

1/09
Mai

neues leben

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE



Lärm lass nach!
Auswege aus der
Krach-Gesellschaft (S. 8)

Ausgebrannt
Burn-out als
„Volkskrankheit“ (S. 10)

Das „zweite Netz“
SMD im Dienste der
Gesellschaft (S. 12)

P.b.b.
Verlagspostamt 1092 Wien
GZ: 052036403M



Fit für den Ernstfall

Gemeinsam gewappnet (S. 4)



GUT AUFGEHOBEN in jeder Lebenssituation

Egal ob Wirtschaftskrise, persönliche Notsituation, Krankheit oder Pflegebedarf – wer in Wien Hilfe braucht, bekommt sie.

Die Stadt lässt niemanden alleine: Eltern, Kinder und Jugendliche bekommen Unterstützung vom Amt für Jugend und Familie. Wer ein geringes Einkommen hat, erhält Wohn- oder Mietbeihilfe. Um sozial schwachen Menschen unter die Arme greifen zu können, hat die Stadt das Sozialbudget um 20 % erhöht. Konkret heißt das z. B. 3,4 % mehr Sozialhilfe und bis zu 6 % mehr Landespflegegeld. Auch im hohen Alter gibt es für alle ein



Spitzenmedizin & Menschlichkeit gehen in Wien Hand in Hand.

optimales und leistbares Angebot. Bis 2015 entstehen um mehr als 350 Mio. Euro neun komfortable Wohn- und Pflegehäuser, und auch die ambulanten und mobilen Dienste werden ausgebaut. Spitzen-

medizin und Menschlichkeit sind in Wien für jedes Alter, unabhängig von Einkommen, Herkunft oder Geschlecht garantiert. Der Bau des Krankenhauses Nord als modernstes Spital Europas garantiert gemeinsam mit den anderen städtischen Spitälern auch in Zukunft eine Top-Versorgung für alle. Schon jetzt ist durch ein elektronisches Anmeldesystem und

die Ausweitung der Operationszeiten dafür gesorgt, dass man schnellstmöglich zu einem OP-Termin kommt. Das schätzen die WienerInnen: 86 % sind mit der Gesundheitsversorgung zufrieden.

Daten & Fakten

Soziales Netz:

Mehr als 350 Millionen Euro für neue Wohn- und Pflegehäuser, 93,5 Millionen Euro für Wohnbeihilfe (2009)

Gesundheit: In den zwölf städtischen Spitälern werden jährlich 400.000 PatientInnen stationär behandelt und 152.000 Operationen durchgeführt. Rund 32.000 MitarbeiterInnen gewährleisten die bestmögliche Versorgung.



Europawahl am 7. Juni 2009

Viele für Wien relevante Entscheidungen fallen heute in Brüssel. Mit Ihrer Stimme bei der Europawahl 2009 helfen Sie mit, die einzigartige Lebensqualität unserer Stadt auch in Zukunft zu sichern. www.europarl.at

Stadt Wien
Wien ist anders.

Inhalt

Gesundheit

- 04 **Alle ziehen an einem Strang**
Österreich ist auf Katastrophen vorbereitet
- 06 **Kampf dem Schimmel**
Kleine Feinde in der Wohnung bekämpfen
- 06 **Kurzmeldungen**
- 07 **Vorsorge ist besser**
Krankheiten früher erkennen
- 07 **Nur Bio hat Sinn**
Regionale Lebensmittel im „Kistl“
- 08 **Lärm lass nach**
Mehr Lebensqualität ohne Dauerbeschallung



- 09 **Missbrauch bei Selbsthilfe**
Nicht immer geht es um die Betroffenen
- 09 **Kurzmeldungen**
- 10 **Wenn es brennt**
Burn-out kann jeden treffen

Sozialservice

- 12 **Das zweite Netz**
Auch Organisationen wie der SMD fangen auf



- 13 **Der SMD hilft Ihnen überall**
Rückholerservice für Förderer
- 13 **Ein offenes Ohr für alle**
Rund um die Hauskrankenpflege
- 14 **Gesundheit & Recht**
Rund um Lärm
- 14 **Kurzmeldungen**
- 15 **Promi-Interview**
Sasha Walleczek

Offenlegung g § 25 Mediengesetz:

Medieninhaber: SMD – Sozial Medizinischer Dienst, 1090 Wien, Berggasse 14
Vereinszweck: Humanitäre, gemeinnützige Hilfsorganisation für Betreuung, Rettungsdienst und Krankentransporte
Geschäftsführer: Anton More
Grundlegende Richtung von neues leben: Informationen über gesundheitliche und soziale Themen



Liebe Leserinnen und Leser,
 die internationale Finanzkrise kann natürlich auch an Österreich nicht spurlos vorübergehen. Wichtig wird die Sicherung der Grundbedürfnisse der Menschen und die Aufrechterhaltung von Lebensqualität sein. Dazu zählt die Vorsorge für Leben und Gesundheit.

editorial

Der Wiener Stadtverwaltung ist dies auch ein echtes Anliegen, und sie sorgt mit Gesetzen und Verordnungen, aber auch mit konkreten Sofortmaßnahmen für ein reibungsloses Funktionieren der vielfältigen Ketten im Gesundheitswesen. Und so funktioniert zum Beispiel der Notruf 144 nicht zuletzt Dank der besonders ausgebildeten und motivierten Mitarbeiter der MA 70 als zentrale Schlüsselstelle.

Auch der SMD ist Teil dieser Kette und erfüllt in gleicher Weise die Anforderungen des Magistrats und der Hilfesuchenden Menschen. Hohe Ausbildungsstandards und beispielhaftes Berufsethos nützen in Notfällen, ganz abgesehen davon, dass sie unabdingbare Voraussetzungen für Zertifizierungen nach dem Rettungs- und Krankenbeförderungsgesetz sind. Und nur noch wenige Unternehmen fahren in Wien nach allgemeinen gewerberechtlichen Bestimmungen. Der SMD hat die oberste Stufe jedenfalls gesetzlich erreicht und wird in ruhigen und auch in krisenhaften Zeiten in bekannter Qualität für die Wienerinnen und Wiener da sein.

