

## SERVICE

**Bürgerservice**  
T +43 7442-511  
post.bgs@waidhofen.at  
**Tourismusbüro**  
T +43 7442 93 049  
info@ybbstaler-alpen.at

**Internet**  
www.waidhofen.at

Ausgabe 02/2020 · Verlagspostamt 3340  
Österreichische Post AG · Postentgelt bar bezahlt

# Stadt nachrichten



Amtliche Nachrichten und Informationen · Magistrat der Stadt Waidhofen a/d Ybbs

## EDITORIAL



Liebe Waidhofnerinnen und Waidhofner!

Seit 1. Mai haben wir keine Ausgangsbeschränkungen mehr und wir erobern uns Schritt für Schritt unseren Alltag zurück. Viele Sportarten im Freien sind wieder möglich, Dienstleister, Märkte und Geschäfte haben geöffnet – Erleichterungen, die nicht nur gut, sondern auch notwendig sind. Richtigerweise sind wir vorsichtig geworden und haben unser Verhalten geändert. Jetzt denke ich, dass wir wieder lernen müssen unseren engen Lebensraum zu verlassen. Ich kann verstehen, dass das so Manchem Sorge bereitet oder vielleicht sogar Angst macht. Scheuen Sie in diesem Fall nicht davor zurück, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen, unsere **Hotline T +43 7442 511-240** hilft hier gerne weiter.

Aber ich möchte Ihnen aus einem Gespräch mit Ärzten mitgeben, dass die Infektionsgefahr gering ist, wenn wir die einfachen Regeln befolgen: Abstand halten, Mund-Nasen-Schutz tragen, Hände waschen. Ich persönlich habe mir übrigens auch die StoppCorona-App des Roten Kreuzes auf mein Handy geladen.

Waidhofen hat so viel zu bieten: Von der wunderbaren Natur zum Beispiel am Buchenberg, an der Ybbs oder in unseren wunderschönen Ortsteilen, über die lebendige Innenstadt mit ihren gut sortierten Geschäften bis hin zum vielfältigen Freizeitangebot. Seien wir also nicht überängstlich, trauen wir uns ins Leben – wahren wir aber dabei die Vorgaben!

Ein ganz besonderes Anliegen ist es mir auch noch all jenen Menschen zu danken, die in dieser herausfordernden Zeit wirklich Großartiges geleistet haben! Unseren Ärzten, Blaulichtorganisationen, den Familien, Lehrern, Vereinen und noch so vielen anderen mehr. Gewiss liegen noch große Aufgaben vor uns. Doch gemeinsam schaffen wir das! Waidhofen steht zusammen!

Ihr

*Werner Krammer*

Bürgermeister

# Vorhang auf für Waidhofner Betriebe

## Online gustieren, vor Ort einkaufen

**Besucher ins Ortszentrum holen und trotzdem dem Trend nach Online-shopping nachkommen? Ladenöffnungszeiten einhalten und trotzdem 24/7 für (Online-)Bummler sichtbar sein?**

Die Waidhofner Einkaufswelt holt ab sofort Menschen vor dem Bildschirm ab und Waidhofens bunte Betriebe vor den (digitalen) Vorhang.

Unter [www.waidhofen.at/einkaufsstadt](http://www.waidhofen.at/einkaufsstadt) entstand im Auftrag des Waidhofner Stadtmarketings eine breite Online-Bühne für seine Mitgliedsbetriebe.

„Unser Einkaufszentrum ist die Innenstadt! Vom Malerbetrieb bis zum Yogakurs gibt's in Waidhofen ja wirklich alles, was man braucht. Und das in einer hohen Qualität und im stimmungsvollen Ambiente der Stadt. Aufgabe der digitalen Einkaufswelt ist es, die Angebote unserer Geschäfte online sichtbar zu machen und den Zugang zu erleichtern“, erklärt Bürgermeister Werner Krammer.

„Waidhofner und Gäste können online gustieren, sich durch Bilder



Ab sofort kann man bei vielen Waidhofner Betrieben auch online im Sortiment stöbern. Die Waidhofner Einkaufswelt macht dieses Online-Erlebnis jetzt möglich.

und Angebote klicken und je nach der technischen Reife des Betriebes gleich bestellen, einen Tisch reservieren oder ein Beratungsgespräch vereinbaren.“

Das Stadtmarketing Waidhofen hat

mit den ansässigen Agenturen P&R und i-gap ein attraktives Konzept ausgearbeitet und umgesetzt, um den Waidhofner Betrieben einen einfachen digitalen Einstieg zu ermöglichen. Die Plattform ermöglicht

diesen je nach „digitaler Kompetenz“ die Präsentation des Geschäfts bis hin zur Bestellmöglichkeit und saisonalen Bewerbung.

