitamin-D-Versorgung im Alter

Typische Symptome, die mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel einhergehen, sind neben Haarausfall und erhöhter Infektanfälligkeit auch Muskelschwäche, Gliederschmerzen, gestörte Knochenmi-

neralisation und erhöhte Krampfbereitschaft der Muskulatur. Vitamin D ist vor allem wichtig für die Knochengesundheit. Daher ist eine gute Versorgung bei älteren Menschen besonders essenziell, um das Risiko für Knochenbrüche, Kraftverlust sowie Mobilitäts- und Gleichgewichtseinschränkungen zu minimieren.

Wissen um den Vitamin-D-Spiegel und gezielte Therapie

„Im Zuge vergangener Testwochen hat sich oftmals gezeigt, dass das Wissen um den individuellen Status besonders wichtig ist. Nicht jeder, der bei sich einen Mangel vermutet, ist auch wirklich betroffen. Andere wiederum, die keinerlei Symptome wahrnehmen, haben überraschenderweise eine Unterversorgung“, so Sander.

Aktionswoche mit Themenschwerpunkt

Bei der Aktionswoche im November konnten sich Interessierte ganz einfach und kostenlos in den Partner-Apotheken über Vitamin D informieren, und fast 800 Personen absolvierten auch einen Selbsttest. „Die Gewissheit über den persönli-



chen Vitamin-D-Spiegel, die man durch die Tests erhält, bildet die Grundlage dafür, gezielt zu therapieren. Und dabei können die ApothekerInnen hervorragende Beratung leisten“, erklärt Erika Sander, Generalsekretärin der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze. Lag ein Vitamin-D-Mangel vor, der nicht durch die Sonne oder über die Ernährung ausgeglichen werden konnte, so wurde auf die Abklärung durch einen Arzt oder eine Ärztin verwiesen.



ZU BESUCH BEIM HEILKRÄUTERSPEZIALISTEN

Dr. Kottas

Dr. Kottas ist ein österreichisches Familienunternehmen, das im Jahr 1795 in Wien gegründet wurde. Das Traditionsunternehmen, das sich seit acht Generationen auf die Anwendung und Verarbeitung von Heilkräutern beschäftigt, stellt sowohl Wohlfühltees als auch Arzneitees in Apothekenqualität her und gilt als der Spezialist auf diesem Gebiet.

Grund genug für einen Besuch, zu dem die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze Anfang Oktober einlud. Etwa 20 Mitglieder und FreundInnen nahmen die Gelegenheit wahr und nutzten die Besichtigung für spannende Einblicke in die Prozesse der modernen Lagerung, Verarbeitung, Abfüllung und Logistik des Unternehmens.

Nach der Anreise per Shuttle-Bus in den 23. Bezirk wurden die TeilnehmerInnen zunächst in die Büroräumlichkeiten geführt und mit Schutzkleidung ausgestattet. Darauf folgte eine Besichtigung der Windsichtanlage zur Reinigung der Kräuter, der Sieb- und Mischanlagen sowie der Mühlen und Schneidemaschi-

nen. Neben der Malve, auch Käsepappel genannt, wurde in einem Raum Pfefferminze aussortiert, gesäubert und zerkleinert, was einen so scharfen Geruch verursachte, dass es den TeilnehmerInnen Tränen in die Augen trieb. Weiter ging es in die Kühlkammer, in der die Pflanzen nach der Anlieferung gelagert werden, um eventuelle Schädlinge abzutöten.

Die TeilnehmerInnen zeigten sich beeindruckt von den riesigen Hochregallagern, in denen über 600 verschiedene Heilkräuter zu finden waren, sowie von den modernen Anlagen, in denen die Tees abgewogen, abgefüllt und dann abgepackt werden.

Zum Abschluss wurde die Gruppe von



Kottas zu einer kleinen Stärkung eingeladen und konnte sich vor Ort über die Eindrücke austauschen. „Als passionierte Teetrinkerin fand ich es sehr spannend, Einblicke in die moderne Verarbeitung von Kräutern und die Herstellung von Kräutertees zu bekommen und einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Vielen Dank an das Team von Kottas, das alles sehr anschaulich erklärt hat“, resümiert Jelena Hodak, Mitglied der ÖGGK.



