





## Hausarzt

**Dr. med. Wolfgang Maurer**

Arzt für Allgemeinmedizin  
in Statzendorf

### Frühlingserwachen – alles in Bewegung!!!(?)

Der Frühling zögert zwar heuer etwas herum, aber es ist überall zu merken: Es bewegt sich was, egal ob es Pflanzen, Tiere oder hoffentlich auch Menschen sind. Womit wir schon beim Thema „Bewegung“ wären. Und hier endet auch schon mein Artikel für all diejenigen, die sich heuer auch wieder nicht dazu entschließen können (werden), sich zu bewegen. Denn um Bewegung geht's jetzt im Folgenden!

Ich möchte dabei bei unseren Jüngsten beginnen, bei den etwa 2-6-jährigen Kindern. Bitte dämmen Sie als Eltern NICHT den Bewegungsdrang durch etwa Laufwagerln, die mehr einer MULTI-MEDIA-SHOW mit DISCOSOUND gleichen, denn zum Laufen dienen. Hemmen Sie nicht den Krabbelndrang etwas zu entdecken, weil eh schon alles klingelt, tütet oder leuchtet! Viel interessanter ist oft die SCHACHTEL, in der das alles verpackt war!! Die kann man DREHEN, HINEINSCHAUEN, UMSCHMEISSEN, NACHLAUFEN, DRAUFKLOPFEN, WAS REINRÄUMEN und vieles sonst noch.

Mit den Kindern im Kindergartenalter gehen Sie bitte raus, so oft Sie können! Es tut auch Ihnen gut! DREIRÄDER, LAUF-RÄDER und vielleicht LEITERWAGERLN animieren zu BEWEGUNG! Ein „Abenteuerspielplatz“ findet sich – elterliche Fantasie vorausgesetzt - in unserer Gegend fast überall. Aber Eltern, die sich selbst nicht gerne bewegen, werden ihre Kinder lieber vor dem Fernseher sitzen sehen! Auch ein österliches Trampolin ist am meisten frequentiert, wenn man mit darin

herumhüpft. Ich schreibe da aus eigener Erfahrung. Bewegung aktiviert! Auch Eltern!

Kindern im Schulalter sollte zumindest ermöglicht werden, KINDERTURNEN mitzumachen und bei einem VEREIN (Fußball, Tischtennis, Karate oder was immer) mit dabei zu sein. Achten Sie darauf, dass außerschulisch nicht zu viel an sitzender Beschäftigung hineingepackt wird. Nehmen SIE sich MIT ihrem KIND wenigstens 3x IN DER WOCHE EINE STUNDE BEWEGUNG vor. Nicht nur die motorischen Fähigkeiten ihres Kindes werden es Ihnen danken. Die Fernsehsendungen, Nintendo-Spiele und auch das Internet (oja, bitte nicht unterschätzen!) sind anschließend immer noch interessant.

Weil in den darauffolgenden Jahren wird's ohnehin schwierig; bei den Kindern im vorpubertären Alter. Wenn da nicht Vereine mit sportlicher Aktivität schon wichtig geworden sind, schaut es mit Bewegung sehr schlecht aus. Von der Elternseite, wenn nicht schon in den Jahren zuvor geschehen, ist Motivation zu körperlicher Bewegung nur schwer möglich. Es fehlt ja leider auch oft das elterliche Beispiel.

Es gibt glaubhafte BERICHTE von SPORLEHRER(INNEN), die davon handeln, mit immer mehr KINDERN zB Turnen mit GERÄTEN (Reckturnen, Leitern, Seile und ähnl.) NICHT mehr durchführen zu können. Die Kinder sind einfach zu UNGESCHICKT und zu sehr VERLETZUNGSGEFÄHRDET. Sie sind Klettern, Hüpfen, Springen u.ä. nicht mehr gewohnt und haben nicht die Kraft dazu!

Und dann auch noch die Pubertät! Über diese ohnehin schwierige Zeit breiten wir, was Bewegung angeht, den Mantel des Schweigens.....

Mit etwa 20 JAHREN ungefähr hat man möglicherweise als halbwegs aktive(r) Erziehungsberechtigte(r) wieder die Chance, etwas Bewegung in die Masse Mensch zu bringen. Oft letztendlich über das Gewichtsproblem, das wenig Bewegung und die Umsatzsteigerung einer weltbekannten Fastfood-Kette in Österreich angerichtet hat. Ach ja, und das Wachstum ist ja auch abgeschlossen. Und blöderweise tut manchmal auch schon was weh („Kreuz“, Luftnot, niedriger Blutdruck, ... )!

Mit den Eltern wieder was „BEWEGUNGSMÄSSIGES“ zu unternehmen, ist auf einmal NICHT mehr ganz so „UNCOOL“! Diese Chance sollten „Oldies“ und „Youngsters“ am besten gemeinsam nützen. Flotter MARSCH 3x die WOCHE über 30 Minuten reicht (das Nordic Walking Equipment muss erst später gekauft werden).

Einige Jahre später gilt für die ehemaligen Kids möglicherweise ohnehin schon der Absatz über die 2-6-jährigen Kinder. Hoffentlich waren sie selbst keine bewegungsarmen Kinder, denn sonst: was werden sie ihren Kindern lernen (können)?

Die „kidsverwaisten“ GROSSELTERN haben sich derweil hoffentlich wenigstens einmal in der Woche zum WIRBELSÄULENTURNEN eingefunden. Das wird zwar mancherorts belächelt (an Wirtshaustischen, Heurigenbänken o.ä.), aber wenn man sich manche dieser lächelnden, gemütlichen Menschen so ansieht, lassen wir sie lächeln, auch das ist eine Form der Bewegung! Im Frühling gibt es auch wieder mehr HEURIGENBETRIEBE, es wäre eine Anregung, diese ZU FUSS aufzusuchen! Man kann auch Freunde per pedes besuchen!

Wenn die Gelenke nicht mehr so richtig wollen, kann man auch sitzen beim Gehen oder Marschieren, das nennt man dann RADFAHREN. Der Bewegungswert ist aber nur dann gegeben, wenn man doch 20-30 Minuten vor dem Besuch beim Heurigen o.ä. unterwegs war. Vorzugsweise sogar eine gewisse Strecke zurück. Schont bei den Treibstoffpreisen derzeit auch die Geldbörse! Auch ist Radfahren bei regelmäßiger Ausübung bis ins Alter von 80 Jahren möglich und zu empfehlen!

Ein Resümee drängt sich am Ende dieses Artikels geradezu auf: „Was Hänschen nicht lernt ...“ Starten Sie daher so früh wie möglich Ihre Bewegungsoffensive, egal ob in frühem Alter oder eben heuer früh im Frühling. Es ist jetzt die richtige Zeit dafür!





