Bezirks Blätter
MeinBezirk.at
KLOSTERNEUBURG
Ausgabe 10
09. / 10.
März 2022
AUS LIEBE ZUR REGION.

Tipps für Ihre mentale Fitness

Seite 14

Fotos: iStock.com/svetlid/ Picsfive

Gesund bleiben in Klosterneuburg

Von A wie Angebote im Gesundheitsbereich bis Z wie Zukunftsprojekte S. 2-30.

Fotos: Radlobby Klosterneuburg (Titel), Stadttherapie.at, Andreas Mohl

Ab auf's Fahrrad

Gesunde und umweltfreundliche Mobilität steht beim zweitägigen Radfest der Radlobby Klosterneuburg gemeinsam mit der Stadtgemeinde im Vordergrund. Am 7. und 8. Mai erwartet die Besucher am Rathausplatz ein vielschichtiges Programm für alle Altersgruppen, freuen sich Sue Milischowsky (Radlobby), GR Matthias Finkentey, Bgm. Stefan Schmuckenschlager, Werner Palfinger (Radlobby)

Klosterneuburg, NÖ hilft Flüchtenden aus der Ukraine S. 4, 12-13

Was die Stadt für die Gesundheit ihrer Bürger anbietet: Gesundheitsstadtrat Karl Schmid über die Initiativen der Gemeinde.

Seite 8

Jetzt 30 Euro sparen!
HILFSWERK
Notruftelefon-Frühlingsaktion
Infos unter 0800 800 408
www.notruftelefon.at

Österreichische Post AG | RM 10A038711 K | 3100 St. Pölten

Angelika Grabler
Redaktionsleitung
angelika.grabler@regionalmedien.at

Ein Krankenhaus braucht Spezialisten

So richtig gern geht ja üblicherweise keiner ins Krankenhaus. Besucher auf der Geburtenstation ausgenommen. Aber wenn ich behandelt werden muss, dann möchte ich schon, das derjenige sich auskennt. Richtig auskennt. Daher ist auch klar, dass nicht in einem Krankenhaus alles untergebracht sein kann. Wenn Klosterneuburg also in einigen Bereichen besonders gut ist, dann sollten die ausgebaut werden. Auch zu „Lasten“ anderer Bereiche. Wichtig ist dann nur, einzuschätzen, was kann hier gemacht werden und welcher Patient wäre woanders besser aufgehoben. Und umgekehrt. Stärken stärken, heißt der Trend. Dem folgt auch Herbert Huscsava, seit 2021 Leiter des Krankenhauses Klosterneuburg. Möge sein Enthusiasmus, mit dem er über seine Kollegen als Spezialisten ihrer Fächer spricht, ansteckend sein und das Krankenhaus in seinen „Spezialdisziplinen“ weiter bringen.

INHALT

Auftakt	2
Lokales	4
Niederösterreich	18
Österreich	20
Gesundheit	21
Motor&Mobilität	26
Lokales	28
Wirtschaft & Karriere	30
Kleinanzeiger	35
Impressum	35
Leute	37
Wann & Wo	39

BILDER DER WOCHE

Foto: Christl Chlebecek

Gesunde Portion Mut

„Da schaut die Hausmaus, wie schauts im Haus aus?“ - Ein seltener Schnappschuss aus der „Casa Austria“ in Kierling, Neugasse.

Foto: Hademar Bankhofer

Gesunde Ernährung

Hühnersuppe, Fastensuppe, Tomatensuppe - die Tipps dazu vom Klosterneuburger Gesundheitsexperten Hademar Bankhofer auf meinbezirk.at

Foto: Sabine Mayer

Gesund

ist so ein Sonntagsspaziergang wie der von Sabine Mayer. Er brachte sie auf andere Gedanken, und Bewegung an der frischen Lu tut immer gut.

KURZ NOTIERT

Neue Termine
Sozialstadtrat Karl Schmid bietet eine Ombudsstelle für alle sozialen Anliegen an. Neue Termine: 18. März & 30. Juni, 16 bis 18 Uhr, im Lokal der Volkshilfe am Bahnhof Kierling.

Neue Abkürzung
Das Institute of Science and Technology Austria, auch bekannt als „IST Austria“, ändert sein Logo und wird kün ig o ziell die Bezeichnung „ISTA“ verwenden.

Neue Krötenzäune
Entlang der B14 in Maria Gugging sind die Krötenzäune fertig. Amphibien werden in eingegrabenen Kübeln „gefangen“, und anschließend von Freiwilligen über die Straße zum Bach transportiert.

Neue Ausstellung
Ab sofort in der galerie gugging: „MELLITIUS.!“, eine Werkschau des Gugginger Künstlers August Walla, die sich ganz seiner Freude am Essen – Food Passion – verschrieben hat.

IMMER TOP INFORMIERT.
News aus der Region als Push-Nachricht direkt auf Ihr Handy. Mehr auf: MeinBezirk.at/Push
MeinBezirk.at

RUDI DRÄXLER

NEU-PURKERSDORF - STILVOLLE GARTENWOHNUNG
Wfl: ca. **72 m²**, Garten: ca. **100 m²**, HWB 31
2 Zimmer, Wohnküche, Schwedenofen, Bad mit Wanne und Dusche, 10 m² Süd-Terrasse, Kellerabteil, Garagenplatz, Niedrigenergiehaus, Pellets-Hauszentralheizung
€ 330.000,-- zzgl. WBF ca. € 25.000,--
0664/22 11 696 www.haus-haus.at

Dr. Tania Fuchs MSc.
Fachärztin für Innere Medizin & Kardiologie & Intensivmedizin
Termine auch am Wochenende!
Stadtplatz 10–11/1
3400 Klosterneuburg
Tel.: +43 699 100 400 43
Mail: ordination@kardiologie-fuchs.at
www.kardiologie-fuchs.at

Workshop: Natur ist die „beste Medizin“

KLOSTERNEUBURG. Wildkräuter und mehr aus der Natur erklärt Kräuterpädagogin Lisa Gibon in ihren Workshops und Seminaren. Unter dem Titel „Immunbooster aus der Natur“ widmet sie sich am Montag, 28. März und Donnerstag, 7. April von 18-21 speziell P anzeninhaltssto en und deren Wirkung, den wichtigsten Vitaminen und Mineralsto en für ein starkes Immunsystem sowie Verarbeitungsmöglichkeiten und Rezepturen.

Lisa Gibon setzt auf Wirksto□e direkt aus der Natur. Foto: Lisa Gibon

Ukraine: Klosterneuburg hilft

Transporte an die Ukrainische Grenze, Unterstützung in der Stadt selbst

KLOSTERNEUBURG. „Ich habe mich sehr gefreut als ich von dieser Spendenaktion gehört habe“, berichtet Doris Göbl begeistert, „allerdings war der Aufruf zu den Sachspenden für mich sehr kurzfristig, weswegen ich mich für eine Geldspende entschieden habe“. Im Pfadfinderheim Kierling stapelten sich Großpackungen an Konserven, Nudeln, Reis, sowie Babynahrung und Windeln, Hygieneartikeln, Decken, Schlafsäcke und Pölster - gespendet von Klosterneuburgern, bereit für den Transport zur ukrainischen Grenze. Aus einem geplanten LKW wurden schließlich drei, die anrollten.

Unterwegs

„Es war eine Grenzerfahrung. Man sieht Leid und traumatisierte Menschen. Alte Menschen, die alles verloren haben und Frauen die alleine mit ihren Kindern flüchten. Vom Hab und Gut blieb meist, was in einem Trolley Platz hat.“, schildert Andreas Mohl am Montag, zurück von der polnisch-ukrainischen Grenze. „Ohne Kontakte, Telefonnummern, Plan sollte man nicht einfach losfahren“, gibt er zu bedenken. „Wer helfen will, wendet sich am besten an Klosterneuburg hilft, die haben die Kontakte.“

Hilfe beim Ankommen

Während weiter Sachspenden gesammelt werden, geht es nun vermehrt darum, ankommenden Flüchtlingen das notwendigste zu verschaffen, Wohnraum und die ersten Schritte hier zu erleichtern. Auch hier koordiniert der Verein Klosterneuburg hilft, die beiden Klosterneuburger Lions Clubs sammeln Geld, um zu unterstützen.

Große Hilfsbereitschaft bei den Spendensammlungen. Foto: Rosa Spitz

HELFEN

Sachspenden: keine Kleidung!, Do 16-20, Sa 9-13 Uhr, Attensam- Lagerplatz Wienerstraße, Zufahrt Johann Strauss Gasse.
Begegnungscafé: für Neuangekommene und Helfer, Freitag, 11.3., 16 Uhr, im kleinen Cafe in der Babenbergerhalle.
Klosterneuburg hilft: gleichnamige Gruppe auf Facebook, Jakob Ernst (Obmann) +43 677 / 625 102 90, jakobernst@gmx.at

NÖ PFLEGE- UND BETREUUNGSZENTRUM
KLOSTERNEUBURG

LANDESKLINIKUM
KLOSTERNEUBURG

Pf ege- und Betreuungszentrum Klosterneuburg
Dietrichsteingasse 16
3400 Klosterneuburg
Tel +43 2243 22770
www.pbz-klosterneuburg.at

Landesklinikum Klosterneuburg
Kreutzergasse 12-14
3400 Klosterneuburg
Tel +43 2243 9004 0
www.klosterneuburg.lknoe.at

LANDES GESUNDHEITS AGENTUR
Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

gesund und gep f egt | m_einlebenlang | NÖ Landesgesundheitsagentur | www.noe-lga.at

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Alle haben den Booster.

Nur nicht Kai, der war auf Hawaii.

Lieber geschützt bleiben.

Mit der 3. Corona-Schutzimpfung.

Initiative Österreich impft.

www.oesterreich-impft.at

Wienerwald-Bote

Der Wienerwald-Bote schrieb vor 100 Jahren:

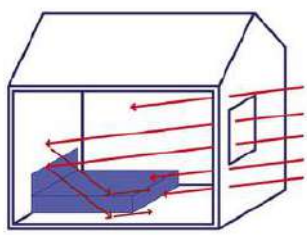
EIN ÖSTERREICHISCHER REVOLUTIONSROMAN. Ein hochaktuelles Buch von Leopold Wendhoff ist unter dem Titel „Österreichs Ende?“ im Karl Voglfangverlag erschienen. Der Verfasser schildert hier in äußerst lebendiger Sprache die stürmischen Revolutionstage des Jahres 1918, wobei er mit den markantesten Tatsachen dieser Tage, das Schicksal einer wiener Proletarierfamilie, das emsige Streben eines jungen Studenten, des heimgekehrten Reserveoffiziers, dessen Liebe zu einer Oberstentochter, ferner das Ringen aller politischen Parteien um die Macht in Verbindung bringt. Viel Interessantes aus den damaligen Tagen, die Ausrufung der Republik, das Aufflammen des Kommunismus in Österreich, sein Wüten unter der Diktatur Bela Kun's in Ungarn.
www.anno.onb.ac.at

„Sleep-SAFE“ Einziehdecke schützt
vor Milliarden Funksignalen – jede Nacht!