„Gebündelte Aktionen wie rund um den Muttertag oder zum Schulanfang regen online die Kauf- und Geschenkideen an und landen außerdem per Newsletter im Postfach von rund 8.000 Abonnenten“, so Gabi Tatzreiter vom Stadtmarketing Waidhofen und ergänzt „so bieten wir eine Brücke vom digitalen Stöbern zum regionalen Einkauf.“

„Mit der Waidhofner Einkaufswelt zeigt unsere Stadt einmal mehr, was seine Betriebe zu bieten haben. Da kann man rasch ein Geschenk bestellen, einen Tisch fürs Abendessen buchen oder einen professionellen Handwerksbetrieb finden. Gekrönt wird dann das digitale Erlebnis mit dem echten Besuch in der Stadt, wo sie ihren ganzen Charme ausspielen kann und noch mit dem einen oder anderen Zusatzangebot überrascht“, ergänzt Bürgermeister Werner Krammer.

**Unser Webtip:** [www.waidhofen.at/einkaufsstadt](http://www.waidhofen.at/einkaufsstadt)

## Zillachs Zielsprint für hochwertige Produkte Bio-Hofladen in einem Monat aus dem Boden gestampft

**Mit dem Gedanken haben sie sich schon seit rund zwei Jahren gespielt, jetzt springen die Biobauern Martin und Isabella Huber aus Windhag ins kalte Wasser. Am 1. Mai eröffneten sie den Bio-Hofladen Zillach. „Gerade jetzt wollten wir eine Möglichkeit schaffen, dass die Menschen hochwertige biologische Lebensmittel für den täglichen Bedarf auf einfache Weise kaufen können. Das ist unsere Motivation“, erzählt Isabella Huber.**

Erst vor einem Monat hat sie das dafür notwendige Gewerbe angemeldet, dann ging es schnell: „Wir haben die gesamte Einrichtung selbst gebaut. Es sind bei uns nicht nur unsere eigenen Bio-Produkte, sondern auch viele Spezialitäten von anderen Betrieben der BioRegion Eisenstraße erhältlich“. Die Corona-Krise hat das junge Ehepaar ermutigt, ins kalte Wasser zu springen. „Der eigene Hofladen war schon lange unser Ziel,



Isabella und Martin Huber vom Biohof Zillach eröffneten am 1. Mai ihren Bio-Hofladen – nur drei Kilometer entfernt vom Stadtzentrum von Waidhofen an der Ybbs.

jetzt ist es sehr schnell gegangen.“ Der Bio-Hofladen ist täglich von 6.00 bis 21.00 Uhr geöffnet, funktioniert nach dem Selbstbedienungsprinzip

und befindet sich nur drei Kilometer vom Waidhofner Stadtzentrum entfernt auf dem Biohof Zillach in Windhag.

Die Produkte – vom hofeigenen Steak vom Wagyu-Rind über das Bio-Roggen-Bauernbrot bis hin zu Milch- und Nussprodukten – können bargeldlos oder bar bezahlt werden. Rund 15 Partnerbetriebe sind vom Start weg an Bord.

„Wir wollen es Gründern in Waidhofen möglichst leicht machen, ihre Ideen in die Tat umzusetzen und bemühen uns auch von Seiten des Magistrats um eine rasche Abwicklung aller Anliegen. Gerade in Zeiten wie diesen ist das besonders wichtig. Danach haben wir auch beim Bio-Hofladen Zillach gehandelt“, betont Bürgermeister Werner Krammer.

Der Bio-Hofladen soll der Anfang sein, um den Biohof Zillach als Erlebnisbauernhof zu positionieren. Das junge Paar hat sich mit der Direktvermarktung von Wagyu-Fleisch bereits einen Namen gemacht und setzt nun den nächsten Schritt. „Wir freuen uns auf viele Kunden.“

# Es grünt, blüht und duftet

## Waldgärten am Buchenberg laden ein

Der Hausberg der Waidhofner bietet eine beeindruckende Naturkulisse für die Waldgärten. Noch sind die Pflanzen jung, doch schon bald entdeckt man beim Spaziergang Raritäten aus der Welt der Pilze, Besonderheiten aus der Pflanzenwelt im Andachtsgarten oder schmeckt Köstlichkeiten aus dem essbaren Waldgarten. Ein Besuch lohnt sich allemal, denn es blüht, grünt und duftet jetzt schon herrlich in den Waldgärten.



Verschiedene Pflanzenarten wie diese Obstbäume sind Bestandteil des essbaren Waldgartens am Fuße des Buchenbergs (beim Generationenpark).

Vom Schillerpark ausgehend, folgt man Route 4 der "tut gut"-Wanderwege und kommt zuerst vorbei am Pilzgarten. Dieser zeigt essbare Arten wie verschiedene Seitlinge, das Stockschwämmchen oder Shiitake-Pilze. Zusätzlich wurde ein Leuchtstachelpilz angebaut, der sich nicht zum Verzehr eignet. Eine Infotafel vor dem Garten gibt Auskunft über die einzelnen Pilzarten und Möglichkeiten zur Verwendung. Weiter geht es Richtung Untere Kapelle, wo man im Andachtsgarten die inspirierende Verschmelzung von Natur

