Amtliche Mitteilung Zugestellt durch Post.at

G´sund-NEWS

Ausgabe 20 **April 2012**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im heurigen Jahr können wir ein kleines Jubiläum feiern. Die „G´sund-News“, welche Sie in Ihren Händen halten, ist die 20. Ausgabe. Ich hoffe, wir konnten Ihnen mit den bisherigen Ausgaben viel Interessantes und Wissenswertes auf dem Gebiet der Gesundheit und Gesundheitsvorsorge bieten. In diesem Zusammenhang möchte ich daran erinnern, dass der Kneipp-Pfad und der Kräutergarten beim Kinderfreunde-Heim (gegenüber dem Freibad) von allen Interessierten jederzeit genutzt werden können.

Eine weitere Initiative des Gesundheitsausschusses - der Bauernmarkt - wird in Zukunft nur mehr vor Ostern und vor Weihnachten durchgeführt werden. Für die bisher 4 Bauernmärkte im Jahr fehlt es leider an Interesse, sowohl von Seiten der Besucher als auch der Aussteller.

Zum Abschluss möchte ich all jenen danken, die es Jahr für Jahr durch ihre Mitarbeit und ihre Beiträge möglich machen, Sie mit den „G´sund-News“ über die verschiedensten Aspekte der Gesundheitsvorsorge zu informieren. Ich hoffe, dass ich auch weiterhin auf ihre Mitarbeit zählen darf.

Ihre Anni Hirschberger

Liebe Niklasdorferinnen und Niklasdorfer, liebe Jugend!

Bewegung in der frischen Luft war früher eine Selbstverständlichkeit. Durch technischen Fortschritt und gesellschaftliche Veränderungen müssen sich heute viele Menschen in Fitness-Zentren, durch Sport in der Freizeit und andere Aktivitäten bewusst um Bewegung bemühen. Wir alle wissen, dass Bewegung im Freien gerade für unsere Kinder ein wichtiger Faktor für eine gesunde Entwicklung ist. In unserer Schule und im Kindergarten, aber auch in den Vereinen, wird sehr viel getan, um diese Entwicklung der Kinder zu fördern. Als zertifizierte familienfreundliche Gemeinde ist es uns ein Anliegen, diese Bewegungsförderung in den Alltag unserer Kinder zu integrieren. Gemeinsam mit den zuständigen Ausschüssen werden wir daher im Jahr 2012 unsere Kinderspielplätze aufrüsten und - wenn Bedarf gegeben ist - mit neuen Spielgeräten ausstatten. Eine entsprechende Begehung der Spielplätze hat bereits statt gefunden; in den nächsten Wochen werden die neuen Geräte aufgestellt.
Wir alle hoffen, damit einen weiteren Beitrag zur „Gesunden Gemeinde" leisten zu können.

Ihr Bürgermeister

RADFAHR-PRÜFUNG 2011

Kinder dürfen ab dem vollendeten 10. Lebensjahr auf öffentlichen Verkehrsflächen ohne Begleitpersonen Rad fahren, sofern sie zuvor die Radfahrprüfung absolviert haben. Im Vorjahr konnten die Schüler der 4. Volksschulklasse nach Absolvierung der theoretischen und praktischen Prüfung (mit tatkräftiger und kompetenter Unterstützung durch die Lehrerinnen und die Polizeiinspektion Niklasdorf) die begehrten „Radler-Führerscheine" in Empfang nehmen.

Besuch in der Bücherei

Der „ Bundesländerübergreifende Bildungsrahmenplan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich“ gibt vor, was im Kindergarten an Fähigkeiten gelernt werden soll.
Ein Bereich in diesem Bildungsplan ist der Sprache gewidmet.
Dies umfasst nicht nur den Erwerb der deutschen Sprache sondern beinhaltet auch den Umgang mit Büchern.
Im Kindergarten gibt es zwar jede Menge Bilderbücher die frei zugänglich sind, aber das ist nicht genug. Deshalb besuchen zehn Schulanfänger einer Gruppe monatlich die öffentliche Bücherei in unserer Gemeinde.