Thomas Haller

Gesundheit, Soziales, Vortragender & Motivator

Ihr Motivator für Beruf & Alltag.

Entdecken Sie, wie Sie Ihre persönliche Entwicklung privat sowie beruflich vorantreiben können. Als Führungskraft erfahren Sie zudem, wie Sie Ihr Team erfolgreich fördern und leiten können. Buchen Sie meine Trainings, Vorträge sowie viele weitere Angebote für sich und Ihr Unternehmen!

✉ kontakt@thomas-haller.at

☎ +43 699 182 589 01

www.thomas-haller.at

**JETZT
KONTAKT
AUFNEHMEN!**



130 JAHRE ÖGGK

Das Jubiläumsjahr geht zu Ende

In dem sich dem Ende zuneigenden Jahr 2023 beging die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze ihr 130-jähriges Jubiläum. Mit unterschiedlichen Aktivitäten, die das hohe gesellschaftliche Engagement für die Gesundheit der Menschen unterstreichen, wurde dieser „runde Geburtstag“ das Jahr hinweg gebührend gefeiert. Den Abschluss bildet ein Jazz-Konzert in Kooperation mit dem Partner JAM MUSIC LAB Privatuniversität.



Begonnen wurde das Jubiläumsjahr mit dem feierlichen Neujahrsempfang, bei dem 180 Mitglieder und PartnerInnen der ÖGGK der Einladung zum geselligen Beisammensein und Austausch mit dem Präsidium und den Delegierten im Palais Berg folgten.

Anschließend eröffnete im Juni Wilhelm Gloss mit eindrucksvollen Erzählungen und einleitenden Worten die Ausstellung „130 Jahre ÖGGK“, die durch die wichtigsten Ereignisse der Vereinsgeschichte führt. Seit 12. Juni 2023 ist diese,

einer Zeitreise gleichende, Sammlung von Exponaten in den Räumlichkeiten der ÖGGK und online noch bis Ende des Jahres zu sehen.

Um das Jubiläum auch sportlich zu feiern, versammelten sich am 22. September alle Interessierten in der Prater Hauptallee. Gemeinsam ließ man den historischen Radparcours, der 1897 zu Gunsten des Vereins im Wiener Prater stattgefunden hat, wieder aufleben. Egal ob mit dem Fahrrad, dem Scooter oder auf Inlineskates – jeder war herzlich willkommen, um unter dem Motto „Auf den Spuren der Kronprinzessin Stephanie“ mit dem Goldenen Kreuze die Strecke vom Riesenrad bis zum Lusthaus und wieder zurück zu bestreiten. Bei netten Unterhaltungen vergingen die 9 km für alle TeilnehmerInnen wie im Flug. Zum gebührenden Abschluss und zur Stärkung lud die ÖGGK im Anschluss zu Speis und Trank bei einer Fahrt im Riesenrad ein.

Zum musikalischen Abschluss des Jubiläumsjahres 2023 findet am 14. Dezember ein besonderes Konzert in Kooperation mit dem Partner JAM MUSIC LAB



Privatuniversität statt. Universitätsprofessorin für Gesang und Institutsleiterin Marion Traun tritt mit den JAM MUSIC LAB Jazz Masters auf, die sich allesamt aus Studierenden und AbsolventInnen der JAM zusammensetzen. Mitreißende Swing Arrangements, gefühlvolle Jazz-Balladen und pulsierende Latin-Rhythmen prägen das abwechslungsreiche musikalische Programm und bieten Gelegenheiten zur Entfaltung der künstlerischen Persönlichkeiten der JAM MUSIC LAB Jazz Masters.



JAZZ-KONZERT

14. Dezember 2023, 18.30 Uhr

in den Räumlichkeiten der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze (Kärntner Straße 26/ Marco-d'Aviano-Gasse 1, 1010 Wien)
Die Teilnahme ist frei, allerdings ist die Teilnehmerzahl limitiert.
Nur für Mitglieder der ÖGGK.

