

HAND IN HAND

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales

Nr. 2/2008



HILFSWERK



Gesund ernähren mit Genuss

Nützliche Tipps für
jedes Lebensalter Seite 12

NIEDERÖSTERREICH



„Bewegung muss Freude machen“

Interview mit Mediziner
und Sportwissenschaftler
Prof. Hans Holdhaus.

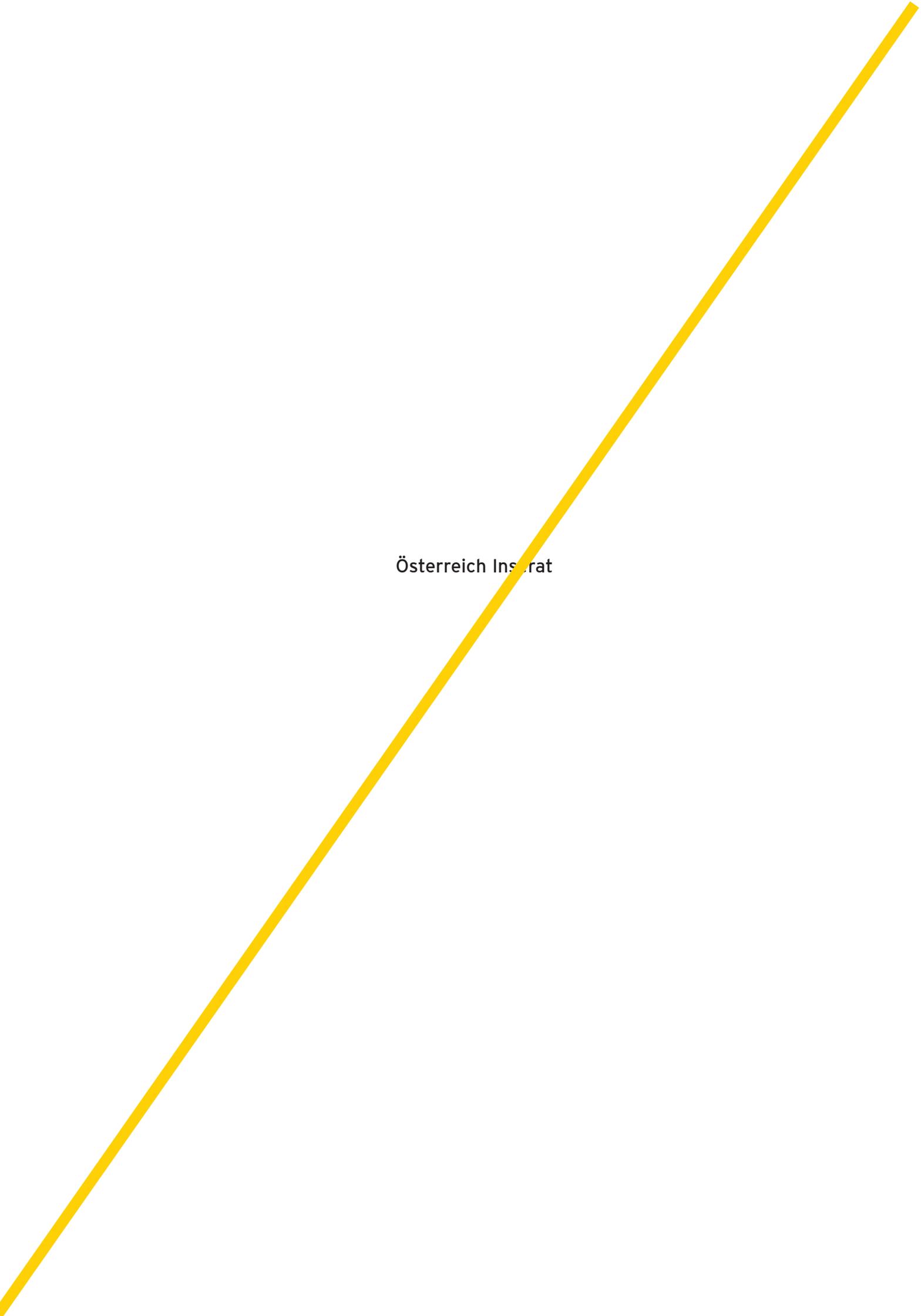
Seite 6



Diabetes: Gesund und aus- gewogen essen!

Ernährungswissen-
schaffterin Irene Madlmayr
im Gespräch.

Seite 27



Österreich Insirat

Editorial

Am 13. Juni ist „Hilfswerk-Tag“!

Bekanntes und weniger Bekanntes. ■ Wussten Sie eigentlich, dass fast 4.800 Menschen in ganz Niederösterreich im Hilfswerk arbeiten und wir seit mittlerweile 30 Jahren bestehen? Dass unsere MitarbeiterInnen mit 1.200 Autos täglich 50.000 Kilometer zurücklegen – also weit mehr als einmal rund um die Erdkugel? Oder dass wir neben unseren größten Standbeinen, der Kinderbetreuung durch Tagesmütter und der Pflege und Unterstützung in den eigenen vier Wänden, noch eine Vielzahl an weiteren Dienstleistungen und Projekten zu bieten haben? Wie zum Beispiel Spielgruppen, Tiefkühlmenüs auf Rädern oder Legasthenietraining?

Schauen Sie vorbei! ■ Das und noch viel mehr erfahren Sie, wenn Sie uns besuchen. Wir sind das ganze Jahr über für Sie da, und ganz speziell laden wir Sie am und rund um den 13. Juni ein, das Hilfswerk kennenzulernen. An diesem Tag feiern wir in ganz Österreich den „Tag des Hilfswerks“. Im ganzen Land sind an unseren Standorten Veranstaltungen geplant: vom Tag der offenen Tür über Straßenfeste bis zum Senioren-Café. Mehr darüber auf Seite 25!