**HERMA**  
ETIKETTENDRUCKER  
AUFWICKELSTATION  
THERMOTRANSFERFOLIEN\*

**LEIHGERÄTE** und  
**SERVICE** bei Herma  
in Unterwölbling



*Wir sind immer günstiger!\**

- \* Druckauflösungen 203/300/600 dpi
- \* Druckgeschwindigkeit bis 300 mm/Sek
- \* Druckbreite bis 216 mm



HERMA Etikettiersysteme Gesellschaft m.b.H.  
Hohe Brücke 1, A-3124 Unterwölbling  
Telefon: 02786 / 25 55-0, Telefax: 02786 / 25 55-22

e-mail: office@herma.at | www.herma.at



### Hausarzt

**Dr. med. Wolfgang Maurer**

Arzt für Allgemeinmedizin  
in Statzendorf

### Sind Impfungen gefährlich? Oder überhaupt unnötig?

Praktisch immer dann, wenn neue Impfungen auf den Markt kommen, tauchen Berichte über Impfwischenfälle oder Impfschäden auf. Zuletzt war das bei der „**Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs**“ der Fall. Dazu sei gleich klargestellt, dass diese Impfung – so empfehlenswert sie ist – gegen die häufigste virale Ursache dieser Erkrankung schützt (HPV Viren). Sie kann also **NICHT gegen Gebärmutterhalskrebs im Allgemeinen** schützen! Den regelmäßigen Arztbesuch beim Frauenarzt bitte also nicht verabsäumen!

Auch die „**Lungenentzündungsimpfung**“, wie sie immer wieder von Laien und leider auch von (Fach-)Ärzten bezeichnet wird, schützt vor der häufigsten bakteriellen Ursache, den Pneumokokken. Aber **NICHT vor Lungenentzündung im Allgemeinen!**

Und das gilt natürlich für alle Impfungen, sie schützen über Antikörperbildung nur vor bestimmten Erkrankungen. Also die Zeckenimpfung nicht vor Zecken.

Soweit die Vorrede, aber brauchen wir Impfungen überhaupt, oder sind sie gar gefährlich?

Von Impfgegnern oder Impfmüden wird immer wieder ins Treffen geführt, dass eine gesunde Lebensweise und Ernährung ausreichend vor Schäden von schweren Erkrankungen schützt. Sicher ist richtig, dass sich Infektionskrankheiten in einer schlecht ernährten Bevölkerung viel verheerender auswirken.

Allerdings zeigen die Kurven der Häufigkeit von Infektionen nach Einführung von Impfungen noch steiler nach unten als vorher. Die Abbildungen der Impfgegner zeigen das aber meist nicht. Nach dem Motto: Traue nie einer Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast!

Der Dachverband der Homöopathen Österreichs empfiehlt dezidiert sich und seine Kinder impfen zu lassen. Leider halten sich etliche homöopathisch tätige Ärzte nicht daran!

Und Impfwischenfälle gibt es tatsächlich gelegentlich, wobei sich aber Erkrankungen oder gar Todesfälle mit nachgewiesenem Zusammenhang mit Impfungen im Bereich von Eins zu Hunderttausenden bewegen. Mit Impfwischenfällen sind nicht Rötung oder Schwellung im Bereich der Impfstelle gemeint (die hab ich nach jeder Tetanusauffrischung). Damit sind wirklich bleibende Beeinträchtigungen gemeint.

Man darf dabei aber nicht vergessen, dass bei der Impfung abgeschwächte Krankheitserreger oder Teile davon verwendet werden. Besondere genetische Neigung oder auch unbekanntere Ursachen sind Begleitfaktoren, wenn so ein Zwischenfall passiert!

Das gibt dann natürlich gute Schlagzeilen oder auch gutes Material zum genüsslichen Erzählen bei Mütterrunden, Geschirrt-, Dessous- oder Schmuckpartys.

Wenn alles glatt gegangen ist, redet ja kaum jemand darüber! Haben Sie schon jemand lauthals am Stammtisch über seine **gelungene** Hüft-OP reden hören?

Also wenn Impfen schon **nicht gefährlich** ist (auch nicht bei Autoimmunerkrankungen wie multipler Sklerose, Colitis ulcerosa, SD-Erkrankungen usw.) dann vielleicht **unnötig?**

Seit der gottlob kleinen Masernepidemie hat sich die Impfdisziplin bezüglich Masern deutlich gebessert. Plötzlich wurde man wieder daran erinnert, wie gefährlich diese Infektion sein kann. In Zeiten, wo in jedem Dorf mehrere Menschen mit Behinderungen nach Kinderlähmung oder „Fieberfraisen“ (war meist eine Maserninfektion mit Gehirnhautentzündung) allgegenwärtig waren, wurde über eine Notwendigkeit einer Impfung wenig nachgedacht. Eine Erkrankung an Wundstarrkrampf (Tetanus)

endet auch heutzutage zu etwa 50% tödlich!

Diphtherieinfektion (der Würgeengel der Kinder) der Tonsillen würde ich vermutlich gar nicht erkennen, weil es dank der Impfung dagegen auch in den Lehrbüchern nur Schwarzweißfotos davon gibt.

Hirnhautentzündung und Kehlkopfverschluss bei Säuglingen und Kleinkindern durch Haemophilus influenzae kommen auch nicht mehr vor (in der 6-fach Impfung enthalten, ebenso wie Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, Keuchhusten und Hepatitis B). Ich bin als Notarzt noch mit einem Kind an eine Kinderabteilung gefahren, mit dem Skalpell hinter dem Rücken um zur Not einen rettenden Schnitt unter dem Kehlkopf machen zu können!

Der Oberste Sanitätsrat empfiehlt in Österreich noch eine Reihe von Impfungen (gegen Rotaviren, Feuchtblattern und einige andere).

Die Impfindustrie muss sich allerdings auch den Vorwurf der Geschäftemacherei mit der Angst machen lassen. Zecken in der Größe eines Mittelklasseautos müssten nicht auf Plakaten sein! Auch die Preisentwicklung (z. B. Influenzaimpfung mit + 3 Euro von 2006 auf 2007, gleicher Impfstoff) und -gestaltung gibt Anlass zu Kritik.

Also meine Empfehlung: Lassen sie sich von ihrem Arzt über Impfungen beraten, und nicht bei Partys! Und jetzt gehen Sie und suchen Sie Ihren Impfpass, wahrscheinlich fehlen einige Auffrischungen!

### Inzersdorfer Wanderfreunde war auch heuer wieder fleißig unterwegs

Eine der vielen Wanderungen der Inzersdorfer Wanderfreunde führte die 28 Teilnehmer auf den 2244 Meter hohen Phyrgas.



Bei herrlichem Wanderwetter bezwangen zehn Teilnehmer den Gipfel, 18 wanderten durch die Vogelsangklamm zur Rohrauer-Hütte, und über die Hofalm wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Foto: zVg.

**SÄGEWERK HOLZHANDEL**



**FRANZ  
BURGER**

Ihr **BIO-BRENNSTOFFPARTNER**

Rottersdorf 51, 3125 Statzendorf, Tel. 02782/85515, Fax 02782/85515-4

**BRENNSTOFF-AKTION**

**Brennholz, Briketts, Pellets**

**Brennholz TROCKEN, Buche 33 cm 65,-**

**ab jetzt noch mehr Auswahl an Hobelware!**

**www.burgerholz.at**



## Hausarzt

**Dr. med. Wolfgang Maurer**

Arzt für Allgemeinmedizin  
in Statzendorf

**Frühjahr –  
macht nicht nur müde!?**

Tja, da wären wir im Sommer gelandet, innerhalb etwa einer Woche. Von +2 Grad auf +20 Grad ist nicht so leicht zu verkraften. Was kann man da tun?