Das Schmökern zwischen vollen Regalwänden ist schon ein Erlebnis.
Bilder in Büchern kann man immer wieder ansehen, etwas Neues darin entdecken und darüber sprechen.
Im Fernsehen ist es leider so, dass die Bilder quasi davonlaufen, es bleibt keine Zeit zum Fragen stellen und beantworten.

Beim Betrachten eines Buches kann sich das Kind Zeit lassen, seine Phantasie bekommt Flügel.
Ruth Kreutzwiesner und Michi Stoklaska beraten die wissbegierigen Kinder bestens und lesen gleich einmal eine Kostprobe vor, damit das Aussuchen des richtigen Buches bei diesem großen Angebot leichter fällt.
Ist die Wahl getroffen, packen die Kinder ihre ausgeborgten Schätze in die Buchstabentasche – bezahlt wird beim Zurückgeben, das ist ja auch so eine spannende Sache selber mit Geld umgehen zu lernen.
Den ganzen Weg zurück zum Kindergarten unterhalten sich die Kinder dann, was sie das nächste Mal aussuchen werden.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Das Kindergartenteam

Alternative Heilmethoden: traditionell bewährt oder zeitlich überholt?

Alternativmedizin und Komplementärmedizin sind Sammelbezeichnungen für unterschiedliche Behandlungsmethoden und diagnostische Konzepte, die sich als Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin verstehen. Wo liegen die Grenzen und Unterscheidungen bzw. die Berechtigung eines sinnvollen Einsatzes?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Alternativmedizin bzw. Komplementärmedizin (CAM) als ein breites Spektrum von Heilmethoden, die nicht Teil der Tradition des jeweiligen Landes und nicht in das dominante Gesundheitssystem integriert sind. Diese Bezeichnung ist einerseits zu ungenau formuliert, da die Begriffe Komplementärmedizin und Alternativmedizin nicht synonym zu verwenden sind bzw. diverse Heilmethoden durchaus einen festen traditionellen Bezug aufweisen. Beste Beispiele dafür sind die traditionelle europäische Medizin, die traditionelle chinesische Medizin, sowie die indische Ayurvedalehre, welche sich über Jahrtausende entwickelt haben.
Die Alternativmedizin definiert sich als Ersatz zur Schulmedizin, die Komplementärmedizin verfolgt das Ziel, naturwissenschaftliche Methoden zu ergänzen bzw. zu optimieren.
Prinzipiell gilt es, den Begriff „komplementäre Methoden“ allgemein zu bevorzugen, da es immer auf den individuellen Mix ankommt, der zum Erfolg führt bzw. im gesundheitlichen Wohlbefinden resultiert. Die Schulmedizin ist dabei weder Freund noch Feind sondern meist ein probates Mittel, um einen gewissen Ist-Zustand zu gewährleisten. Will man diesen in Richtung persönlich definierten Soll-Zustand verschieben, so liefern diverse komplementäre Möglichkeiten ergänzende Unterstützung.
Aus dem Spektrum der komplementären Medizin, bestehend aus Bachblütentherapie, Entspannungsverfahren, Homöopathie, Spagyrik, Schüssler Salzen, Akupunktur, Aromatherapie, Phytotherapie, traditionell chinesischer Medizin (TCM), Mikronährstoffmedizin oder traditionell europäischer Medizin (TEM) wird nachfolgend die Mikronährstoffmedizin oder auch Orthomolekulare Medizin, näher betrachtet.