und christlicher Tradition erlebt. Der Garten zeigt Pflanzen des Gedenkens, des Weihens und der Besinnung genauso wie Gehölze für das Osterfest, Kräuter für die Kräuterverweihe oder Blumen, die symbolische Bedeutung in der christlichen Religion haben. Direkt neben der Unteren Buchenbergkapelle hat der Andachtsgarten seinen passen-

den Platz gefunden. Der Weg führt auch vorbei am Biotop, wo man mit etwas Glück einige heimische Tierarten erspäht, bevor man im essbaren Waldgarten ankommt. Dieser setzt sich aus über 100 verschiedenen Pflanzen, wie essbaren Kletterpflanzen, nutzbaren Obstbäumen, Beeresträuchern, Nussbäumen und Kräutern zusammen. Die vielen Nutzpflanzen bieten Möglichkeiten der aktiven Beteiligung, der Begegnung, des Erntens, Naschens und Entdeckens. „Hier ist ein Garten für alle entstanden. Die Vielfalt unseres kost.baren Waidhofens wird bei einem Spaziergang vorbei an den Waldgärten ganz deutlich spürbar“, freut sich Bürgermeister Werner Krammer über das Projekt. Im Laufe des Frühjahrs werden die Wege und Rastplätze weiter verschönert. Einen Anfang machten der Verein „JOB“, der Vereinschönungsverein und der städtische Bauhof mit dem Gelände entlang des Spazierweges zum Generationenpark.



Verschönungsverein, der städtische Bauhof und der Verein „JOB“ renovierten das Gelände entlang des Spazierweges zum Generationenpark. Bürgermeister Werner Krammer zeigte sich begeistert vom Ergebnis.

# Kost.bares Waidhofen

## Goldmedaille für Stadthonig

Er schmeckt nicht nur den Einheimischen, sondern wurde nun zum zweiten Mal in Folge auch von Expertinnen und Experten für seine hervorragende Qualität und den vorzüglichen Geschmack ausgezeichnet: Der Waidhofner Stadthonig holte bei der Ab Hof-Messe in Wieselburg die Goldmedaille.

Jedes Jahr im September erntet Imker Franz Hochstrasser den Honig der fleißigen Krautberg-Bienen. Seit 2017 betreut er hier drei Bienenstöcke inmitten des kost.baren Waidhofens. „Die Bienen am Krautberg sind Teil eines Projektes, das vor allem auf die Qualität unserer regionalen Naturprodukte aufmerksam macht und das Bewusstsein in der Bevölkerung stärkt. Unser Waidhofen ist im wahrsten Sinne

des Wortes kost.bar. Die neuerliche Auszeichnung des Stadthonigs unterstreicht dies einmal mehr. Herzliche Gratulation an Franz Hochstrasser für diesen großartigen Erfolg“, betont Bürgermeister Werner Krammer. Das kost.bare Waidhofen wächst Stück für Stück weiter. Zum Bienenstock am Krautberg führt mittlerweile auch ein informativer Bienenlehrpfad, der Wissenswertes für Jung und Alt bietet. Bereits im Vorfeld der Honigernte ist das Interesse stets groß. Da heißt es schnell sein, wenn der Stadthonig traditionell am Wochenmarkt verkauft wird. Stadtschef Krammer und Umwelt-Stadtrat Fritz Hintsteiner helfen sowohl bei der Ernte als auch beim Verkauf selbst mit. „Wir freuen uns jetzt schon auf die Ernte 2020 und das flüssige Gold vom Krautberg“, so Stadtrat Hintsteiner.



Im Vorjahr verpasste der Waidhofner Stadthonig die Goldmedaille noch um einen Zehntel-Punkt. Heuer freuen sich Bürgermeister Mag. Werner Krammer, Imker Franz Hochstrasser, Thomas Fleischanderl (Leiter Fachbereich Umwelt, Agrar, Forst) und Umwelt-Stadtrat Fritz Hintsteiner (v.l.) über die höchste Auszeichnung für das heimische Naturprodukt.

**kabelplus**  
alles im plus

**mein wasichwillplus**  
mehr fernsehen, internet, telefonie & mobile, mehr ich

0800 800 514 / [kabelplus.at](http://kabelplus.at)

**Jetzt -50%\***  
Rabatt gültig für 6 Monate.

Inklusive Family Park Jahreskarte!

\*Aktion gültig bis 31.05.2020 bei Neuanschaffung / Upgrade aller Privat-Produkte (ausgenommen waveNET, OAN und kabelplusMOBILE Produkte). Auf alle Produkte 50% Rabatt für 6 Monate bei 24 Monaten Mindestvertragsdauer, ab dem 7. Monat Preis lt. aktuell gültigem Tarifblatt. Bei Anmeldung von complete (MEDIUM, LARGE oder X-LARGE) zusätzlich eine Family Park Jahreskarte gratis. Exklusive Entgelte für HD Austria, Family HD, Family HD XL, Fremdsprachenpakete Russisch u. Serbisch, Adult, zusätzlichen Speicher, Hardwaremiete und KabelTEL Gesprächsentgelt. Zusätzlich Internet-Service-Pauschale 15 Euro/Jahr. Anschlussentgelt (im Wert von 69,90 Euro) ist kostenlos. Gift für von kabelplus versorgbare Objekte. Technische Realisierbarkeit ist Voraussetzung. Etwaige Kosten für Hausinstallation sind nicht inkludiert. Kombination mit Aktionen der letzten 6 Monate, Rabatte, Barablässe nicht möglich.