Die MusikerInnen:

MARION TRAUN, Gesang

ANNA KELLER, Saxophon

FLORIAN GUNACKER, Kontrabass

PAULO CORREA, Klavier

MARKUS GRUBER, Schlagzeug

Das HÖRENSWERT Podcast-Update

In den vergangenen Episoden von HÖRENSWERT waren wieder interessante Persönlichkeiten mit spannenden und wichtigen Themen zu Gast. Der Ausblick ins kommende Jahr 2024 verrät, dass sich der Podcast der ÖGGK auch weiterhin wichtigen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Themen widmet. Übrigens gibt es HÖRENSWERT seit Kurzem auch auf ORF III zu sehen (mehr dazu auf Seite 19).



Vitamin D ist für unseren Körper unverzichtbar. Es trägt zur Knochenstabilität und zum Zahnerhalt bei. Es ist wichtig für das Immunsystem und es kann vor akuten Atemwegsinfektionen schützen. Doch es wird auch kontrovers diskutiert. Denn bei ausreichend Aufenthalt im Freien sollte unser Körper genügend Vitamin D selbst bilden können. Trotzdem nehmen viele Menschen Vitamin D als Präparat zusätzlich zu sich, und Nahrungsergänzungsmittel boomen. Grund genug, wissenschaftlich gesicherte Fakten zu diskutieren. Moderatorin Denise Seifert spricht dazu in der 32. Episode „Vitamin D – wie viel

brauchen wir wirklich?“ mit Ernährungswissenschaftlerin und Sporternährungscoach **Mag. Sabine Bisovsky**. Zu hören seit 10. November 2023.

Sodbrennen – auch als gastroösophagealer Reflux (GERD) bekannt – entsteht, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt und Schmerzen oder ein brennendes Gefühl hinterlässt. Es ist in der Tat recht verbreitet und kann gelegentlich nach einem üppigen Essen vorkommen, ohne dass es besorgniserregend ist. Tritt dies jedoch regelmäßig auf, wird es zu einem Problem. Immerhin rund 30 % der österreichischen Bevölkerung leiden unter Sodbrennen, und in den meisten Fällen kann die Krankheit nicht auf eine bestimmte Ursache zurückgeführt werden. Die 33. Episode von **HÖRENSWERT** mit dem Titel „**Reflux – wenn es einem sauer aufstößt**“ behandelt das Thema und geht darauf ein, wie man Sodbrennen durch richtige Ernährung vorbeugen und lindern kann. Darüber spricht Moderatorin Denise Seifert in dieser Episode mit Er-

nährungswissenschaftlerin **Mag. Veronika Macek-Strokosch**. Online ab 15. Dezember 2023.

In der ersten Podcast-Episode im neuen Jahr spricht **Thomas Haller** darüber, welche Rolle die Willensstärke in seinem Leben mit Behinderung spielt. Er lebt seit seiner Geburt mit spastischer Diplegie, einer Einschränkung, bei der vor allem grob- und feinmotorische Störungen im Bereich der Beine auftreten. Trotzdem oder vielleicht gerade deshalb hat er „die Bewegung“ zu seinem Beruf gemacht. Mit seinem Fahrdienst „hallermobil“ befördert er Menschen auf der Straße, er bewegt sie in seinen Vorträgen und bewegt sich selbst aktiv beim Pferdesport als Dressurreiter. Die Episode mit dem Autor und Unternehmer erscheint am 19. Jänner 2024 unter dem Titel „**Die Macht der Willensstärke**“.

Die Cranio-Sacral-Therapie ist laut Definition eine alternativmedizinische ganzheitliche Behandlungsform, die sich aus





JETZT AUCH ZU SEHEN

HÖRENSWERT goes TV

der Osteopathie entwickelt hat. Für manche bedeutet sie einen neuen, sanften Therapiezugang zu vielfältigen Beschwerden. Für andere ist sie schlichtweg Hokusfokus. Wie Cranio-Sacral-Therapie funktioniert, bei welchen Anwendungsgebieten sie Erfolge zeigt und für wen sie geeignet ist, darüber spricht Moderatorin Denise Seifert in der 35. Episode „Cranio-Sacral-Therapie – wenn Energieströme wieder fließen“ mit **Petra Grottenthaler**. Sie ist ausgebildete Cranio-Sacral-Therapeutin. Die Folge erscheint am 23. Februar 2024.