Der Mobilfunk-Datenverkehr steigt 2025 auf 3 Milliarden Funksignale pro Sekunde. **ÄRZTE WARNEN!**
Federleichte Einziehdecke blockt 99% Strahlung ab.
Universitäts-Prüfgutachten! Tausende Anwender in Europa!
BIODOMUS www.sleep-safe.eu T 0699 113 45 812

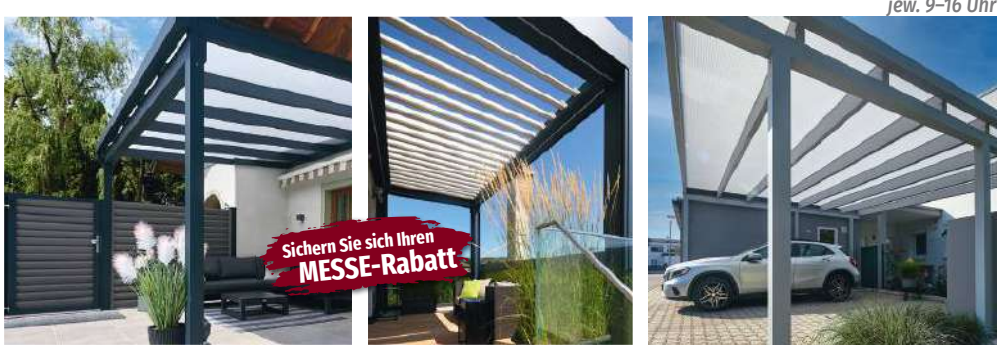
Die ganze Welt wird heute digitalisiert & automatisiert

BAD PIRAWARTH. Der mobile Datenverkehr wird bis 2025 auf drei Milliarden Funksignale pro Sekunde steigen. „Sie dringen durch Fenster und Mauern, werden mehrmals reflektiert und treffen auf die schlafenden Personen“ (Bayerisches Landesamt für Umweltschutz). www.sleep-safe.eu WERBUNG



Der mobile Datenverkehr dringt ins Haus ein. Grafik: sleep-safe.eu

! HAUSMESSE in Hagenbrunn, **18./19. 3.**
jew. 9–16 Uhr



ALU KREATIV KOLLARITS
Zaunanlagen | Carports | Terrassendächer

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Alu Kreativ GmbH Kollarits
2201 Hagenbrunn, Industriestraße 7-9
tel 02246/ 28 402 info@alu-kreativ.at

www.alu-kreativ.at

AUSGEZEICHNETE ANGEBOTE

FÜR DIE NEUEN CITROËN PRO Ë-MODELLE

INNOVATING SINCE 1919

BIS ZU 17 M³ LADEVOLUMEN
GENAUSO WIE BEI BENZINER UND DIESEL

AB
279 €/MONAT*
FÜR LEASING UND VERSICHERUNG

Symbolfoto. Stand: März 2022. ë-LCV Range: ZEV Reichweite: 117–320 km, Verbrauch: 20,0–38,2 kWh; CO_2-Emission: 0 g/km. Die angegebenen Werte beziehen sich jeweils auf die Serienausstattung und sind als Richtwerte zu verstehen. *ë-Berlingo: ZEV Reichweite: 272–277 km, Verbrauch: 20,0–20,4 kWh; CO_2-Emission: 0 g/km. Die angegebenen Werte beziehen sich jeweils auf die Serienausstattung und sind als Richtwerte zu verstehen. Leasingrate für ë-Berlingo Kastenwagen M Batterie 50 kWh Komfort, Unternehmerangebot netto, exkl NoVA, 30 % Eigenleistung, zzgl. Bearbeitungs- und Rechtsgeschäftsgeb., 48 Monate Laufzeit, 10.000 km Fahrleistung pro Jahr. Kaufpreis beinhaltet einen E-Mobilitätsbonus (Importeursanteil), Finanzierungsbonus (bei Finanzierung über die PSA Bank Österreich) sowie Versicherungsbonus (bei Abschluss eines Versicherungsvorteilssets über die PSA Versicherung; Versicherer: GARANTA Versicherungs-AG Österreich, Moserstraße 33, 5020 Salzburg). Angebot inkl. CITROËN ESSENTIALdrive gratis für 48 Monate/100.000 km (Garantieverlängerung gemäß den Bedingungen der CITROËN Österreich GmbH) sowie Versicherungsvorteilsets (Flat-Rate Prämie für Versicherungsnehmer in B/M Stufe 9 und besser). Gültig bei Kaufvertrag bis 31.03.2022 bei teilnehmenden CITROËN Partnern. Angebot der PSA Bank Österreich, Niederlassung der PSA Bank Deutschland GmbH für Unternehmer - unterliegt nicht dem VKrG. Weitere Details bei Ihrem CITROËN-Händler. Satzfehler vorbehalten.

WIR SUCHEN EIN ZUHAUSE

Fotos: TSV Countryhof

Info: TSV Countryhof
T (Katzen): 0676/3642116,
T (Hunde): 0664/3501418

Sina ist eine sehr brave Hündin, zwei Jahre alt. Sie ist total verträglich, mag Kinder.

Husky-Bernersennen Mischlinge Ares und Lillifee sind Geschwister und werden im Juni zwei Jahre alt.

Was die Stadt für Ihre Gesundheit anbietet

Verhandlungen um Kassenärzte, Community Nurse und Wandern auf tut-gut-Wegen.

KLOSTERNEUBURG. „Nicht nur wir in Klosterneuburg kämpfen immer wieder mit dem Erhalt von Kassen Praxen“, weiß Klosterneuburgs Gesundheitsstadtrat Karl Schmid (SPÖ). „Nun gibt es die Möglichkeit, mit dem KAV und Atomos-Kliniken GmbH ein neues Projekt zu entwickeln. Im alten Gebäude der Stadt Wien soll ein Gesundheitszentrum entstehen. Meine Aufgabe wird es sein, dahingehend im Raumordnungsvertrag auf Kassenarztpraxen hinzuweisen“. Auch eine Veranstaltung zum Thema plant er: mit Kassenärzten und der zuständigen Landesrätin will er diskutieren, wie die Kommune hier unterstützend einwirken kann.

Projekte geplant

Das im Vorjahr vorgestellte Thema Community Nurse nimmt Formen an, nach ein paar kleinen Änderungen im Fördervertrag soll das Projekt starten. Im Rahmen der „Tut gut gesunde Gemeinde“ werden drei Wanderwege - im Donautal, Weidlingtal und Kierlingtal gestaltet. Weitere Neuigkeit: im Happyland gibt es eine neue Ordination mit Ernährungsberatung unter ärztlicher Begleitung.

Gesundheitsstadtrat Karl Schmid hoft auf neue Kassenärzte.

PORTAS verleiht Ihrer alten Haustüre einen neuen Style

KIRCHBERG. Haustüren sind Aushänge- und Schutzschild eines jeden Eingangsbereichs. Trotz erheblicher Sicherheitsmängel schrecken viele Eigentümer vor dem Einbau einer neuen Haustür zurück. Eine überzeugende Alternative zum Neukauf bietet die Systemrenovierung von Portas auf Basis der vorhandenen Tür. Mit eigens entwickelten innovativen Systemen und hochwertigen Materialien wird der wertvolle Türkern so aufgearbeitet, dass die bestehende Haustür den vom Kunden gewünschten neuen Stil erhält. Eine umweltfreundliche wie nachhaltige Idee. WERBUNG

BIOTOP

Traumjobs im Grünen!

Standort Weidling bei Klosterneuburg.
Wir suchen Unterstützung in folgenden Bereichen:

TECHNIK
BeraterIn national/ international

PRODUKTION
Fertigung von Kunststoffschächten und Filteranlagen

GARTENBAU
TeichpflegerIn, VorarbeiterIn sowie HelferIn für Garten- & Landschaftsbau

LAGER
Kommissionierung und Verpackung

Du bist gern in der Natur und willst Teil eines Teams sein, das sich für Nachhaltigkeit einsetzt? Dann bist du bei uns genau richtig!
Wir von Biotop haben uns dem sorgsamen Umgang mit dem Lebens- und Genussspender Wasser verschrieben. In über dreißig Jahren wurden mehr als 7.000 Badeanlagen errichtet, die ohne jeglichen Einsatz von Chemie betrieben werden.

BIOTOP

Biotop Landschaftsgestaltung GmbH
Hauptstraße 285, 3400 Weidling
nähere Details auf **www.bio.top/jobs**

Wir bieten ein attraktives Gehalt und einen sicheren Arbeitsplatz in einer boomenden Branche!

Spricht dich eine dieser Stellen an?
Dann sende deine Bewerbung bitte an
personal@biotop-pools.com

Nobelpreisträger spricht in der Stadt

MARIA GUGGING. Das Institute of Science and Technology Austria (ISTA) in Klosterneuburg holt im Zuge seiner ISTA-Lectures regelmäßig berühmte und erfolgreiche Wissenschafter nach Österreich. Dieses Mal wird Nobelpreisträger Erwin Neher der 1991 den Nobelpreis für Physiologie und Medizin erhielt, über seine Forschung zu den Synapsen von Nervenzellen erzählen. Sein Vortrag „Dynamic Priming of Synaptic Vesicles: Consequences for Short-term Plasticity and Heterogeneity between Synapses“ wird auf Englisch gehalten. Am 17. März 2022, 17 bis 18 Uhr, in der Raiffeisen Lecture Hall des ISTA.

Nobelpreisträger Erwin Neher spricht am ISTA

Plan: Stipendien für Landärzte

Personal, Sparstift und Gendermedizin beschäftigt die Politiker

NÖ. „In Summe haben unsere Ärzte und das P egepersonal in den Kliniken fast 13.500 Covid-Patienten behandelt, mehr als 2.200 davon auf Intensivstationen“, zieht LH-Stv. Stephan Pernkopf

Resümee. Seit zwei Jahren steht er gemeinsam mit Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig auf der Kommandobrücke. „Die 27 Klinik-Standorte haben sich in der Pandemie einmal mehr bewährt. Vor allem aber ist mir diese dezentrale Struktur für die tägliche Akut- und Notfallversorgung wichtig.“ Wichtig erscheint Königsberger-Ludwig auch „Geld in die Hand zu nehmen, anstatt den Sparsti anzusetzen“. Die wohnortnahe Gesundheitsversorgung weise Lücken auf. Es brauche rasche Entscheidungen, etwa „Änderungen bei den Aufnahmeprüfungen für das Medizinstudium und eine Novelle des Gesetzes betre end Primärversorgungseinheiten“, aber auch Landarztstipendien samt Landarztquoten bei Studienplätzen, zeigt Pernkopf auf.

Frauen werden anders krank als Männer – das wisse man aus der Gendermedizin, wie die Landesrätin aufzeigt. „Ein Meilenstein wäre die Errichtung eines Zentrums für spezi sch weibliche Gesundheitsangelegenheiten. Auch die Schaffung einer eigenen Modellregion für die Gendermedizin könnte ich mir für Niederösterreich gut vorstellen“, so Königsberger-Ludwig abschließend.

Schulter an Schulter: Pernkopf und Königsberger-Ludwig

INVESTITION IN NIEDERÖSTERREICHS MEDIZIN

Mistelbach: Neues ECMO-Gerät für akute Hilfe bei schwerem Lungenversagen wurde angescha ; Mauer bei Amstetten: Top-moderner Bildungscampus wird heuer fertiggestellt; Waidhofen/Ybbs: Acht junge Fachärzte wurden 2021 ausgebildet; Waidhofen/Thaya: Neue Einheit für die Altersmedizin und damit landesweiter Vorreiter auf diesem Gebiet; Wiener Neustadt: Neuartiger digitaler Slidescanner wurde installiert, etc. ...

Whirlpool-Glück für den Garten

Österreicher investieren jetzt in sparsame Wellnessoasen

Bei HotSpring Whirlpools beginnt das Jahr mit einer attraktiven Preisaktion. Clevere Whirlpool-Käufer beeilen sich, denn 25 % Rabatt gelten nur vom 10. bis 12. März. Die ersten 25 Käufer können sich ganz besonders freuen.

Paradies im eigenen Garten

Die Nachfrage nach hochwertigen Whirlpools ist groß. Massage und Badespaß im eigenen Garten sollen möglichst unkompliziert und vor allem sparsam sowie umweltfreundlich sein. Die perfekte Lösung gibt es bei HotSpring. Die vielseitigen Wellness-Oasen zählen wohl zu den stromsparendsten Whirlpools der Welt. Die preisgekrönte Massage lässt sich immer genießen, selbst wenn die Sonne nicht mitspielen will – sogar mitten im Winter. Wer sich jetzt für einen salzwasserfähigen Markenwhirlpool entscheidet, kann sich neben dem Bestpreis noch über viel mehr freuen: Die ersten 25 Käufer erhalten im Rahmen der Aktion das einzigartige Fresh-Water Salz-System im Wert von 990,-€ gratis dazu! Kurze Lieferzeiten sind aktuell möglich. WERBUNG

Markus Beck: „Neue Modelle sind eingetro□en und kurzfristig lieferbar. Wer rasch bestellt, kann sich seinen Traumsommer sichern.“ Foto: HotSpring

WEITERE INFOS

HotSpring Austria
GHI-Park, Objekt W13
Brünner Straße 241-243
2201 Gerasdorf bei Wien
+43 7246 80246 8008
o ce@whirlpools.at
www.whirlpools.at

BIS -55%[1] GROSSE HAUSMESSE!