## GOLDENER IGEL

Auch heuer wieder wurde die Stadt mit dem „Goldenen Igel“ von „Natur im Garten“ ausgezeichnet. Landesrat Martin Eichtinger: „Ich gratuliere der Gemeinde Waidhofen zur Auszeichnung ‚Goldener Igel‘ von ‚Natur im Garten‘. Durch das Engagement Waidhofens wird Niederösterreich noch lebenswerter.“ Die „Natur im Garten“-Gemeinde Waidhofen verpflichtet sich nicht nur zur Einhaltung der „Natur im Garten“-Kriterien, sondern dokumentiert und evaluiert ihre Leistungen. Durch die umfassenden Maßnahmen wurde der Stadt die höchste Auszeichnung von „Natur im Garten“ zuteil. „Wir ziehen nicht nur ein grünes Netz über die ganze Stadt, sondern haben uns bei all unseren Maßnahmen auch dem ökologischen Gärtnern verschrieben. Danke in erster Linie unserem Stadtgärtner und seinem Team für die hervorragende Arbeit und allen Waidhofnern, die sich für unsere kost.bare Stadt engagieren mit ihren wunderbaren Gärten“, freut sich Bürgermeister Werner Krammer über die Auszeichnung.

# Anpassungen der Corona-Regeln

## Eine Information der Bundesregierung

Seit 30. April gibt es keine Ausgangsbeschränkungen mehr. Deshalb ist es umso wichtiger, die Hygienemaßnahmen und generellen Regelungen zu befolgen.

Wichtig ist, dass immer noch zu Menschen, mit denen man nicht im gemeinsamen Haushalt lebt, ein Meter Abstand gehalten wird. Es können einander maximal 10 Personen im öffentlichen Raum treffen, wenn der Mindestabstand von einem Meter gewährleistet ist. Bei Begräbnissen ist die Teilnehmerzahl mit 30 Personen begrenzt. Auch im privaten Bereich wird empfohlen, sich an die allgemeinen Regeln zu halten. Diese gelten bis Ende Juni und werden bis dahin laufend evaluiert.

### Gastronomie

Gastronomische Betriebe können ab 15. Mai ihre Geschäfte wieder öffnen. Folgende Einschränkungen werden gelten:

- Sie dürfen bis 23.00 Uhr geöffnet halten.
- Maximal 4 erwachsene Personen mit ihren zugehörigen Kindern dürfen an einem Tisch gemeinsam sitzen. In diesem Fall kann der Mindestabstand von 1 Meter auch

unterschritten werden.

- Die Gäste müssen sitzen und zwischen den Gästen, die nicht an einem Tisch gemeinsam sitzen, muss ein Mindestabstand von 1 Meter gewährleistet sein.
- Schankbetrieb an der Theke ist nicht erlaubt.
- Das Servicepersonal muss im Indoor-Bereich Mund-Nasen-Schutz tragen, Gäste müssen am Tisch keinen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- Tische sind in der Regel vorab zu reservieren.
- Es sind keine Gruppenreservierungen für mehrere Tische erlaubt.

### Tourismus

Beherbergungsbetriebe dürfen ab 29. Mai wieder öffnen für private Nächtigungen. Tierparks dürfen bereits am 15. Mai wieder ihre Outdoor-Bereiche für Besucher öffnen, wenn gewährleistet ist, dass ein Mindestabstand von 1m eingehalten werden kann. Weitere touristische Betriebe und Sehenswürdigkeiten können ab 29. Mai wieder öffnen, sofern der Mindestabstand von 1 Meter eingehalten werden kann. Für Indoor-Bereiche gilt zusätzlich die Pflicht einen

Mund-Nasen-Schutz zu tragen und die Beschränkung auf mindestens 10 m<sup>2</sup> Besucherraum pro Besucher. Schwimmbäder und Freizeitanlagen können ebenfalls ab 29. Mai wieder öffnen. Die detaillierten Auflagen dafür werden zeitgerecht ausgearbeitet.

### Weitere Anpassungen der Regelung

- Die Beschränkung für Geschäfte auf 20 m<sup>2</sup> pro Kunde werden reduziert auf 10 m<sup>2</sup> pro Kunde.
- Weiterbildungsangebote dürfen analog zur Schule ab 29. Mai wieder durchgeführt werden. Dringende unaufschiebbare Prüfungen und Vorbereitungskurse dafür dürfen seit 4. Mai wieder durchgeführt werden.
- Schulungen durch das AMS und im Auftrag des AMS können ab 15. Mai durchgeführt werden.
- Den Glaubensgemeinschaften sollen Gottesdienste für eine Personenzahl mit einer Mindestfläche von 10 m<sup>2</sup> statt 20 m<sup>2</sup> durchführen können.