Die Stadtverwaltung besteht aber nicht nur aus dem Bürgermeister und den amtsführenden Stadträtinnen und Stadträten. Gerade in den Belangen, wo es um die Sicherheit der Menschen geht, haben auch Bezirksvorsteher große Verantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten. Dazu nur eine Erfahrung des SMD als Beispiel: Bei Rettungseinsätzen zählt jede Sekunde, weshalb die Einsatzfahrzeuge in Minutenschnelle besetzt werden und ausfahren. Die Ausfahrt selbst muss ohne unnötigen Aufenthalt erfolgen. Das Folgetonhorn zum Blaulicht wäre ideal, stört aber bei vielen Einsätzen in der Nacht die Anrainer. Ein Fall für den Bezirksvorsteher von Liesing, der sich bemüht, Sicherheit und Lebensqualität auf einen Nenner zu bringen! Im Interesse derer, die Hilfe bringen und derer, die Hilfe brauchen. Eine von vielen Aufgaben – aber eine sehr wichtige.

Einen schönen Sommer in Gesundheit wünscht Ihnen Ihr



Dr. Günther Bögl

Impressum:

Medieninhaber: SMD – Sozial Medizinischer Dienst, 1090 Wien, Berggasse 14, Tel. 01/317 03 00, Fax 01/317 03 00-4, E-Mail office@smd.or.at, Web www.smd.or.at **Herausgeber:** Dr. Günther Bögl **Auflage:** 45.000
Erscheinungsort: Wien **Verlag:** Albatros Media GmbH, 1050 Wien, Grüngasse 16, Tel. 01/405 36 10, Fax 01/405 36 10-27, E-Mail office@albatros-media.at, Web www.albatros-media.at **Redaktion:** Mag. Klaus Faißner, Mag. Sabine Karrer **Anzeigen:** Birgit Kloss, Tel. 01/405 36 10-37, Fax 01/405 36 10-27, E-Mail bk@albatros-media.at **Grafik:** Mag. Elisabeth Skibar **Art Direction:** Michi Jo Standl **Produktion:** Bernhard Morawetz **Verlagsleitung:** Mag. Peter Morawetz **Druck:** NÖ Pressehaus, 3100 St. Pölten

Alle ziehen an einem Strang

Umweltkatastrophen, Unfälle und Terroranschläge kommen auf der ganzen Welt vor – und sie machen Angst. Österreich ist jedoch gut auf solche Einsätze vorbereitet. Rettungsorganisationen wie der SMD, Polizei, Feuerwehr und Bundesheer arbeiten gemeinsam an Strategien zur Notfallhilfe.



Franz Rath, Koordinator für Katastropheneinsätze im Bundesfeuerwehrverband

Der SMD ist Teil eines Netzes, das bei Katastrophenfällen an Ort und Stelle hilft. „Mit seiner Zertifizierung als Rettungsdienst hat der SMD die Notwendigkeit erkannt, sich im Fall einer Katastrophe einbringen zu können“, sagt Günther Bögl, Beirat des SMD und Präsident des ISCC (International Security Competence Center). Bereits früher habe man bei der Ausbildung auf die Möglichkeit geachtet, dass man unter Umständen auch als Krankentransportdienst im Katastrophenfall eingreifen können müsse, aber seit der SMD als

Rettungsdienst zertifiziert ist, sei das eine Selbstverständlichkeit. Denn Rettungseinsätze sind oft für die Betroffenen oder deren Angehörige Katastrophen im engeren Sinn und bedürfen sensibilisierter Helfer. „So hat der SMD zum Beispiel seine Rettungsfahrzeuge mit zusätzlicher Ausrüstung versehen“, erklärt Gottlieb Kowatsch, der beim SMD den Bereich Rettungsdienst und Krankentransporte leitet. „Wir sind bemüht alle Ressourcen zu mobilisieren, um nach unseren Möglichkeiten gut und gerne einen wichtigen Beitrag für den Katastrophenschutz zu leisten“, sagt er. „Wir sind fit dafür.“

Neben Ausrüstung und einem modernen einheitlichen Funksystem betrifft das vor allem auch die Motivation der Mitarbeiter. Diese sei sehr hoch, erklärt Bögl: Jeder Mitarbeiter – ob angestellt oder ehrenamtlich

– ist im Bereich des Katastrophenschutzes ausgebildet, wobei es „für gewisse Funktionen in der Kette natürlich zusätzliche oder andere Ausbildungen gibt, zum Beispiel für Rettungssanitäter oder Wagenführer“.

Helfen ist österreichisch

Franz Rath ist innerhalb des Österreichischen Bundesfeuerwehrverbandes für die Koordinierung von Katastropheneinsätzen zuständig. Er sieht die enorme Hilfsbereitschaft im Land auch als österreichisches Phänomen. Gerade der internationale Vergleich zeige, „dass wir in Österreich über eine hoch entwickelte Kultur des Helfens verfügen, die in der Bevölkerung (noch) tief verwurzelt ist und deren Rückgrat das Ehrenamt darstellt“.

Für die übergreifende nationale und internationale Koordination von Kata-

Der SMD ist fit für den Katastrophenschutz – einer für alle und alle für einen

stropheneinsätzen ist seit 2003 das Bundesministerium für Inneres zuständig. Dass die Verantwortlichkeit bei einer Stelle liegt, ermöglicht laut Alexander Marakovits, dem stellvertretenden Pressesprecher im Bundesministerium für Inneres, „eine bessere und schnellere Reaktion und ein koordiniertes Vorgehen“. Besonders streicht Marakovits „das enge und gute Zusammenspiel mit anderen Organisationen“ hervor.

Ausbildung und Nachbearbeitung

Ebenso entscheidend für den Erfolg eines Katastropheneinsatzes ist das Thema Aus- und Weiterbildung, so Marakovits: „Es finden ständig bundesweit Übungen und Schulungen statt, wo verschiedene Szenarien geübt werden und Mitarbeiter der unterschiedlichen Einsatzorganisationen teilnehmen.“ Für eine Organisation wie die Feuerwehr gilt dabei eine straffe Einteilung, führt Franz Rath aus: „Nachdem der Zug die taktische Einheit für den Katastropheneinsatz schlechthin ist, beginnt die Basisausbildung für den Einsatz auf der Ebene unserer Zugskommandanten.“ Der eigentliche Schwerpunkt liege bei den Einsatzleitern und Stabsmitgliedern auf Ebene des politischen Bezirks, bis hinauf zu den Führungskräften. Die Ausbildung wird möglichst praxisnah gestaltet, „denn wenn es dann in der Realität drunter und drüber geht, werden wir mit den üblichen theoretischen Überfrachtungen nicht weit kommen“.

