

# Körper & See

Der Herbst steht bei der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse ganz im Zeichen der mentalen Gesundheit. Angefangen beim Achtsamkeitstraining über Burnout-Prävention bis hin zum Aktionstag – für jeden ist etwas dabei.



Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch – sei es in der Familie, im Freundeskreis oder im Arbeitsumfeld. Darüber gesprochen wird jedoch selten. Viele ignorieren ihre Beschwerden und nehmen keine Hilfe in Anspruch, weil sie unsicher sind, sich schämen oder auf Unverständnis stoßen. Im Laufe seines Lebens ist etwa jeder vierte Mensch von psychischen Beschwerden betroffen. Laut WHO zählt Stress zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts, bis zum Jahr 2020 werden Depressionen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die am weitesten verbreiteten gesundheitlichen Beeinträchtigungen sein. Und psychischer Stress wirkt sich auch negativ auf den Körper aus, viele Erkrankungen sind stress(mit)bedingt. Hier gilt es rechtzeitig gegenzusteuern, besser auf sich zu achten, auf seinen Körper zu hören.

Die Niederösterreichische Gebietskrankenkasse

(NÖGKK) bietet Unterstützung an, etwa mit den Schnupperkursen „Achtsamkeits- und Meditationsübungen“ (siehe Seite 29), in denen die Selbstmanagement-Strategien der Teilnehmenden gestärkt werden. Speziell auf Lehrkräfte zugeschnitten sind zwei neue Broschüren der Service Stelle Schule: „Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche“ und „Burnout-Prävention für Lehrerinnen und Lehrer“.

Wertvolle Tipps, um mit mehr Energie durchs Leben zu gehen, gibt's bei den Vorträgen „Tankstelle für die Seele“ (siehe Interview Seite 28).

Und da Belästigungen und Übergriffe in der Öffentlichkeit ein aktuelles Thema sind, bietet die NÖGKK Schnupperkurse zur Selbstverteidigung: „SIASO – sicher, aktiv, souverän“. Alle Vorträge und Schnupperkurse sind kostenlos – einfach anmelden, zuhören und gestärkt nach Hause gehen.

## Vortragsreihe „Tankstelle für die Seele“

Psychisch gestärkt durchs Leben gehen: Beim kostenlosen Vortrag erläutern Expertinnen, wie das geht. Darüber hinaus gibt es Tipps, wie und wo man seelisch auftanken kann und wie man am besten entspannt. Referentin Mag. Heide-Marie Smolka bzw. \*Mag. Natalia Ölsböck

NÖGKK Service-Center	Termin	Ort
Amstetten, Tel.: 050899-0154	07.10.2013, 18:30 Uhr	Raiffeisensaal der Raiffeisenbank Ybbstal, 3340 Waidhofen/Ybbs, Oberer Stadtplatz 22
Baden, Tel.: 050899-0254	12.11.2013*, 18:30 Uhr	Kreativzentrum Theater am Steg, 2500 Baden, Johannesgasse 14
Bruck/Leitha, Tel.: 050899-0354	04.11.2013, 18:30 Uhr	Haus Römerland Carnuntum, 2460 Bruck/Leitha, Fischamender Straße 12
Gänserndorf, Tel.: 050899-0554	05.11.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 2230 Gänserndorf, Eichamtstraße 20-22
Gmünd, Tel.: 050899-0654	28.10.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 3830 Waidhofen/Thaya, Raiffeisenpromenade 2E/1b
Horn, Tel.: 050899-0854	10.10.2013, 18:30 Uhr	Rathaus Weitersfeld, 2084 Weitersfeld, Nr. 113
Klosterneuburg, Tel.: 050899-1654	19.11.2013, 18:30 Uhr	Verein Volkshaus, 3002 Purkersdorf, Herrngasse 6/1/2
Korneuburg, Tel.: 050899-0954	01.10.2013, 18:30 Uhr	BG/BRG, 2100 Korneuburg, Liese-Prokop-Straße 1
Neunkirchen, Tel.: 050899-1554	14.10.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 2620 Neunkirchen, Dr.-Stockhammer-Gasse 23
Pöchlarn, Tel.: 050899-1254	08.10.2013, 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 3390 Melk, Hummelstraße 1
Scheibbs, Tel.: 050899-1954	18.11.2013, 18:30 Uhr	Rathaus, Trauungssaal 1. OG, 3251 Purgstall, Pöchlarnstraße 17
Schwechat, Tel.: 050899-2354	24.10.2013, 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 2320 Schwechat, Sendnergasse 7
St. Pölten, Tel.: 050899-1854	29.10.2013, 18:30 Uhr	Bürger- und Gemeindezentrum, 3202 Hofstetten-Grünau, Hauptplatz 3-5
Wiener Neustadt, Tel.: 050899-2254	15.10.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 69
Zwettl, Tel.: 050899-2454	11.11.2013*, 18:30 Uhr	Herz-Kreislauf-Zentrum, Kreuzberg-Saal, 3920 Groß Gerungs, Kreuzberg 310