Die Urlaubszeit naht. ■ Wir vom Hilfswerk machen nur bedingt Urlaub: Auch in den Sommermonaten sind wir in gewohnter Qualität für Sie da. Gerade im Juli und August hat das Hilfswerk spezielle Angebote, damit Sie Ihren Urlaub genießen können. Bei Tagesmüttern, in Kinder- und Schülertreffs sind Kinder in den Ferien bestens aufgehoben. Unsere Servicekräfte vom Haus- und Wohnservice passen für Sie auf Haus und Garten auf, das Hilfswerk-Notruftelefon achtet auf die Sicherheit Ihrer lieben Verwandten zuhause. Und alle Schüler und Schülerinnen, die sich auf das nächste Jahr vorbereiten wollen (oder müssen), sind bei uns ebenfalls an der richtigen Adresse. Damit wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer, erholsame Tage und alles Gute! Haben Sie viel Spaß mit dieser Ausgabe der HAND IN HAND!



Petra Satzinger, Chefredakteurin HAND IN HAND Niederösterreich

Action-Feriencamp am Ötscher

„Hilfswerk-Kids – gesund und fit“: Unter diesem Motto organisiert das NÖ Hilfswerk heuer im Juli erstmals ein Sommer-Feriencamp für Kinder zwischen 10 und 14 Jahren. Im Mittelpunkt stehen Abenteuer, Bewegung und gemeinsame Erlebnisse in freier Natur des Ötschergebiets. Auf dem Programm stehen walpädagogische Spiele, Wanderungen und Badeausflüge, Bewegungsspiele, Flying Fox, Nächtigung am Lagerfeuer und Klettern – so kann der Indoor-Kletterpass in dieser Woche erworben werden. Die Betreuung vor Ort übernehmen speziell ausgebildete BetreuerInnen.

Gebucht werden kann vom 14. bis 20. Juli oder vom 21. bis 27. Juli (Montag bis Sonntag). Eine Woche in der Jugendherberge Lackenhof kostet 419 Euro all inclusive, also mit An- und Abreise, Vollpension, Unfallversicherung für die Kinder und sämtlicher Ausrüstung für das Aktivprogramm.

Informationen und Anmeldung beim NÖ Hilfswerk, Waltraud Benedetto, Tel. 02742/249-2043.

Sonderaktion bis 6. Juni 2008: 350 Euro pro Person!

INHALT



6 „Bewegung muss Freude machen.“ Interview mit Mediziner und Sportwissenschaftler Prof. Hans Holdhaus.



10 24-Stunden-Betreuung. Kompetenzen der Personenbetreuer erweitert.



12 Gesund ernähren mit Genuss. Schnell, wohlschmeckend und bekömmlich sind keine Gegensätze.



18 Wasser zum Leben. Im Süden Sudans werden 70 neue Brunnen errichtet.



20 Jahresinitiative JEDEM KIND DAS SEINE. UND ALLEN DAS BESTE. gestartet. Infos und Attraktionen.



27 Diabetes: Gesund und ausgewogen essen! Ernährungswissenschaftlerin Irene Madlmayr im Gespräch.



29 Auf der Piste mit Thomas Sykora. Kinder-Schiwoche am Hochkar.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: NÖ Hilfswerk, Landesgeschäftsstelle • **Redaktionsadresse:** Zeitschrift HAND IN HAND, NÖ Hilfswerk • Landesgeschäftsstelle, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, Tel. 02742/249 DW 1121, Fax DW 1717, E-Mail: petra.satzinger@noe.hilfswerk.at • **Redaktion Niederösterreich:** Petra Satzinger, Christine Breittler • **Redaktion:** Elisabeth Anselm, Harald Blümel, Christine Breittler, Maria Etzelsdorfer, Martina Goetz, Alexandra Hahnekamp, Brigitte Hingerl, Viktoria Rechling, Petra Satzinger, Viktoria Tischler, Sonja Wieser-Kracher • **Bildnachweis, Fotos:** Österreichisches Hilfswerk, Joachim Haslinger, Abbé Libansky, Klaus Titzer, iStockphoto (Cover), NÖ Hilfswerk, ÖVP/Jakob Glaser, Franz Hagl • **Gesamtauflage:** 120.000 Stück, österreichweite Distribution, davon über 90 % durch persönlich adressierte Sendungen. • **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/404 42-0 • **Anzeigenverkauf (Niederösterreich):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/404 42-0 • **Layout/Produktion:** Egger & Lerch, 1070 Wien • **Organisation Druck/Versand:** Kastelic GmbH, 1190 Wien • **Druck:** Radinger GmbH & Co KG, 3270 Scheibbs

Leserbriefe

Liebe Leserinnen und Leser,

schreiben Sie uns – wir freuen uns über Ihre Briefe!
Adresse: NÖ Hilfswerk, Kennwort HAND IN HAND,
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, oder petra.satzinger@noe.hilfswerk.at



Liebe für Ihren anstrengenden und aufopfernden Beruf.
Mit liebem Dank,

Familie Schmidt

An das Hilfswerk Pottendorf!

4 Jahre wurde meine Mutter, Mag. Ingeborg Kern, vom Hilfswerk Pottendorf liebevoll und sehr professionell betreut. Dafür danke ich allen MitarbeiterInnen sehr herzlich. Mein besonderer Dank gilt Frau Monika, Frau Claudia und Schwester Berni, die mir in sehr schweren Zeiten freundschaftlich beigestanden sind.

Ein herzliches Vergelt's Gott,

Elisabeth Tischler im Namen meiner Mutter und meiner Familie.

Sehr geehrtes Team des Hilfswerks Korneuburg!

Ich möchte mich auf diesem Wege noch einmal herzlich für Ihre Hilfe und Unterstützung bei der Pflege meiner Mutter bedanken. Besonders in der letzten, schwierigen Pflegephase war es sehr tröstlich, mich unterstützt und verstanden zu

wissen. Mein besonderer Dank gilt Frau Wannemacher, die sich weit über die übliche Betreuung hinaus um unsere Mutter bemüht hat. Die Gespräche mit ihr und auch mit den anderen Damen haben mir oft geholfen und das Gefühl gegeben, nicht ganz alleine zu sein. Ich wünsche Ihnen allen viel Kraft und

Hannes Missethon „packt an“ im Hilfswerk

Auf „Hackler-Tour“ durch ganz Österreich ging ÖVP-Generalsekretär Hannes Missethon im April, um den Arbeitsalltag in verschiedenen Unternehmen kennenzulernen. Sein erster Arbeitstag führte ihn ins Hilfswerk in Baden: Missethon „packte an“ und lieferte Essen auf Rädern aus, schloss Notruftelefone für

Senioren an, begleitete den ehrenamtlichen Besuchsdienst und bastelte mit den Kindern im Hilfswerk-Kindertreff Schaukelpferd. „Hier wird das gelebt, wovon so viel geredet wird. Das ist echte Generationenverantwortung und praktiziertes Miteinander“, zeigte er sich beeindruckt von den Hilfswerk-MitarbeiterInnen.