„Persönlichkeitsauswahl“

Wie aber bereitet man Menschen auf das Unfassbare vor? Rath, der selbst 30 Jahre lang in der Wiener Berufsfeuerwehr gedient und rund 5.000 Einsätze geleitet hat, hält neben der körperlichen Belastbarkeit die „Persönlichkeitsauswahl“ für das Wichtigste: „Es ist schier unbeschreiblich, was ich hier alles gesehen und an menschlicher Tragik miterlebt habe, vor allem dann, wenn mir als Einsatzleiter bewusst wurde, dass allen Anstrengungen zum Trotz ein Leben nicht mehr gerettet werden kann“, erzählt er aus seiner Erfahrung. „Ich denke aber, dass wir recht gute Gegenstrategien entwickelt haben: Offenes und vertrauensvolles Artikulieren innerhalb der eingesetzten Mannschaft, wozu auch gehört, dass der Vorgesetzte zugibt, dass ihm dieses oder jenes ziemlich nahe gegangen ist.“

Grenzenlose Hilfe

„Gerade in der EU ist der Katastrophenschutz zum wichtigen Thema geworden“, freut sich Günther Bögl. Und Österreich wird einen wichtigen Beitrag leisten. Einsätze österreichischer Organisationen etwa beim Erdbeben in Algerien, bei der Flutkatastrophe in New Orleans oder nach dem Tsunami in Südostasien zeigen, dass gegenseitige Unterstützung auch über die Grenzen hinweg sinnvoll und wichtig ist. Marakovits erklärt: „Nach dem Terroranschlag vom 11. September 2001 in den USA sprachen sich die EU-Innenminister für eine besse-

re Koordinierung der gemeinschaftlichen Hilfsmaßnahmen bei Natur-, Technologie- und Umweltkatastrophen aus, vor allem dann, wenn nationale Hilfsmaßnahmen eines Mitgliedsstaates nicht ausreichen. Im Anlassfall ist es so möglich, rasch auf ein weit gespanntes Netz von Katastrophenschutzexperten und Einsatzteams zurückzugreifen.“ So können je nach Situation die besten Kräfte vor Ort sein – ob in Österreich selbst, in einem EU-Nachbarland oder im weiter entfernten Ausland. ●

IM KATASTROPHENFALL

Folgendes sollte zuhause stets parat sein:

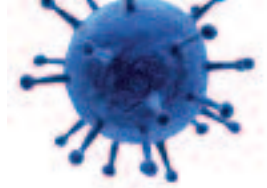
- Taschenlampe
 - batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien
 - lebensnotwendige Medikamente
 - Erste-Hilfe-Utensilien
 - wichtige Dokumente
 - Mineralwasser und Fruchtsäfte (haltbar)
 - Lange haltbare Lebensmittel, möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert
 - Spezialnahrung für Babys, kranke und ältere Menschen sowie für Haustiere
- Sie sollten stets wissen, wo Sie Strom, Gas und Wasser rasch an- und abstellen können.

Notrufnummern:

- Euro-Notruf: 112
- Rettung: 144
- Ärzte-Notdienst: 141
- Polizei: 133
- Feuerwehr: 122
- Gasgebrecchen-Notruf: 128
- Bergrettungsdienst: 140
- Landeswarnzentrale der jeweiligen Bundesländer: 130



Was für den Katastrophenschutz nötig und möglich ist, zeigen Organisationen wie der SMD



Kampf dem Schimmel

Schimmelpilze in Wohnungen können Allergien auslösen. Professionelle Lösungen sollen Abhilfe schaffen.

Schimmel sieht nicht nur unappetitlich aus, sondern kann auch zu Allergien oder einer Reihe anderer Beschwerden führen: von Abgeschlagenheit über chronische Müdigkeit bis hin zur Augenreizung. In seltenen Fällen besteht auch die Gefahr von Infektionen oder Vergiftungen, wenn enorme Mengen an Pilzsporen in der Luft sind. „Wenn dunkle Verfärbungen an der Wand eine Fläche von ca. 20 Quadratzentimetern überschreiten, sollte man sich professionelle Hilfe holen“, rät die Mikrobiologin und Gerichtssachverständige Katja Sterflinger von der Universität für Bodenkultur in Wien.

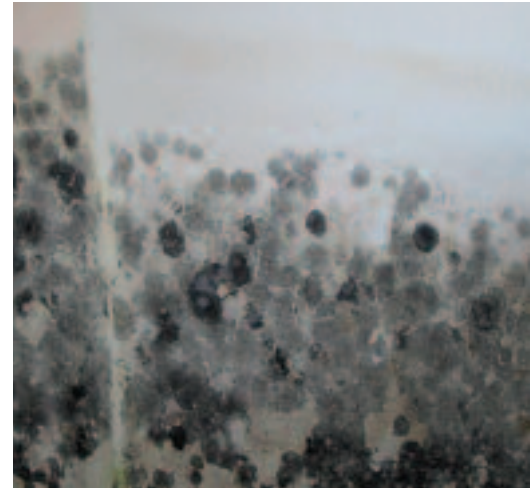
Ursache finden

Um 300 Euro führen Sterflinger und ihr Team eine Erstbesichtigung durch, bei

der das Problem analysiert wird und Handlungsempfehlungen gegeben werden. Zusätzlich sind auch Sporenmessungen in der Raumluft möglich. Geeignete Maßnahmen können sein: Räume besser beheizen, sie besser durchlüften, Mauern trockenlegen, Wände neu verputzen oder neu streichen. Von Anti-Pilzmitteln aus dem Baumarkt rät sie ab: Diese seien zum einen zumeist sehr giftig und würden langfristig nichts helfen. Auch Hausmittel wie Essig könnten kontraproduktiv sein. „Man muss die Ursache finden.“

Hausmittel

Nichtsdestotrotz kann man Schimmel z. B. mit regelmäßigem Quer- bzw. Stoßlüften wirkungsvoll begegnen. Und viele schwören aufgrund ihrer Erfahrungen



Wenn Schimmel die Wand überzieht, ist es höchste Zeit zu reagieren.

nach wie vor auf Hausmittel: Von Wasserstoffperoxid, Sodalaug oder Ethylalkohol (empfiehlt „die umweltberatung“) bis hin zu Backpulver. ●

WEITERFÜHRENDE LINKS

www.biotec.boku.ac.at/acbr-schimmelpilze.html
www.umweltberatung.at

kurz und gut

INTERNET-KRIMINALITÄT

Gefahr Online-Apotheken

In Österreich sind Internet-Apotheken bisher verboten – aus gutem Grund, wie Jutta Pint, Pressesprecherin der Österreichischen Apothekerkammer, darlegt: Laut einer internationalen Studie der „Allianz für den Zugang zu sicheren Arzneimitteln in Europa“ (EAASM) operieren 95 Prozent aller Internet-Apotheken illegal und sind 62 Prozent aller online gekauften Arzneimittel gefälscht. „Es hat sich eine Kriminalität entwickelt, die vergleichbar mit dem Drogenhandel ist.“ Ein Kilogramm gefälschtes Viagra habe mit rund 95.000 Euro etwa den doppelten Schwarzmarktwert wie Heroin. „Es ist ganz schwierig, seriöse Online-Apotheken von illegalen zu unterscheiden“, erklärt Pint. Kaum etwas sei so gefährlich wie „Medikamente“, bei denen man nichts über die Inhaltsstoffe weiß. Deshalb: Hände weg von Arzneimittel-Bestellungen aus dem Internet!