Alle Folgen zu hören unter www.oeggk.at/podcast sowie auf allen gängigen Podcast-Plattformen!

Seit März 2021 präsentiert die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze monatlich eine neue Ausgabe des beliebten Podcasts **HÖRENSWERT**, der das Thema Gesundheit in seiner Gesamtheit behandelt. In den bisherigen Episoden wurden bisher sowohl seelische und mentale Aspekte als auch Fragen zur körperlichen Gesundheit in den Mittelpunkt gestellt. Dies steht ganz im Einklang mit der zugrundeliegenden Mission der ÖGGK. Als gemeinnütziger Verein stehen bei allen Aktivitäten Vorsorge und die Verbreitung von Wissen und Informationen zur Förderung der Gesundheit im Fokus. Die Moderatorin des Podcast, Denise Seifert, die hauptberuflich Leiterin der Programmplanung bei ORF III ist, führt durch spannende Gespräche und gibt Einblicke in die vielfältigen Aspekte von Gesundheit.

Seit November 2023 gibt es **HÖRENSWERT** nun in einem aufregenden neuen

Format, das nicht mehr nur gehört werden kann, sondern auch unter dem Titel „Gesundheit im Gespräch“ auf ORF III zu sehen ist. Als Pilotprojekt wurden zunächst drei Episoden aufgezeichnet. Sie behandeln die Themen Vitamin D, Reflux und die Macht der Willensstärke. Die aktuellen Episoden von „Gesundheit im Gespräch“ können immer zum Ausstrahlungstermin auf ORF III oder in der ORF TVthek, sieben Tage lang nach der Ausstrahlung, angesehen werden.

SENDETERMINE AUF ORF III

Reflux – wenn es einem sauer aufstößt:
19. Dezember 2023, 18.45 Uhr
Die Macht der Willensstärke:
23. Jänner 2024, 18.45 Uhr
tvthek.orf.at



Mit Willenskraft zum Erfolg

mit **Thomas Haller**

Donnerstag, 18. Jänner 2024, 18.30 Uhr

Seit seiner Geburt lebt Thomas Haller mit spastischer Diplegie. Von Kindheit an wurden ihm immer wieder Steine in den Weg gelegt. Dennoch hat er nie aufgegeben und sich im wahrsten Sinn des Wortes in den Olymp gekämpft. Denn heute ist Thomas Haller (58) nicht nur stolzer Vater zweier erwachsener Kinder und Großvater dreier Enkel, die ihn in seiner Freizeit gerne auf Trab halten. Er hat auch ein Unternehmen aufgebaut, welches sich den Schwachen und Kranken in unserer Gesellschaft widmet. Und, er ist mehrfacher Olympiateilnehmer im Dressurreiten.

Wie er das alles „auf Krücken“ und „mit Felsbrocken am Weg“ geschafft hat, erzählt er in seinem Vortrag ganz unter dem Motto: „Geht nicht, gib's nicht!“.

ÖGGK, Kärntner Straße 26 (Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien



Diabetes und Sport

mit **Beate Taylor**

Donnerstag, 1. Februar 2024, 18.30 Uhr

Vielen ist bereits bewusst, dass die Entstehung von Diabetes Typ II und Arteriosklerose eng mit dem Lebensstil zusammenhängen und nicht nur durch genetische Veranlagung bedingt sind. Mit ihrem Vortrag verfolgt Beate Taylor das Ziel, Betroffenen dabei zu helfen, die Krank-



heiten besser zu verstehen. Sie zeigt auf, wie man eigenständig durch regelmäßige Bewegung und richtige Ernährung positiven Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf nehmen kann. Wie entstehen Diabetes Typ II und Arteriosklerose? Wie hängen diese beiden Krankheiten miteinander zusammen? Wie sieht der Verlauf der Krankheiten aus? Ab wann sollte ich etwas dagegen tun? Was kann ich dagegen tun? Auf diese Fragen geht Beate Taylor in ihrem Vortrag ein. Denn Bewegung und Ernährung stellen zwei sehr wirkungsvolle Mittel dar, um Diabetes Typ II und Arteriosklerose zu therapieren.