Wenn man sich schon im Jänner oder Feber ziemlich ausgeleuchtet über den Tag rettet, ist so ein plötzlicher Übergang kaum ohne Erscheinungen zu schaffen. In den letzten Wintermonaten machen einem einige Dinge das Leben schwer.

Der **Lichtmangel** beispielsweise: Wenn man mittels Skiurlaub (inklusive Wetterglück) oder Karibikurlaub (teuer, aber wettersicher) nicht seine Laune aufladen konnte, saß man schon ziemlich missläunig herum. Ach ja, Solarium wäre noch leistbar, aber bitte keine Schnellbräuner und höchstens 1x die Woche!

Auch ein **Spurenelementmangel** hat sich oft eingestellt: Die letzten eingefrorenen Gemüseportionen aus dem eigenen Garten sind aufgegessen, wenn es die überhaupt gegeben hat! Und nichts gegen großindustrielles Gefriergemüse, aber die intensiv genutzten (missbrauchten?) Böden im Marchfeld (und auch wo anders) enthalten kaum mehr Spurenelemente! Der Paradeiser aus dem Kleingarten schmeckt auch direkt vom Stock, der aus dem Supermarkt bleibt einfach eine Tomate (auch wenn man ihn mit Kräutersalz würzt).

Soweit die **Startposition** in den **Frühling (Sommer)**:

Und so ist jederfrau/jedermann in den Garten ausgeschwärmt, hat die Oleander herausgeschleppt, Sträucher geschnitten und den Rasen vertikutiert – in der prallen Sonne! Die Kinder haben die Schaukeln und Rutschen frequentiert und sind im Trampolin herumgehüpft. Getrunken haben alle zu wenig für den Temperatursprung – **Sonnenbrände** und **leichte Sonnenstiche** (Kopfschmerzen, Fieber und eventuell auch Übelkeit für einen Tag) waren als Folgen zu verzeichnen. Auch „**Sonnenallergien**“ (juckende Papeln und Pusteln im Gesicht, Oberkörper und –armen) hab ich schon gesehen! Also bitte - Kappen auf den Kopf, Trinkflasche mitnehmen und Sonnenschutz - dann ist das vermeidbar! Und dann auch noch die Umstellung in die Sommerzeit! Jeder hat sich gewundert, warum man um soviel früher vor dem häuslichen Götzenaltar (Fernseher) eingeschlafen ist. Da jetzt im Frühjahr unser Stoffwechsel auf Touren kommt (oder eben wie heuer hochgejagt wird) braucht er viele Vitamine und Spurenelemente! Wenn nicht anders, dann auch mit einem „Ferkelstarter“, wie ich solche Vitamin-/Spurenelemente-/Mineralstoffpräparate nenne.

Und wenn man dann mit dem noch verschwitzten Hemd noch ein Tratscherl mit dem Nachbarn gehalten hat: Dann hat die Nacht ein wehes Kreuz gebracht!

Also – schnell daran gewöhnen, die T-Shirts zu tragen und die kurzen Röcke oder Hosen, um nicht übermäßig zu schwitzen. Aber Achtung - die Frühlings(zug)luft ist zuweilen noch sehr kühl!

Ein leider zuweilen **sehr ernstes Thema** ist die **seelisch/psychische Seite**:

Wenn man mit einer Depression oder einem Stimmungstief aus dem Winter kommt, und rundherum blüht alles und wird grün und allen anderen scheint es viel besser zu gehen als einem selbst - das führt nicht selten zu ernstesten Übergriffen gegen sich selbst und auch gegen andere. Die Schlagzeilen der letzten Wochen beweisen es heuer viel zu deutlich!

Ein allgemein gültiges Rezept dagegen wird es nicht geben – aber eines lässt sich von jedem machen – sprechen Sie mit Menschen,

die sich offenbar nicht so über etwas freuen können wie Sie selbst es können! Sprechen Sie überhaupt wieder mehr mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin, mit den Kindern, Arbeitskollegen und, und, und...

Dann können und werden wir manches ändern können. („We can change it!“)

## FELLMANN

LIEGENSCHAFTSVERWALTUNG GMBH

A - 3200 Ober-Grafendorf, Mankerstraße 1A  
02747 / 67 6 29 office@fellmann.at

**BAUGRÜNDE:**

**KARLSTETTEN A-3121:** Baugrund bestehend aus fünf Parzellen in bester Lage - auch einzeln (je 700m<sup>2</sup>) - zu verkaufen! 64,-/m<sup>2</sup> Grundfläche: **3.501 m<sup>2</sup>** KP: **€ 224.064,-**

**OBERWÖBLING /Ambach A-3124:** Baugrund in ruhiger und sonniger Lage, teilbar in zwei Grundstücke; € 49,-/m<sup>2</sup> Grundfläche: **1.358 m<sup>2</sup>** KP: **€ 66.542,-**

**HERZOGENBURG A-3130:** Baugrund bestehend aus zwei Kleinparzellen, ideal für die Errichtung eines Doppelhauses; € 65,-/m<sup>2</sup> Grundfläche: **760 m<sup>2</sup>** KP: **€ 49.400,-**

**KLEINWIEN A-3511:** Baugrund in Hanglage zu Füßen von Stift Göttweig, nahe Furth und Krems (ca. 5 km); € 31,05/m<sup>2</sup> Grundfläche: **1.353 m<sup>2</sup>** KP: **€ 42.010,-**

**NUSSDORF /Franzhausen A-3134:** Baugrund in sonnigem und ruhigem Siedlungsgebiet, inkl. aller Anschlüsse; € 45,-/m<sup>2</sup> Grundfläche: **607 m<sup>2</sup>** KP: **€ 27.315,-**

**WOHNOBJEKTE:**

**ST. PÖLTEN A-3100:** Wohnhaus mit Outdoor Pool und Sauna am St. Pöltner Eisberg; und Naturliebhaber. (EG: WZ, 2x SZ, Küche, Esszimmer, Diele, AR, Bad, WC; OG: 2x SZ, Bad & WC, Balkon; Keller;); Wohnfläche: **200 m<sup>2</sup>** Grundfläche: **739 m<sup>2</sup>** KP: **€ 299.000,-**

**FRANKENFELS A-3213:** Wohnhaus in traumhafter Einzellage für Garten- und Naturliebhaber. (EG: WZ mit Terrassenzugang, SZ, Küche, Kabinett, Bad, WC; OG: 2x SZ; Keller;); Wohnfläche: **117 m<sup>2</sup>** + 30 m<sup>2</sup> Keller Grundfläche: **7.500 m<sup>2</sup>** KP: **€ 225.000,-**