Hannes Missethon begleitet Besuchsdienst.

Trauer um Christa Englstorfer



Das NÖ Hilfswerk trauert um eine engagierte und allseits beliebte Funktionärin aus seinen Reihen: Christa Englstorfer verstarb am 24. April kurz nach ihrem 50. Geburtstag. Zwölf Jahre lang war Christa Englstorfer im NÖ Hilfswerk ehrenamtlich tätig – mit ansteckender Begeisterung und großem Engagement. Als Vorsitzende des Hilfswerks Kottlingbrunn hat sie sich in ihrer Region für die

Anliegen der Familie stark gemacht – nahezu täglich war sie für ihr geliebtes Hilfswerk im Einsatz. Als Mitglied des Landesvorstands und der Landesleitung lenkte sie darüber hinaus auch die landesweiten Geschicke des Hilfswerks. Ihre Lebensfreude und ihr Optimismus – trotz schwerer Krankheit – und ihre herzliche Art machten sie bei jedem Menschen, der sie kannte, beliebt. Als gelernte diplomierte Krankenschwester hatte sie ein großes Gespür für die Anliegen

der Menschen und für die Arbeit des Hilfswerks. Christa Englstorfer wurde am 2. Mai in der Pfarrkirche Kottlingbrunn verabschiedet. Dass sie sich für ihre Trauerfeier ausdrücklich Trauergäste „in fröhlichen Gewändern wünschte“ sagt wohl am besten aus, was für ein besonderer Mensch Christa Englstorfer war. Sie hinterlässt einen Ehemann, zwei Töchter und ein wenige Wochen altes Enkelkind, denen wir unser tiefstes Beileid aussprechen.

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



► BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha
büro-möbel
WWW.BLAHA.CO.AT

Praktikum

Einblick in die Praxis

In der Hauskrankenpflege überschneiden sich mehrere Berufsfelder wie PflegehelferIn oder diplomierte Gesundheits- und KrankenpflegerIn. Das NÖ Hilfswerk ist der größte Anbieter von Praktika im mobilen Dienst.

Je nach Ausbildungsweg in der Hauskrankenpflege sind zwischen 200 und 2.480 Stunden Pflichtpraktikum in den Berufsgruppen Dipl. Gesundheits- und KrankenpflegerIn, FachsozialbetreuerIn-Altenhilfe, PflegehelferIn und HeimhelferIn vorgeschrieben. Im mobilen Dienst müssen davon 120 bis 200 Stunden absolviert werden. Rund 750 Schülerinnen und Schüler wandten sich im Jahr 2007 an das NÖ Hilfswerk und legten ihr Pflichtpraktikum erfolgreich ab. Sie lernten die herausfordernde Aufgabe in einem anderen Umfeld wie Krankenhaus/Pflegeheim mit anderen Rahmenbedingungen kennen.

Praxisnah. ■ Der gewöhnliche Tagesablauf eines/r MitarbeiterIn in der Hauskrankenpflege umfasst je nach Ausbildungsweg



und Berufsgruppe zum Beispiel Körperpflege, Verbandswechsel, Vorbereitung der Medikamente oder Cholesterin messen. Helene Marcher, angehende Diplomkrankenschwester im zweiten Bildungsweg, lernte bei ihren Besuchen, wie man mit effizientem Materialaufwand durch äußerst genaue Arbeit die Pflegeziele erreichen kann. Dank bestmöglicher Organisation konnte sie sich wertvolle Erfahrungen aneignen.

Qualität von Mensch zu Mensch.

■ Seit zwölf Jahren arbeitet Frau Marcher als Pflegehelferin in einem Landespflegeheim, und im Unterschied zu dieser Tätigkeit erkannte sie beim Praktikum, wie sehr Menschen in ihren eigenen vier Wänden leben wollen. Nach anfänglichen Be-

rührungängsten entstand eine große Vertrauensbasis zu den von ihr betreuten Menschen. „Eine Blickrichtung, die mir zeigte, wie wichtig es für den Kunden ist, in seiner gewohnten Umgebung sein zu können“, schreibt Frau Marcher in einem Brief an das örtliche Hilfswerk. Sie empfand die Arbeit herzlich und staunte darüber, wie gut die Organisation funktionierte, es lief alles „Hand in Hand“. Frau Marcher bedankte sich für die sehr wertvollen 5 Wochen ihrer Praktikumszeit und meinte: „Es ist schön, ein so gut funktionierendes flächendeckendes Team in unserer Region zu wissen.“

PRAKTIKUM

Das Hilfswerk in Ihrer Nähe nimmt Anmeldungen zu Pflichtpraktika entgegen.
www.hilfswerk.at

Spaß an der Bewegung

Altersgerechte Bewegung ist ein wichtiger Motor für eine positive Entwicklung des Kindes. Mit Mediziner und Sportwissenschaftler Prof. Hans Holdhaus sprach Mag. Martina Genser-Medlitsch, Fachbereichsleitung für Kinderbetreuung im NÖ Hilfswerk.

HAND IN HAND: Herr Prof. Holdhaus, warum ist Bewegung für die kindliche Entwicklung so wichtig?

Holdhaus: Jeder Bewegungsreiz bewirkt eine multifunktionelle Reaktion des gesamten Organismus. D. h. es gibt keine Bewegung ohne die Beteiligung des Gehirns, der Atmung, des Herzkreislauf-Systems, des Stoffwechsels, des Hormonsystems etc. Wenn sich also ein Kind bewegt, so werden die Systeme in ihrer jeweiligen Funktion angeregt und gestärkt. Daraus folgt, dass Bewegung die **GESAMTENTWICKLUNG** des Kindes wesentlich unterstützt.