VON 01.03.2022 - 14.03.2022

ZUSÄTZLICH -10%[2] MESSE RABATT!

DANKÜCHEN

WIR SIND PLANUNGS-SPEZIALISTEN UND PLANEN IHRE KÜCHE MILLIMETERGENAU!

WIEN:
RODRIX DAS KÜCHENSTUDIO / 1010 Wien / Salztorgasse 7
PRATERSTRASSE / 1020 Wien / Praterstraße 63
ERDBERG / 1030 Wien / Erdbergstraße 69
MARGARETEN / 1050 Wien / Margaretenstraße 70
GUMPENDORF / 1060 Wien / Sonnenuhrgasse 1
NEUBAU / 1070 Wien / Kaiserstraße 77/2
VIENNA MEGASTORE / 1090 Wien / Alser Straße 38
FAVORITEN / 1100 Wien / Laxenburger Straße 59
ROYAL / 1100 Wien / Hofherrgasse 15
MEIDLING / 1120 Wien / Meidlinger Hauptstraße 1
WANDA / 1140 Wien / Linzer Straße 214
DESIGN IM AUHOFCENTER / 1140 Wien / Albert-Schweitzer-Gasse 6
OTTAKRING / 1160 Wien / Thaliastraße 52
DÖBLING / 1190 Wien / Silbergasse 13
FLORIDSDORF / 1210 Wien / Brünnerstraße 34
CITYGATE / 1210 Wien / Wagramerstraße 195 / Top 31a
STAMMERSDORF / 1210 Wien/Stammersdorf / Brünner Straße 264
STADLAU / 1220 Wien / Zwerchäckerweg 2-10, Bauteil B
SCHWECHAT / 2320 Schwechat / Wiener Straße 40
MEGASTORE VÖSENDORF / 2331 Vösendorf / Marktstraße 19
BRUNN AM GEBIRGE / 2345 Brunn am Gebirge / Hubatschstraße 3
DESIGN WR. NEUDORF / 2351 Wr. Neudorf / Griesfeldstraße 6
PURKERSDORF / 3002 Purkersdorf / Linzerstraße 45

NIEDERÖSTERREICH:
STOCKERAU / 2000 Stockerau / Sparkassaplatz 9/14
HOLLABRUNN / 2020 Hollabrunn / Znaimerstraße 2
KORNEUBURG / 2100 Korneuburg / Wiener Straße 26
MISTELBACH / 2130 Mistelbach / Ernstbrunnerstraße 8c
GÄNSERNDORF / 2230 Gänserndorf / Bodenzeile 5 / Shop 6
DESIGN BADEN / 2500 Baden / Dammgasse 62
LEOBERSDORF / 2544 Leobersdorf / Europastr. 5 / Top C 4c
FELIXDORF / 2603 Felixdorf / Schulstraße 57
NEUNKIRCHEN / 2620 Neunkirchen / Schwarzottstraße 2a
TERNITZ / 2630 Ternitz / Werkstraße 16
GLOGGNITZ / 2640 Gloggnitz / Wörtherstraße 133
MÖBELSCHMIEDE / 2700 Wiener Neustadt / Stadionstraße 42
WIENER NEUSTADT / 2721 Bad Fischau / Hornbachplatz 7
NEULENGBACH / 3040 Neulengbach / Wienerstraße 43
ST. PÖLTEN / Tel: 3100 St. Pölten / Mariazellerstraße 85
HERZOGENBURG / 3130 Herzogenburg / Kremserstraße 17
ST. VEIT/GÖLSEN / 3161 St. Veit an der Gölsen / Gölsentalstraße 39
AMSTETTEN / 3300 Amstetten / Bahnhofstraße 8
YBBS / 3370 Ybbs an der Donau / B1 Center 4 Sarling
MELK / 3390 Melk / Linzer Straße 4
TULLN / 3430 Tulln / Hochäckerstraße 3
LANGENROHR / 3442 Langenrohr / Europastraße 15 / Shop 8
KREMS / 3500 Krems / Wachaustraße 42-48/B04
HORN / 3580 Horn / Prager Straße 46
ZWETTL / 3910 Zwettl / Landstraße 42
GMÜND / 3950 Gmünd / Bahnhofstraße 41

BURGENLAND:
EISENSTADT / 7000 Eisenstadt / Viktor Kaplanstraße 4
NEUSIEDL / 7100 Neusiedl / Wienerstraße 14
NEUTAL / 7343 Neutal / Werner von Siemens Straße 17
OBERWART / 7400 Oberwart / Steinamangererstraße 160

1) Gegenüber den Einzelpreisen lt. DAN-Preisliste! Aktion gültig beim Kauf einer kompletten DAN-Küche. 2) Aktion lt. aktueller DAN-Aktionsliste. Näheres im **DANKÜCHEN-Studio!**

AKTUELLER ÄRZTEDIENST

12. bis 13. März 2022:
Alle Wochenenddienste umfassen die Zeit von 8-14 Uhr, die Nachtdienste (19-7 Uhr) werden von Notruf NÖ erbracht, Tel. 141

12. März:
Hauptdienst: Dr. Cornelia Schöppl, Kierling, Tel. 02243/832300
Beidienst: Dr. Susan Wirth, Klosterneuburg, Tel. 02243/322740

13. März:
Hauptdienst: Dr. Susan Wirth, Klosterneuburg, Tel. 02243/322740
Beidienst: Dr. Cornelia Schöppl, Kierling, Tel. 02243/832300

Apothekenbereitschaft: Tel. 1455

12. bis 13. März:
Apotheke Zum heiligen Leopold, Stadtplatz 8, 3400 Klosterneuburg, Tel. 02243/32238

13. bis 14. März:
Stadtapotheke Klosterneuburg, Albrechtstraße 39, 3400 Klosterneuburg, Tel. 02243/37601

HOFER: Traumjobs im Verkauf und der Logistik

Du bist auf der Suche nach einem wohnortnahen Job mit echten Perspektiven? Dann bist du bei HOFER genau richtig! Mit mehr als 530 Filialen und über 12.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bietet HOFER zahlreiche krisensichere Karrierewege. Für den dynamischen Erfolgskurs sucht der Lebensmittelhändler laufend Verstärkung. Ob in einem der vielfältigen Jobs im Verkauf oder in der Logistik: Bei HOFER pro tieren motivierte Ein-, Um- und Aufsteiger von attraktiven Gehaltspaketen, exiblen Arbeitszeiten und zahlreichen weiteren HOFER Bene ts wie abwechslungsreiche Aufgaben, gelebtem Teamwork über alle Position hinweg, dem unternehmensweitem betrieblichen Gesundheitsmanagement und vielem mehr. Werde auch du Teil der HOFER Verkauf oder Logistik Teams und bewirb dich unter **karriere.hofer.at**

WERBUNG

Bei einem verlässlichen Arbeitgeber im Verkauf durchstarten.

Werde jetzt Teil des HOFER Logistik Teams.

Fotos: HOFER

LIEBLINGSREZEPT AUS NÖ

Die besten Rezepte aus 100 Jahren Niederösterreich finden Sie auch online auf: meinbezirk.at/lieblingsrezept-nö, Ihr Rezept schicken Sie einfach an lieblingsrezept@regionalmedien.at

Foto: Maglock

Johann Maglock verrät sein „Glühweinkuchen-Rezept“

NÖ. Oft gemacht und immer wieder gut: Der Glühweinkuchen. Und so lautet das Rezept: Sechs Eiklar zu Schnee schlagen und beiseitestellen. 250 g weiche Butter, 250 g Zucker und sechs Dotter schaumig rühren. 150 g Mandeln oder Haselnüsse mahlen und dazugeben. 2 EL Kakao, 1/2 TL Zimt, 150 g glattes Mehl, 1 P. Bp, 70 g Glühwein dazugeben und alles durchmischen. Dann den Schnee unterheben und in die eingefettete Form füllen. Im Backrohr bei 180 °C Ober- und Unterhitze etwa 50 bis 55 Minuten backen. Spritzguss: 200 g Staubzucker, 3 EL Glühwein. Spritzguss über den Kuchen gießen und im kalten Zustand aufschneiden. „Man kann den Kuchen aber auch ohne Spritzguss machen und nur mit Staubzucker bestreuen“, so der Tipp von Johann Maglock.

Schaut super aus: der Glühweinkuchen von Johann Foto: Maglock

Wissen Sie, was sich gut anhört?

Was die neuesten Hörgeräte von Hansaton alles können! Das hört sich richtig gut an!

Wer Probleme beim Hören oder Verstehen feststellt, sollte nicht lange zögern. Denn je früher Hörgeräte zum Einsatz kommen, desto besser können die Probleme kompensiert werden.

Gemeinsam fernsehen: Der TV-Ton kann in der für Sie idealen Lautstärke drahtlos in die Hörgeräte gestreamt werden. ©Hansaton (2)

Hörakustik-Meister Oliver Schiller ist gerne für Sie da.

Viele Vorteile
Moderne Hörgeräte sind einfach zu handhaben, angenehm zu tragen und für andere kaum sichtbar. Was der Gesprächspartner sagt, wird hervorgehoben, laute Hintergrundgeräusche werden abgedämpft.

TV-Ton direkt im Ohr
Der Ton des Fernsehers kann genau in der für Sie idealen Lautstärke drahtlos in die Hörgeräte gestreamt werden. Familienangehörige genießen das Fernsehprogramm gleichzeitig in gewohnter Lautstärke.

Freisprech-Telefonie
Hörgeräte dienen sogar als Freisprecheinrichtung fürs Handy. Eingehende Anrufe können einfach per Fingertipp auf das Ohr angenommen werden. Bestmögliches Verstehen beim Telefonieren ist damit garantiert. Hansaton lädt Sie herzlich ein, moderne Hörgeräte kostenlos zu testen. WERBUNG

Hansaton
Hörkompetenz-Zentrum

JETZT TESTEN!

Terminvereinbarung unter 0800 880 888 (Anruf kostenlos) oder auf hansaton.at

Wir freuen uns Sie bei uns zu beraten:
Stadtplatz 14,
3400 Klosterneuburg

43 Cg 55/20s

Im Namen der Republik!

Klagende Partei: **Gesellschaft für Ökologie und Abfallwirtschaft - Schutzverband gegen Umweltkriminalität,** Reichelgasse 1/F/1, 7202 Bad Sauerbrunn, vertreten durch DRASKOVITS UNGER Rechtsanwälte GmbH in 1060 Wien

Beklagte Partei:
Florian Erhart, Boschstraße 54, 1190 Wien, vertreten durch Mag. Michael Rebasso, Rechtsanwalt in 1090 Wien

Das Handelsgericht Wien erkennt durch seinen Richter Mag. Christian Mosser, LL.M. in der Rechtssache der klagenden Partei Gesellschaft für Ökologie und Abfallwirtschaft Schutzverband gegen Umweltkriminalität, Reichelgasse 1/F/1, 7202 Bad Sauerbrunn, vertreten durch DRASKOVITS UNGER Rechtsanwälte GmbH in 1060 Wien, wider die beklagte Partei Florian Erhart, Boschstraße 54, 1190 Wien, vertreten durch Mag. Michael Rebasso, Rechtsanwalt in 1090 Wien, wegen Unterlassung und Veröffentlichung (EUR 31.000,-- sA) nach öffentlicher mündlicher Verhandlung zu Recht:

1. Die beklagte Partei ist schuldig, es ab sofort im geschäftlichen Verkehr zu Zwecken des Wettbewerbs zu unterlassen, die Sammlung, Entgegennahme und Verbringung von Abfällen auf ihrer Webseite https://niederoesterreich-entruempelung.at anzubieten, ohne über eine entsprechende gewerberechtliche und/oder abfallrechtliche Bewilligung zu verfügen.