**HERZOGENBURG /Einöd A-3130:** Gepflegtes und saniertes Wohnhaus mit schönem Garten; (Aufteilung: zwei separate Wohnbereiche mit WZ, SZ, Küche, Bad und WC, Balkon mit Gartenzugang, Garage mit Werkstatt, großer Keller mit Waschraum;); Wohnfläche: **130 m<sup>2</sup>** Grundfläche: **815 m<sup>2</sup>** KP: **€ 157.000,-**

**TRAISMAUER A-3133:** Zentrumsnahes Wohnhaus mit ausbaufähigem Dachboden. (Aufteilung: möblierte Küche, WZ, 3x SZ, Bad, 3x WC, 50 m langer Keller, Terrasse, 2 überdachte Parkplätze, 7.000 m<sup>2</sup> Grund in steiler Hanglage (terrassenförmig angelegt);); Wohnfläche: **135m<sup>2</sup>** Grundfläche: **7.000 m<sup>2</sup>** KP: **€ 147.000,-**

**FÜR VORGEMERKTE KUNDEN SUCHEN WIR DRINGEND:**

Ein- & Zweifamilienhäuser, Miet- & Eigentumswohnungen, Grundstücke und Lagerhallen;

Ihr Ansprechpartner:

**ANDREAS MISCHAK**

[Zertifizierter Makler & Verwaltungsassistent]

Tel.: 0664 / 82 76 512 Email: andreas.mischak@fellmann.at

Weitere Objekte finden sie unter:

[www.fellmann.at](http://www.fellmann.at)

**TAG- u. NACHT  
AUFSPERRDIENST  
MOBIL 0664/9515990**

**SCHLOSSEREI  
SCHIENENSTOSSSCHWEISSUNGEN**



**FESSEL PETER**  
**3121 Karlstetten, Lauterbach 10**  
**Tel. & Fax: 02741/20002**  
**Mobil: 0664/9515990**

**Erfolgreich werben...**

Schaukasten - 10.500 mal gratis in den Haushalten der Region  
Wir freuen uns über Ihren Anruf 0 27 86/21 94-0

Die Redaktion Schaukasten



## Hausarzt

### Dr. med. Wolfgang Maurer

Arzt für Allgemeinmedizin  
in Statzendorf

#### „1, 2, 3 im Sauseschritt ...“

... läuft die Zeit, wir laufen mit!“ - Ein sehr alter Spruch, „Slogan“ würde man heute eher dazu sagen. Leider, wie wir alle wissen und täglich merken, ist die Zeit eher zu einem Hamsterrad geworden, das sich immer schneller dreht! Und wer in diesem Hamsterrad nicht mehr mitlaufen kann, der fliegt raus oder es „haut ihn zumindest auf die Gosch'n!“. Und wie sehr drehen wir selbst das Hamsterrad immer schneller?

Versuchen wir doch einmal, etwas nicht zu beschleunigen, sondern zu entschleunigen! Erinnern wir uns doch einmal an unsere Kindheit, zumindest die Generation 40+ ungefähr: Wenn die Eltern oder der Lehrer gesagt hat: „Mach das jetzt, aber schleunigst!“ Da war dann wirklich Eile geboten, sonst drohten Konsequenzen! Also hat doch der Wortteil „-schleunig“ doch eher einen negativen Beigeschmack, oder?

Also - vielleicht doch: „Eile mit Weile!“ oder „Was lange währt, wird endlich gut!“ Also doch Entschleunigung?

Schauen wir uns einfach einen Tag an:

Beginnen wir mit dem Aufstehen: Natürlich haben wir fast alle einen Fixtermin, wo wir einfach in der Arbeit oder Schule oder sonst wo sein müssen. Aber sollten wir nicht doch lieber früher aufstehen, um sich ohne Eile waschen, anziehen und vor allem frühstücken zu können? Auch wenn der Preis dafür ist, früher schlafen zu gehen, und nicht noch die Serie, den Film oder was immer anschauen zu können! Dann braucht man auch das Auto nicht voll zu beschleunigen, um noch zurecht zu kommen! Das vermindert die Unfallgefahr erheblich!

Dann der Vormittag: Auch in der hektischsten Zeit in der Arztpraxis, der Firma, der Landwirtschaft oder der Schule sollte man gelegentlich inne halten. Pro Stunde einfach eine Minute die Augen ausruhen. Auf einen Baum, eine Wiese zu schauen, oder wenn das nicht geht – einfach ein bisschen zu träumen (vom letzten Urlaub oder ähnlich Schöner)! Das lädt die innere Batterie kurz auf, fördert Aufmerksamkeit und Produktivität! Und bremst das Hamsterrad und dehnt die Zeit! Es ist natürlich keine Ausrede für „Dauertagträumer“, denn die Zeitspanne braucht nur kurz zu sein! Zu Mittag: Ohne Hast versuchen zu essen, langsam kauen, alle Sinne aufs Essen konzentrieren. Egal was es ist! Nicht entwerten durch Zeitung lesen, telefonieren, fernsehen oder sonst eine wichtige (?) Tätigkeit! Und schon passiert eine gewisse „Entschleunigung!“ In Japan war sogar ein Mittagsschlaf in manchen Firmen an der Tagesordnung! Mit Erfolg! Damals – denn jetzt ist Japan eher wegen Ausbeutung von Firmenarbeitern in den Schlagzeilen! Und ein Nickerchen von 10 bis maximal 15 Minuten kann sehr erfrischend sein! Nur nicht länger bitte, sonst könnte man anschließend nur mehr schwer in Schwung kommen!

Nachmittags: Unsere Leistungsfähigkeit hat um 14 Uhr (+/- eine Stunde) ein Tief. Nicht umsonst gibt es in heißen Ländern die „Siesta“! Also bitte noch eher und etwas häufiger – so man nicht gerade am Fließband stehen muß – ein kurzes „Inne halten“! Inne halten bedeutet ja unter anderem „nach innen sich wenden“, „sich auf sein Inneres besinnen“. Die scheinbar verlorene Zeit ist mit erholteter Batterie leicht wieder hereingebracht. Stehen Sie dazu, wenn Sie darauf angesprochen werden, weil Sie gerade ins „Narrenkastel geschaut haben“! Ein Schmunzeln ist Ihnen fast immer sicher. Wenn nicht, dann ist Ihr Gegenüber leider schon sehr ohne Humor (leider auch ein Zeichen der Hamsterrad-Zeit).

Am Abend: Packen wir in die abendliche Freizeit manchmal zu viel hinein! Durch „ich möchte noch dahin“ und „das muss ich auch noch sehen (erleben)“ bleibt ja kaum Zeit zu einem Abendessen mit der Familie oder wem auch sonst!

Und dann in der Nacht: Endlich im Bett gelandet, wenn allein, dann vielleicht noch ein paar Seiten im Buch lesen, wenn zu zweit, dann nicht noch eine Pflichtübung! So mancher Misston nach vorzeitigen Ergüssen oder Reibungsproblemen oder gar noch weniger entsteht durch den Glauben „zu müssen“! Mehr Zeit zum Reden und einfach nur zu zweit sein, und schon wieder etwas entschleunigt. Und: „Was lange währt, wird endlich gut!“ damit sich auch manchmal auf die Vorfreude auf etwas. Und damit ist nicht der nächste Arbeitstag gemeint! Der sollte vorm Einschlafen gar nicht in den Gedanken sein!