Dem Nobelpreisträger und Begründer Linus Pauling ist die Orthomolekulare Medizin (OM), die Erhaltung einer guten Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Stoffen, die normalerweise im Körper vorhanden und zur Erhaltung der Gesundheit notwendig sind, zu verdanken. Die Wirkstoffe sind demnach körperbekannte, lebensnotwendige Stoffe wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Enzyme. Diese werden, ideal dosiert, gezielt zur Prävention ernährungsbedingter und chronisch degenerativer Krankheiten (Diabetes mellitus, Morbus Alzheimer), zum Erhalt der Vitalität und Leistungsfähigkeit sowie bei bestimmten Krankheitsbildern eingesetzt.
Die Mikronährstoffmedizin ist eine relativ neue komplementäre Methode, da Vitamine erst im 20. Jahrhundert isoliert und bestimmt werden konnten. Ihr Vorteil besteht darin, dass sie sich an biochemischen Gesetzmäßigkeiten und den Stoffwechselprozessen im Körper orientiert sowie labordiagnostisch messbar ist. Sie ist am Puls der Zeit, weil sich unsere Lebensgewohnheiten, psychischen und physischen Anforderungen, Umweltbelastung, Ernährungsgewohnheiten verändert - vielleicht verschlechtert - haben, die allesamt den Bedarf an essentiellen Nährstoffen in die Höhe schnellen lassen, wodurch schleichend Defizite entstehen, die auf lange Zeit negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.
Medikamente haben einen großen Einfluss auf den Mikronährstoffhaushalt, da sie die Aufnahme einzelner Mikronährstoffe behindern sowie die Ausscheidung spezieller Vitalstoffe fördern, wodurch rasch Defizite entstehen bzw. ein erhöhter Bedarf gegeben ist. Dadurch haben Mikronährstoffe besonderes Potential, Arzneimitteltherapien zu beschleunigen bzw. zu optimieren. Zudem können sie Arzneimittel-induzierte Nebenwirkungen minimieren sowie unerkannte Mangelerscheinungen leicht zum Verschwinden bringen.
Komplementäre Heilmethoden sind gewachsene, gut dokumentierte Werkzeuge, die die Heilkunst ergänzen und vervollständigen. In der Apotheke Niklasdorf wollen wir Ihnen bewährte wie auch neue sowie individuell maßgeschneiderte Lösungen für Ihr gesundheitliches Wohl näher bringen und Sie dahingehend bestens beraten. Besonders wichtig erscheint uns, den vorbeugenden Charakter ganz unter dem Motto „Präventivmedizin statt Reparaturmedizin“ hervorzuheben.

(Apotheke Niklasdorf)

Vom WSV Niklasdorf

Im Oktober 2011 startete der WSV Niklasdorf, wie alle Jahre, mit der Schigymnastik im Turnsaal der Volksschule in die heurige Wintersaison. Da der Großteil der Anwesenden Kinder waren, gestalteten wir unsere Konditions- und Koordinationsübungen speziell für unsere Kleinen, damit sie fit zum Schifahren wurden.
Vom 27. – 30. Dezember 2011 veranstalteten wir den Kinderschikurs bei den Gaaler Liften in Knittelfeld. 100 Kinder und 30 Schilehrer, Helfer und Betreuer hatten wieder viel Spaß im Schnee. Neben der Tatsache, dass sich frische Luft und Bewegung positiv auf die Gesundheit auswirken, standen neben einem fröhlichen Miteinander natürlich auch das Erlernen des Schifahrens und Snowboardens sowie das Verbessern der Technik im Vordergrund. Das Highlight dieser 4 Tage war für die Kinder bestimmt das Abschlussrennen am letzten Tag, wo sie das Gelernte ihren Eltern, Verwandten und Bekannten zeigen konnten. Zur Belohnung erhielt jedes Kind eine Medaille, eine Urkunde und einen Krapfen.
Um auch für die Zukunft gerüstet zu sein und die Qualität des Schikurses zu halten bzw. zu verbessern investiert der WSV Niklasdorf jedes Jahr in die Ausbildungen der Schilehrer und Übungsleiter.
Im Jänner 2012 fand dann noch die Vereinsmeisterschaft, die wir zusammen mit den Naturfreunden Niklasdorf veranstalteten, statt. Mit einem Starterfeld von ca. 50 Läufern war auch diese recht gut besucht. Schön wäre es, wenn mehr Kinder aus unserem Schikurs teilnehmen würden.
Mit dem Mugelberglauf am 7. Juni 2012 steht uns noch eine große organisatorische Herausforderung bevor. Wir rechnen auch heuer wieder mit einem Teilnehmerfeld von ca. 150 Läufern, Walkern und Bikern. Im Namen der teilnehmenden Sportler würden wir uns auf zahlreiche Zuschauer freuen, die den Läufern, Walkern und Bikern eine tolle Atmosphäre vermitteln.
Der WSV Niklasdorf möchte sich auf diesem Weg nochmals recht herzlich bei der Gemeinde Niklasdorf und allen Firmen und Vereinen von Niklasdorf für die tolle Unterstützung bei den Veranstaltungen bedanken und wünscht allen ein erfolgreiches Jahr 2012.