## AUS DEM GESUNDHEITSAMT

Das Corona Virus ist nach wie vor sehr präsent in unserem Alltag und wird uns noch einige Zeit begleiten.

Ich möchte Ihnen einen Überblick geben über die aktuelle Lage in Waidhofen/Ybbs und Einblicke in die behördliche Arbeitsweise des Gesundheitsamtes.

Seit Ausbruch der Epidemie im Februar 2020 konnten bis Ende April 183 Verdachtsfälle erhoben werden, von denen drei betagtere Personen positiv auf das Corona Virus getestet wurden, d. h. an Covid-19 erkrankten.

Drei betagtere Personen sind leider an dieser Krankheit verstorben. (Aktueller Stand der Zahlen zu Redaktionsschluss 5.5.2020) Die Anzahl der Verdachtsfälle reduzierte sich deutlich ab dem Zeitpunkt, an dem die Bevölkerung die von unserer Regierung vorgeschriebenen Schutzmaßnahmen einhielt.

Für das Gesundheitsamt bedeutet die Corona-Epidemie eine große – sowohl zeitliche als auch organisatorische – Herausforderung. Seit Beginn der Epidemie arbeitet ein Team, bestehend aus 6 Sachbearbeiterinnen, 2 Juristen und mir als Amtsärztin, 7 Tage in der Woche an der Erhebung von Verdachtsfällen und deren Kontaktpersonen, Veranlassung von Testungen und Anordnungen von gesetzlichen Maßnahmen wie z.B.

Absonderungen. Diese doch sehr einschränkenden Maßnahmen werden von den betroffenen Waidhofnerinnen und Waidhofnern sehr ernst genommen und mit großer Disziplin befolgt.

Derzeit liegt das Hauptaugenmerk in der konsequenten Testung von Personen in Gesundheitsberufen, wie Mitarbeiterinnen der Caritas, der Volkshilfe und des Hilfswerks, damit eine hohe Sicherheit sowohl für die Be-



diensetzten als auch für ihre Klienten gewährleistet werden kann. Diese Testungen werden in den kommenden Wochen noch auf verschiedene andere gefährdete Berufsgruppen ausgedehnt. Je mehr getestet wird, desto größer ist die

Chance, bei positivem Ergebnis frühzeitig entsprechend zu reagieren und damit das Umfeld zu schützen und die Ausbreitung zu verhindern.

Da die Mensch-zu-Mensch-Übertragung den wichtigsten Infektionsweg für das Corona Virus darstellt, bitte ich Sie, weiterhin achtsam miteinander umzugehen und die Beschränkungen des täglichen Lebens einzuhalten. So wird es uns gemeinsam gelingen, dass Waidhofen/Ybbs ein coronafreier weißer Fleck auf der Landkarte wird.

Amtsärztin  
Dr. Margit Kortschak

**Besonders wichtig ist und bleibt: Abstand halten, mind. 1 Meter, besser 1,5 – 2 Meter.**



**regelmäßiges, häufiges und gründliches Händewaschen mit Seife, ca. 30 Sekunden.**

**Beim Niesen und Husten Mund und Nase bedecken, Einwegtaschentuch benutzen und direkt entsorgen.**

**Ihre Hausärztinnen und Hausärzte im Dienstsprenkel Waidhofen!**

Dr. Jonna Feyertag-Leidl	T +43 7442 52933
Dr. Petra Schrey	T +43 7442 52425
Dr. Gerhard Gattringer	T +43 7442 53891
Dr. Herbert Guschlbauer	T +43 7442 53156
Dr. Reinhard Bauer	T +43 7442 62135

**MNS-Masken im öffentlichen Raum tragen, auch in den Öffis!**

**Gesicht – vor allem Mund, Nase, Augen – nicht mit den Händen berühren.**

Wer an Symptomen wie Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Atembeschwerden leidet, ist noch immer dazu aufgerufen, das Haus nicht zu verlassen und Beratung unter der **HOTLINE 1450** einzuholen.

**Händeschütteln und Umarmungen – von nicht im Haushalt lebenden Personen – vermeiden.**

# Corona dauert an

## Risikogruppen gemeinsam schützen

Von Dr. Herbert Guschlbauer

Auch wenn es zunächst gelungen ist, den Kollaps des Gesundheitssystems zu verhindern, ist die Ansteckungsgefahr und damit das Auftreten der „zweiten Welle“ an Infektionen nach wie vor gegeben.