2.) Die klagende Partei wird ermächtigt, den klagsstattgebenden Urteilsspruch (ausgenommen der Kostenentscheidung) binnen sechs Monaten nach Rechtskraft des Urteils auf Kosten der beklagten Partei im Textteil „Niederösterreich-Seite“ aller Niederösterreich-Ausgaben der periodischen „Bezirksblätter Niederösterreich“, in normalen Lettern mit Fettdruckumrandung, Fettdrucküberschrift, sowie fett gedruckten, gesperrt geschriebenen Namen der Prozessparteien zu veröffentlichen zu lassen.

Handelsgericht Wien
1030 Wien, Marxergasse 1A
Abt. 43, am 14. Mai 2021
Mag. Christian Mosser, Richter

Die mentale Gesundheit stärken

Positivität, Zufriedenheit, Spaß und Stressabbau sind wichtige Faktoren

KLOSTERNEUBURG. Akute Belastungsreaktionen, Angststörungen, Depressionen und Soziale Phobien - damit hat Dejana Wagner, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in Klosterneuburg am meisten zu tun. Und wenn es der Psyche nicht gut geht, reagiert o der Körper, schildert sie. „Atembeschwerden, Herzrasen oder auch Schweißausbrüche können zum Beispiel bei einer akuten Belastungsreaktion - aber auch bei einer Angststörung vorkommen. Eine Depression kann sowohl Kopf- und Rückenschmerzen als auch Darmprobleme auslösen. Schlafstörungen kommen bei einigen mentalen Krankheiten vor. Wichtig ist, auf seinen Körper und die Alarmsignale, die er uns, schickt hören“.

Gesund bleiben

Für die mentale Gesundheit förderlich ist: ein positives Umfeld, Zufriedenheit im Job, Hobbies, die Spaß bereiten aber auch helfen, Stress abzubauen sowie die Möglichkeit, sich ab und zu eine Pause zu gönnen und „die Seele baumeln zu lassen“, emp ehlt die Expertin. „Die Zeit bewusst für die Dinge, die einem gut tun, nutzen. Mit Menschen, denen wir vertrauen, über Probleme sprechen (Familienmitglieder, Freunde, Ärzte, Psychotherapeuten usw.) und rechtzeitig handeln. Unterstützung annehmen bzw. suchen.“

Gesund werden

Die Therapie mentaler Krankheiten ist nicht immer einfach, in jedem Fall aber individuell.

Tipps von Psychotherapeutin Dejana Wagner Foto: Stadttherapie.at

„Jeder Mensch verfügt über unterschiedliche Fähigkeiten, Erfahrungen, Beziehungen, Haltungen, Werte, etc. Sogenannte „Ressourcen“. In der systemischen Familientherapie wird jeder Klient individuell behandelt, um mit seinen „Ressourcen“ die gewünschte Veränderung zu erreichen“, beschreibt Wagner den Prozess.

Endlich wieder sicher baden –
ganz ohne fremde Hilfe!

Für Senioren, ältere und bewegungseingeschränkte Menschen ist das Baden bzw. der Ein- und Ausstieg aus der Wanne oft sehr beschwerlich! Die seit über 40-Jahren bestehende österreichische Firma Graf-Carello bietet in diesem Bereich kompetente Erfahrung und Beratung. Im Badezimmer gibt es viele Möglichkeiten, Komfort und Sicherheit zu erhöhen. Verschaffen Sie sich mit der richtigen Badehilfe wieder ein neues, sicheres und bequemes Badevergnügen.

• Keine Montage notwendig • Passt praktisch in jede Badewanne • TÜV-geprüft • Senkt sich bis auf den Wannenboden ab • Keine Umbauarbeiten erforderlich.

WERBUNG

Fordern Sie noch heute eine kostenlose Broschüre an und testen Sie die verschiedensten Produkte gratis und komplett unverbindlich bei Ihnen zu Hause!

40 Jahre AUSTRIA Qualität aus Österreich

Infotelefon:
Tel. 03385 / 8282-0

DAMALS...

Foto: Verlag Pr. TICHY

... HEUTE

Foto: Edlinger

ERRATUM! - KLOSTERNEUBURG. Das ehemalige „Gasthaus zum Zwergesel“ wurde 1969, nicht wie in der Ausgabe vom 2. 3. abgedruckt 1669 in „Kierlinger Hof“ umbenannt. Danke an das Museum Kierling für den Hinweis.

kika

Jetzt aktuelle Preise sichern!

LAGERRÄUMUNG

VIELES SCHNELL VERFÜGBAR

BIS **-50%** [1)]

AUF VIELE **MÖBEL**

GÜLTIG VON DER UNVERBINDLICHEN HERSTELLER-PREISEMPFEHLUNG

AUSGENOMMEN IN UNSEREN PROSPEKTEN & INSERATEN BEWORBENE PRODUKTE

1) Gültig auf viele Möbel. Von der unverbindlichen Hersteller-Preisempfehlung. Ausgenommen in Inseraten und Prospekten beworbene Artikel, Warengutscheine, Serviceleistungen, in den Einrichtungshäusern gekennzeichnete Unglaublich Preise und Trends by kika Produkte, Küchenblöcke, Stressless, Team 7, Anrei, Stokke, Austroflex, Grüne Linie, Black Label, Tempur, Tom Tailor, Henders & Hazel, Leonardo, Musterring, Elektrogeräte und Zubehör, Set One by Musterring, Schösswender Katalogbestellungen, Badewannen, Duschen, Schöner Wohnen, Voglauer. Gilt nur für Neuaufträge und ist nicht mit anderen Aktionen kumulierbar. Gültig bis 14.03.2022. Nähere Infos auf kika.at

ZUSÄTZLICH

10% [1)]

BEI SELBSTABHOLUNG

-20% [2)]

AUF FAST ALLES, WAS IN IHREN

KIKA-TROLLEY PASST

VOM BISHERIGEN VERKAUFSPREIS

AUSGENOMMEN IN UNSEREN PROSPEKTEN & INSERATEN BEWORBENE PRODUKTE

2) Vom bisherigen Verkaufspreis. Ausgenommen in Inseraten und Prospekten beworbene Artikel, Warengutscheine, Serviceleistungen, in den Einrichtungshäusern gekennzeichnete Unglaublich Preise und Trends by kika Produkte, Bugaboo, Kinderwägen, Kinder-Autositze, Stokke, Elektrogeräte und Zubehör, Leifheit, Tom Tailor, Marc O'Polo, Tempur, Neutos, WMF, Villeroy & Boch, Leuchtmittel, Fissler, Grüne Linie, Joop!, Lebensmittel, Bücher, ASA, Nemec, Laminat-, Parkett- und Vinylboden. Gilt nur für Neuaufträge und ist nicht mit anderen Aktionen kumulierbar. Auch im Onlineshop erhältlich. Gültig bis 14.03.2022. Nähere Informationen auf www.kika.at

Folgen lohnt sich: /kika /kika.at /kika_at /kikaWohnen

Mehr Wohnideen und Angebote auf kika.at

Das Geheimnis besten Schlafes

Nutzen auch Sie die Kra der Natur mit den hochwertigen Naturprodukten der Zillertaler Trachtenwelt.

Viele Menschen leiden heute an Schlafstörungen. Man ist den ganzen Tag müde, doch wenn man sich abends zur Nachtruhe begibt, beginnen die Gedanken zu kreisen und man kann den Alltagsstress nicht hinter sich lassen. Andere wiederum schlafen gut ein, wachen jedoch nach einigen Stunden auf und können für den Rest der Nacht kein Auge zu tun.

Neuheit!
Melatonin Einschlafspray mit CBD Hanfaroma-Extrakt – Melatonin kann den Körper auf natürliche Weise unterstützen, die Einschlafzeit zu verkürzen. Es handelt sich dabei um ein körpereigenes Hormon, das den Schlaf steuert und bei Einbruch der Dunkelheit ausgeschüttet

Melatonin kann den Körper auf natürliche Weise unterstützen.

wird. Ein hektischer Alltag, häu ger Stress oder Mangel an Erholung können den natürlichen Schlaf emp ndlich stören. Mit zunehmendem Alter nimmt zudem die körpereigene Bildung von Melatonin ab. Neben ruhiger Musik, Einschlaf-Podcasts und warmer Milch mit Honig kann auch der Melatonin Einschlaf-Spray, angereichert mit natürlichem Melatonin, zu einem erholsamen Schlaf verhelfen. Durch die Einnahme über die Mundschleimhaut wird der Spray überdies schnell aufgenommen und kann so rasch seine positive Wirkung entfalten. Er kann beruhigend wirken und zu wahrlicher Tiefenentspannung beitragen.

Jetlag-Emp ndungen
Selbst bei Jetlag kann der Schlafspray wahre Wunder bewirken und die subjektive Jetlag-Emp ndung positiv beein ussen. Für guten Schlaf und neuen Schwung für den nächsten Tag! Zusätzlich enthält der Einschlafspray Hanfaroma-Extrakt.

CBD-Öl
CBD-Öl wird aus der Cannabisp anze gewonnen. Diese hat verschiedene Wirkstoffe, welche Cannabinoide genannt werden. Die Wirkung des Sto es CBD soll beruhigend, schmerzstillend, entzündungshemmend und entkrampfend auf den Körper wirken. CBD-Öl kann sich auf vielerlei Arten positiv auf den Organismus auswirken, sowohl was die Linderung von Schmerzen, aber auch was die Behandlung von psychischen Problemen angeht. Die Wirkungen sind nicht abschließend wissenscha lich bestätigt. Jedoch berichten viele Menschen von den beschriebenen positiven Wirkungen bei den genannten Symptomen und Krankheitsbildern.

Ab sofort erhältlich
Die hochwertigen Naturprodukte sind ab sofort an allen österreichweiten Standorten der Zillertaler Trachtenwelt sowie in deren Onlineshop erhältlich.
Nähere Infos zu den Produkten erhalten Sie unter der Bestell-Hotline: 05288-87117 oder auf der Homepage der Zillertaler Trachtenwelt auf www.trachtenwelt.com.

WERBUNG

Die Wirkung des Sto□es CBD soll beruhigend, schmerzstillend, entzündungshemmend und entkrampfend auf den Körper wirken.

Das CBD-Öl wird aus der Cannabisp□anze gewonnen und hat verschiedene Wirksto□e, welche Cannabinoide genannt werden. Fotos (3): Zillertaler Trachtenwelt

Thema Nervenschmerzen

Schmerzen in Rücken oder Füßen?

Zahlreiche Österreicher klagen über chronische Rückenschmerzen, die bis in die Beine ausstrahlen können. Oft werden diese brennenden Schmerzen von einem Kribbeln oder Taubheitsgefühlen in den Füßen begleitet. Die Ursache sind häufig gereizte Nerven. Klassische Schmerzmittel wirken bei Nervenschmerzen oft kaum. Doch das Arzneimittel Restaxil Tropfen (Apotheke, rezeptfrei) bekämpft diese wirksam.

5-fach-Wirkkomplex überzeugt
Das Besondere an Restaxil Schmerztropfen: der 5-fach-Wirkkomplex speziell entwickelt bei Nervenschmerzen. So setzt beispielsweise der darin enthaltene Arzneistoff **Gelsemium sempervirens** laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an, also unter anderem im Rückenmark. **Das Geniale:** Restaxil hat auch bei einer langfristigen Einnahme keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Tropfen
(PZN 4954185)

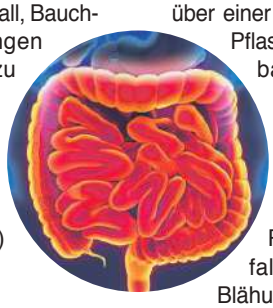
www.restaxil.at

RESTAXIL Tropfen. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathische Arzneispezialität bei Nervenschmerzen und Kopfschmerzen. www.restaxil.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Innovatives Medizinprodukt verspricht Hilfe

Fast jeder fünfte Österreicher hat regelmäßig mit Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung zu kämpfen.[1] Hier kann ein speziell entwickeltes und erprobtes Medizinprodukt (Kijimea Reizdarm PRO, Apotheke) helfen.