www.apotheker.or.at
<http://de.eaasm.eu>



Bittere Pillen aus dem Internet

INFORMATION UND BERATUNG

Ansturm auf Schmerztag

Fast 8.000 Menschen besuchten Ende April den 3. Wiener Schmerztag im Wiener Rathaus. Zahlreiche Fachärzte standen ebenso für Beratungen zur Verfügung wie Psychotherapeuten und Spezialisten für Akupunktur. Ein Schwerpunkt war die wirkungsvolle Vorgehensweise bei chronischen Schmerzen.

www.schmerztag.at



Journalisten lauschten den Ärzten



Um hohen Cholesterinwerten vorzubeugen, sollte regelmäßig Gemüse auf den Tisch.

Vorsorge ist besser

Mit Vorsorgeuntersuchungen Krankheiten früh erkennen und den Lebensstil überdenken.



Dr. Michael Jucewicz,
ärztlicher Leiter des SMD

Dass vorsorgen besser ist als heilen, weiß jedes Kind. Dass Vorsorgeuntersuchungen nicht nur dazu dienen, Krankheiten möglichst früh zu entdecken, ist weniger bekannt. „Sie beinhalten auch eine Art Lifestyle- und Ernährungsberatung“, erklärt Dr. Michael Jucewicz, ärztlicher Leiter des SMD. Es geht auch darum, Menschen zu sensibilisieren – ihnen z. B. Ernährungstipps bei zu hohen

Cholesterinwerten zu geben oder ihnen klar zu machen, dass bereits zwischendurch eine halbe Stunde Spazierengehen besser ist als gar keine Bewegung.

Von Kopf bis Fuß

In erster Linie geht es natürlich darum, den Patienten von Kopf bis Fuß durchzuschauen, um „Erkrankungen schon sehr früh zu erkennen und im Keim zu ersticken“, so Dr. Jucewicz. Die Vorsorgeuntersuchung besteht aus zwei Teilen: einer Blutanalyse und einer körperlichen

Untersuchung, bei der der Arzt z. B. Herz und Lunge abhört oder Muttermale fachmännisch betrachtet. Falls etwas Problematisches entdeckt wird, wird der Patient zu einem Spezialisten weitergeschickt.

Ab 40 jährlich

Empfohlen wird die von der Krankenkassa bezahlte Vorsorgeuntersuchung jährlich. „Ab 50 sollte alle zehn Jahre eine Darmspiegelung erfolgen“, so Dr. Jucewicz. Sein Fazit: „Sie dient dazu, den Patienten gesund zu erhalten.“ ●

Nur Bio hat Sinn

Biologische und regionale Ernährung ist nicht nur gesund, sondern macht unabhängig und ist eine Garantie für die Zukunft.



Gerhard Zoubek,
Biobauer

Erdbeeren im Winter aus Spanien, Kartoffel aus Ägypten oder Äpfel aus Argentinien: Sinnlos werden Nahrungsmittel rund um den Globus gekarrt, wird die Umwelt verpestet, während immer mehr heimische Bauern zusperrern müssen. Einer, der sich darum bemüht, Menschen in und rund um Wien regionale und biologische Lebensmittel schmackhaft zu machen, ist Gerhard Zoubek. An etwa 5.000 Haushalte stellt er Woche für Woche sein Adamah-Kistl zu, 80 Mitarbeiter arbeiten auf seinen Feldern oder in der Auslieferung.

Bio-Kistl gar nicht teuer

„Regionalität kann bunt sein und hat nichts mit Einschränkung zu tun“, ist er überzeugt. Es sei „wunderschön“, sich das ganze Jahr regional zu ernähren und damit gleichzeitig zu wissen, was gerade bei uns wächst oder reif ist. Für ihn ist „Bio das Einzige, was Sinn hat“. Hier steht die Qualität des Bodens im Mittelpunkt, wird mit der Natur gearbeitet und auf Spritzmittelgifte sowie Kunstdünger ganz verzichtet. Biologische sowie regionale Ernährung schafft außerdem Arbeitsplätze, macht unabhängig, und das Geld bleibt im Lande. Auch stimmt es nicht, dass „Bio“ teuer sein muss: Die Bio-Ware im Kistl, das gratis zugestellt wird, kostet

kaum mehr als dieselben konventionellen Produkte im Supermarkt. ●

Infos: www.adamah.at

Weitere Bio-Kistln rund um Wien:

Mitters Ökokiste:

www.mitters-oeko-kiste.at

Bio-Wichtl: www.biowichtl.at



Statt mit Spritzmitteln wird das Unkraut am Bio-Hof mechanisch entfernt



Lärm lass nach!

Der Verkehr stellt das größte Lärmproblem dar

Dauerlärm – egal ob von der Straße oder am Arbeitsplatz – kann im Extremfall zu schweren Krankheiten führen. Bei Discobesuchen ist das Gehör selbst gefährdet. Doch es gibt Auswege aus der Lärmhölle – wenn wir zum Umdenken bereit sind.

WIE DAUERLÄRM SCHADET

Wenn ständig Autos am Haus vorbeibrausen, wirkt der Lärm nicht direkt aufs Ohr, sondern auf den gesamten Organismus. „Lärm erfährt über komplizierte Wirkungen eine Bewertung“, erklärt der Umweltmediziner Dr. Hans-Peter Hutter. Wie schädlich sich der Lärm auswirkt, hängt u. a. von der Lärmempfindlichkeit oder der Situation ab, wo die Beeinträchtigung auftritt. Lärm sei umso problematischer, je mehr man sich ihm ausgeliefert fühlt. Deshalb sei es wichtig, Betroffene z. B. bei der Festlegung von Flugrouten zu einem Flughafen miteinzubeziehen, erklärt Hutter.