HAND IN HAND: Welche Beeinträchtigungen beobachten Sie bei unseren Kindern?

Holdhaus: Durch Bewegungsdizite wird z. B. die Muskulatur nicht in jenem Maße entwickelt, um den Körper zu beherrschen, zu tragen und die Gelenke zu schützen – es kommt zu Haltungsschäden. Bewegungs-

mangel bewirkt, dass das, was das Kind isst, nicht verbraucht wird und zu Übergewicht führt. Auch Stoffwechselprobleme und spezielle Formen von Diabetes finden sich bereits im Kindesalter. Diese gesundheitlichen Probleme bewirken eine deutliche Reduktion von Lebensqualität und Lebensfreude!

Es gibt auch die psychosoziale Lernkomponente von Bewegung: Kinder mit Bewegungsmangel spielen nicht gerne, sind in einer Gruppe bewegungsfreudiger Gleichaltriger wenig aktiv bzw. fühlen sich nicht wohl oder ausgeschlossen. Weiters ist Bewegung **DIE** klassische Primärprävention zur Unfallvermeidung.

HAND IN HAND: Wie viel sollte sich ein Kind täglich bewegen?

Holdhaus: Zuerst: Ein Kind kann sich nicht „zu viel“ bewegen. Die Angst, Kinder könnten durch Bewegung überlastet oder geschädigt werden, ist völlig unbegründet, da sie die Fähigkeit zur Eigensteuerung haben: Wird ein Kind müde, so nimmt es sich automatisch eine Pause und betrachtet z. B. einen Käfer, bis es erholt ist. Das Kind ist ein „Spielwesen“, und Spielen bedeutet einen Rhythmus von Aktivität – Entspannung – Aktivität. Je weniger dieser Zyklus gestört wird, umso besser für das Kind.

Solange ein Kind nicht zur Bewegung gezwungen wird, sind Schädigungen ausgeschlossen. Das tägliche Bewegungsausmaß hängt vom Entwicklungsstand

und den Bewegungserfahrungen des Kindes ab. Wenn Eltern Bewegung vorleben, entwickelt sich beim Kind ein gutes Gefühl für das richtige Maß selbstverständlich mit.

HAND IN HAND: Wie können Eltern die Bewegungsfreude ihres Kindes fördern oder wieder entfachen?

Holdhaus: Wichtig ist die spielerische Motivation des Kindes. Bewegung muss **FREUDE** machen! Dabei sind die einfachsten Formen des Spielens die wichtigsten. Zum Beispiel: Der Ball übt eine starke Anziehung auf Kinder aus – diese kann genutzt werden und der Ball – egal in welcher Form – ein Spiel in Gang bringen. Wird ein Ball aus Sicherheit für die Möbel weggegeben, so ist es schwierig, einen adäquaten Ersatz dafür zu finden, der gerollt, geworfen und gefangen werden kann! Auch das „Herumraufen“ von Kindern oder überall hinaufkriechen wird oft aus Sicherheitsdenken der Erwachsenen gestört oder verboten. Oder es wird so sehr dabei unterstützt (z. B. auf den Baum gehoben), dass für das Kind kein Eigenleben mehr möglich ist und der Lustfaktor an der Bewegung ausbleibt.

HAND IN HAND: Welche Sportarten sind für Kinder geeignet?

Holdhaus: Jede Sportart hat bestimmte Bewegungskriterien. Je polysportiver ein Kind ist, umso ganzheitlicher wird seine Entwicklung gefördert. Gefähr-



Zur Person:

Prof. Hans Holdhaus ist seit 20 Jahren Direktor des Instituts für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) im Olympiastützpunkt Südstadt. Er ist Mitglied in diversen Top-Sport-Gremien,

wissenschaftlicher Betreuer bei den Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Als wissenschaftlicher Leiter steht er dem Projekt „bewegte kids“ im Kindergarten St. Veit an der Glan (Kärnten) vor. In den 70er Jahren war er selbst als Leichtathletiker in der österreichischen Nationalmannschaft und im Basket- und Volleyballsport aktiv. Sein Buch „Bewegte Kids“ ist in Vorbereitung.



lich ist einseitige, spezifische sportliche Betätigung, vor allem wenn eine allgemeine Ausbildung der Beweglichkeit vergessen wird. Im Kindergarten- und Grundschulalter ist daher eine umfassende koordinative Bewegungsförderung am wichtigsten. Mit den klassischen Grundsportarten (Schwimmen, Gymnastik, Ballspiele etc.) wird die Grundlage für jede weitere Spezialausbildung geschaffen.

Kinder signalisieren dieses polysportive Interesse auch: sie wollen heute Fußball spielen, morgen skaten, dann schwimmen. Eltern reagieren darauf oft mit Unverständnis und wünschen sich, dass sich ihr Kind für EINE Sportart entscheidet und dabei bleibt.

HAND IN HAND: Was kann die Kinderbetreuung zur gesunden Bewegungsentwicklung beitragen und welche Haltung vermitteln Sie den MitarbeiterInnen des Hilfswerks in Ihrer Fortbildung „bewegte kids“*?

Holdhaus: Die Betreuerinnen tragen viel Verantwortung für die Entwicklung der Kinder, aber auch an Kompetenz und Möglichkeiten. Sie sind die „Key-Player“, indem sie die Grundlage für die Lebensqualität der Heranwachsenden (mit-)gestalten. Durch das tägliche, bewusste Einbinden von Bewegung kann „bewegte kids“ nachhaltig auf die kindliche Entwicklung

wirken. Bewegungsanregungen dürfen nicht einmal pro Woche stattfindende Aktionen sein.

Um als Erwachsener mit Kindern im Bewegungsbereich arbeiten zu können, muss ich selbst einen breit angelegten Bewegungsschatz haben. Deshalb legen wir in der Ausbildung viel Wert auf Selbsterfahrung. Die praktischen Übungen sind auch für die TeilnehmerInnen das Spannendste. Dabei geht es um einfache, grundlegende Interventionen und Anregungen zu Bewegungsabläufen und koordinativen Handlungen (gehen, laufen, springen, klettern, hanteln, schwimmen etc.). Es bedarf auch keiner großen, teuren materieller Aufwendungen und Geräte, sondern Alltags- und Naturmaterialien werden kreativ genutzt und eingesetzt.