Und im Traum: Wünschen Sie sich fantasievolle Träume, dann ist Ihr Un(ter)bewusstsein noch gut entspannt. Wenn Sie dauerhaft von Ihrer Arbeit, Telefonen oder ähnlichem träumen, dann sind Sie definitiv auch noch im Traum im Hamsterrad!

Also: Eile mit Weile – nicht kopflos in etwas hineinstürzen, zuerst überlegen, dann handeln! Zuerst etwas „inne halten“, sein Inneres befragen, nicht alles muss gleich schleunigst erledigt werden – sonst ist man bald selbst erledigt!

Ich wünsche Ihnen einen festen Laufschrift im Hamsterrad (der bremst auch ein wenig!) und einen erholsamen Urlaub!

PS: Vielleicht sollten Sie den Artikel nochmals lesen, wenn Sie beim ersten Mal dabei gegessen, ferngesehen oder sonst was Wichtiges schleunigst erledigt haben müssen!

## FELLMANN Immobilien

FELLMANN LIEGENSCHAFTSVERWALTUNG GMBH  
A - 3200 Ober-Grafendorf, Mankerstraße 1A  
02747 / 67 6 29 office@fellmann.at

**Wohnobjekte:**

**Wohnung in OBERWÖBLING A - 3124**  
Ruhige und sonnige Dachgeschosswohnung (2. Stock) am Waldrand von Oberwöbling zu verkaufen.  
**2.Stock:** Wohn/Esszimmer, möblierte Küche, 2 Schlafzimmer, Bad, WC;  
**Sonstiges:** Kellerabteil (10 m<sup>2</sup>) Pkw - Abstellplatz, Gemeinschaftsräume;  
Wohnfläche: 79 m<sup>2</sup> **KP: € 89.000.-**  
\*inkl. € 37.000.- WBF

**Bauernhaus in ZAGGING A - 3107**  
Ehemaliges Bauernhaus/Gasthaus mit großem Grund nördlich von St. Pölten zu verkaufen. Baujahr um 1900.  
**Wohnfläche:** Gesamt 6 Zimmer = Küche, Wohnzimmer, 2 Schlafzimmer, 2 Zimmer, Badezimmer, WC, 2 Abstellräume;  
**Sonstiges:** Grundfläche 5.300 m<sup>2</sup> (Bauland Wohngebiet), 2 Stallungen;  
Wohnfläche: 274 m<sup>2</sup> Grundstück: 5.300 m<sup>2</sup> **KP: € 199.000.-**

**Wohnhaus in UNTERWÖBLING A - 3124**  
Älteres Wohnhaus mit angerenzender Garage in sehr ruhiger Waldrandlage zu verkaufen. Baujahr um 1910.  
**EG:** Küche, WC, Dusche, 5 Zimmer; **Sonstiges:** Garage, gepflasteter Innenhof, Erdkeller, Brunnen;  
Wohnfläche: 95 m<sup>2</sup> Grundstück: 874 m<sup>2</sup> **KP: € 73.000.-**





**Baugründe:**

KUFFERN A - 3125:	€ 61,-/m <sup>2</sup>	Grundfläche: 798 m <sup>2</sup>	<b>KP: € 48.678.-</b>
KLEINWIEN A - 3511:	€ 31,05/m <sup>2</sup>	Grundfläche: 1.353 m <sup>2</sup>	<b>KP: € 42.011.-</b>
WALPERSDORF A - 3131:	€ 41,-/m <sup>2</sup>	Grundfläche: 964 m <sup>2</sup>	<b>KP: € 39.524.-</b>
AMBACH (Oberwöbling) A - 3124:	€ 49,-/m <sup>2</sup>	Grundfläche: 1.358 m <sup>2</sup>	<b>KP: € 66.542.-</b>



**Für vorgemerkte Kunden suchen wir dringend:**

- Ein- & Zweifamilienhäuser,
- Miet- & Eigentumswohnungen,
- Grundstücke & Lagerhallen;

Ihr Ansprechpartner:  
**ANDREAS MISCHAK**  
(Zertifizierter Makler & Verwaltungsassistent)  
Tel.: 0664 / 82 76 512 Email: andreas.mischak@fellmann.at

Weitere Objekte finden sie unter: [www.fellmann.at](http://www.fellmann.at)

[www.foto-kraus.at](http://www.foto-kraus.at)

FOTOGRAFIE • WERBEAGENTUR • SEMINARE • VIDEO

## Fotostudio Andreas Kraus

3131 Inzersdorf • Anzenberg 6

02782 – 832 55 • 0676 – 40 90 398

office@foto-kraus.at



## HAUSARZT

*Dr. med. Wolfgang Maurer  
Arzt für Allgemeinmedizin  
in Statzendorf*

### „Magenschutz“ – und wo er womöglich mehr schadet als nützt!

„Herr Doktor, bei den vielen Medikamenten, brauch ich da nicht einen Magenschutz?“ So oder so ähnlich könnte doch eines Ihrer Gespräche mit Ihrem Arzt/Ärztin beginnen oder enden! Und – brauchen Sie einen „Schutz“ für Ihren Magen überhaupt immer?

**Ja**, wenn Sie von vornherein einen **empfindlichen Magen** haben: Also wenn Sie z.B. Kaffee oder Geröstetes (Schnitzel, Zwiebel etc.) schlecht vertragen, Süßes Sodbrennen macht, Rauchen außer anderen Schäden auch noch Magendrücken verursacht, wenn sich seelischer Stress immer als erstes auf Ihren Magen schlägt – **UND** Sie auch noch irgendein **Medikament gegen Schmerzen wegen einer Entzündung** nehmen müssen.

**Nein**, wenn Sie einen „**Saumagen**“ Ihr Eigen nennen können, der die wildesten Kombinationen an flüssiger oder fester Nahrung ohne Schwierigkeiten verträgt – **UND** Sie zwar Medikamente nehmen müssen, die aber **keine Schmerzmedikamente gegen Entzündung** sind!

Allein nur wegen der Menge an Medikamenten (etwas, das man sowohl als Patient und auch als Arzt ohnehin vermeiden sollte) einen „**Magenschutz**“ zu schlucken, kann sogar zur **Wirkungslosigkeit** mancher Herzmedikamente und anderer wichtiger **Arzneimittel** führen!

**Und warum?** Alle Medikamente werden zumeist an Menschen getestet mit normaler Konzentration an Magensäure (fast so stark wie Batteriesäure). Wenn jetzt durch dauernden (nicht notwendigen) „Magenschutz“ (das sind Präparate mit Endung -azol, -loc usw.) die Magensäure nur mehr Salatmarinadenqualität hat, wirken die Medikamente dann überhaupt?

Diese Frage wird gerade sehr intensiv von Pharmakologen diskutiert! Über die chemische Verstoffwechslung in der Leber will ich gar nicht ins Detail gehen! Nur ein Beispiel: einige Inhaltsstoffe mit -azol-Endung machen Clopidogrel (Plavix® u. ä.) beinahe unwirksam!!!