Wir haben aufgrund der rigorosen Maßnahmen und der weitgehenden Einhaltung der Hygiene- und Abstandsmaßnahmen durch die Bevölkerung, speziell durch die Disziplin der Mitbürger im Ybbstal und Waidhofen, zwar schon einige Zeit keine Neuinfektionen mehr festgestellt und somit die Chance auf längere Coronafreiheit in unserer Region bekommen. Dies sollte kein Freibrief für unkontrolliertes und übersteigertes Reiseverhalten sowie Disziplinlosigkeit mit gesteigertem Kontaktverhalten und Vernachlässigung der etablierten Hygienerichtlinien sein. Es wird daher in zunehmendem Maße notwendig sein, vor allem die Risikogruppen auf ihr hohes Erkrankungsrisiko hinzuweisen und zur Einhaltung der empfohlenen Schutzmaßnahmen zu motivieren. Da wir Hausärzte viele unserer Patienten – oft schon generationenübergreifend – seit vielen Jahren kennen und behandeln, haben wir



Vor allem Menschen über 65 Jahren zählen zur Risikogruppe. Aber auch Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (siehe Infokasten) haben ein erhöhtes Risiko zu erkranken.

hier die Möglichkeit, in einer vertrauensvollen Kommunikation darauf hinzuweisen und zu motivieren. Wir kennen unsere Patienten, können ihr Risiko, an Covid 19 zu erkranken, einschätzen und im Sinne einer „family medicine“ schützend, sorgend und motivierend intervenieren.

Wie schon von Beginn der Coronakrise an sind wir täglich für ihre Anliegen, Fragen, Sorgen und Ängste erreichbar und haben ergänzend zur jeweiligen Erreichbarkeit der einzelnen Ärztinnen und Ärzte bis Ende

Juni einen zusätzlichen freiwilligen Erreichbarkeitsdienst Montag bis Freitag täglich von 7-19 Uhr eingerichtet. Diesen erfahren sie über die jeweiligen Anrufbeantworter, die Apotheken und die Hotline der Stadt Waidhofen.

Die Ordinationen sind zu Ihrem persönlichen Schutz und gleichzeitig jenem für Ärzte und Personal maximal an die Hygiene und Abstandsmaßnahmen angepasst und täglich für Sie und Ihre Anliegen nach telefonischer fixer Terminvergabe erreichbar. Ebenso werden

die Spitalsambulanzen und Stationen langsam wieder den Regelbetrieb anbieten, sofern die KH Holding die Coronafreihaltung der Betten in Waidhofen wieder aufhebt.

Vergessen sie nicht auf Ihre Grunderkrankungen und Risikofaktoren sowie notwendigen Kontrollen, nehmen Sie akute Beschwerden ernst, und unterziehen Sie sich rasch nach telefonischer Terminvereinbarung einer Kontrolle, Abklärung, Durchuntersuchung, Behandlung und Vorsorge!

Auch der Zugang zu Covid 19 PCR und Antikörpertests ist im Verdachtsfall über Nasenabstrich und Blutabnahme mit Laboreinsendung rasch und vereinfacht möglich.

Wir freuen uns alle auf baldige Normalisierung des Alltags- und Berufslebens, die rasche Erholung der Wirtschaft und des Konsums zur Erhaltung unseres Wohlstandes, unserer demokratischen Freiheiten. Wir sollten dabei mit großer Behutsamkeit, Eigenverantwortung und Hausverstand vorgehen, mit Fürsorge und Rücksichtnahme auf die Schwächsten und gefährdeten Mitbürger unter Einhaltung der erfolgreichen Maßnahmen (Abstand halten – Hände reinigen – Masken tragen)!

### RISIKOGRUPPEN

- Alle Menschen über 65 Jahre (auch wenn sie sich wie 50 fühlen)
- Schwere Lungenerkrankungen (fortgeschrittene COPD Stad. Gold III, Lungenfibrose, Mukoviszidose, schweres Asthma mit Emphysem)
- pulmonale Hypertonie (Lungenarterienhochdruck)
- arterielle Hypertonie
- Ischämische Herzerkrankung
- Herzinsuffizienz (Herzschwäche)
- Tumor(Krebs)-Patienten mit Chemo-Biologikatherapie, Strahlentherapie innerhalb der letzten 6 Monate.
- Bekannte Immunschwächekrankheit
- Organtransplantierte mit Immunsuppression
- Diabetes mellitus (schlecht eingestellt - bestehende Folgeschäden)
- HIV-Infektion-Hepatitis Leberzirrhose-Niereninsuffizienz-Dialyse

# Lebensstil und Lebenskunst in Zeiten von Corona

## Ganzheitlich auf Gesundheit achten

Von Dr. Gerhard Gattringer, MSc

Immer mehr wird bewusst, dass es sich bei Covid 19 nicht um eine kurzfristige Sache handelt, sondern dass es uns noch einige Monate begleiten wird.

Auch nach drei Monaten intensiver wissenschaftlicher Auseinandersetzung gibt das Virus immer noch eine Fülle von Rätseln auf, ist in seiner Ausbreitungsart schwer fassbar. „Nix Genaues weiß man nicht“ ist immer noch so eine wissenschaftliche Grundstimmung. Daten ändern sich oft innerhalb weniger Tage.

Bei mir selbst und im Rahmen vieler Gespräche in der Ordination spüre ich, dass es zu einer Veränderung der Stimmung kommt. Die am Anfang bestehende Schockstarre wird immer mehr durch ein Gefühl der Unsicherheit, wirtschaftlicher Sorgen und auch existentieller Ängste abgelöst. Ein Teil der Menschen wird leichtsinnig, ein Teil der Menschen würde sich am liebsten verkriechen. Die Kunst ist es, einen Mittelweg zu finden zwischen übermäßiger Angst und gefährlichem Leichtsinne.