Aber auch die theoretischen Hintergründe sind wichtig, um Interventionen begründen, Defizite erkennen und in Gesprächen mit den Eltern Hintergrundinformationen geben zu können. Der Erwachsene ist in seiner Vorbildfunktion sehr gefordert: Spaß an der Bewegung muss gelebt werden und ist daher auch in der Fortbildung ein wesentliches Element.

Bewegte Kinder werden zu bewegungsfreudigen Erwachsenen – mit mehr Lebensqualität und Lebensfreude!

* Tagesmütter/-väter, Mobile Mamis, MitarbeiterInnen in Kinderbetreuungseinrichtungen und SpielgruppenleiterInnen des NÖ Hilfswerks haben 2008/09 die Möglichkeit, kostenlos die Ausbildung „bewegte kids“ bei Prof. Holdhaus zu absolvieren und damit für die Umsetzung des Curriculums in der Kinderbetreuung zertifiziert zu sein.

Jugendprävention ausbauen – jetzt!

KOMMENTAR

Österreichs Kinder und Jugendliche stehen unter enormem emotionalen Druck – das beweisen viele Statistiken, das beweisen aber auch schockierende Medienberichte über gewalttätige Übergriffe, Suchtverhalten und Verzweiflungstaten. Bereits in der Volksschule weisen 20 % der Kinder Verhaltensauffälligkeiten auf, 30 % der Jugendlichen leiden unter psychosomatischen Störungen, und 8 % von ihnen sind selbstmordgefährdet! Das sind Zahlen, die man so nicht hinnehmen kann, nicht hinnehmen darf. Wir müssen unsere Kinder beim Aufwachsen begleiten, ihnen altersgerechte Unterstützung anbieten und ihnen ein Umfeld bereiten, in dem sie sich zu körperlich und seelisch gesunden Erwachsenen entwickeln können.



Ernst Strasser

Dazu gehören schon im Kindesalter hoch qualitative Betreuungsmöglichkeiten, die mit Gespür und Fachwissen auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden Kindes eingehen können. So wie die Tagesmütter, die für ihre Tageskinder eine konstante Bezugsperson in familiärer, liebevoller Atmosphäre darstellen.

Dazu gehören aber auch rechtzeitig getroffene Maßnahmen in der psychosozialen Begleitung. Psychotherapie für Kinder und Jugendliche muss noch weitaus intensiver angeboten und finanziell ermöglicht werden, als es heute der Fall ist. 250 Kinder und Jugendliche wurden 2007 in unseren Zentren für Beratung & Begleitung psychotherapeutisch betreut – der Bedarf wäre jedoch weitaus höher. Wären diese auf Krankenschein erhältliche Therapiestunden nicht von der NÖ Gebietskrankenkasse gedeckelt, könnten wir weitaus mehr Kinder in Betreuung nehmen. Derzeit müssen wir sie jedoch bis zu drei Monate auf eine Warteliste setzen – eine unzumutbare Situation! Wir fordern daher dringend die adäquate Finanzierung der Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter und eine rasche Erhöhung des Kontingents der Therapie auf Krankenschein. Dafür werden wir uns weiter einsetzen.

Ernst Strasser,
Präsident NÖ Hilfswerk

Das vollständige Interview können Sie auf <http://niederösterreich.hilfswerk.at/m89> lesen.



INTERNET



WISSEN



POLITIK



FAMILIE



LEBEN



MENSCHEN



WISSEN



SERVICE

Hilfswerk-Präsident Othmar Karas, Ingrid Turkovic-Wendl, LR Petra Bohuslav und Hilfswerk-Geschäftsführer Gunther Hampel bei der Eröffnung.



„Ich mag keinen Einheitsbrei!
Ganz gleich, worum es geht.
Weil ich einzigartig bin – wie jedes Kind ...“
FIDI, das schlaue Entlein des Hilfswerks

**JEDEM KIND DAS SEINE.
UND ALLEN DAS BESTE.**

Eine Initiative von Hilfswerk, s Bausparkasse, Erste Bank und Sparkassen, sowie dem Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend. In Kooperation mit Nestlé Österreich sowie dem Staatssekretariat für Sport und der Sportunion.

NÖ Hilfswerk auf „Family Tour“

Beratung rund um Lebensqualität, Vorsorge und Gesundheit, Geschicklichkeitsstationen, Gesundheits-Checks, Kinderschminken und vieles mehr erwartet die Besucher der Hilfswerk-„Family Tour“. Seit Mitte April tourt das gelbe Hilfswerk-Mobil durch Österreich.

70 Städte und Gemeinden Österreichs, davon 14 in Niederösterreich – so weit führt die diesjährige Hilfswerk-Infotour. Im Zentrum steht heuer das Thema „Gesund essen und bewegen mit Kindern“. Ein aktuelles Thema, wenn man sich folgende Zahlen ansieht: Jedes fünfte Kind ist beim Eintritt in die Volksschule übergewichtig, mehr als ein Drittel der SchülerInnen zwischen 11 und 15 Jahren leidet regelmäßig an Rückenschmerzen, und nur 43 % von ihnen beschreiben ihren Gesundheitszustand selbst als „ausgezeichnet“.

Tipps vom Experten ■ Interessierte Eltern können sich daher während der Tour praktische Tipps von den Hilfswerk-Experten holen, wie sie mit ihren Kindern gesund und abwechslungsreich essen bzw. altersgemäße Bewegung in den Alltag einbauen können. Die bundesweite Startveranstaltung fand Mitte April bei strahlendem Wetter und RiesenKinderansturm am Wiener Neustädter Hauptplatz statt. Näheres zur Family Tour lesen Sie auf Seite 20–23.



Hilfswerk-Präsident Othmar Karas beim Balancetest der Sportunion.



Strahlendes Wetter und gute Laune.