Der Pflaster-Effekt PRO
Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache von chronischen Darmbeschwerden ist. Auf Basis dieser Erkenntnisse haben führende Forscher das Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO entwickelt. Die darin enthaltenen Bifido-Bakterien vom Stamm HI-MIMBb75 lagern sich an die geschädigten Stellen der Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen. Jüngst konnte die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung in der weltweit größten OTC-Studie zum Reizdarmsyndrom[2] eindrucksvoll belegt werden.[3] Wir meinen: sehr empfehlenswert!

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 5185406)

www.kijimea.at

[1]Straub C. et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • [2]Vergleich berücksichtigt ausschließlich Studien mit probiotischen Stämmen. • [3]Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol, 2020 Jul; 5(7), 658-666.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Warum dieses Cannabis CBD Gel begeistert

CBD (Cannabidiol) ist einer der bedeutendsten Inhaltsstoffe der Cannabispflanze und begeistert Experten und Verbraucher gleichermaßen. Wissenschaftlern der Qualitätsmarke Rubaxx ist es gelungen, ~600 mg reines CBD aus der Sorte Cannabis sativa L. zu isolieren und in dem Rubaxx Cannabis CBD Gel als Kosmetikum aufzubereiten. Das Nr. 1* CBD Gel aus der Apotheke wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln angereichert.

Höchste Qualitätsstandards
Rubaxx Cannabis CBD Gel ist frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich. Die Herstellung findet unter höchsten Qualitätsstandards statt. Verbraucher können das Gel je nach Bedarf auf die Haut auftragen. Das Gel wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert. Es ist dermatologisch getestet und für die tägliche Anwendung geeignet.

Einzigartig – mit ~ 600 mg CBD
Geprüfte Qualität und Verträglichkeit
Frei verkäuflich in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 5315062)

www.rubaxx-cannabis.at

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 12/2021 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600 mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Schwindel ist behandelbar

Alles dreht sich, die Erde wankt – zahlreiche Menschen leiden täglich unter Schwindel. Doch ein rezeptfreies Arzneimittel kann Schwindel unterschiedlicher Ursache bekämpfen: Taumea Tabletten (Apotheke).

Wie Schwindelbeschwerden entstehen
Das Nervensystem sendet ständig Gleichgewichtsinformationen an unser Gehirn. Wird diese Übertragung gestört, kommen die Informationen fehlerhaft im Gehirn an. Die Folge: Schwindelbeschwerden. Ein natürliches Arzneimittel schenkt Betroffenen Hoffnung: Taumea Tabletten (rezeptfrei).

Einzigartige Hilfe bei Schwindel
Das Besondere an Taumea sind die beiden natürlichen Wirkstoffe Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Schon im 16. Jahrhundert wurden die getrockneten Früchte der Anamirta cocculus von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt. Die Heilkraft der Extrakte aus der Gelsemium-Wurzel schätzten bereits die Urvölker Nordamerikas. Die Kombination aus beiden Arzneistoffen ergibt den einzigartigen Dual-Komplex von Taumea, der wirksame Hilfe bei Schwindel unterschiedlicher Ursache leisten kann. Und das ohne bekannte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Wichtig: Wenn Schwindel akut und plötzlich auftritt, sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Der Tipp bei Schwindel:

Für Ihre Apotheke:
Taumea Tabletten
(PZN 4466706)

www.taumea.at

TAUMEA Tabletten. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Trit. D4, Gelsemium sempervirens Trit. D5. Homöopathische Arzneispezialität bei Schwindel unterschiedlicher Ursache. www.taumea.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

WERBUNG

Karin Zeiler
Chefredakteur-Stellvertreterin
karin.zeiler@regionalmedien.at

Die Wissenscha ist in NÖ angekommen

ie stehen mit ihren weißen Kitteln in ihren Labors, haben Pipetten in der Hand und geben behutsam einen Tropfen zum anderen: Die Wissenschaft ist in der Gesellschaft angekommen, konstatiert Stefan Nehrer, Dekan der Donau-Universität Krems (siehe Artikel rechts). Es simmt – so schnell konnte man als Normalsterblicher noch nie mitverfolgen, was unsere Wissenschafter innerhalb kürzester Zeit auf die Beine stellen. Etwa die Entwicklung des Corona-Impfstoffes. Egal, ob man Impfgegner oder Impfbefürworter ist, diesen Respekt muss man den Forschern zollen.

Verfolgt man die Gespräche der niederösterreichischen Gesundheitsexperten, steht fest, dass auch sie Rätsel lösen müssen. Etwa, wie man mit der immer älter werdenden Bevölkerung umgehen soll. Ob es genügend Ausbildungsmöglichkeiten gibt, um den Personalstand nicht nur zu halten, sondern weiter auszubauen. Wie man grundsätzlich Einsparungen – etwa durch gemeinsame Bestellungen – treffen kann und wie man die lange Liste der Wünsche finanzieren kann. Und da kommt das Land NÖ ins Spiel: Laufend wird in die niederösterreichische Spitzenmedizin investiert, informiert LH-Stv. Stephan Pernkopf im Interview. Er ist überzeugt, dass es nicht ausreicht, in Wien ein AKH zu haben. Im Gegenteil, er betont die Wichtigkeit der 27 Klinik-Standorte in Niederösterreich, zeigt jedoch auf, dass man in Sachen Personal handeln müsse. Es braucht genügend Studienplätze für angehende Ärzte und Landarzt-Stipendien. Dann bleibt zu hoffen, dass die Rahmenbedingungen entsprechend angepasst werden!

‚Wir haben Notizblock mit einem Stecker dran'

Gesundheitsforum: Digitalisierung muss ausgebaut werden, Arzt soll nicht zu Bürokrat werden.

Praevenire-Präsident Hans Jörg Schelling über Digitalisierung und die nächsten Schritte im Gesundheitssystem Foto: Praevenire

NÖ. „Was muss jetzt getan werden, um das Vertrauen in die Wissenscha und in die Medizin zurückzugewinnen?". Diese und weitere Fragen wurden beim Experten-Talk des Praevenire Gesundheitsforums diskutiert.

„Wir hinken im Bereich der Digitalisierung extrem nach", sagt Präsident Hans Jörg Schelling. Susanne Rabady, Präsidentin der NÖ Gesellscha für Allgemeinmedizin, legt ein Schauferl nach: „Wir haben Notizblöcke mit Steckern." „Wichtig ist", so Andreas Stippler, Ärztlicher Leiter Gruppenpraxis Orthopädie Krems, „dass der Arzt Arzt ist und nicht Bürokrat."

Während der Pandemie habe Geld keine Rolle gespielt: „Warum gibt es das im Regelbetrieb nicht und warum wird das nicht in die Forschung investiert", fragt Schelling, der informiert, dass 2,6 Milliarden Euro für Tests und 400 Millionen Euro für die Impfung aufgewendet wurden.

„Man muss nicht glauben, dass man Krisenbewältigung geschenkt bekommt!"

Foto: Praevenire

SUSANNE RABADY

Der verlorene Sommer

Ojan Assadian, Ärztlicher Direktor des Landesklinikums Wiener Neustadt, ist überzeugt, dass „der Sommer 2021 als verlorener Sommer" in die Geschichte eingehen wird. Lob kommt für ihn für den Krisenstab, der in NÖ über Nacht auf die Beine gestellt wurde: „Dort wurden alle Informationen für uns gebündelt."

Forschung live mitverfolgt

„Die Wissenscha ist in der Gesellscha angekommen", sagt Stefan Nehrer, Dekan der Donau-Universität Krems. Und diese Aussage begründet er damit, dass der Impfsto schneller als schnell entwickelt wurde: „Man hat live mitbekommen, wie schnell es geht, Forschungsinhalte umzusetzen."

Ausgebrannter Zustand

Es fehlt an Personal, so Bernhard Rupp, AKNÖ, der o aufgezeigt hat, dass Gesundheitsberufe attraktiviert gehören. Jetzt helfe es dennoch nichts, wenn „wir sagen: Ätsch, wir haben recht gehabt". Der riesige Druck in der Gesundheitsbranche würde bei vielen die Frage aufwerfen, ob das noch der richtige Job ist, so Ludwig Gold, Geschä sführer der Gesundheit Thermenregion GmbH. Christian Cebulla, Ärztlicher Direktor des Landesklinikums Mistelbach-Gänserndorf, beschreibt die Situation mit den Worten „ausgebrannter Zustand und Personal ucht".

Wir sind Wissensriesen

„Wir haben gute Leute, die hingegri en haben", zieht Thomas Gamsjäger, Ärztlicher Direkter des Universitätsklinikums St. Pölten, Resümee über die prägende Erfahrung Pandemie. Er betont aber auch, dass durch den Zusammenhalt „viel Kra entstanden ist". Präsident Schelling stellt abschließend fest, dass „wir Wissensriesen und Umsetzungszwerge sind". Was in Niederösterreich angegangen werden muss? „Die Digitalisierungsstrategie, das Einbringen digitaler Tools und gesetzliche Änderungen. Daran wird gerade gearbeitet", so Schelling abschließend.

Wir sind gut durchgekommen, weil wir gute Leute haben, die zugepackt haben!"

Foto: Praevenire

THOMAS GAMSJÄGER

ALLE VIDEO-STATEMENTS

... von der Veranstaltung vor Ort finden Sie online auf meinbezirk.at/nö. Einfach den QR-Code scannen und alle Informationen erhalten.

Niederösterreich hilft.

Unzählige Hilfsangebote für unsere **ukrainischen Nachbarinnen und Nachbarn** sind in den letzten Tagen in den unterschiedlichsten Stellen Niederösterreichs eingelangt. Ein **überwältigendes Zeichen** der **großen Hilfsbereitschaft unserer Landsleute**. Um diese **Welle der Solidarität** direkt und rasch für die **ukrainische Bevölkerung** spürbar zu machen, hat das Land Niederösterreich eine eigene **Koordinierungs-Plattform** „**Niederösterreich hilft**“ eingerichtet.

Wer **Hilfslieferungen mit Sach- oder Geldspenden** unterstützen will oder **Betten und Unterkünfte** zur Verfügung stellen möchte, erhält unter der Hotline **+43 (0) 2742/9005-15000** oder via Mail **noehilft@noel.gv.at** Auskünfte zur koordinierten humanitären Hilfe.

Website **www.noehilft.at**
Bankkonto **NOEHILFT**
IBAN **AT74 3200 0000 1380 0008**

Eine Information des Landes Niederösterreich.

Foto: Regionalmedien Austria

Maria Jelenko-Benedikt
Chefredakteurin Österreich
maria.jelenko@regionalmedien.at

Reformen lassen auf sich warten

Jetzt ist schon wieder was passiert, um es mit dem Bundespräsidenten auszudrücken. Die Pandemie hat den zweiten Gesundheits- und Sozialminister verschlissen – der Wechsel passierte zu einem mehr als ungünstigen Zeitpunkt: Die Infektionszahlen befinden sich im Höhenflug, Pflege- und Gesundheitssystem stehen vor dem Kollaps, die Sozialhilfe gehört reformiert. Der neue Minister ist kein Polit-Neuling, braucht aber Zeit zur Einarbeitung. Die Zeit für eine Pflege- und Gesundheitsreform läuft davon!

Österreich steuert auf Ärztenotstand zu

Bei den Kammerwahlen ist der Ärztemangel wieder Thema. Wo Ärzte fehlen und was Jungärzte fordern.