Ein gewaltiger Unfug ist vor allem in Krankenhäusern entstanden: Dass Antibiotika nicht unbedingt verdauungsfreundlich sein können, hat jeder schon erlebt (sie ruinieren allerdings nur die Darmflora!). Und gegen das Bauchwicken hat irgendein findiger Kopf eingeführt, einen „Magenschutz“ dazu zu geben!!! Die Idee könnte durchaus in einem Pharmakonzern entstanden sein...

Und jetzt noch die Steigerung: In Deutschland (und auch in Österreich, aber das sollt' ich gar nicht schreiben) gibt es diese hochwirksamen Medikamente gegen Magensäureüberproduktion bereits im freien Verkauf (d. h. ohne Rezept)! Da kann in der Apotheke zum Aspirin®, das Otto Normalverbraucher bisher in zum Teil großen Mengen ohne Bedenken (was auch nicht gut war) geschluckt hat, ein solches „Magenschutzmedikament“ empfohlen und auch vermutlich verkauft werden!

Diese -azole, -loc's, und auch -idine (das sind jeweils die Endsilben der Inhaltsstoffe) sind ursprünglich für Erkrankungen mit Überproduktion von Magensäure entwickelt worden! Nicht dafür, dass ein Medikament zu einer Überproduktion von Magensäure führt.

Wobei weiters zu bedenken ist, dass viele Probleme der Magenschleimhaut auf ganz andere (Neben-)Wirkungen mancher Schmerzmedikamente zurückzuführen sind.

Ernährungswissenschaftlich mehren sich die Stimmen, dass manche Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln (Milch, Fleisch u. a.) mit der oftmals zu geringen Magensäurekonzentration zusammenhängen dürften.

Auch die Zunahme von gefährlichen Reisedurchfällen wird in Zusammenhang mit der unkritischen Einnahme von „Magenschutzmedikamenten“ gebracht: Manche Bakterien und Pilze werden ein-

fach nicht gleich –zisch!– in der Magensäure aufgelöst und gelangen daher in Abschnitte des Darmes, die dafür nicht gerüstet sind! Vielleicht sind aber ohnehin manche Magenbeschwerden durch die Krankheit selbst bedingt! Oder dadurch, dass wir keine Zeit mehr zum Kranksein haben dürfen? (Angst um den Arbeitsplatz etc.) Also: nicht unbedingt ist immer „Magenschutz“ nötig! Und: durchforsten Sie Ihre Medikamentenliste, ob da nicht ein Medikament (mit Endung auf -azol, -loc, -idin) ohne wirklichen Grund (med. Indikation) dabei ist.

Ich wünsche Ihnen schlicht und ergreifend einen „Saumagen“!

PS: Beim zweiten Absatz spielt meine private Erfahrung eine große Rolle. Alles weitere in meinen Ausführungen ist fundiertes medizinisches Wissen!

### Statzendorfer Schüler beim Mike Cup

SchülerInnen der 3./4. Klasse der VS Statzendorf nahmen am 8. März 2011 am Mike Cup, einem Fußballturnier aller Volksschulen des Bezirks St. Pölten-Land teil. Dipl. Päd. Manuela Dockner begleitete die SchülerInnen nach Getzersdorf. Trainiert wurde der überaus talentierte Fußballnachwuchs von Herrn Michael Küttner. Kapitän David Küttner (10 Jahre) berichtet:

*„Am 8. März nahmen wir am Mike Cup in Getzersdorf teil. Das erste Spiel gegen Böheimkirchen verloren wir leider 0:1. Etwas später gewannen wir gegen Maria Anzbach 3:2, alle drei Tore schoss David Küttner.“*

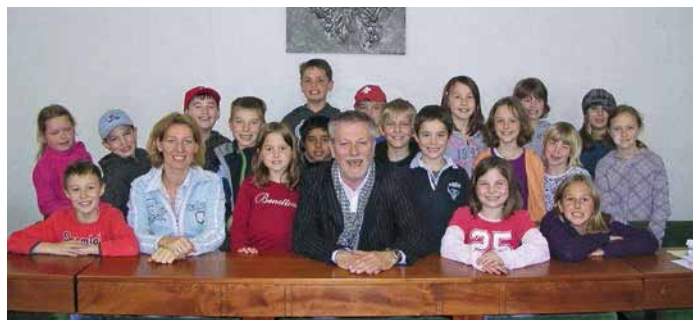
*Auch das nächste Spiel gegen Getzersdorf konnten wir mit 3:0 für uns entscheiden. Wieder erzielte David einen Treffer, die beiden anderen Tore schoss Benjamin Kikinger, wobei eines davon eigentlich zum lustigsten Tor des Jahres*



*gewählt werden müsste. Unser Torhüter Martin Hiegesberger machte einen Ausschuss bis zum gegnerischen Tor. Das Tormädchen aus Getzersdorf lief heraus und wollte sich auf den Ball werfen. Der aber rollte unter ihrem Körper durch und Benni war blitzschnell zur Stelle und schoss den Ball ins Tor. Nach der Gruppenphase waren wir sogar an zweiter Stelle. Leider verloren wir dann das entscheidende Match gegen Neulengbach, daher landeten wir auf Platz 8 von 16 teilnehmenden Mannschaften. Es war trotzdem supercool.“*

### Zu Besuch beim Bürgermeister

Weil sie über die Aufgaben der Gemeinde im Unterricht gelernt haben, besuchten die Kinder der 3. Klasse Volksschule Statzendorf mit ihrer Lehrerin Elisabeth Köck am Freitag, dem 15. April 2011 den Bürgermeister. Für den schönen lehrreichen Vormittag im Gemeindeamt bedankten sich die 20 Kinder.



1. Reihe sitzend: Lukas Siedler, Klassenlehrerin Elisabeth Köck, Sophie Minichshofer, Bgm. Gerhard Reithmayr, Myriam Schmutzer, Julia Greis

2. Reihe stehend: Jennifer Trauninger, Julian Newirth, Stephan Bandion, Stefan Parfuß, Dominik Mader, Basit Iqbal, Laurin Zagler, Julian Stalzer, Philipp Edlinger, Tanja Fleischhacker, Victoria Reinberger, Magdalena Ast, Lara Großböck, Sophie Ramler, Natalie Heiß

HAUSARZT



**Dr. med. Wolfgang Maurer**  
 Arzt für Allgemeinmedizin  
 in Statzendorf

**Trink' ma no a Flascherl Wein...**

Österreichische Lebensart oder doch Missbrauch von Alkohol als Stimmungsmacher?

Ist es nicht ein Genuss, nach einer guten Jause beim Heurigen ein gutes Achterl österreichischen Weines zu trinken? Wo doch gerne zitiert wird, dass der Doktor gesagt hat „Ein Achterl Wein ist Medizin...“ JA, ES IST!