Schi heil
Kure Wolfgang (Obmann)

Die GESUNDE VOLKSCHULE NIKLASDORF
berichtet über das Jahresprojekt
„FERNSEHEN, COMPUTER UND CO“

Vermittelt vom Verein „Styria Vitalis“ und finanziell unterstützt von der Gemeinde Niklasdorf konnten wir heuer mit den Mitarbeiterinnen des Friedensbüros Graz einen Schwerpunkt zum kritischen Umgang mit den Medien Fernsehen, Computer und Internet sowie Handy setzen.

Unser Ziel ist es, Kinder von den Bildschirmen wegzuholen und zu aktiver Freizeitgestaltung anzuregen.

Im ersten Workshop wurden die Kinder über ihre Computerspiele und Fernsehsendungen befragt, anschließend erhielten sie den Auftrag, eine Woche lang ein Freizeittagebuch zu führen.

„Wie fühlt ihr euch bei Filmen, die Gewalt und Katastrophen zeigen?“ war eine wichtige Frage in der zweiten Runde. Die jeweiligen Sendungen wurden auf „Kindgerechtheit“ untersucht und dann auch die Empfehlung ausgesprochen, nicht mehr als eine Stunde pro Tag vor dem Fernseher oder am Computer zu sitzen.

Vorherrschende Themen des Elternabends waren Internet und Handy, auch über Gewalt in Filmen und Fernsehberichten wurde diskutiert.

Unsere Lehrerinnen sammelten an einem eigenen Fortbildungsnachmittag Ideen für eine sinnvolle Nachmittagsgestaltung. Dabei wurde angeregt, pro Klasse einen Freizeitkoffer zu füllen, der dann von Kind zu Kind weiterwandert.

Der letzte Workshop mit den Schülern sammelte viele Möglichkeiten für Kinder, ihre Freizeit mit Sport und kreativen Spielen sowie mit der Beschäftigung mit Haustieren und Bewegung in der waldreichen Umgebung zu füllen.

Weil es für Körper und Seele der Kinder zweifellos besser ist, Fußball zu spielen, zu musizieren oder mit Freunden die Natur zu erkunden, hoffen wir mit diesem Jahresthema einen Schritt in die richtige Richtung getan zu haben!

SL Silvia Kirschenhofer

Seniorenzentrum Niklasdorf
Ein Rückblick auf die letzten 8 Monate
August 2011 – März 2012

Mit den folgenden Zeilen schildern wir Ihnen, was sich in den letzten 8 Monaten bei uns im SZ Niklasdorf an Neuem getan hat und was wir in naher Zukunft noch planen. Wie bei jedem Umbruch gab es auch leider bei uns einige personelle Änderungen. Diese haben wir aber trotzdem sehr gut kompensiert und stehen nun an dem Punkt, wo Kontinuität einsetzt.