Der vielzitierte Hausverstand ist da oft gefragt.

Wenn Sie über 65 Jahre alt sind, dann haben Sie ja den Brief des Bürgermeisters bekommen.

Auch wenn Sie sich wie fünfzig fühlen - statistisch gehören Sie zur



Achten Sie auf Ihre Gesundheit und nehmen Sie auch Erkrankungen außer Covid 19 ernst. Zögern Sie nicht bei Fragen Ihren Hausarzt zu kontaktieren.

Gruppe mit erhöhtem Erkrankungs- und Komplikationsrisiko im Falle einer Infektion mit dem neuen Corona-Virus.

Wie also umgehen mit der Situation, die noch in den nächsten Monaten deutliche Veränderungen des Alltags mit sich bringen wird?

Gibt es einen Lebensstil, der hilfreich sein kann, die nächsten Monate gut zu überstehen? In den nächsten Monaten gut zu leben?

**Seien Sie achtsam – aber nicht ängstlich.**

Befolgen Sie die geltenden Vorschriften betreffend der sozialen Distanz, der Handhygiene und der Husten- und Niesetikette.

Eine mögliche Infektion passiert

zum überwiegenden Teil durch Tröpfchen, die bei der Atmung ausgestoßen werden. Denken Sie an den weißen Atemhauch bei Kälte. Mit diesem Bild vor Augen können Sie einschätzen, wie nahe Sie einem anderen Menschen kommen dürfen. Im Freien und wenn der Wind weht ist die Gefahr einer möglichen Ansteckung sicherlich geringer als in geschlossenen Räumen mit engen Kontakten.

Auch wenn die Einschränkungen gelockert werden, denken Sie daran, dass oft ein Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin wertvoller sein kann als in einer großen Gruppe über Belanglosigkeiten zu witzeln.

Versuchen Sie regelmäßige Telefonkontakte durchzuführen.

Bei Beachtung der entsprechenden Vorgaben gibt es keinen Grund, ängstlich nur zu Hause zu bleiben, sich angstvoll in den eigenen vier Wänden einzubunkern.

**Achten Sie auf Ihre Gesundheit!**

Alle Arztpraxen sind geöffnet und haben auf ein „Terminsystem“ umgestellt. Das heißt: Sie bekommen einen exklusiven Termin für ein Gespräch/eine Untersuchung. Wenn eine Kontrolluntersuchung nötig ist oder Sie etwas spüren, das Ihnen komisch vorkommt – rufen Sie an! Vereinbaren Sie einen Termin.

**Seien Sie vorsichtig!**

Beim Heimwerken, beim Sport, im Haushalt! Eine Verletzung, die hier durch Unachtsamkeit entsteht, ist das Letzte, das Sie jetzt brauchen.

**Pflegen Sie sich!**

Das Innen und das Außen. Das Außen – die Zeitungsmeldung, dass die Verwendung von Körpermilch, Deodorant, Seife etc. zurückgeht, sollten Sie Lüge strafen.

Das Innen – essen Sie gesund. Essen Sie Dinge, die auch Ihre Urgroßmutter als Nahrungsmittel erkannt hätte.

Essen Sie bunt! Die in buntem Gemüse oder Obst enthaltenen natürlichen Farbstoffe wirken günstig auf ihren Körper.

Reduzieren Sie Alkohol – „das natürliche Getränk des Menschen ist

Wasser“.

Achten Sie auf Ihre „geistige Nahrung“. Die Bücher, die Sie vielleicht lesen, die Fernsehsendungen, die Sie sich anschauen, die Musik, die Sie hören. Treffen Sie eine Auswahl. Seien Sie wählerisch. Es gibt auch geistiges Junkfood.

**Strukturieren Sie Ihre Zeit! Überdenken Sie Gewohnheiten!**

In einer Zeit, in der sich vieles ändert, ist es oft leichter Gewohnheiten zu hinterfragen, sie zu verändern. Vielleicht wollten Sie schon immer Ihr Rauchverhalten verändern, mehr Bewegung machen, weniger Essen etc. Aber: Pflegen Sie Ihre guten Gewohnheiten. Ritualisieren Sie Ihren Spaziergang, Ihr Bewegungsprogramm, das Frühstück, Ihren Nachmittagskaffee etc.

„In Gewohnheiten ist oft das entschiedene, was sonst erst täglich neu in einem Diskurs mühsam mit sich selbst wieder ausgemacht werden muss“. Machen Sie es sich leichter. Die Krise als Chance? – Ich weiß nicht. Das ist mir zu schönfärbisch. Aber sie ist nun einmal da. Gehen wir mit den veränderten Rahmenbedingungen pragmatisch und unaufgeregt um!