Obstsalat zubereiten und essen macht Spaß – und ist gesund.



Auch Gesundheits-Checks und Hörtests werden angeboten.

30 Jahre für die Familien

JUBILÄUM

Hereinspaziert zum „Tag des Hilfswerks“!

Jedes Jahr im Juni lädt das Hilfswerk zum landesweiten „Tag des Hilfswerks“: Heuer sind am und rund um den 13. Juni alle NiederösterreicherInnen zu zahlreichen regionalen Veranstaltungen geladen – ganz im Zeichen des heurigen 30jährigen Jubiläums des NÖ Hilfswerks. Kommen Sie vorbei – Sie sind herzlich eingeladen! Alle Veranstaltungstermine finden Sie auch auf <http://niederosterreich.hilfswerk.at>

Freitag, 06. Juni

■ **Atzenbrugg:** 19.00 Uhr Jahreshauptversammlung mit Autoweihe im Bierdörfel

Samstag, 07. Juni

■ **Kottingbrunn:** Grillfest, 15.00–22.00 Uhr, Hauptstraße 32

■ **Litschau:** Tag der offenen Tür, 8.00–12.00 Uhr, Stadtplatz 77, Info über die Angebote des Hilfswerks, Gesundheitsstraße mit Blutzucker und Blutdruck messen. Kaffee, Kuchen und Jause

Donnerstag, 12. Juni

■ **St. Valentin:** Tag der offenen Tür zum Thema „Hilfswerk Kids – gesund und fit“. Gesunde Jause mit Aufstrichen und Obstsäften, Blutdruck- und Blutzuckermessen, Körperfettmessung; Raiffeisenstraße 17

Freitag, 13. Juni

■ **Aspang:** Tag der offenen Tür, 11.00–15.30 Uhr: Gesundheitsstraße, Blutdruck- und Blutzuckermessung, Bewegungsspiele für Kinder und gemeinsames Kochen; Johanna Pergen-Str. 6

■ **Baden:** „Wir schenken Freude“, 15 Uhr, Jause für Senioren und Kunden mit Kinderprogramm durch „Hilfswerk“-Kinder, im Veranstaltungssaal der Pfarre St. Christoph/Baden

■ **Bad Vöslau:** Tag der offenen Tür, 9–12 Uhr, Informationen über die Arbeit des Hilfswerks bei Kaffee und Kuchen; Kennenlernen der neuen Büroräume und der neuen Mitarbeiter; Hochstraße 23

■ **Ernstbrunn:** Tag der offenen Tür, 8.00–11.00 Uhr, mit Bewirtung, Blutdruck- und Blutzuckermessung; Hauptplatz 7

■ **Gloggnitz:** Tag der offenen Tür, 11.00–15.30 Uhr, Gesundheitsstraße, Blutdruck- und Blutzuckermessung, gemeinsames Kochen mit Kindern; Zenzi Hölzl-Str. 2A

■ **Gmünd:** Tag der offenen Tür, 9.00 bis 13.00 Uhr, Blutdruck- und Blutzuckermessung, Information und Beratung zu allen Angeboten des Hilfswerkes, Kaffee und Kuchen; Conrathstr. 38

■ **Hainburg:** Veranstaltung „Kinder und Senioren – Hand in Hand“, Bewohner des Seniorenwohnheimes werden zu Kaffeepause ins Hilfswerk geladen, Hortkinder verschönern den Nachmittag mit Gedichten, Liedern und Geschichten

■ **Land um Laa:** 8.00 -12.00 Uhr Infostand am Hauptplatz in Laa an der Thaya, Blutdruckmessen

■ **Laxenburg:** Unser Grillfest beginnt um 17.00 Uhr im Rathauspark. Es gibt wieder Grillspezialitäten, selbstgemachte Kuchen uvm.

■ **Mödling:** Tag der offenen Tür, 9–12 Uhr; Neusiedlerstraße 1

■ **Neunkirchen:** Tag der offenen Tür, 11.00–15.30 Uhr, Gesundheitsstraße, Blutdruck- und Blutzuckermessung, Fahrradüberprüfung; Triesterstr. 29

■ **Poysdorf:** Tag der offenen Tür, 8.00 bis 12.00 Uhr, Blutdruckmessen, Kaffee und Kuchen; Brunngasse 6.

■ **St. Pölten,** Zentrum für Beratung & Begleitung: „Bewegung und Ernährung für coole Kids“ mit Volksschulklassen (Bewegungseinheiten, gesundes Essen); Steinergasse 2a–4.

■ **Triestingtal/Leobersdorf:** Tag der offenen Tür, 8.00 bis 12.00 Uhr, Beratung, Kaffee und Kuchen; Südbahnstraße 8, 2544 Leobersdorf.

■ **Waidhofen/Ybbs:** Im Hilfswerk am Graben 2 wird von 8.00–12.00 Uhr eine Sinnesstraße aufgebaut, gesunde Jause mit biologischen Produkten aus der Region für Jung und Alt und Mehlspeisverkostung von der Fa. Gourmet.

■ **Weitra:** Tag der offenen Tür, 8.00 bis 12.00 Uhr, Führung durch die neuen Räumlichkeiten, Blutdruckmessen, Kaffee und Kuchen; Kirchenplatz 117

■ **Wiental/Pressbaum:** Tag der



offenen Tür, 8.00–13.00 Uhr, Hauptstraße 60 a, 3021 Pressbaum. Von 9.00–11.00 Uhr Kreativwerkstatt mit Tagesmutter Gabriele de Groot für Kinder und Erwachsene. Von 14–18 Uhr Jahresabschlussfest für Kinder und Eltern in der Volksschule Pressbaum - Motto „Komm mit ans Wasser“.

Sonntag, 15. Juni

■ **Poysdorf:** „30 Jahre Hilfswerk Poysdorf“ im Rahmen des traditionellen „Hilfswerkkirtag“ ab 14.00 Uhr in der Gstetten in Poysdorf. Stopp der Family Tour des Hilfswerks, Gesundheitsstraße, Kinderprogramm, Beratung, für Unterhaltung sorgt die Band „Focus“.