ÖGGK, Kärntner Straße 26 (Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

Diabetes im Fokus

mit **Bernhard Ludvik**

Donnerstag, 22. Februar 2024, 18.30 Uhr

Diabetes ist eine chronische Erkrankung des Zuckerstoffwechsels, bei welcher der Zuckergehalt im Blut zu hoch ist. Es gibt verschiedene Formen von Diabetes. Die häufigste Form ist Typ-2-Diabetes. Typ-2-Diabetes hat zum Teil genetische Ursachen und entsteht meist als Folge eines ungesunden Lebensstils. Der Diabetes Typ 1 tritt erstmals vorwiegend im Kindes- und



Jugendalter auf und bedarf einer sofortigen Insulinbehandlung. Der Typ-2-Diabetes findet sich meist bei übergewichtigen Personen gemeinsam mit Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Als erfahrener Internist mit den Schwerpunkten Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Hormonerkrankungen informiert Prim. Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik in seinem Vortrag über den unterschätzten Risikofaktor Diabetes, seine Behandlungsmöglichkeiten und die Blutzucker-Selbstkontrolle.

ÖGGK, Kärntner Straße 26 (Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

Verstecktes Wien: Josephinum

mit **Brigitte Lindinger**

Donnerstag, 29. Februar 2024, 16.30 Uhr

Das Josephinum wurde 1785 nach Plänen von Isidor Canevale fertiggestellt. Es ist neben der heutigen Nationalbibliothek der einzige Repräsentativbau, der auf Joseph II. zurückgeht, und gilt als Paradebeispiel klassizistischer Architektur. Vor allem aber beherbergt das Josephinum auf 1.000 m² Ausstellungsfläche eine einzigartige medizinhistorische Ausstellung, die einen breiten Bogen von der Gründungszeit des Hauses bis hin zur heutigen High-Tech-Medizin spannt. Zu den bedeutendsten Objekten zählen die weltberühmten anatomischen Wachmodelle und die Feile, mit der Kaiserin Elisabeth ermordet wurde. Aktuell werden außerdem die Seligmann-Fragmente gezeigt – die mutmaßlichen Schädelteile von Ludwig Van Beethoven.

Durch die Ausstellung führt Brigitte Lindinger. Der Schwerpunkt ihrer Führung liegt auf der Entwicklung der Wiener Medizinischen Schule und ihrer Protagonisten.

Treffpunkt: Foyer des Josephinum, Währinger Straße 25, 1090 Wien



Psychotherapie im Gespräch: Herz und Seele

mit Bodo Kirchner & Lara-Andrea Vranek
Mittwoch, 28. Februar 2024, 18.00 Uhr

Herz und Seele sind eng miteinander verbunden – in Gesundheit wie auch in Krankheit. Das Herz sagt dabei sehr viel über unseren Gesundheitszustand aus. Es spricht, stolpert, klopft wie wild und manchmal versagt es auch oder zerbricht aus Enttäuschung, Angst oder Trauer. Typische und häufige Herzerkrankungen haben daher immer auch eine seelische und soziale Komponente, welche bei der Behandlung mitberücksichtigt werden müssen. Soll der ganze Mensch gesunden, braucht beides Behandlung. In seinem Vortrag bietet Dr. Bodo Kirchner die Gelegenheit, sich über die Zusammenhänge von Herz und Seele zu informieren und darüber hinaus ein „herzliches“ Gesundheitsprogramm für sich selbst und für alle, die einem am Herzen liegen, zu gestalten. Ganz im Sinne der Mission der ÖGGK, auf seine Gesundheit zu achten.