Allerdings müssten manche Heurigenbesucher bei etlichen Ärzten gewesen sein, um die Anzahl ihrer Achterln „genehmigt“ zu bekommen. Wenn die Achterln als Stimmungsmacher eingesetzt werden, dann wird der Alkoholgenuss zum Alkoholgebrauch oder sogar Missbrauch! Und – glauben Sie mir – diese Grenze ist sehr verlaufend! Jede/r sollte sich mal bei der Nase nehmen und sich einige Fragen stellen, wie die folgenden:

Mal ehrlich:

- Wie viele Tage pro Woche trinke ich keinen Alkohol?
- Ist der Grund zum Wirtshaus/Heurigen/Bar-Besuch das Essen? Oder doch das Trinken?
- Ist ein Bier/G'spritzter/Radler/Tiroler zum Essen wirklich nötig?
- Schafft der Magen die Verdauung nicht auch ohne „Zertrümmerer“ oder „Fettspalter“?
- Könnte ich mich auf der Party/dem Rockfestival nicht auch ohne (Vor-)Glühen gut unterhalten?
- Ist es wirklich so toll, mit dem letzten Vollrausch zu prahlen?
- Könnte der Frühschoppen nicht ohne einen „Schoppen“ zu trinken genauso informativ sein?
- Muss Kartenverkauf für den Ball/Gschnas immer mit einem teilweisen Gedächtnisverlust enden?
- Ist nicht das Aufwachen nach einem Ball/Event/„Fortgehen“/einer Feier/Versammlung mit einer kontrollierten Alkoholmenge viel angenehmer und auch der folgende Tag?
- Kann man nicht auch ohne Schlaftrunk einschlafen?

Ich habe mich auch schon mehrmals bei der Nase genommen! (Sie war deswegen ganz rot, aber nicht vom Rotwein!) Ich habe mir auch solche Fragen gestellt! (Seither gibt es 3 verschiedene Biersorten alkoholfreies Bier im Keller!)

Das ist jetzt kein Moralapostel-Artikel, sondern etwas wie die Radioreihe „Einfach zum Nachdenken...“.

Ist es nicht ein Genuss, mit lieben Freunden auf der Terrasse guten (österreichischen) Wein zu trinken? JA, ES IST!

Ist ein Seidel Bier zu einem Gulasch nicht ein Genuss? JA, ES IST!

Ist ein guter Whisky/Cognac/Wodka bei würdiger Gelegenheit nicht ein Genuss? JA!

Lassen Sie Alkohol für Sie ein Genussmittel bleiben! Achten Sie auf die Häufigkeit seiner Anwendung! Verwenden Sie ihn bitte nicht zur Stimmungsaufhellung!

PS: Jede/r Fünfte in Österreich praktiziert problematischen Alkoholkonsum!

bereitung auf diesen einen Tag hat sich bezahlt gemacht. Ich freue mich riesig über WM-Gold.“ Für die kommenden beiden Jahre plant Schober keine Wettkampfteilnahmen. „Aber ab 2014 könnte es mich schon wieder jucken“, meint er augenzwinkernd und beginnt den nächsten Satz Bizepscurls.

Am 12. Dezember 2011 überreichte Bürgermeister Gerhard Reithmayr als Ehrengabe der Gemeinde einen Gutschein und gratulierte Herrn Dr. Wolfgang Schober aus Statzendorf zum Weltmeister im Bodybuilding!



Ausgezeichneter Studienabschluss



Bereits im Juni des vergangenen Jahres schloss Matthias Dockner aus Kuffern sein Musikstudium mit ausgezeichnetem Erfolg ab. Am 30. November 2011 wurde ihm im Wiener Rathaus die Urkunde zum Bachelor of Arts (Studium Orchesterblasinstrumente Koncertfach Trompete) im Rahmen der Sponsionsfeier überreicht. Seit seiner Kindheit spielt Matthias Trompete und fand in seinem ersten Lehrer Dr. Zsolt Simon einen begnadeten Musikpädagogen. Sein Studium absolvierte er an der Universität Konservatorium Wien bei Prof. Hans Plank und belegte nebenbei zahlreiche Workshops bei namhaften Trompetenvirtuosen wie Prof. Hans Gansch, Gabor Tarkövi, Bo Nilsen, Fred Milles, Edward Tarr uvm. Viele Jahre hindurch gewann er die Solowettbewerbe der Musikschulen "prima la musica" sowie unzählige Kammermusikwettbewerbe. Neben seinem Studium bereiste er mit diversen Orchestern und Musikgruppen die halbe Welt, sein Herz gehört allerdings seiner Brassgruppe "primus brass", die vor Jahren mit Studienkollegen gegründet wurde und mittlerweile sehr erfolgreich im In- und Ausland unterwegs ist.

Familie, Freunde und Wegbegleiter freuen sich über seine Erfolge und gratulierten dem talentierten Trompeter, wünschen ihm für das im September begonnene Masterstudium ebenso viel Erfolg und vor allem viel Freude mit seinem zum Beruf gewordenen "Hobby".

Die Bergerner Musikanten präsentieren  
**primus brass**  
 [tschässmittwoch]  
**25. FEBRUAR 2012**  
**Sporthalle Oberbergern**  
 Beginn: 19:30 (Einlass 18:30)  
 Eintritt: € 7,-  
freier Eintritt für Kinder unter 12 Jahren



Freuen Sie sich mit dem aktuellen Programm [tschässmittwoch] auf ein mit Power geladenes Konzert, welches nicht nur audiotechnisch, sondern auch visuell absolut überzeugt. Neben Stücken, die unsere Kindheitserinnerungen aufleben lassen, stellen die sechs Musiker mit bravouröser Meisterteilung unter Beweis, dass Discohits der 70er Jahre, feurig scharfe Rhythmen der Big Band Szene und nicht zuletzt verzauernde Balladen ein unumgängliches Muss für einen gelungenen Konzertabend der Superlative sind.



[www.primusbrass.at](http://www.primusbrass.at)

Trompete: Matthias Dockner, Lukas Zeilinger – Wiener Horn: Florian Oblasser  
 Posaune: Dominik Schnäitt – Tuba: Christoph Zeilinger – Schlagzeug: Raphaela Fries

Weltmusik der Extraklasse gepaart mit spontaner Schlagfertigkeit sowie technischer Brillanz und modischer Stilsicherheit. Das umfangreiche Programm der 6 Musiker bietet beste Voraussetzungen für jede Art von Unterhaltung.

**ANFRAGEN & BUCHUNGEN unter: kontakt@primusbrass.at**

## Volles Haus beim Konzert von „primus brass“ in Statzendorf

Brassmusik vom Feinsten präsentierten die sechs jungen Künstler der Gruppe „primus brass“ am Mittwoch, dem 6. Juni in der Mehrzweckhalle in Statzendorf.

Die Zuhörer kamen von weit und breit und waren begeistert von den Darbietungen der Musiker, die allesamt Musik studiert haben und mit Witz, Charme, vor allem aber mit absoluter Professionalität das Publikum begeisterten.

Veranstaltet wurde das Konzert von der Gemeinde Statzendorf.