Im SZ Niklasdorf steht der Mensch im Mittelpunkt. Seine Wünsche werden nach dem Individualitätsprinzip respektiert und erfüllt, da jeder Mensch einzigartig ist und daher verschiedene Präferenzen hat. So werden seit Neuem täglich 2 Menüs angeboten, aus denen die Bewohner wählen können. Um oft noch besser die Bewohner zufrieden zu stellen, wird auch gemeinsam gekocht. Einmal in der Woche gibt es auch ein vielfältiges Frühstücksbuffet. Die Bewohner werden jeden Tag mobilisiert, um eine prophylaktische Wirkung unter anderem auf den Bewegungsapparat zu erzielen. Diese Möglichkeit für den Bewohner schlägt sich auch auf seine Stimmung nieder. Um den Alltag der Bewohner lebendiger und lustiger zu gestalten, denken wir uns immer Neues aus. Letztes Jahr haben wir gegen Ende August einen Grillabend gefeiert, der durchwegs nur positives Feedback bekommen hat. Bei uns gibt es für jede Woche einen fixen Aktivitätenplan, der die Bewohner informiert. Beispielsweise machen wir Übungen wie Ballspiele, Gedächtnistraining und Bastelarbeiten. Hinzuweisen sei auch auf unseren wöchentlichen Kinotag. Dabei wird jeweils ein Film auf Leinwand gezeigt, mit Schauspielern aus vergangen Zeiten, wie Peter Alexander, Gunther Philipp und Hans Moser. Um auch Abwechslung anbieten zu können, sind wir gerade dabei, andere Möglichkeiten in Erwägung zu ziehen. Dabei denken wir unter anderem an eine Tiertherapie.

Im Pflegebereich haben wir neue Produkte eingekauft, die die Pflege unterstützen sollen. Von der Krankenkasse erhielten wir Rollstühle und Rollatoren. Neue Anti-Dekubitusmatratzen helfen uns präventiv zu sorgen, dass es zu keinen Wundbildungen kommt. Genauso sind auch neue Gelkissen für Rollstühle sehr effektiv zur Prophylaxe. Schließlich wird nun vom Haus Zusatznahrung eingekauft, um den Energiebedarf mangelernährter Bewohner zu decken.

Im Servicebereich wurde für die Grundreinigung eine neue Reinigungsmaschine angeschafft. In der Reinigung und der Küche wird nach den strengen Vorgaben des HACCP-Systems gearbeitet. In der Wäscheabteilung sind wir auf Etikettenbeschriftung der Bewohnerkleidung umgestiegen. Sie hält länger als gewöhnliche Beschriftungen und die Verwechslungsgefahr ist damit geringer. Die Haustechnik wird von einer neuen Person bekleidet. Herr Sejdic ist nicht nur für Reparaturen zuständig, sondern übernimmt auch die Aufgaben des Brandschutzes und der Sicherheit.

Einen großen Dank möchte ich den Bewohnern des SZ Niklasdorf aussprechen, von denen ich sehr herzlich aufgenommen wurde. Wir alle sehen, dass sich die Bewohner bei uns wohl fühlen. Viele können es oft nicht erwarten, einen neuen Film zu sehen oder zu kochen. Bestätigt wird dies durch das Lob der Angehörigen. Dieses Lob möchte ich unbedingt meinen MitarbeiterInnen weitergeben. Jeder Mitarbeiter ist wichtig und trägt seinen Teil dazu bei, dass es den Menschen, die wir versorgen, gut geht. Denn nur gemeinsam können wir den Menschen, die unsere Hilfe brauchen, ein wenig Glücklichsein zurückgeben.

Mit den letzten Worten möchte ich jeden einladen, die Bewohner und uns zu besuchen. Die Menschen danken es Ihnen, wenn Sie mit ihnen singen, spazieren gehen oder auch nur reden. Egal ob alt oder jung, Sie werden mit einem Lächeln begrüßt und verabschiedet.

Im Namen des SZ Niklasdorf
Ihre HL/PDL Mag. Rosenkranz

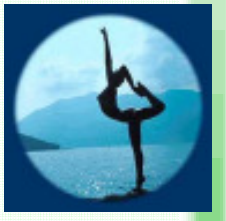
Konzepte alternativer Heilmethoden

„Die Medizin sollte nicht nur dem Leben Jahre geben, sondern den Jahren Leben.“
(Georg Christoph Lichtenberg)

Angesichts des weiten Spektrums alternativer Heilmethoden lassen sich diese schwer in ihrer Ganzheit vergleichen. Neben überlieferten Verfahren wie Akupunktur, Ayurveda oder Yoga finden weitaus jüngeren Formen wie die klassische Homöopathie und spirituelle oder energetische Methoden ihre Anhänger. Trotzdem gibt es Aspekte, die allen diesen Methoden gemeinsam sind.