Freitag, 20. Juni

■ **Korneuburg:** 8.30–11.00 Uhr Infostand mit Sekt, Saft und Kuchen und Tombolaverlosung am Hauptplatz in Korneuburg im Zuge des Wochenmarktes

Samstag, 21. Juni

■ **Pottendorf:** Festveranstaltung „15 Jahre Tagesmütter“, von 14.00–18.00 Uhr in Deutsch Brodersdorf, Obere Hauptstraße.

SCHRUMPFEN SIE IHRE STROM- RECHNUNG.



Einfach zum Verbund wechseln.
0800 210 210 oder www.verbund.at
SAUBERER STROM. SAUBERER PREIS.



Serie „Gesunde Ernährung“/Teil 4

Diabetes: Gesund und ausgewogen essen!

Ernährung spielt bei manchen Krankheitsbildern eine wichtige Rolle. Im vierten Teil der Interviewserie spricht **HAND IN HAND** mit Ernährungswissenschaftlerin Mag. Irene Madlmayr, Key Account Managerin bei **Gourmet Menü-Service**, über Diabetes mellitus und der damit zusammenhängenden Ernährung.

HAND IN HAND: Heute haben wir ein sehr aktuelles Thema – Diabetes mellitus. Gibt es genaue Daten über die Anzahl der Diabetiker in Österreich?

Madlmayr: Im österreichischen Diabetes-Bericht schätzt man die Zahl der Diabetiker auf ca. 300.000–315.000. In diesem Fall muss man aber die hohe Dunkelziffer beim Typ-II-Diabetes berücksichtigen – die liegt im weltweiten Vergleich bei ca. 50–60 %. Inwieweit man diese Zahl auf Österreich umlegen kann, ist sehr schwer zu sagen.

HAND IN HAND: Was genau ist der Typ-II-Diabetes bzw. gibt es noch andere Arten?

Madlmayr: Diabetes mellitus lässt sich in zwei Typen unterscheiden. Der Typ-I-Diabetes tritt erstmals im Kindes- und Jugendalter auf. Er beruht auf einer Störung des Insulinhaushaltes. Beim Typ-II-Diabetes, der meist im Erwachsenenalter auftritt, gibt es verschiedene Gründe als Auslöser. Es kann

eine erbliche Veranlagung sein. Ganz wesentlich ist aber auch das Gewicht – ca. 90 % aller Typ-II-Diabetiker sind übergewichtig.

HAND IN HAND: Hängt der Typ-II-Diabetes auch mit einer Störung des Insulinhaushaltes zusammen?

Madlmayr: Ja. Das Hormon Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel. Aufgrund des großen Nahrungsangebotes muss immer Insulin produziert werden, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Irgendwann reagiert der Körper nicht mehr auf das produzierte Insulin, und der Blutzuckerspiegel kann nicht mehr reguliert werden.

HAND IN HAND: Ab wann muss Insulin zugeführt werden?

Madlmayr: Besteht ein absoluter Insulinmangel ist die Gabe von Insulin notwendig. Ist es noch nicht ganz so weit, dann können Ernährungsumstellung und Bewegung helfen. Es wird

geschätzt, dass 40 % aller Diabetes-Typ-II-Fälle mit einer Ernährungsumstellung behandelt werden könnten.

HAND IN HAND: Wie soll eine Ernährungsumstellung aussehen?

Madlmayr: Eine Ernährung für Diabetiker ist praktisch gleichzusetzen mit einer ausgewogenen Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Getreideprodukten. Wichtig ist eine Einteilung der Mahlzeiten – definierte Mengen mehrmals pro Tag.

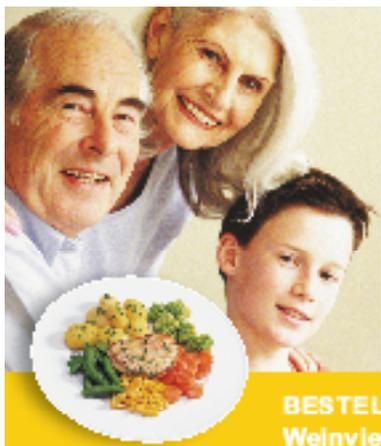
HAND IN HAND: Welche Aspekte beachten Sie bei Gourmet im Hinblick auf Diabetiker-Speisen?

Madlmayr: Erfahrungsberichte sagen uns, dass unsere Speisen sehr gut für Diabetiker geeignet sind. Der wesentlichste Grund aus meiner Sicht ist die definierte Portionsgröße, sodass die Gefahr der „das ess' ich jetzt noch weg“-Methode weniger gegeben ist.



Ernährungswissenschaftlerin Irene Madlmayr

In der nächsten Ausgabe behandeln wir das Thema „Flüssigkeitsbedarf im Alter“.



ZUHAUSE ESSEN À LA CARTE

Essen auf Rädern einmal ganz anders

Lassen Sie es sich gutgehen! Genießen Sie die Vielfalt und Frische der österreichischen Küche. Wählen Sie aus unserer Speisekarte Ihre Lieblingsmenüs, wir liefern Ihnen die Tiefkühlspeisen einmal pro Woche ins Haus!

- Normalkost oder Schonkost
- Cholesterinarme oder Diabetiker Menüs
- Glutenfreie Menüs
- Laktosefreies Essen
- Pürierte Speisen

Testen Sie unser Essen und bestellen Sie ein gratis Kennenlernenmenü!



BESTELLTELEFON: Mostviertel 02782/828 03-8, Waldviertel 02822/542 22-254, Weinviertel und Industrieviertel 02236/90 80 32

0800 800 810/NÖ Frauentelefon: 200 Beratungen monatlich

Scheidung und Kinderobsorge, Depressionen, rechtliche Angelegenheiten und Gewalt in der Familie sind die Themen, mit denen sich niederösterreichische Frauen vorrangig an das NÖ Frauentelefon des Hilfswerks wenden. 200 Beratungen im Monat verzeichnet die kostenlose und vertrauliche Beratungs-Hotline für Frauen im Durchschnitt. Werktags von 8 bis 17 Uhr sind erfahrene Psychologinnen unter der Nummer 0800 800 810 eine unbürokratische und vertrauliche Anlaufstelle bei sozialen, psychologischen und rechtlichen Fragen – eben bei allem, was Frauen bewegt. Ab sofort wird das in Niederösterreich einzigartige Angebot erweitert: Jeden Donnerstag von 13 bis 15 Uhr sitzt eine türkischsprachige Beraterin am Telefon.