MARIA JELENKO-BENEDIKT

Unserem Gesundheitswesen droht durch die bevorstehende Pensionierungswelle der Generation 50plus der Kollaps. Laut Ärztekammer Österreich (ÖÄK) besteht jetzt schon ein Bedarf von 1.536 Stellen pro Jahr, um den Status quo aufrecht zu erhalten. Trotz Zustroms – im Jahr 2020 kamen 1.480 Turnus- und 225 ausgebildete Ärzte aus dem Ausland zu uns – wird der Bedarf laut ÖÄK nicht abgedeckt – viele von ihnen kehren zurück in ihre Heimat. Auch arbeiten viele Ärzte nur Teilzeit. Ende 2021 waren 225 Kassenstellen, davon 99 Facharztstellen, unbesetzt, die meisten mit je 55 in Niederösterreich und Wien, gefolgt von Oberösterreich (41). Kärnten und Salzburg sind relativ gut versorgt. Bei den Fachärzten mangelt es vor allem an Kinder- und Frauenärzten. Auffällig ist, dass in Wien auf 1.000 Einwohner fast sieben Ärzte kommen, in ländlich geprägten Bundesländern im Schnitt nur vier. Viele Jungmediziner wünschen sich eine jüngere, weiblichere und transparentere Ärztekammer, wie eine Befragung durch das Magazin „Hausärztin“ ergibt. Tenor der Forderungen: bessere und auch betriebswirtschaftliche Ausbildung, attraktivere Angebote für Kassenverträge, wie die Überarbeitung des Leistungskatalogs, mehr Geld fürs Ärztegespräch, kostendeckende Pauschalen statt zig kleiner Einzelleistungen. Insgesamt brauche es eine bedarfsorientierte Gesundheitsplanung.

Ärztemangel: für viele Jungmediziner hausgemacht.

Gut für die Seele: Reden, wenn die Angst kommt

In Österreich mehren sich Berichte über Ängste in der Bevölkerung wegen des Kriegs in der Ukraine. Solche Ängste dürfen nicht verharmlost und müssen ernst genommen werden, meint Johannes Wancata, Präsident der Österreichischen Gesellscha für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (ÖGPP). Der Experte rät, Sorgen mit Freunden und Familie zu teilen, Ängste nach Wahrscheinlichkeit zu bewerten und Gedanken auf das zu richten, was im eigenen Einussbereich liegt. Auch rät er zu gezieltem Nachrichtenkonsum. Der ÖGPP-Präsident betont auch die Notwendigkeit, selbst aktiv zu werden, um das Gefühl der Hil osigkeit in den Gri zu bekommen. In Österreich gibt es aber auch zahlreiche Hotlines und Beratungsstellen. In seltenen Fällen können Ängste so akut werden, dass medizinische Hilfe nötig ist. Wancata: „Sich Hilfe zu holen, ist ein konstruktiver Weg aus einer schwierigen Situation.“

J. Wancata, ÖGPP-Präsident: Ängste ernst nehmen! Foto: meduniwien

Kontakte: Telefonseelsorge: Tel. 142, Rat auf Draht für Kinder, Jugendliche, Angehörige: Tel. 147, Koordinationsstelle Suizidprävention (SUPRA): gesundheit.gv.at/ suizidpraevention/ betro ene/krisentelefonnummern

Politerfahren: Der Vorarlberger Grüne Johannes Rauch hat den schwierigen Job als Gesundheits- und Sozialminister übernommen. Foto: H. Neubauer/APA

Der Nächste, bitte! Rauch versucht sich als Minister

Der dritte Mann an der Spitze des Gesundheits- und Sozialressorts während der Pandemie: Johannes Rauch von den Grünen löste Wolfgang Mückstein als Gesundheits- und Sozialminister ab. Als ausgebildeter Sozialarbeiter bringt der Vorarlberger Landesrat für Energie, Umwelt und Klimaschutz eine breite Erfahrungspalette vor allem im sozialen Bereich mit. Rauch sieht als seine wichtigste Aufgabe im Amt „seriöse Vorbereitungen auf die nächste Pandemie-Welle nach dem Sommer, um nicht erneut dem Fehler zu verfallen, sich in Sicherheit zu wiegen“ – auch wenn das Virus allen „nach zwei Jahren auf die Nerven“ gehe. Rauch appellierte an die Bevölkerung, das „feindselige Klima“ zu beenden: „Wir sind nicht im Krieg“ – im Gegensatz zur Ukraine. (mjb)

Anzeige

Natürlich Abnehmen: 5 Kilo in 8 Wochen

In österreichischen Apotheken gibt es jetzt die perfekte Lösung für alle, die auf natürliche Weise viel abnehmen wollen: Refigura (rezeptfrei).

Endlich die Corona und Homeoffice Kilos abnehmen und sich wohlfühlen. Lesen Sie jetzt, wie Sie mit Refigura schnell und gesund Ihre Wunschfigur erreichen, ohne dass Sie auf Ihre Lieblingsspeisen verzichten müssen.

Mit einzigartigem Effekt
Der aus 100% Pflanzenextrakt-Power bestehende Wirkkomplex fördert das natürliche Sättigungsempfinden und trägt so zu einer Verringerung der Kalorienaufnahme aus der Nahrung bei.[1] Gleichzeitig aktiviert Refigura den Stoffwechsel und regt damit direkt die Kalorienverbrennung an.[2,3,4] Durch seine gute Verträglichkeit ist Refigura zur langfristigen Anwendung geeignet.

Klinisch belegt
Studien konnten einen Gewichtsverlust von **bis zu 5 kg** innerhalb von 8 Wochen nachweisen.[5] Refigura wirkt somit wie ein natürlicher Stoffwechsel-Beschleuniger und unterstützt auf natürliche Weise die gesunde und schnelle Gewichtsreduktion.

Fazit: Refigura bringt alles mit, was Sie zum erfolgreichen Abnehmen benötigen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Refigura.

Merkzettel für Ihre Apotheke (rezeptfrei)

60er Kapseln PZN: 5452540
160er Kapseln PZN: 5452557

www.refigura.at

1) Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei 2) Biotin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Erhaltung normaler Haut bei 3) Kupfer trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei 4) Mangan trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Bindegewebsbildung bei 5) Walsh DE, Yaghoubian V and Behforooz A, 1984. Effect of glucomannan on obese patients: a clinical study. International Journal of Obesity, 8, 289-293.

Pflichttext: Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Nicht für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder geeignet. Medikamente und Vitamine sollten mit einem zeitlichen Abstand von einer Stunde vor bzw. vier Stunden nach Refigura eingenommen werden. Enthält Glucomannan: Für Personen mit Schluckbeschwerden nicht geeignet. Bei Schluckbeschwerden und bei ungenügender Flüssigkeitszufuhr während der Einnahme besteht Erstickungsgefahr. Heilpflanzenwohl GmbH • Helmholtzstrasse 2-9 • 10587 Berlin

Diabetes: Den Blutzucker natürlich im Griff

Den Blutzucker natürlich senken und sich gleichzeitig vor Folgeschäden schützen – Glycowohl EXTRA (rezeptfrei, Apotheke) macht´s möglich.

Studien zeigen: Bereits eine 1 %-ige Senkung des Blutzuckerwertes kann diabetesbezogene Risiken wie folgt senken: Todesfälle um 25 %, Herzinfarkte um 18 %, Schlaganfälle um 15 % und Folgekrankheiten an Auge und Niere um 36 %.

Den Blutzucker im Griff
Sabine H. aus Wien hat von ihrem Hausarzt Glycowohl EXTRA als Zusatztherapie empfohlen bekommen. Denn mit Glycowohl EXTRA kann sie ihren Blutzucker gleich doppelt in den Griff bekommen: Es kann den Blutzuckerspiegel senken und gleichzeitig Blutzuckerspitzen nach dem Essen verhindern. Glycowohl EXTRA enthält hochdosiert Chrom. Durch Chrom gelangt Zucker aus dem Blut in die Zellen, wodurch der Blutzuckerspiegel langfristig gesenkt werden kann.[1]

Blutzucker senken
Außerdem enthält Glycowohl EXTRA weißes Maulbeerblatt Extrakt. In einer Studie aus 2017, konnte mit den Extrakten des weißen Maulbeerblattes der Blutzuckerspiegel nach dem Essen von Diabetes Patienten innerhalb von 3 Monaten um **bis zu 16 %**[2] gesenkt werden.

Fazit: Machen Sie es wie Sabine H. und bekommen auch Sie Ihren Blutzucker in den Griff. Fragen Sie noch heute in Ihrer Apotheke nach Glycowohl EXTRA (rezeptfrei).

Merkzettel für Ihre Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel (rezeptfrei)
90 Kapseln PZN: 5358640

www.glycowohl.at

1) Blutzucker: Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. **2)** Daniel M Riche et al. (2017) Impact of mulberry leaf extract on type 2 diabetes (Mul-DM): A randomized, placebo-controlled pilot study

Pflichttext: Glycowohl® extra. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Nicht für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder geeignet. Heilpflanzenwohl GmbH • Helmholtzstrasse 2-9 • 10587 Berlin

Thema: Lippenherpes

Geplagt von Fieberblasen?

Die Hälfte aller Österreicher leidet mehrmals pro Jahr unter wiederkehrenden Fieberblasen.

Sie jucken, sind unschön und kommen immer wieder: Fieberblasen. Häufig unbemerkt und von Kindheit an, hält sich das Herpesvirus hartnäckig in den Nervenzellen. Ist das Immunsystem durch Stress, Erkältung oder Krankheit geschwächt, wandern die Viren an die Körperoberfläche und lösen eine akute Infektion aus. Gerade in der kalten Jahreszeit haben die lästigen Bläschen Hochsaison.

Dank Kautablette muss die Fieberblase bei der Behandlung nicht direkt berührt werden.

Bild: Lysivir®

Innovation am Markt: Kautabletten gegen Fieberblasen

Mit **LYSIVIR® DIREKT** - Kautabletten kann man nun effektiv gegensteuern, selbst wenn eine Fieberblase bereits unangenehm spürbar im Anmarsch ist: Der wohltuende Dreifach-Wirkkomplex aus L-Lysin, Melisse und Selen, Vitamin C und D, Zink sowie Folsäure und B-Vitaminen reduziert die Virenreproduktion, hat eine kräftigende Wirkung auf das Immunsystem und unterstützt die rasche Wundheilung. Die Wirkstoffaufnahme erfolgt rasch und direkt über die Mundschleimhaut. Durch die innerliche Anwendung wird außerdem den Mischinfektionen effektiv vorgebeugt, da die Bläschen nicht wie beim Auftragen von Salben oder Pflastern berührt werden müssen. Tritt Lippenherpes besonders häufig auf, kann LYSIVIR® DIREKT in Kapseln auch über einen längeren Zeitraum als Kur eingenommen werden. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe wirken stärkend auf das durch den Herpesvirus gestresste Immunsystem und sind gut verträglich.

LYSIVIR® zum Diätmanagement bei Lippenherpes.

Für Ihre Apotheke
LYSIVIR® Kautabletten
15 Stk.
PZN 4295073

lysivir.at

Bild: Lectranal®

Wenn Kinder unter Pollen leiden

Unter tränenden, brennenden Augen und chronischer Schniefnase leiden immer mehr Kinder. Mit den ersten fliegenden Pollen startet jedes Frühjahr die Leidenszeit vieler Kinder und eine damit erhebliche Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität!

Trotz Allergie sorgenfrei ins Frühjahr starten!

Heuschnupfen ist alles andere als harmlos. Unbehandelt kann sich nicht nur in kürzester Zeit chronisches Asthma entwickeln, sondern die Allergie beeinflusst auch die Leistungsfähigkeit der Kinder. Deshalb sollte die Pollenallergie nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Lectranal® Allergiesaft junior hilft rein pflanzlich die Allergie bei Kindern in den Griff zu bekommen. Der Extrakt der Traganthwurzel senkt die Allergie-Empfindlichkeit und normalisiert die Überreaktion auf Pollen. Der Saft sollte regelmäßig während der Beschwerdezeit eingenommen werden.

So schmelzen die Kilos über Nacht!