ÖGGK, Kärntner Straße 26 (Eingang
Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien



Wirbelsäulenturnen

Ab 12. Februar bis Mitte Juni 2024,
montags um 16.00 Uhr

Rückenschmerzen kennt nahezu jeder von uns. Verantwortlich dafür sind in den meisten Fällen Funktionsstörungen, die auf massive Fehlspannungen der Muskulatur oder auch fehlende Muskelkraft zurückzuführen sind. Deshalb sind gezielte Bewegungen und die Stärkung der Rückenmuskulatur ein probates und effektives Mittel. Passende Übungen, um den Rücken gesund zu halten und zu trainie-



ren, vermittelt Physiotherapeutin Mag. Sigrid Bertagnoli im Kurs „Wirbelsäulenturnen“.

ÖGGK, Kärntner Straße 26 (Eingang
Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

Lauftraining

mit Beate Taylor und Reinhard Kiefer
ab 13. Februar bis Ende April 2024,
dienstags um 18.30 Uhr

Gezieltes Training ist für erfahrene LäuferInnen gleichermaßen sinnvoll wie für Menschen, die nach den Weihnachtsfeiertagen mit regelmäßigem Laufen beginnen wollen. Bei den zwölf 75-minütigen Einheiten im Wienflussbecken werden Lauftechniken, Mobilisation und spezifische Kräftigungsübungen vermittelt sowie mit Intervallen das persönliche Leistungsniveau verbessert. Aufwärmen, Auslaufen und Dehnen stehen ebenfalls auf dem Programm.

Die professionellen Coaches und ehemaligen SpitzensportlerInnen Beate Taylor und Reinhard Kiefer schaffen es beim Lauftraining, auf jede/n einzugehen und alle individuell zu fordern.

Das Lauftraining eignet sich speziell zur Vorbereitung auf den Wings for Life World Run, aber auch für alle, die sich fit halten/fit werden wollen!

Treffpunkt: Wienfluss-Becken
beim Abgang auf Höhe der Astgasse,
nahe der U-Bahn-Station „Unter St. Veit“



Verstecktes Wien: Roy Lichtenstein

mit Brigitte Lindinger

Mittwoch, 20. März 2024, 16.30 Uhr

Die ALBERTINA widmet Roy Lichtenstein, einem der einflussreichsten Pioniere der Kunst des 20. Jahrhunderts und einem der wichtigsten Protagonisten der Pop Art, anlässlich seines 100. Geburtstages eine große Retrospektive. Bedeutende Hauptwerke aus führenden europäischen und US-amerikanischen Museen sowie aus internationalen Privatsammlungen stellen die wichtigsten Etappen seines Oeuvres von den frühen 1960er-Jahren bis zum Spätwerk vor. Lichtensteins Bilder beziehen sich fast immer auf Werke anderer KünstlerInnen und zeigen eine Wirklichkeit zweiten Grades, wobei sie sich gleichermaßen der „High“ & „Low Art“ bedienen. Seine Cartoon-Ästhetik und Imitation von industriellen Drucktechniken werden ebenso einen Schwerpunkt der Ausstellung bilden wie sein bisher weniger bekanntes skulpturales Werk, eine Kunst, von der Lichtenstein behauptete, dass sie nichts mit ihm zu tun habe.

Durch die Ausstellung führt Brigitte Lindinger.

Treffpunkt: Foyer der ALBERTINA,
Albertinaplatz 1, 1010 Wien



Anmeldung zu allen Veranstaltungen

über die Website www.oeggk.at

oder unter T 01 996 80 92

oder gesellschaft@oeggk.at

Bitte vergewissern Sie sich knapp vor der Veranstaltung, ob sie in geplanter Form stattfinden kann.

IM PORTRÄT:

Petra Grottenthaler

„Das einzige Mittel Zeit zu haben, ist sich Zeit zu nehmen“, sagt Petra Grottenthaler, Expertin für biodynamische Craniosacrale Körperarbeit. Sie ist seit 2022 Kooperationspartnerin der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze und erzählt im Porträt von LEBENSWERT, wie Craniosacrale Körperarbeit zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen kann und was sie an der Zusammenarbeit mit der ÖGGK schätzt.