Jeder vierte Österreicher leidet an Lärm. Ganz oben auf der Problemskala steht der Verkehr. Insgesamt seien zehn Prozent der Österreicher einem so hohen Dauer-Verkehrslärm ausgesetzt, dass ein erhöhtes Herzinfarktrisiko besteht, erklärt Hans-Peter Hutter, Oberarzt des Institutes für Umwelthygiene an der Medizinischen Universität Wien. Aber auch der Blutdruck, die Herzfrequenz und die Zahl der Stresshormone können zunehmen. Hutter zitiert aus einer Studie, die mit Kindern im Tiroler Inntal gemacht wurde: „Die Lernfähigkeit hat sich verschlechtert und im Morgenharn waren noch Zeichen von Stressbelastung – meist Cortison – zu finden.“

Leises Elektroauto

Jeder könne dazu beitragen, Lärm zu verringern und so das Leben für seine Mitmenschen erträglicher zu machen. „Wir sind Lärmerreger und Lärmopfer“, gibt Hutter zu bedenken. „Oft sind es unnötige Sachen wie das laute Zuschlagen einer Autotüre in der Nacht, die Lärm verursachen.“ Dementsprechend wichtig sei Bewusstseinsbildung. Im Straßenverkehr wäre das Elektroauto die ideale technische Lösung: Es erzeugt im Betrieb keine Abgase und fast keinen Lärm. Fast alle Autokonzerne haben angekündigt, in den nächsten Jahren solche Fahrzeuge auf den Markt zu bringen.

Keine 24-Stunden-Gesellschaft

Weiters sollten der öffentliche Verkehr und die Regionen gestärkt werden: Arbeitsplätze vor Ort statt weite Pendlerstrecken, Geschäfte ums Eck statt Einkaufszentren am Stadtrand, mehr Wohnqualität durch Fußgängerzonen statt Straßenlärm. Generell sei eines wichtig, um wenigstens nicht dauerhaft dem Lärm ausgesetzt zu sein: „Keine 24-Stunden-Gesellschaft. Die Ruhezeiten müssen erhalten bleiben“, fordert Hutter.

„Derrisch“ durch Discos

Doch nicht nur der Lärm, dem wir unfreiwillig ausgesetzt sind, kann unsere Gesundheit gefährden: „Laute Walkmen oder Discoteken sind ein häufigeres Problem als Lärm am Arbeitsplatz“, warnt Univ.-Prof. Dr. Verena Niederberger von der HNO-Klinik der Medizinischen Universität Wien. Zu laute Musik schädige das Hörvermögen im Hochfrequenzbereich, was aber nicht sofort zu bemerken ist. Tinnitus oder andere Ohrengeräusche seien ernst zu nehmende Alarmsignale. „Nach einem Discotekenbesuch braucht das Ohr eine Woche, um sich zu erholen“, erklärt Niederberger. Deshalb sollte das Gehör auch in der Disco oder bei Rock- bzw. Popkonzerten geschützt werden. ●

Wer wissen will, ob er sich in der Selbsthilfegruppe in guter Gesellschaft befindet, sollte besser nachfragen

Missbrauch bei Selbsthilfe

In den vergangenen Monaten gab es einen Aufschrei der ARGE Selbsthilfe Österreich. Grund ist der steigende „Wildwuchs“ an heimischen Selbsthilfegruppen.



Monika Maier, Sprecherin ARGE Selbsthilfe

In den letzten Jahren ist der Missbrauch bei Selbsthilfegruppen stark gestiegen“, klagt Monika Maier, die Sprecherin der ARGE Selbsthilfe. In erster Linie gehe es dabei um kommerzielle Interessen, etwa von Seiten der Pharmaindustrie. „Wenn man etwa eine Selbsthilfegruppe für Demenz-Patienten einrichtet, ist man direkt an der Zielgruppe dran“, erklärt Maier, „und das spart natürlich Geld“. Dabei ist eine Selbsthilfegruppe nichts anderes als ein Zusammenschluss

von Menschen, die kontinuierlich Erfahrungen austauschen. Sie sind nicht hierarchisch organisiert und werden von Experten wie Ärzten maximal unterstützt, nicht aber geleitet.

Kontakt zur Basis

Für die ARGE und die diversen Dachverbände sind die Vernetzung und der Kontakt zur Basis wesentlich. Etwa um Gruppen auszuschließen, denen es um die Bewerbung von Produkten oder religiöse Interessen gehe. Die Betreiber müssen mit Konsequenzen rechnen, so Maier: „Dann unterstützen wir sie nicht mehr, nicht medial, nicht finanziell und auch

nicht durch Beratung.“ Für Patienten sei es am sichersten, wenn sie bei den Kontaktstellen anrufen und Informationen einholen. Doch auch von der Politik erwartet die ARGE Unterstützung, etwa durch eine kollektive Patientenbeteiligung: „In Selbsthilfegruppen werden Anliegen Betroffener gesammelt und gebündelt. Wir haben den Vorteil, dass wir nicht über sie, sondern mit ihnen reden, das könnte die Politik nützen.“ ●

Infos:

ARGE Selbsthilfe, Koordinationsstelle: Dachverband Selbsthilfe Kärnten, Tel. 0463/50 48 71-25

kurz und gut

DER GEMÜTSFINSTERNIS DAVONLAUFEN

Sport gegen Depression

Zahlreiche Untersuchungen zeigen eine positive Wirkung von Sport gegen Depressionen – etwa eine 2008 erschienene Analyse von 25 Studien („Cochrane Review“). Als am besten geeignet hat sich moderater Ausdauersport erwiesen, der regelmäßig ausgeübt wird. Für nachhaltige Motivation könnte die Zusammenarbeit mit einem geschulten Trainer sorgen. Mehrere Studien diagnostizieren Bewegung eine höhere Wirksamkeit als Antidepressiva. Natürlich sollte vor Beginn der sportlichen Tätigkeit ein Arzt kontaktiert werden.



Laufen gegen betrübt Stimmung

CHEMIKALIEN SCHADEN SPERMIEN

Sterben Männer aus?

Chemikalien im Trinkwasser könnten die Fortpflanzungsfähigkeit von Männern gefährden, besagt eine Studie der britischen Brunel University. Biologen, die das Wasser aus 30 Flüssen Englands unter die Lupe nahmen, fanden einen Mix chemischer Substanzen, die über den Wasserkreislauf in den Körper gelangen und beim Mann das Hormon Testosteron blockieren. Damit ist seine Fruchtbarkeit beeinträchtigt. Frühere Erhebungen hatten bereits die ansteigende Dosis des Frauenhormons Östrogen im Wasser als Ursache für die Verweiblichung männlicher Fische identifiziert. Marika Kolossa-Gehring, Leiterin

der Abteilung Toxikologie am deutschen Umweltbundesamt, sieht noch wichtigere Faktoren als das Trinkwasser: „Die Chemikalien werden auch über Lebensmittel, Atemluft und Haut aufgenommen, zudem beeinträchtigt die Lebensweise die Spermienqualität.“ (pte)



Wann ist das Ende der Spezies „Mann“?