Anmeldung erforderlichlich unter Tel.: 050899 + Durchwahl. **Informationen:** [www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)

# le in Balance



## **BALANCE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE**

**Aktionstag für mentale Gesundheit: 05.10.2013,  
09:00-17:00 Uhr, Schloss Hunyadi, 2344 Maria Enzersdorf,  
Schlossgasse 6**

Beim Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, zu einer ganzheitlichen Entspannung und Balance Ihres Körpers zu finden. Am Programm stehen Vorträge, Schnupperkurse sowie Beratungs- und Infostände. Inhaltliche Schwerpunkte: Wahrnehmungstraining für Körper, Geist und Seele, Umgang mit psychischen Belastungen im Alltag, individuelle Entspannungsmöglichkeiten, wie z. B. autogenes Training, Qigong, Pilates, Yoga und vieles mehr.

**Informationen:** NÖGKK-Service-Center Mödling,  
Tel.: 050899-1454, [www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)

## Schnupperkurs „SIASO – Sicher, Aktiv, Souverän“

Schnupperkurs zur Selbstverteidigung der NÖGKK mit dem Jiu-Jitsu-Verband Österreich (JJVÖ) für die Zielgruppe 50+. Dabei lernt man, schon mit Worten klare Grenzen zu setzen bzw. wie hilfreich ein Stock, Schirm oder eine Handtasche sein können. Zusätzlich üben die Teilnehmenden einfache Selbstverteidigungstechniken. Referent: Michael Schmidinger



NÖGKK Service-Center	Termin	Ort
Amstetten, Tel.: 050899-0154	11.11.2013, 16:30 Uhr	Rathaussaal, 3300 Amstetten, Rathausstraße 1
Baden, Tel.: 050899-0254	10.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Kreativzentrum Theater am Steg, 2500 Baden, Johannesgasse 14
Bruck/Leitha, Tel.: 050899-0354	25.11.2013, 18:30 Uhr	Haus Römerland Carnuntum, 2460 Bruck/Leitha, Fischamenderstraße 12
Gänserndorf, Tel.: 050899-0554	09.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 2230 Gänserndorf, Eichamtstraße 20-22
Gmünd, Tel.: 050899-0654	18.11.2013, 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 3950 Gmünd, Weitraer Straße 19
Hollabrunn, Tel.: 050899-0754	14.10.2013, 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 2020 Hollabrunn, Brunnthalgasse 30
Horn, Tel.: 050899-0854	28.10.2013, 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 3580 Horn, Spitalgasse 25
Klosterneuburg, Tel.: 050899-1654	07.11.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Babenbergerhalle, Seitenfoyer, 3400 Klosterneuburg, Rathausplatz 25
Korneuburg, Tel.: 050899-0954	28.11.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Veranstaltungszentrum Z2000, Lenausaal, 2000 Stockerau, Sparkassaplatz 2
Krems, Tel.: 050899-1054	20.11.2013, 18:30 Uhr	Veltlinersaal Kultur & Gemeindehaus, 3495 Rohrendorf, Obere Hauptstraße 6
Lilienfeld, Tel.: 050899-1154	06.11.2013, 16:30 Uhr	Gemeinde, 3170 Hainfeld, Hauptstraße 5
Mistelbach, Tel.: 050899-1354	16.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Thermenhotel, 2136 Laa/Thaya, Thermenplatz 3
Mödling, Tel.: 050899-1454	21.11.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Rathaus, Sitzungssaal, 2353 Guntramsdorf, Rathausplatz 1
Neunkirchen, Tel.: 050899-1554	04.11.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	VAZ, 2620 Neunkirchen, Würflacher Straße 1
Pöchlarn, Tel.: 050899-1254	30.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Volkshaus, 3380 Pöchlarn, Regensburger Straße 47
Scheibbs, Tel.: 050899-1954	21.10.2013, 18:30 Uhr	Haus der Begegnung, 3292 Gaming, Im Markt 18
Schwechat, Tel.: 050899-2354	14.11.2013, 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 2320 Schwechat, Sendnergasse 7
St. Pölten, Tel.: 050899-1854	27.11.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Tulln, Tel.: 050899-2054	13.11.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 3430 Tulln, Zeiselweg 2-6
Wiener Neustadt, Tel.: 050899-2254	02.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 69
Zwettl, Tel.: 050899-2454	07.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Arbeiterkammer, 3910 Zwettl, Gerungser Straße 31