Nach einer langjährigen Karriere im Bereich des internationalen Marketings, entschied sich Petra Grottenthaler einer neuen Berufung nachzugehen. Sie absolvierte eine Ausbildung für Craniosacrale Körperarbeit, die sie um eine umfangreiche Anatomieausbildung und verschiedene Weiterbildungen sowie eine dreijährige Shiatsu-Ausbildung ergänzte. In ihrer Praxis unterstützt sie PatientInnen mittels sanfter biodynamischer Craniosacral-Behandlungen dabei, Blockaden zu lösen und dadurch die individuelle Lebensqualität wieder zu erhöhen.

Frau Grottenthaler, Sie sind diplomierte Craniosacral-Praktikerin und kooperieren seit vergangem Jahr mit der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze. Wie haben sie zu Ihrer Berufung gefunden?

Ich bin bereits vor 20 Jahren, nach der Geburt meines ersten Sohnes, zum ersten Mal persönlich mit Craniosacraler Körperarbeit in Berührung gekommen. Da-

mals litt ich als Folge der Entbindung an einer Überdehnung des Steißbeins. Sowohl Sitzen als auch entspanntes Liegen waren kaum möglich, denn die Schmerzen waren enorm. Doch nach nur einer Behandlung ging es mir wieder deutlich besser und ich konnte sogar unmittelbar danach fast wieder ganz normal auf einem Sessel sitzen. Dieses Erlebnis hat mich nachhaltig geprägt. Ich war von der Craniosacralen Biodynamik fasziniert. Mein Interesse an alternativen Methoden zur klassischen Medizin war immer schon groß, aber diese persönliche Erfahrung hat mich zu meiner neuen Berufung geführt.

Können Sie uns erklären, was man unter Craniosacraler Körperarbeit versteht? Was ist das Craniosacrale System und wie kommt es zu Dysfunktionen in diesem?

Die Craniosacrale Biodynamik hat sich aus der Osteopathie entwickelt und ist eine sehr sanfte, respektvolle, aber auch ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie



ist für Menschen jeden Alters geeignet und hat zum Ziel, das natürliche Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen, das Wohlbefinden zu steigern, das Immunsystem zu stärken und vor allem Blockaden und Verspannungen zu lösen. Der Name der Methode leitet sich aus den zwei lateinischen Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) ab – sie bilden die Endpunkte des zentralen Nervensystems und werden auch häufig im Zuge der Behandlungen berührt.

Wichtig zu betonen ist auch, dass es sich bei der Methode um einen Ansatz handelt, der sowohl Körper als auch Geist und Seele miteinschließt und die Wechselwirkung zwischen diesen drei Ebenen beachtet. Wenn es mir also psychisch schlecht geht (durch Stress, Ängste, etc.) dann kann sich das auch auf den Körper auswirken, und umgekehrt können körperliche Schmerzen wiederum Einfluss auf meine psychische Gesundheit haben.

Das Craniosacrale System selbst umfasst den Schädel, die Wirbelsäule, das Kreuzbein und das zentrale Nervensystem mit dem Gehirn und Rückenmark, das



von Hirnhäuten umgeben ist. In diesen Hirnhäuten pulsiert eine Flüssigkeit. Unter diesen Schwingungen versteht man den Craniosacralen Rhythmus, der über das Bindegewebe im ganzen Körper tastbar ist und eben durch eine Dysfunktion beeinflusst werden kann. Dysfunktionen können generell durch unterschiedliche Erlebnisse wie beispielsweise Verletzungen, Stürze oder psychische Belastungen ausgelöst werden. Sie beeinflussen den gesamten Organismus und können in weiterer Folge zu Blockaden führen, die den Energiefluss und die Eigenbewegung von Organen, Knochen und Gewebe behindern.

Nehmen Sie uns mit! Wie sieht der typische Behandlungsablauf aus? Wie viele Sitzungen sind notwendig?

Zu Beginn der ersten Behandlung findet ein Kennenlerngespräch statt. Im Vorfeld ist es mir wichtig, meine KlientInnen und ihre Beschwerden zu verstehen, um so die Behandlungen an ihre individuellen Bedürfnisse und Themen anzupassen. Abhängig von den genannten Beschwerden, empfehle ich dann durchaus auch einen Besuch bei einem entsprechenden Facharzt/einer entsprechenden Fachärztin, da Craniosacrale Körperarbeit zwar viele Wirkungsbereiche hat, jedoch keinen Arztbesuch ersetzt.