Wenn es brennt

„Befinde mich im Endstadium. Ich möchte einfach wieder das Leben genießen“, schreibt eine Benutzerin der Internet-Plattform www.netdoktor.at. Sie leidet an Burn-out. **neues leben** zeigt, woran Sie die Krankheit erkennen.



Lisbeth Jerich, Human Resources Managerin



Ulla Konrad, Präsidentin der Berufspsychologen

Längst hat sich Burn-out zu einer Volkskrankheit entwickelt, die viele treffen kann. Oft führen Faktoren wie zu hohe Anforderungen, mangelnde Einflussnahme, fehlende Aufstiegsmöglichkeiten und schlechte Bezahlung zum völligen Zusammenbruch. „Burn-out ist ein Phänomen der Arbeitswelt“, sagt die Gesundheitspsychologin und Präsidentin der Berufspsychologen Ulla Konrad, „mittlerweile wird aber auch ein Beziehungs-Burn-out untersucht.“ Einen Schritt weiter geht Lisbeth Jerich, die sich als Human Re-

sources Managerin seit Jahren mit der Krankheit beschäftigt: „Meines Erachtens ist Burn-out ein ganzheitliches Phänomen unserer kapitalistischen Gesellschaft.“ In der Regel sei es nicht ein einziger Faktor, der zur Krankheit führt, sondern ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Machtlos

In jedem Fall sind die Folgen von Burn-out fatal. „Es ist wie bei einem Motor, der ständig Energie abgibt, aber nichts zurück bekommt“, beschreibt Psychologin Konrad die Situation eines an Burn-out erkrankten Menschen. „Es beginnt häufig mit Meckern, Motzen und dem Gefühl, ‚niemand nimmt mich wahr‘, führt in der Folge oft zu Schuldzuweisungen und endet in einem körperlichen und psychischen Erschöpfungszustand, ähnlich einer Depression.“ Dabei seien Frauen eher betroffen als Män-

ner, was auch an der Mehrfachbelastung liegt „und weil Frauen tendenziell weniger auf sich selbst schauen“, so Konrad. Das Problem vor allem in sozialen Berufen ist laut Konrad, dass viele Menschen „sehr engagiert und idealistisch“ sind, „gleichzeitig aber kaum Handlungsspielraum“ haben, quasi machtlos sind.

Dass die Zahl der Erkrankten in den letzten Jahren stark gestiegen ist, erklärt sich Jerich vor allem mit dem „gesamten System des Wandels“, der Arbeit, Werte, Technologie und Absatzmärkte betrifft. „Es sind diese tiefgreifenden, globalen Veränderungen des sogenannten ‚Killerkapitalismus‘, denen immer mehr Menschen zum Opfer fallen“, sagt sie. So ist der moderne Mensch etwa rund um die Uhr erreichbar, Auszeiten werden immer schwerer zu organisieren. Konrad ist überzeugt: „In den letzten Jahren ist viel passiert; es ist aber noch viel Auf-



BURN-OUT ERKENNEN

Laut Human Resources Managerin Lisbeth Jerich unterscheidet man folgende Auswirkungen auf individueller Ebene:

- affektive Symptome (z. B. Niedergeschlagenheit, undefinierte Ängste, Traurigkeit etc.),
 - kognitive Symptome (z. B. Gefühle der Machtlosigkeit, Hilflosigkeit, Unfähigkeit),
 - Verhaltenssymptome (zu viel/zu wenig essen, erhöhter Konsum von Koffein, Tabak, Alkohol, Hyperaktivität usw.),
 - physische Symptome (z. B. Schlafstörungen, nervöse Ticks, Kurzatmigkeit)
 - und Motivationsymptome (u. a. Begeisterungsverlust, Resignation, Enttäuschung).
- Auch Symptome wie „Reizbarkeit, nachlassende Empathie, Feindseligkeit, Argwohn, gewaltsame Ausbrüche, Ehe- und Familienkonflikte“ zählen zu den Merkmalen, erklärt Jerich. Was zum Beispiel den Arbeitsplatz angeht, machen sich bei Betroffenen „Symptome wie Arbeitsunzufriedenheit, Zynismus, Misstrauen, Widerstand, Krankmeldungen etc. breit.“

Häufig sind es Faktoren wie mangelnder Einfluss, Hilf- und Machtlosigkeit, die zum körperlichen und psychischen Zusammenbruch führen

klärungsarbeit nötig.“ Ein großes Problem sei der fehlende Zugang etwa von Kollegen und Partnern: „Wichtig ist es, die Menschen generell zu sensibilisieren, vor allem in Hinblick darauf, dass man nicht alles aushalten muss.“

Aussteigen

Immer weniger Menschen wollen und können dem Druck der oft allzu kapitalistischen Arbeitswelt und Gesellschaft standhalten und steigen einfach aus, stellte Jerich im Zuge der Recherchen zu ihrem Buch „Aussteiger. Die Zukunft der Menschheit?“ fest. Diese Menschen „finden ihr persönliches Gleichgewicht und ihre innere Befriedigung in alternativen Arbeits- und Lebensweisen“, sagt Jerich. Ob aussteigen oder nicht, kommt es zum Burnout, sollte man sich unbedingt professionelle Hilfe holen, rät auch Ulla Konrad. Denn Burn-out sei in

jedem Fall eine depressive Erkrankung und daher als solche zu behandeln.

Betroffene erhalten am Telefon Hilfe: Ein Team von ausgebildeten Psychologen gibt unter der Helpline 01/407 91 92 (zu den Bürozeiten) Auskünfte und bieten Hilfestellungen an. Ein Ausweg aus der Krankheit ist möglich: „Hallo Angelika“, schreibt eine Frau namens Coco auf der Plattform www.netdoktor.at. „Ich möchte dir ein bisschen Mut machen. Ich war von Oktober bis Dezember krank. Es wird alles wieder gut, aber es braucht seine Zeit.“

Weitere Infos:

- www.boep.or.at (BÖP, Berufsverband Österreichischer Psychologen), Helpline: Tel. 01/407 91 92
- www.burn-out.at (Netzwerk)
- www.frauensache.at (Schwerpunkt Burn-out bei Frauen) ●



Leistungsdruck ist oft eine Ursache für Burn-out

Das zweite Netz



Neben dem sozialen Netz des Staates erbringen Organisationen wie der SMD wichtige Leistungen für die Bevölkerung.