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050899 + Durchwahl. **Informationen:** [www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)

FOTO: BILDAGENTUR WALDHÄUSL

## Die Seele auftanken

**G&L: Warum sollten wir unsere Seele nähren? Was bringt das für unseren Alltag, unser Leben?**

**Smolka:** So, wie wir unseren Körper nähren und pflegen, sollten wir auch der Seele Gutes tun, sie gut hegen und mit Eindrücken und Erlebnissen versorgen, die uns gut tun. So bleiben wir psychisch stark und sind auch glücklicher.

**Was passiert, wenn wir uns nicht um die Seele kümmern?**

Wenn die Seele nicht genährt wird, fühlen wir uns öfter emotional erschöpft, traurig oder niedergeschlagen. Dem kann man vorbeugen, indem man achtsam zu sich selbst ist.

**Sie sagen, Achtsamkeit, auf die eigenen Gefühle hören, ist wichtig für die Gesundheit. Kann man denn seine Gefühle beeinflussen?**



Mag. Heide-Marie Smolka, Psychologin und Referentin der NÖGKK-Vorträge „Tankstelle für die Seele“, [www.glueckstraining.at](http://www.glueckstraining.at)

Ja, das kann man sehr wohl. Wir sind unseren Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Es gilt, sie bewusst wahrzunehmen und im Bedarfsfall etwas zu verändern.

**Kann man das lernen? Etwa nicht mehr wütend oder traurig zu sein?**

Es ist durchaus okay, auch einmal wütend oder traurig zu sein. Die Frage ist vielmehr: Wie oft bin ich das, und wie lange? Und wie oft bin ich glücklich? Was macht mich glücklich? Was kann ich aktiv tun, um öfter glücklich zu sein?

**Wie hängen Gedanken und Gefühle zusammen? Beeinflussen sie sich gegenseitig?**

Ja, Gedanken und Gefühle beeinflussen einander. Und das ist hilfreich, weil Gedanken kann man bewusst verändern. Dort kann ich ansetzen. Dabei

## Schnupperkurs „Achtsamkeits- und Meditationsübungen“

Es ist ein Grundübel der heutigen Zeit: Wir hetzen von einem Termin zum anderen und haben dabei das Gefühl, dass das Leben an uns vorüberzieht. Dabei wäre es viel wichtiger, in jedem Moment des Lebens klar und präsent – also achtsam – zu sein. Das kann man lernen.

Beim kostenlosen Schnupperkurs der NÖGKK zeigen Experten spezielle Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, sich wirkungsvoll zu regenerieren, gedanklich abzuschalten und Genuss im Alltag zu fördern.