Die Behandlung selbst findet im Anschluss daran bekleidet auf einer bequemen Massageliege statt. Sie erfolgt mit sanften Berührungen an verschiedenen Stellen am Körper wie beispielsweise den Füßen und Beinen, dem Kreuzbein und Becken, der Wirbelsäule sowie den Bereichen von Brust bis zum Schädel. Im Gegensatz zu einer Massage wird dabei weder starker Druck ausgeübt noch gezogen. Es handelt sich wirklich nur um ein sanftes Berühren, Erfühlen und Auflösen von Blockaden oder Störungsfeldern. Es kann dabei durchaus vorkommen, dass ich erst im Zuge der Behandlung bei den KlientInnen bisher unbemerkte oder verdrängte Blockaden entdecke, die aktuell keine Schmerzen auslösen, aber das System dennoch beeinflussen.

Wie viele Behandlungen nötig sind, ist pauschal schwer zu sagen. Das ist meist individuell davon abhängig, wie lange Beschwerdebilder bereits vorliegen und wie schwerwiegend sie sind. Bei kurzfristigen Themen sind ein bis zwei Behandlungen oft ausreichend, während bei langfristigeren Beschwerden, die schon seit

Jahren vorhanden sind, auch entsprechend Zeit benötigt wird, um die Blockaden aufzulösen. Bei wiederkehrenden Schmerzen, die beispielsweise durch das Tragen von Zahnsplangen entstehen, sind begleitende Behandlungen ideal.

Für welche Beschwerdebilder kann eine Behandlung hilfreich sein und wie kann diese mit dem Begriff der „Self Care“ in Verbindung gebracht werden?

Häufige Anwendungsgebiete für eine Craniosacrale Behandlung sind Rücken- und Nackenschmerzen oder allgemein Schmerzen im Bewegungsapparat, auch nach Verletzungen. Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen und Stress sind ebenso oft Anlass für Behandlungen wie Kopfschmerzen und Migräne, aber auch Depressionen, Angstzustände und Panikattacken. Präventiv wird die Behandlung zur Stärkung des Immunsystems in stressigen oder anspruchsvollen Lebensphasen durchgeführt.

In Bezug auf Self Care sehe ich meine Arbeit als wichtige Maßnahme, um sich ab und zu eine Auszeit vom schnelllebigen

Alltag zu gönnen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sodass schwerwiegende Blockaden gar nicht erst entstehen. Ich vergleiche das gerne mit dem „Pickerl“ beim Auto. Das muss in regelmäßigen Abständen gemacht werden und genauso kann auch die Craniosacrale Körperarbeit gewissermaßen als „Service“ gesehen werden, um den eigenen Körper gesund zu halten.

Worin besteht die Stärke der Kooperation mit der ÖGGK?

Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze verfolgt viele gesundheitsfördernde Aktivitäten und engagiert sich mit Vorträgen, Aktionswochen, Sport- und Kulturangeboten ganzheitlich für das Thema Gesundheit. Es freut mich sehr, dass ich durch diese Kooperation neben meiner Praxis im 13. Bezirk jeden Donnerstag in den Räumlichkeiten der ÖGGK Craniosacrale Behandlungen und Shiatsu anbieten kann und so auch einen wichtigen Teil zu diesem Angebot der gesundheitsfördernden Aktivitäten für die Mitglieder beitragen kann.



Kann es Gesundheit ohne psychische Gesundheit geben?

Gemeinsam zu einer gesunden Arbeitswelt.

Gesundheit ist kostbar. Und gesundheitliche Herausforderungen sind individuell. Deshalb unterstützt Mavie mit maßgeschneiderten Lösungen Unternehmen dabei, sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter:innen zu kümmern:

- Professionelle persönliche Beratung, digital wie analog
- Vielfältiges Onlineangebot inklusive Übungen zur Selbsthilfe
- Vertraulich und lösungsorientiert



work.mavie.care