Fett macht fett – ist falsch! Wirklich dick macht Zucker. Wie gelingt nun erfolgreich Abnehmen?

Der eigentliche Dickmacker ist Zucker, den wir täglich in dreifacher Menge zu uns nehmen als für unseren Körper gut ist. Dieses süße Gift wirkt sich negativ auf den Zuckerstoffwechsel aus, der Blutzuckerspiegel steigt und die Einlagerung von Zucker ins Fettgewebe wird begünstigt. Die Folgen sind Übergewicht und ein erhöhtes Risiko für Prädiabetes. **Diaboxal®** mit dem cleveren dualen Wirkkonzept unterstützt bei der erfolgreichen Gewichtsreduktion indem es die Blutzuckerspitzen senkt und den Zuckerstoffwechsel wieder ins Lot bringt.

Die **Morgentablette** enthält wichtige pflanzliche Inhaltsstoffe mit zuckersenkenden Eigenschaften die den Blutzucker auf natürliche Weise um bis zu 30 % senkt. Die Zuckerspitzen werden abgeflacht, die Umwandlung von Zucker in Fettgewebe verringert und die Fettverbrennung angeregt.

Die **Abendtablette** enthält essentielle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die den Zuckerstoffwechsel nachts ankurbeln. Diese duale Wirkstoffkombination unterstützt effektiv beim Zuckermanagement und lässt überschüssige Kilos schmelzen.

Diaboxal® GlucoseStop DUO zum Diätmanagement bei zuckerbedingtem Übergewicht.

Für Ihre Apotheke
Diaboxal® GlucoseStop DUO
2 x je 30 Tbl.
PZN 4765900

diaboxal.at

WERBUNG

Sauerstofftransporteur Eisen

Besonders Frauen fehlt es häu g an diesem wichtigen Spurenelement

VON MARGIT KOUDELKA

Zu einer der häufigsten Mangelerkrankungen zählt der Eisenmangel. Vor allem Frauen – in Europa sind es etwa 20 Prozent – sind davon betroffen. Dieses Spurenelement spielt besonders bei der Versorgung der Zellen mit Sauerstoff eine wichtige Rolle. Eisen wird über die Nahrung aufgenommen. Wer sich ausgewogen ernährt, nimmt in der Regel genügend Eisen zu sich.

Besonders wertvoll sind diesbezüglich Fleisch und Fisch. Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten ebenfalls Eisen, allerdings kann der Körper diesen Mineralstoff aus pflanzlicher Kost nicht so gut verwerten. Das Eisen aus Fleisch kann zu etwa 20 bis 30 Prozent aufgenommen werden, bei pflanzlichen Lebensmitteln sinkt dieser Wert auf maximal zehn Prozent. Rund drei bis fünf Gramm Eisen speichert der Mensch, ungefähr zwei Drittel davon sind im roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden. Der Rest ist in Form von Ferritin in Muskeln und Leber gespeichert. Ärzte unterscheiden demnach zwischen Speichereisenmangel und einer Eisenmangelanämie („Blutarmut"). Mangelt es dem Körper an Eisen, greift er zunächst auf die gespeicherten Vorräte zurück, um die Produktion von Hämoglobin aufrechtzuerhalten. Sind diese einmal erschöpft, sinkt auch die Konzentration des Hämoglobins. Diese Form stellt die seltenere Form des Eisenmangels dar.

Tabletten oder Infusionen

Allein über die Ernährung lässt sich ein manifester Eisenmangel nicht beheben. Bei einem moderaten Mangel wird dem Körper Eisen zumeist in Tablettenform zugeführt. Diese Behandlung kann sich jedoch über mehrere Monate hinziehen, da das Eisen aus diesen Präparaten nur zu einem relativ geringen Teil aufgenommen werden kann. Führt diese Therapie nicht zum Erfolg oder ist die Blutarmut bereits sehr ausgeprägt, sind Eiseninfusionen nötig.

Spitzenreiter: Besonders reich an Eisen ist Leber. T. Baibakova/Shutterstock.com

MeinMed Online: Muskelkater

Ein Muskelkater ist eine Reaktion des Körpers auf ungewohnte Belastungen. Besonders starke Schmerzen sollte man ärztlich abklären lassen. Wie Sie einen Muskelkater von einer Verletzung unterscheiden können, erfahren Sie auf **meinmed.at/muskelkater**.

Die Borderline-Störung verursacht Probleme, die eigenen Gefühle und Impulse zu kontrollieren, was immer wieder zu sozial schwierigen Situationen führt. Welche Symptome typisch für die Störung sind und wie sie therapiert wird, darüber informiert **meinmed.at/borderline**.

Meinmed.at bietet Gesundheitsinfos. Glenn Carstens-Peters/unsplash.com

Warum Vitamin D für Kinder so wichtig ist

Vitamin D ist unerlässlich für die Gesundheit der Knochen. Es sorgt dafür, dass genügend Kalzium und Phosphat in die Knochen eingebaut wird. Zudem benötigt der Organismus das „Sonnenhormon" für wichtige Sto wechselprozesse sowie das Immunsystem. Für die Zahnbildung und als Schutz für die Nervenzellen des Gehirns spielt es ebenfalls eine wichtige Rolle. Vor allem für Kinder ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D unverzichtbar. Kommt die Haut mit ausreichend Sonne in Kontakt, bildet der Körper Vitamin D und schleust es in Darm, Knochen oder Muskeln. Nahrung steuert einen deutlich kleineren Teil bei. (mak)

Tägliche Portion Sonnenschein

MULTIvitDK® aus dem Hause Genericon vereint Vitamin D3 und K2. Das starke Vitamin-Duo unterstützt das Immunsystem sowie die Knochen der ganzen Familie. Ein Pumpstoß der praktischen Dosierpumpe genügt, um die empfohlene Tagesdosis von 800 I.E. Vitamin D3 zu erreichen. www.multi.at

WERBUNG
© Liubov - stock.adobe.com
Palmölfrei Glutenfrei Laktosefrei BPA-frei Vegetarisch

Ist ein Schnupfen immer harmlos?

WERBUNG

Oft ist ein Schnupfen harmlos und klingt nach ein bis zwei Wochen von selbst ab. Jedoch kann sich die Entzündung verschlimmern und auf die Nasennebenhöhlen ausbreiten. Während ein Schnupfen einfach unangenehm ist, geht eine Nasennebenhöhlenentzündung unter anderem mit Schmerzen im Oberkiefer, im Stirn- oder Augenbereich einher. In diesem Fall sollte dringend ärztlicher Rat eingeholt werden! Mit einer rechtzeitigen Behandlung des festsitzenden Schnupfens und der Entzündung der Nasennebenhöhlen kann diese Entwicklung oft noch vermieden werden.

Sinupret® intens gegen den Schnupfen
Das pflanzliche Arzneimittel wirkt von innen, löst den festsitzenden Schleim, lindert den Druckkopfschmerz und erleichtert die Atmung.

intens

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

www.sinupret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 4206514

BNO-AT_SIN-7_1/2022

Jede Nacht aufs Neue wartet der leidige Weg zur Toilette. Welche Tipps und Hausmittel können eingesetzt werden?

9 N U U X K ¿ W 'J Y W T - J S J

Schuld ist meist die Prostata

Österreichische Unterstützung

GUT ZU WISSEN

Endlich tief und fest schlafen

Kreislauf durchbrechen

Neuer Ansatz

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut

ANZEIGE

Die Schönheitskur für Zuhause

Ungleichgewicht im Körper

Sichtbare Ergebnisse

Qual der Wahl

3-Monats-Packung

Neurodermitis bei Kindern:
Wenn der Juckreiz den Schlaf raubt

Tipps für Eltern

APOTHEKEN-TIPP
BEI SCHWITZEN IM WECHSEL

Schweißausbrüche oder Hitzewallungen sind zwei der unangenehmsten Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Besonders nachts können sie erheblich den Schlaf stören.

ANZEIGE

Staus lassen sich durch die Verwendung von Apps vermeiden.

Fahren Sie Staus aus dem Weg!

Ein Verkehrsstau ist de facto so schlimm, wie Sie ihn empfinden. Wenn Sie sich ärgern oder schimpfen, bewegt sich die Autoschlange auch nicht schneller! Idealerweise vermeiden oder umfahren Sie Staus – und reduzieren damit Ihren Stresspegel, indem Sie Apps und Online-Services nutzen, die Ihre Fahrtstrecke berechnen und bei Stau alternative Routen vorschlagen. Oder Sie fahren später los, switchen – wenn möglich – auf Homeoffice oder weichen auf andere Verkehrsmittel aus! (aut)

So fahren Sie stressfreier Auto

Wie Sie gelassener, sicherer und gesünder im Verkehr unterwegs sind

VON PETRA WALTER/AUTENTIO

Unerwartete Staus, dichter Verkehr, aggressive Verkehrsteilnehmer: Autofahren kann den an sich schon vorhandenen Alltagsstress noch verschärfen. Mit unseren Tipps bringen Sie äußere Ein üsse nicht so leicht aus der Ruhe – und somit kommen Sie sicher und entspannt ans Ziel. Denn dauerha e Anspannung kann sich negativ auf die Lebensqualität und Ihre Gesundheit auswirken. Die Folgen können Bluthochdruck, chronische Schmerzen, ein geschwächtes Immunsystem, Verdauungsbeschwerden und Schlafstörungen sein, um nur einige zu nennen – das muss nicht sein!

Achten Sie auf sich: Planen Sie für kurze und lange Autofahrten genügend Zeit ein, machen Sie Pausen, bleiben Sie gelassen. Foto: Seat

So reduzieren Sie Stress:

- Fahren Sie nicht erst in der letzten Sekunde los.
- Planen Sie für unvorhergesehene Zwischenfälle einen zeitlichen Spielraum ein.
- Checken Sie vor dem Losfahren die Verkehrslage bzw. beachten Verkehrsdurchsagen, um ausweichen zu können.
- Meiden Sie Hauptverkehrszeiten oder klassische Reisetage.
- Nutzen Sie Stauzeiten als Zeit „für Sie“ mit Musik oder Podcasts.
- Vermeiden Sie Telefonate, auch über die Freisprecheinrichtung.
- Planen und legen Sie bei längeren Fahrten Pausen ein.
- Nehmen Sie gri ereit leichte Getränke und Snacks mit. Vor allem wer zu wenig trinkt, wird rascher müde.
- Passen Sie bei Medikamenten auf, diese beein ussen das Reaktionsvermögen.

XXXLutz

Erfülle dir deinen XXXL **Wohntraum!**

JEDES • MÖBEL • BRAUCHT EIN ZIMMER

Ausgenommen alle Werbe- und Aktionsartikel aus den aktuellen Prospekten auf www.xxxlutz.at/brochures und Online Only Produkte

33%[1)]

auf viele **Möbel**, **Vorhänge**, **Teppiche** und **Leuchten**

VOM HERSTELLERLISTENPREIS. AUCH IM ONLINE SHOP EINLÖSBAR.

+

XXXL **Gutschein**

10%[2)] ON TOP

auf viele **Möbel, Vorhänge, Teppiche** und **Leuchten**

In Form von Gutscheinen für Ihren nächsten Einkauf. Auch im Online Shop einlösbar mit Code: TOP10

Freedom Day's in allen XXXL-Restaurants*

~~10,90~~**

5,90

Grillteller, Schweinerückensteak, Hühnerfilet und Schweinefiletmedaillon, mit Speckstreifen, Grillwürstl, Gemüse und Pommes frites, dazu Kräuterbutter

***in Wien leider derzeit für alle nur mit 2G gültig.**
Symbolfoto. Restaurant-Gutschein gültig bis 19.03.2022. Einzulösen in einer der XXXLutz-Filialen mit Restaurant und im XXXLutz Restaurant Mariahilfer Straße 121b/Christian Broda Platz. Gutschein bei der Bestellung abgeben! Allergeninformationen erhalten Sie bei unseren Servicemitarbeitern.
**Stattpreis bezieht sich auf unseren bisherigen Verkaufspreis.