Bürgermeister Gerhard Reithmayr war ebenso wie die Musiker erfreut über den enormen Ansturm an ZuhörerInnen und die tolle Stimmung im Saal.

Präsentiert wurde das aktuelle Programm [tschässmittwoch] welches allerdings nicht zu verwechseln ist mit einem Jazzkonzert. Primus Brass steht für Originalität in der Brassmusik mit einer unverwechselbaren Besetzung (2 Trompeten, 1 Posaune, 1 Wiener Horn, 1 Tuba und Schlagzeug) und einem gigantischen Programm für Jung und Alt.

Filmmusik, Hits aus den 70ern, feurige Rhythmen der Big Band Szene, verzaubernde Balladen und vieles mehr wurde dem Publikum geboten.

Unter den Besuchern waren neben Bürgermeister Gerhard Reithmayr mit Brigitte Otzelberger auch VS-Direktorin Renate Vollkran mit Gatten sowie zahlreiche Musikbegeisterte aus nah und fern zu finden.

Stark vertreten waren auch die Sponsoren, allen voran die Sparkasse Statzendorf, die Druckerei Dockner, die Firma Hauer, das Autohaus Maier, die Trafik Eder, welche sich für den Kartenvorverkauf verantwortlich zeigte, sowie zahlreiche Vertreter der regionalen Wirtschaft.

Auch die jugendlichen Besucher waren von den beschwingten Rhythmen überaus begeistert und bedankten sich so wie alle Konzertbesucher mit tosendem Applaus und „Standing Ovations“.

Resümee der Veranstaltung: Ein wahrer Ohrenschauspiel mit absolut feiner Musik der Extraklasse und Meisterleistungen der Musiker.



Die Musiker Florian Oblasser, Matthias Dockner, Lukas Zeilinger mit Bürgermeister Gerhard Reithmayr und VS-Direktorin Renate Vollkran sowie Raphaela Fries (Schlagzeug), Dominik Schnaitt und Christoph Zeilinger freuten sich über den Riesenerfolg in Statzendorf.



Auch die jüngsten Zuhörer – Anna Fahrnecker, Flora Dockner, Alexander Maurer, Michael Reiter, Maximilian Dockner, Jakob und Oliver Wimmer sowie Diana Hauer lauschten aufmerksam der Musik von „primus brass“.



## HAUSARZT

*Dr. med. Wolfgang Maurer*  
Arzt für Allgemeinmedizin  
in Statzendorf

### Trink´ ma no a Glaserl ... Wasser!

Nun denn, da ja nach meinem letzten Artikel so manches Achterl Wein hoffentlich zu Wasser geworden ist; dieses Mal einige Tatsachen, dass Wasser tatsächlich auch nicht zu verachten ist:

Da wäre zum Beispiel, dass wir als erstes in unserem Leben ja Wasser trinken, nämlich Fruchtwasser! Kann also nicht falsch sein. Auch wenn Fruchtwasser nicht nur Wasser ist, sondern auch andere Substanzen enthält!

Sie werden jetzt ins Treffen führen wollen, dass wir später eher Milch trinken als Wasser – stimmt, zu diesem Zeitpunkt brauchen wir auch jede Menge Nahrung um zu wachsen. Allerdings besteht auch Milch zu einem großen Teil aus Wasser! Und zu wachsen hören wir ja auch mit etwa 18 Jahren auf!

Leider hören manchmal auch die Menschen damit auf, regelmäßig Wasser zu trinken (sie trinken dann manchmal zu viel „Feuerwasser“ (indianisch für Alkohol) – aber das ist heute nicht das Thema)! Kinder trinken teilweise instinktiv und andererseits Durst gesteuert noch sehr viel. Bitte, liebe Eltern, gebt ihnen Wasser zu trinken – widersteht den Verlockungen der (Werbe)Industrie, dass es irgendein Tee, eine Limonade oder sonst irgendwas sein muss!!! Ist es nicht geradezu befremdlich, dass KellnerInnen verwundert reagieren, wenn unser Sohn Alex keine Limo in einem Lokal bestellt, sondern ein Glas Wasser! Sollte das nicht der Normalfall sein? (Mal abgesehen von der finanziellen Seite für das Lokal!) Also, liebe Eltern: Wasser ist erfrischend, gottlob in unserem Lande überall verfügbar und trinkbar! Und verwehrt den Kindern nicht das Trinken (auch wenn sie dann manchmal öfter „müssen“)! Durst verliert sich zunehmend im Laufe des Lebens. Leider. Das hängt damit zusammen, dass wir als Baby zu 2/3 aus Wasser bestehen und als alter Mensch nur mehr zur Hälfte. Daher hat ein alter Mensch kaum Durst. Aber nur etwas zu trinken, wenn man Durst hat, ist sowieso falsch! Durst bedeutet nämlich, dass uns das Hirn schon sagen muss, dass wir am „Vertrocknen“ sind! Soweit sollten wir es doch nicht kommen lassen!

Wo doch Wasser zu trinken so viele positive Effekte hat:

- + verbessert die Hirndurchblutung (und damit die Denkleistung)
- + strafft die Haut (und das ganz ohne teure Kosmetika!)
- + verhindert „Verstopfung“ (Dickdarm muss nicht soviel Wasser dem Stuhl entziehen),
- + hilft bei der Gewichtsabnahme (ja wirklich: kaltes Wasser getrunken kommt mit 37 Grad unten wieder raus, das verbraucht gar nicht so wenig Kalorien),
- + entgiftet (über die Niere, ist auch viel leichter als Darmspülungen!)
- + und noch einiges mehr

Das Ganze funktioniert aber nur, wenn man Wasser über den Tag verteilt trinkt. Es sollten etwa um 1,5 bis 2 Liter sein (außer bei Herzschwäche, dann weniger)!

Was man am Tag nicht gut verteilt (in etwa Viertelliterportionen) getrunken hat, kann man am Abend auch nicht aufholen! Und wenn man es in kleinen Portionen trinkt, muss man auch nicht dauernd aufs Klo! Probieren Sie es mal aus!

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich berichten, dass einem das regelmäßige (Wasser)Trinken nach einiger Zeit richtig „abgeht“, wie der Sicherheitsgurt oder regelmäßige Bewegung!

Wenn man allerdings – wie man es auch bei manchen sieht – fortwährend eine (meist Mineral-)Wasserflasche mit diesem verbreiteten Nuckelverschluss mit sich herumträgt und „nuckelt“ – das hat mit gesundem Wassertrinken weniger zu tun. Das scheint mir eher eine Ersatzbefriedigung zu sein...

Ein paar Schlucke Wasser aus einem Glas sind einer Plastikschluckler – korrigiere mich – Plastiknuckelflasche vorzuziehen! Warum? Kunststoffflaschen müssen speziell chemisch behandelt werden, damit von (Mineral)Wasser nicht gesundheitsgefährdende Substanzen herausgelöst werden! Also, dann doch lieber ein Glas Wasser!

PS: Übrigens ist eine Karaffe voll Wasser zu einer guten Flasche Wein eine Möglichkeit, den Durst lieber über das Wasser zu löschen, um den Wein besser genießen zu können!