Der SMD sorgt dafür, dass vor allem jene Hilfe bekommen, die sie am dringendsten brauchen

Hauskrankenpflege, qualifizierte Krankentransporte und Rettungsdienste – das Spektrum der Leistungen des SMD ist groß. Dementsprechend gibt es (fast) nichts, was der SMD noch nicht gemacht hat bzw. wozu er noch nicht gerufen wurde: von Geburt über Schlaganfall und Herzinfarkt bis zum Verkehrsunfall. Gemeinsam mit anderen Rettungs- und Sanitätsdiensten sorgt der SMD dafür, dass jeder Hilfe bekommt, wenn er sie braucht. Auch die SMD-Rufhilfe für Personen, die sonst in Notsituationen keine Hilfe holen könnten, trägt zur Sicherheit vieler Menschen bei.

Das landesweite Hilfsnetz, das „zweite Netz“ neben dem sozialen Netz, ist somit gesichert. Dank gebührt dabei insbesondere den tausenden Unterstützern und Förderern.

Allgemein hohes Niveau

„Alle Rettungsdienste in Österreich arbeiten auf einem sehr hohen Niveau, mit standardisierten Abläufen. Jeder trägt seinen Teil dazu bei“, betont SMD-Chef Anton More. Insbesondere das Know-how der Wiener Berufsrettung (MA 70) stehe außer Frage. Wie alle anderen Rettungsdienste wird der SMD bei Bedarf für Einsätze von der Gemeinde Wien alarmiert.

Unabhängig

Besonders wichtig ist More die Unabhängigkeit von Rettungsdiensten: „Wie der SMD sollten Rettungsdienste gesellschaftlich offen und unabhängig sein. Schließlich geht es um Erste Hilfe auf dem schnellsten Weg.“ ●

HILFE AUF DEM SCHNELLSTEN WEG

Ein Schwerpunkt der Leistungen des SMD ist die gemeinnützige Arbeit für pflegebedürftige, behinderte, alte, kranke und einsame Menschen. Eine umfangreiche Qualitätssicherung sowie Aus- und Weiterbildung ist für alle Bereiche des SMD selbstverständlich.



Der SMD bietet seinen Förderern sowohl Inlands- als auch weltweite Reiserückholung an

Der SMD hilft Ihnen überall

Sollte im Ausland etwas passieren, holt Sie der SMD als Förderer verlässlich zurück.

Ein Unfall oder eine Erkrankung – mit Pech kann aus dem Traumurlaub ein Urlaubsalptraum werden. Doch wo immer Sie sind: Wenn Sie SMD-Förderer der Stufe 2 sind, sorgt der SMD weltweit dafür, dass Sie sicher und gratis wieder nach Österreich zurückkommen. „Unsere Spezialisten arbeiten im Ausland mit den größten Versicherungsunternehmen und Rückholern der Welt zusammen“, betont SMD-Geschäftsführer Anton More. Je nach Dringlichkeit (und ört-

licher Gegebenheit) erfolgt der Rücktransport mit dem Flugzeug oder einem Krankenwagen.

Immer umsorgt ...

Bei Schwierigkeiten im Inland haben alle Förderer Anspruch auf einen stark ermäßigten oder kostenlosen Transport in das zum Wohnort nächstgelegene Krankenhaus. „Wann immer Menschen außerhalb ihres Wohnortes sind, sie sind vom SMD bestens umsorgt“, so More.

... auch Partner und Kinder

Doch nicht nur SMD-Förderer kommen im Falle des Falles in den Genuss der Gratis-Rückholung, sondern auch die in häuslicher Gemeinschaft lebenden EhegattInnen oder LebensgefährtInnen und deren minderjährige Kinder. Weiters erledigt der SMD auch zweimal im Jahr stark reduzierte oder kostenlose private Krankentransporte für Familienangehörige, z. B. zur gemeinsamen Weihnachtsfeier oder zum Muttertag. ●

Ein offenes Ohr für alle

Gerade rund um die Hauskrankenpflege gibt es viele Fragen. Die Mitarbeiter des SMD nehmen sich Zeit für Sie.

Wer um Hilfe ruft, dem wird geholfen.“ Dieser Satz von Petra Röhner, der Leiterin der Hauskrankenpflege, steht für die Einstellung des SMD. Denn die telefonische Beratung des SMD ist nicht nur kompetent, sondern auch kostenlos. Wenn jemand Hauskrankenpflege benötigt und noch Kapazitäten frei sind, werden die Klienten und Klientinnen zum Erstgespräch vor Ort besucht. Hier geht es um zwei Themenbereiche: Betreuung und Beratung. Bei der Beratung wird etwa geklärt, ob die Wohnung adaptiert werden muss, der Patient Essen auf Rädern braucht oder Heilbehelfe nötig sind.

Fixe Preisliste

Sollten keine Kapazitäten frei sein, dann versucht der SMD, den Hilfesuchenden an andere öffentliche oder private Organisationen zu vermitteln. So mancher wendet sich auch an den SMD, weil es eine fixe Preisliste gibt und niemand sein Vermögen offenlegen muss. „Wir erhalten viele Anfragen zum Thema Pflegegeld, zur Vermittlung von Physio- oder Ergotherapeutinnen oder auch Friseurinnen“, erzählt Röhner. Auch wenden sich viele Angehörige von pflegebedürftigen Personen hilfesuchend an den SMD. Der Einsatz zahlt sich aus: „Oft spüren wir große Dankbarkeit“, so Röhner. ●



Beste Betreuung ist dem SMD ein besonderes Anliegen

SERVICE DES SMD

- Kostenloses erstes Beratungsgespräch
- Individuelle Betreuung
- Hohe Betreuungsqualität
- Flexibilität
- Pünktlichkeit

SMD Krankenpflege-Hotline: 01/317 03 00
(Mo-Do 8.30-17 Uhr, Fr 8.30-15 Uhr)

Wenn Nachbarn lärmern



Ein Streifzug durch Gesetzestexte: Die rechtlichen Möglichkeiten, gegen Lärm vorzugehen.



Rechtsanwalt Dr. Nikolaus Friedl, 1030 Wien, Kollergasse 17/5, Tel.: 01/712 11 22, Fax: DW 22, E-Mail: office@ra-friedl.at

Was tun, wenn in unmittelbarer Nähe eine gewerbliche Anlage errichtet werden soll?