Holismus oder Ganzheitlichkeit

Ein ganzheitlicher Ansatz in Diagnose und Behandlung stellt für die meisten alternativen Methoden einen zentralen Punkt dar. Neben den körperlichen Aspekten werden auch psychische und soziale Faktoren einer Erkrankung miteinbezogen. Spiritualität als Verbindung zur kosmischen Energie und Einbindung in ein großes Ganzes spielt bei manchen Methoden eine große Rolle. Diese Spiritualität zeichnet sich durch individuelles Erleben und Integrationsmöglichkeit aus (Spirituelle Psychotherapie). Da Ganzheitlichkeit je nach Ansatz verschieden verstanden und interpretiert wird, ist es nur schwer nachweisbar, ob das Versprechen tatsächlich eingelöst wird bzw. werden kann. (Fulder, 2005).



Signaturenlehre

Die weltweit verbreitete Signaturenlehre, wonach äußere Merkmale von Pflanzen und Stoffen darauf schließen lassen, wo und wie sie eingesetzt werden sollen, gründet auf analogem Denken. So symbolisiert eine Walnuss aufgrund ihres Aussehens die Form des Gehirns und soll deshalb gut für die Denkfähigkeit sein. Andere Beispiele sind die Verwendung von Lungenkraut bei Krankheiten der Lunge oder die Annahme, dass rote Obst- und Gemüsesäfte die Blutbildung anregen. Analogiedenken wird aber auch in Bezug auf die Farbgebung von Arzneimitteln eingesetzt, so steht „Rot“ für Herz und Kreislauf oder „Blau“ für Beruhigung und Schlaf. Bei uns werden solche Entsprechungssysteme oft auf Paracelsus zurückgeführt und heute wieder revitalisiert; ein anderes Beispiel für solche Systeme ist das Werk von Hildegard von Bingen. Analoges Denken findet sich vor allem in der Homöopathie und der Steinkunde wieder. (Prinz, 2004)

Bikausalität – die Suche nach den Ursachen

Eine oft formulierte Kritik an der heutigen Medizin besagt, dass sie nur Symptome bekämpft und unterdrückt und die dahinterliegenden Ursachen nicht berücksichtigt, eine nachhaltige Lösung des Problems kann daher nicht möglich sein. In alternativen Ansätzen hingegen sollen die Symptome den Weg zu einer vollständigen Heilung zeigen, daher werden sie nicht unterdrückt, sondern gelenkt und im Hinblick auf ihre Häufigkeit, Dauer und Heftigkeit beobachtet. Daraus werden Rückschlüsse auf mögliche tiefere Probleme gezogen. Die Suche nach den „wahren Ursachen“ entspricht psychosozialen, aber auch spirituellen Aspekten des Krankseins und ist im Sinne einer Bikausalität von Krankheiten zu sehen. Ob man diesem Anspruch tatsächlich in allen Fällen gerecht wird und auf welcher Ebene die dahinterliegenden Ursachen lokalisiert werden, muss je nach Methode überprüft werden. (Thaler, Plank 2005).

Rituelles Heilen

Heilrituale dienen der Sichtbarmachung innerer Prozesse und Konflikte und der Wiedereingliederung in die Gemeinschaft. Sie schaffen eine besondere Situation und lassen neben festen Strukturen auch Raum für dynamische Prozesse. Ziel all dieser Handlungen ist die Wiederherstellung des Gesundheitszustandes durch Reintegration und Resozialisierung des Patienten in eine ungestörte göttliche und soziale Ordnung. Aus diesem Grunde werden therapeutische Rituale gewöhnlich in Anwesenheit der Bezugspersonen des Kranken abgehalten, sei es in seinem natürlichen Umfeld oder an bestimmten heiligen Orten und Kultstätten. (Kremser 1999).

(Vizebgm. Margot Stummer)

Impressum: Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Marktgemeinde Niklasdorf. Für den Inhalt verantwortlich: GR. Anna Hirschberger, Depotstr. 53, 8712 Niklasdorf