1) Gültig vom Herstellerlistenpreis. Gültig bis 19.03.2022. Nicht mit anderen Aktionen (z. B. Gutscheinen und Rabattaktionen) kumulierbar. Nicht einzulösen auf Online Only Produkte im Online Shop. Alle Preise sind Abholpreise. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge, sowie beim Kauf von Gutscheinen, Serviceleistungen und Produkte der Marken Joop!, Stressless, Erpo, Brühl, Bretz, Team 7, Spectral, Stokke, 2E Vertriebs-GmbH, Birkenstock, Anrei, Biohort, Kettler, Glatz, Zebra, Stern, Jan Kurtz, Forcher, Sudbrock, System Unit, Stocco, Natuzzi Editions, Tempur, Sieger, Sedda, Miele, Liebherr, Sit Mobilia und Voglauer. 2) Gültig bis 19.03.2022. Sie erhalten minus 10% on Top auf Ihren Möbel-, Vorhang-, Teppich- und Leuchteneinkauf. In Form von Gutscheinen für Ihren nächsten Einkauf. Auch zusätzlich auf alle Prozentaktionen und Markenrabatte, ausgenommen sind nur bereits getätigte Einkäufe, Gutscheinaktionen, Gutscheinkäufe, Serviceleistungen, Online Only Angebote und bereits reduzierte Produktangebote in unseren Prospekten auf www.xxxlutz.at/brochures. Bitte Gutschein vor jedem Einkauf vorweisen. Auch im Online Shop einlösbar mit Code: TOP10

Angst vor atomarer Strahlung steigt an

ZENTRALRAUM. Der Krieg in der Ukraine sorgt im Zentralraum Niederösterreich bei der Bevölkerung für Unsicherheit bezüglich einer plötzlichen Strahlenbelastung durch Atomraketen oder Angriffe auf Atomkraftwerke. Ein Blick in die Apotheken zeigt: Ja, die Nachfrage nach KaliumJodid-Tabletten steigt.

Die Gratis-Tabletten für unter 18 Jährige, sowie Schwangere und Stillende sind in großen Mengen vorhanden, Tabletten für 18- bis 40Jährige sollten demnächst wieder erhältlich sein, versichern die Apotheker. Ab 40 sollte man aufgrund des geringeren Risikos einer Erkrankung im Verhältnis zu möglichen Nebenwirkungen keine Kaliumjodid-Tabletten mehr nehmen. Wichtig außerdem: Die Tabletten erst nach Aufforderung durch die Behörden einnehmen.

„Ermahnung“ nach Missbrauch

Untersuchung sieht Versäumnisse der Leitung des Sti s Klosterneuburg

KLOSTERNEUBURG. Mit einer kirchenrechtlichen Ermahnung für den ehemaligen Propst Bernhard Backovsky endete die vom Vatikan angeordnete Untersuchung um den Umgang mit Missbrauchsfällen im Stift Klosterneuburg. Jetzt gelte es in die Zukunft zu blicken und einen neuen Aufbruch zu vollziehen, so der Päpstliche Delegat des Stiftes Klosterneuburg, Bischof Josef Clemens.

Untersuchung

Ziel der Untersuchung war, festzustellen inwieweit die gegen den ehemaligen Propst des Stiftes, Bernhard Backovsky CanReg, erhobenen Vorwürfe einer nicht angemessenen Amtsführung nachvollzogen werden können. Hintergründe der Vorwürfe waren vor allem die von einzelnen Mitgliedern sowie ehemaligen Mitgliedern des Stiftes zu verantwortenden Missbrauchsfälle bzw. deren sexuelles Fehlverhalten und der spätere Umgang mit diesen Vorwürfen.

Versäumnisse

Der abschließende Bericht enthält die Feststellung von Versäumnissen zur Unterbindung des Vorkommens bzw. der späteren Aufarbeitung von Missbrauchsfällen sowie sexuellen Fehlverhaltens von Mitgliedern und ehemaligen Mitgliedern des Stiftes seitens der damaligen Stiftsleitung. Daher wurde Propst em. Bernhard Backovsky eine kirchenrechtliche Monitio (Ermahnung) erteilt.

„Ich bedaure zutiefst, dass es in meiner Amtszeit zu sexuellen Fehlverhalten durch Mitglieder unserer Ordensgemeinschaft kam. Es lag nie in meiner Absicht, Fehlverhalten zu vertuschen. Ich entschuldige mich bei den Opfern und bitte für meine Versäumnisse aufrichtig um Verzeihung“, so Backovsky.

Vorwürfe gegen ehemaligen Propst Backovsky.

Maßnahmen

Seit Herbst 2021 wurden bereits Präventionsschulungen mit allen Mitarbeitern und Chorherren des Stiftes Klosterneuburg durchgeführt. In einem nächsten Schritt soll das Ausbildungsprogramm für das Noviziat überarbeitet werden.

BESTELLHOTLINE: 05288 / 87 1 17

ALPIN de luxe

Kinder Trachten Hemd „Mika“
100% Baumwolle
Größen: S-XXL
Jetzt statt € 79,99

AUCH IM ONLINE-SHOP

ALPIN de luxe

Kinder Trachten Pullover „Adler“
Markenware
Größen: S-XXL
Jetzt statt € 79,99

AUCH IM ONLINE-SHOP

ALPIN de luxe

Kinder Trachten Hemd „Dave“
100% Baumwolle
Größen: S-XXL
Jetzt statt € 49,99

AUCH IM ONLINE-SHOP

Symbolfotos

Kinder Lederhose „Tomsi“ kurz mit Gürtel

100% Ziegenleder, Größen: 98 bis 164
Farben: Anthrazit oder Stein geäscht

statt 119,99

69,99

AUCH IM ONLINE-SHOP

100% REINE SCHAFSCHURWOLLE

Zirbenkissen
Größe: 70 x 90 cm
Bezug: 100% Baumwolle
Füllung: 80% reine Schafschurwolle und ca. 20% Zirbenflocken
Jetzt statt € 119,-

AUCH IM ONLINE-SHOP

100% REINE SCHAFSCHURWOLLE

Zirbenbettdecke
Größe: 140 x 200 cm
Bezug: 100% Baumwolle
Füllung: 80% reine Schafschurwolle und ca. 20% Zirbenflocken
Jetzt statt € 189,-

Aktionen gültig von 09. März 2022 bis 16. März 2022.

AUCH IM ONLINE-SHOP

Hochwertiges Besteck-Set „Gold“ 24-teilig
Jetzt statt € 89,99

Hochwertiges Besteck-Set „Schwarz“ 24-teilig
Jetzt statt € 89,99

AUCH IM ONLINE-SHOP

JETZT NEU IN DER ZILLERTALER TRACHTENWELT

Porzellan Speise Service „Hirsch“ 12-teilig mit Goldrand
Jetzt statt € 79,99

AUCH IM ONLINE-SHOP

Porzellan Kaffee Service „Hirsch“ 18-teilig mit Goldrand
Jetzt statt € 79,99

AUCH IM ONLINE-SHOP

30 ml

Melatonin Einschlafspray mit CBD

AUCH IM ONLINE-SHOP

10 ml

CBD ÖL 10%

AUCH IM ONLINE-SHOP

60 Stück

CBD Gummies 60 Stück

AUCH IM ONLINE-SHOP

TULLN • KREMS
AMSTETTEN • ST. PÖLTEN

ZILLERTALER
TRACHTENWELT
...unschlagbare Trachtenpreise!

Die Kurzarbeit ist bis Mai verlängert

NÖ. Kurzarbeit wird um zwei Monate ausgedehnt: Der für den Arbeitsmarkt zuständige Landesrat Martin Eichtinger sieht in der von Bundesminister Martin Kocher angekündigten Verlängerung der regulären Kurzarbeit um zwei Monate einen wichtigen Schritt für Niederösterreich: „Betriebe, die seit März 2020 unter den Folgen von Corona leiden, waren in dieser Zeit auf die Kurzarbeit angewiesen. Sie ist weiterhin ein wichtiges Instrument, um Arbeitsplätze zu sichern und Menschen in Beschä igung zu halten.“ Aktuell sind in Niederösterreich 71.132 Menschen zur Kurzarbeit angemeldet. „Wenngleich der Wirtscha smotor vor allem in Niederösterreich auf Hochtouren brummt, gibt es ein paar Branchen, wo der Aufschwung erst etwas später einsetzen wird. Daher ist die Verlängerung der Kurzarbeit sinnvoll, damit die Mitarbeiter nicht in andere Branchen abwandern“, so Wirtscha slandesrat Jochen Danninger.

Top-Ausbildung im Gesundheitsbereich

Neues Zentrum am Universitätsklinikum Tulln mit modernen Übungs-Simulatoren für Chirurgen.

VON VICTORIA EDLINGER

Feierliche Erö□nung des neuen Ausbildungszentrums am Universitätsklinikum Tulln durch Landesrätin Teschl-Hofmeister. Foto: UK Tulln

TULLN. 1,6 Millionen Euro investierte das Land NÖ in die Erweiterung des Ausbildungszentrums am Universitätsklinikum Tulln. Entstanden sind zwölf Klassenräume für den theoretischen Kleingruppenunterricht der Karl Landsteiner Privatuniversität, sowie vier Klassenräume für die Heilstätten-Klassen des Universitätsklinikums Tulln. Für schulpflichtige Kinder stehen für die Dauer ihres stationären Aufenthalts auf der Kinder- & Jugendpsychiatrie drei Pflichtschulklassen zur Verfügung.

In den neuen Studienräumlichkeiten finden neben Hygiene- und Reanimationsschulungen auch Simulationstrainings für laparoskopische Eingriffe statt. Virtual-Reality-Simulatoren dienen als Mess- und Übungsinstrumente, die Lerneffekte objektivieren können, wobei zahlreiche Leistungsparameter erfasst und quantifiziert werden. An der Lübecker Toolbox, einer Trainingsbox mit integrierter Kamera trainieren Medizinstudenten, aber auch fertig ausgebildete Ärzte, die Basisfertigkeiten der minimal-invasiven Chirurgie.

Wenn Gehen schwerfällt

Graf Carello bietet die ideale Lösung!

Selbstständig und unabhängig zu sein ist Ihr Wunsch? Die bereits über 45 Jahre bestehende Firma Graf Carello aus Österreich macht es möglich und erfüllt Ihren Traum! Diese praktischen Fahrzeuge sind führerscheinfrei und zulassungsfrei auf fast allen öffentlichen Straßen zu benützen. Erledigen Sie Einkäufe, Arztbesuche oder herrliche Spazierfahrten ohne fremde Hilfe! Bei sämtlichen Fahrzeugen ist auch eine Einhandbedienung möglich.

Fordern Sie noch heute eine kostenlose Broschüre an! Testen Sie unsere Fahrzeuge gratis und unverbindlich bei Ihnen zu Hause! Wir bieten österreichweiten Kundendienst und Service für alle Fahrzeugmarken direkt bei Ihnen zu Hause.

Infotelefon: 03385/8282-0

Jetzt GRATIS-PROSPEKT anfordern! » Graf Carello, Nestelbach 77, A-8262 Ilz

WERBUNG

Es gibt nur eine bestimmte Stückzahl der Premium Pakete, wovon bereits mehr als die Hälfte verkauft wurde. Kohl KG

Premium-Paket für Laufen gegen Krebs sichern

Das Premium Paket beim virtuellen Charity Run „Laufen gegen Krebs“, der von 21.-24. April 2022 statt ndet, beinhaltet nicht nur das diesjährige Funktions-Shirt und die Medaille, sondern auch eine Goodie-Box mit vielen tollen Überraschungen der Partner und Sponsoren. Somit schnell anmelden, sich die Goodies sichern und gleichzeitig einen Beitrag für den Kampf gegen Krebs leisten. Pro Anmeldung wir ein Teil des Startgeldes für die Krebshilfe Niederösterreich und die Stammzellspende des Roten Kreuz gespendet. Nähere Infos zu den Paketen und Anmeldung unter www.laufengegenkrebs.at. WERBUNG