„Was bewegt Frau?“ war auch der Titel eines Vortragsnachmittags des NÖ Frauentelefons und der ÖVP Frauen in St. Pölten. Themen: „Das Frauenbild einst und jetzt“ und „Burnout – Die versteckte Krankheit moderner Frauen“.



„Was bewegt Frau?“ im Landhaus: Dorothea Renner, ÖVP Frauen; Hilfswerk-Geschäftsführer Gunther Hampel; Referentin Prof. Rotraud Perner; Barbara Wegscheider, Leiterin NÖ Frauentelefon; Referentin Martina Leibovici-Mühlberger; LR Johanna Mikl-Leitner; Josefa Widmann, ÖVP Frauen.

Sie rufen an – wir liefern ins Haus!

Das Hilfswerk liefert nicht nur schmackhaftes und abwechslungsreiches Essen auf Rädern ins Haus – auch verschiedene Produkte rund um Gesundheit, Wohlbefinden und Sicherheit können bequem nach Hause bestellt werden. Das Lieferservice beinhaltet Hautpflegemittel, verschiedene Pflegebehelfe wie Handschuhe oder Bettunterlagen sowie Nahrungsergänzungsmittel. So können z.B. auch eiweißreiche Drinks oder Nahrungszusätze für diverse Mangelerscheinungen (Appetitlosigkeit, Wundheilungsstörungen, erhöhter Eiweißbedarf) bequem per Telefon bestellt werden. Unser Lieferservice bringt die Produkte einmal wöchentlich ins Haus.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Servicetelefon: 02782/828 03-8 (Mostviertel), 02822/542 22-254 (Waldviertel) oder 02236/90 80 32 (Weinviertel und Industrieviertel)!

DOPPELTE FREUDE FÜR ALLE!

Internet und Telefonie zum Fixpreis.

Mit Complete mit Doppelflat von Tele2 surfen und telefonieren Sie einfach billig, so viel Sie wollen: Es gibt keine Überraschung bei der Rechnung, denn egal, wie lange Sie surfen oder ins Festnetz telefonieren², Sie bezahlen einen Fixpreis!

Jetzt Complete mit Doppelflat nur
€19,90¹
pro Monat!

Informationen unter
www.tele2.at oder 0800 882 882

TELE2

WARUM MEHR BEZAHLEN?

¹Gültig bei Anmeldung bis 30.06.2008 für die ersten 6 Monate, danach gilt der um € 10,- teurere Preis. Modembereitstellungsgebühr € 25,-. Nur bei entbundelter Anschlussleitung möglich, Mindestvertragsdauer 12 Monate.

²Gültig für geografische Rufnummern (Festnetz) und private Netze in Österreich. Kommerzielle Nutzung unzulässig.



Bergauf mit Thomas Sykora.



Kaiserwetter herrschte am Schitag mit Thomas Sykora.

Kinder-Schiwoche am Hochkar

Auf der Piste mit Thomas Sykora

Elf vom Hilfswerk betreute Kinder durften ganz besondere Semesterferien erleben: Sie wurden zu einer kostenlosen Schiwoche ins Schulschiheim der Familie Sykora am Hochkar geladen. Ein Pistentag mit dem beliebten Schistar und Sohn des Hauses inklusive.

Den kenn' ich ja aus dem Fernsehen!“, waren Benjamin, Christoph, Marco, Marcel, Bastian, Patrick, Katharina x 2, Vanessa x 2 und Sebastian begeistert: Nicht nur, dass sie ihre Ferienwoche bei Kaiserwetter auf dem Hochkar verbringen durften – am Ende der Woche waren sie sogar mit dem Schistar und ORF-Kommentator Thomas Sykora auf der Piste. Einen Tag lang konnten sie sich Tipps vom Profi holen und mit ihm die Hänge des Hochkars erkunden. Neben Schikurs, Schnupperklettern und Kreativworkshops mit den pädagogischen Betreuerinnen des Hilfswerks war dies DAS Highlight für die zehn- bis zwölfjährigen Mädchen und Buben.

Raus aus dem Alltag ■ Während des Jahres werden die Kin-

der in der Lernbegleitung und der Familienintensivbegleitung des Hilfswerks betreut. Dank der Unterstützung durch die Familie Sykora und andere Sponsoren können die Kinder den Alltag vergessen, wertvolle Erfahrungen in der Gruppe machen und neue Freundschaften schließen.

Wir danken allen Sponsoren, die diese Woche möglich gemacht haben, allen voran der Familie Sykora, Atomic und UVEX!

Nicht nur tagsüber auf der Piste – auch am Abend stand Bewegung auf dem Programm.



Blutzuckermessgerät

Ascensia
BRIO
Blutzuckermessgerät

G
U
T
S
C
H
E
I
N



SANITÄTSHAUS



Wutschka
im Dienste der Gesundheit

Exaktes und
müheloses Testen.
Komfortables Design.
Einfach in der Anwendung.

€ **24,90**

Zentrale: Wutschka Ges.m.b.H., 3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 21
Tel. 02742/36 56 56 • Filialen: 3100 St. Pölten, Prandtauerstraße 5
1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 16 • E-Mail: office@wutschka.at

MOBITEC

präsentiert:



Treppensteigen im eigenen Rollstuhl
Alle Treppenarten, auch Wendeltreppen werden sicher und müheles bewältigt. Schafft mit einer Akkubildung bis zu 300 Stufen. **scalamobil** paßt an die meisten Rollstuhlfabrikate, ist klein, leicht und daher ideal zu transportieren.

scalamobil

Fordern Sie unseren Prospekt an.

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ HW

MOBITEC

Mobilitätshilfen GmbH
Herzog Odilo Straße 101
5310 Mondsee
Telefon 0 62 32 / 5 53 50
Telefax 0 62 32 / 5 53 54