Die Gewerbeordnung sieht vor, dass Nachbarn wegen Gefährdung von Leben oder Gesundheit durch – unter anderem – Lärm Einwendungen gegen die Bewilligung einer derartigen Anlage erheben können. Selbst aber, wenn der Lärm nur eine „Belästigung“ darstellt, besteht die Möglichkeit, sich

gegen die Bewilligung erfolgreich zu wehren bzw. Auflagen zum Schutze der Nachbarn zu erzwingen.

„Übliches Maß“

Eine andere Möglichkeit findet sich im Privatrecht. Dort wird festgelegt, dass Eigentümer oder auch Mieter eines Grundstückes (auch Wohnungsmieter) ihren Nachbarn unter anderem von deren Grund ausgehenden Lärm insoweit untersagen können, als dieser das nach den örtlichen Verhältnissen übliche Maß überschreitet und die ortsübliche Benützung des Grundstückes wesentlich beeinträchtigt.

Ungeliebtes Rasenmähen

Was aber bedeutet ein „nach den örtlichen Verhältnissen gewöhnliches Maß“? Kinderspielflächen, die natürlich „Lärm“ erzeugen, sind in Wohngebieten beispielsweise als ortsüblich einzustufen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann jedoch sogar bei Rasenmähen, Klavier spielen, Geschrei oder auch Arbeitsgeräuschen auf Unterlassung geklagt werden.

In Wien kann laut Landes-Sicherheitsgesetz oder Sicherheitspolizeigesetz demjenigen, der in ungebührlicher Weise störenden Lärm erzeugt, eine Strafe auferlegt werden. ●

kurz und gut



FAHR SICHERHEIT

Für den Notfall gerüstet

Alle Jahre wieder absolvieren die Einsatzfahrer des SMD ein Fahrtechniktraining – um noch sicherer unterwegs zu sein. „Das Training dauert einen ganzen Tag und besteht aus einem theoretischen sowie einem intensiven praktischen Teil“, erläutert Gottlieb Kowatsch, Bereichsleiter SMD-Rettungsdienst und Krankentransporte. Die Fahrerinnen – rund ein Viertel unserer Lenker ist weiblich – und Fahrer trainieren mit den eigenen SMD-Rettungsautos. „Es geht darum, im Alltag und in Extremsituationen gut zu reagieren“, so Kowatsch. Damit alle für den Notfall auf der Straße gerüstet sind.



„Ich trage gerne etwas Positives bei“

Auf ATV predigt die Ernährungstherapeutin und Moderatorin Sasha Walleczek richtiges Essverhalten. Warum Ideale auch falsch sein können und was für sie selbst Genuss ist, verrät sie im Interview.



neues leben: Was bedeutet es Ihnen, wenn Sie jemandem helfen konnten?

Es freut mich irrsinnig einen Job zu haben, bei dem man etwas bewirkt. Auf der anderen Seite hab ich aber kein Helfersyndrom, denn es ist auch wichtig, dass man sich von seiner Arbeit distanzieren kann, weil man sonst sehr schnell aus-

brennt. Aber es ist insgesamt sehr befriedigend mit Menschen zu arbeiten — vor allem eben auch, wenn man etwas Positives zu deren Leben beitragen kann.

Was sagen Sie zu gängigen Schönheitsidealen aus Mode und Fernsehen?

Ich glaube, dass das derzeitige Schönheitsideal generell zu mager, zu dünn ist. Gerade viele Junge verstehen nicht, dass in den Medien viel retuschiert wird, dass auch die schönsten Frauen zwei Stunden in der Maske sitzen. Ich glaube, das trägt zu einem ungesunden Selbstwertgefühl bei. Und man vergisst auch oft, dass viele von denen auch von Natur aus schlank sind. Es gibt eben Menschen in verschiedenen Größen – und das ist auch gut so.

Wie halten Sie es mit Bio?

Das halte ich für ganz wichtig: für die Ernährung, aber auch für die Umwelt. Bio enthält weniger Schadstoffe. Zum Beispiel gibt es Empfehlungen, Kinder bis vier nur „Bio“ zu ernähren. Und nach dem Schälen einer Zitrusfrucht sollte man sich vor dem Verzehr die Hände waschen. Das zeigt ja, wie viele Schadstoffe da drin sind.

Bei welchen Genussmitteln werden Sie selbst schwach?

Schokolade! Rotwein und Champagner. Aber wenn der Körper im Gleichgewicht ist, fällt es einem auch nicht schwer zu verzichten, wenn's mal drauf ankommt. Zum Beispiel vor einem wichtigen Fotoshooting oder vor Dreharbeiten.

Haben Sie ein paar Tipps für die Bikini-Figur?

Das Problem mit der Ernährung ist, dass es oft banal wirkt, wenn man es auf ein paar einfache Tipps reduziert. Grundsätzlich ist es natürlich sinnvoll, möglichst viel Vollkorn und Gemüse zu essen. Auf keinen Fall sollte man Diäten machen und hungern. Ich halte auch von den meisten Entschlackungskuren nichts.

Wie gehen Sie mit Kritik um?

Kritik gehört zum Leben. Ich nehme Kritik ernst und versuche daraus zu lernen, aber man darf sich auch nicht alles nahe gehen lassen. Oft muss ich Unwahrheiten über mich in der Presse lesen, da kann man nicht auf alles reagieren. Wenn allerdings meine beruflichen Fähigkeiten kritisiert werden, wehre ich mich schon. Erstens kann ich das, was ich sage, mit Studien beweisen und zweitens hat meine Sendung eine Erfolgsquote von 80 Prozent, darauf kann man stolz sein. ●

ERNÄHRUNG ALS BERUF(UNG)

Die diplomierte Ernährungstherapeutin Sasha Walleczek stach in einem Casting für den Privatsender ATV über 100 Bewerber aus. Seit 2006 moderiert die gebürtige Tirolerin Sendungen wie „Du bist, was du isst“, „Österreich isst besser“ und das „Teenagercamp“. Darin unterstützt sie abnehmwillige Menschen, ihrem Ziel näher zu kommen. Ihre Bücher wie „Die Walleczek Methode“ und „Die Walleczek Methode: Das Kochbuch“ wurden gleich zu Bestsellern. Ab Herbst 2009 will ATV neue Folgen des „Teenagercamps“ ausstrahlen, die Dreharbeiten sollen im Sommer stattfinden.



PUBLICIS

Es leben die Stadtwunderwerke

Die sichere Versorgung mit Energie und der stete Ausbau des öffentlichen Verkehrsnetzes sind nur zwei Gründe, die Wien so lebenswert machen. Und die Investitionen der Wiener Stadtwerke sorgen dafür, dass sich daran auch in Zukunft nichts ändert.
www.wienerstadtwerke.at

Es lebe die Stadt.