NÖGKK Service-Center	Termin	Ort	Referent/in
Amstetten, Tel.: 050899-0154	17.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Bildungszentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13	Mag. Dirk Schleinitz
Bruck/Leitha, Tel.: 050899-0354	07.10.2013, 18:30 Uhr	Haus Römerland Carnuntum, 2460 Bruck/Leitha, Fischamender Straße 12	Dr. Gerhard Blasche
Gänserndorf, Tel.: 050899-0554	25.11.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 2230 Gänserndorf, Eichamtstr. 20-22	Mag. Barbara Amon
Gmünd, Tel.: 050899-0654	24.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 3950 Gmünd, Weitraer Straße 19	MMag. Alexandra Peternell-Mölzer
Hollabrunn, Tel.: 050899-0754	04.11.2013, 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 2020 Hollabrunn, Brunnthalg. 30	Mag. Barbara Amon
Horn, Tel.: 050899-0854	13.11.2013, 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 3580 Horn, Spitalgasse 25	MMag. Alexandra Peternell-Mölzer
Klosterneuburg, Tel.: 050899-1654	08.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Verein Volkshaus, 3002 Purkersdorf, Herrengasse 6/1/2	Dr. Gerhard Blasche
Korneuburg, Tel.: 050899-0954	23.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	Veranstaltungszentrum Z2000, Lenausaal, 2000 Stockerau, Sparkassaplatz 2	Mag. Boris Zalokar
Krems, Tel.: 050899-1054	16.10.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 3500 Krems, Dr.-Josef-Maria-Eder-Gasse 3	Dr. Norman Schmid
Lilienfeld, Tel.: 050899-1154	24.10.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 3180 Lilienfeld, Liese Prokop Straße 11	Dr. Norman Schmid
Mistelbach, Tel.: 050899-1354	13.11.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46	Mag. Barbara Amon
Mödling, Tel.: 050899-1454	15.10.2013, 18:30 Uhr	Josef-Schöffel-Haus, 2340 Mödling, Mannagetttagasse 23	Dr. Gerhard Blasche
Neunkirchen, Tel.: 050899-1554	21.11.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 2620 Neunkirchen, Dr.-Stockhammer-Gasse 23	Mag. Boris Zalokar
Pöchlarn, Tel.: 050899-1254	13.11.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	SeneCura Sozialzentrum, Festsaal, 3380 Pöchlarn, Nibelungenstraße 4	Dr. Norman Schmid
Scheibbs, Tel.: 050899-1954	03.10.2013, 18:30 Uhr	Gemeindehaus, Mehrzweckraum 2. OG, 3281 Oberndorf, Hauptstraße 9	Mag. Dirk Schleinitz
Schwechat, Tel.: 050899-2354	01.10.2013, 18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, 2320 Schwechat, Sendnergasse 7	Dr. Gerhard Blasche
St. Pölten, Tel.: 050899-1854	03.10.2013, 16:30 bzw. 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 3100 St. Pölten, Kremser Landstr. 3	Dr. Norman Schmid
Tulln, Tel.: 050899-2054	16.10.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 3430 Tulln, Zeiselweg 2-6	Mag. Barbara Amon
Wiener Neustadt, Tel.: 050899-2254	14.11.2013, 18:30 Uhr	NÖGKK Service-Center, 2700 Wiener Neustadt, Wiener Str. 69	Mag. Boris Zalokar

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050899 + Durchwahl. **Informationen:** [www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)

geht es nicht um Manipulation, wie „alles ist gut“, sondern darum, die eigenen Gedanken genau zu prüfen und zu sehen, ob das wirklich stimmt, was einem so in den Sinn kommt. Wenn Sie zum Beispiel jemand nicht begrüßt hat, heißt das nicht zwingend, dass er Sie ablehnt. Vielleicht hat er ja nur die Brille vergessen und Sie nicht erkannt.

### Das heißt, man soll nicht immer das Schlechteste annehmen?

Das heißt, es ist wichtig, nicht automatisch in eine Art Opferrolle zu gehen. Überprüfen Sie immer genau, ob das stimmt, wenn Sie sich als Opfer fühlen. Oft gibt es auch andere, genauso realistische Blickwinkel.

### Sie verraten im Vortrag, wo und wie man seine Seele aufladen kann. Geben Sie

**Wenn die Seele nicht genährt wird, fühlen wir uns emotional erschöpft oder traurig.**

### GESUND&LEBEN ein paar Tipps für jene, die es nicht zum Vortrag schaffen?

Überlegen Sie erstens, welche Tätigkeiten in Ihrem Alltag Ihnen gut tun. Bei welchen Tätigkeiten geht Ihnen das Herz auf? Machen Sie sich dazu eine Liste. Zweitens: Welche Plätze tun Ihnen gut? Wenn Sie diese nicht real aufsuchen können, so können Sie sich in Ihrer Fantasie immer wieder dorthin begeben und für Ihre Seele einen Kurzurlaub schaffen. Drittens: Machen Sie im Laufe des Tages immer wieder mal eine kleine Pause und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Beobachten Sie, wie Sie ein- und ausatmen und dabei entspannen. Und viertens: Zaubern Sie immer wieder ein kleines Lächeln auf Ihre Lippen, Sie werden merken: Eine kleine Veränderung kann große Wirkung haben.