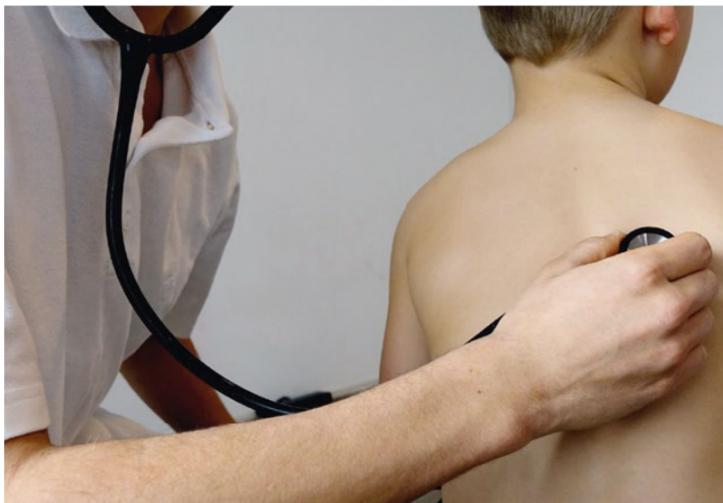
Die durch die Pandemie begründeten Vorschriften und Einschränkungen des Alltags werden uns noch einige Zeit begleiten. Es ist einfacher, sie als Teil eines neuen Lebensstils zu sehen.

# Kinderärzte nehmen Normalbetrieb wieder auf

## Routineuntersuchungen nach Terminvereinbarung möglich

**Von Kindergruppenpraxis Katzensteiner, Weinzettel & Wolfram OG**

Die Coronavirus-Pandemie oder Coronakrise hat viele Bereiche unseres täglichen Lebens von heute auf morgen völlig verändert und zu teilweise massiven Beeinträchtigungen unseres Alltags und unserer Lebensqualität geführt. Natürlich sind auch unsere Kinder und Jugendlichen von diesen Veränderungen betroffen. Plötzlich fehlen gewohnte tägliche Strukturen wie Kindergärten und Schulen oder Aktivitäten in Sport- und Kulturvereinen.



Nach Terminvereinbarung können Mutter-Kind-Pass und Routineuntersuchungen bei den Kinderärzten wieder stattfinden.

Während zu Beginn der Einschränkungmaßnahmen die Schließung der Schulen und Kindergärten von vielen Kindern und Jugendlichen als eine Form unerwarteter Ferien noch als angenehm und reizvoll wahrgenommen wurde, sehnt sich mittlerweile der Großteil der Betroffenen nach Kindergarten, Schule und dem damit verbundenen sozialen Umfeld.

Auch aus Sicht der Kinderärzte stellt die derzeitige Situation eine erhebliche Herausforderung dar. Die Betreuung chronisch kranker Kinder, Vorsorgeuntersuchungen wie Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen, Impfungen sowie die Behandlung akut erkrankter Kinder und Jugendlicher mit und ohne Verdacht auf Infektion mit dem neuen Coronavirus erfordern aufgrund der geltenden Handlungsempfehlungen sowie der notwendigen Verhaltens-

maßnahmen in den Ordinationen eine sorgfältige Planung und eine äußerst komplexe Logistik. Gerade die Durchführung von Impfungen hat in dieser Zeit einen besonderen Stellenwert, denn wie froh wären wir alle, wenn es bereits einen Impfstoff gegen das Coronavirus gäbe.

Wir möchten im Folgenden ein paar grundsätzliche Informationen zum Thema „Kinder und Covid19“ geben, um trotz beginnender Lockerung der Maßnahmen zur Einschränkung der Coronavirus-Pandemie auf einige wichtige Dinge hinzuweisen, aber auch, um vielleicht gewisse Sorgen und Ängste aus der Welt zu schaffen. Vorab muss klar gesagt werden, dass es trotz der enormen Bedeutung der Coronapandemie nur wenige valide Daten zu Infektionen mit dem neuartigen Coronavirus bei Kindern und Jugendlichen gibt. Es bedarf noch

eingehender Recherche, Beobachtung und Forschung, um die Bedeutung einer Erkrankung mit dem Virus SARS COV 2, genannt COVID19 im Kindes- und Jugendalter in ihrem gesamten Umfang erfassen zu können.

Mit einiger Sicherheit kann gesagt werden, dass COVID-19 bei Kindern im Allgemeinen milder verläuft und asymptomatische Verläufe vermutlich sehr häufig sind. Kinder erkranken insgesamt seltener und sind auch in geringerem Umfang symptomlose Ausscheider wie Erwachsene. Bei Säuglingen oder Kindern mit Vorerkrankungen kann es durch eine akute Coronavirus-Infektion jedoch auch zu schweren Verläufen kommen, wobei es auch hierzu erst relativ wenige, valide Daten gibt.

Die immer wieder geäußerte Vermutung, dass Kinder die „Hauptverteiler“ der Erkrankung

darstellen, konnte bisher in keiner Studie belegt werden. Ganz im Gegenteil sind Kinder – wie bereits oben erwähnt – offensichtlich deutlich seltener symptomlose Virus-Ausscheider und damit eine Infektionsquelle als Erwachsene. Das bedeutet, dass eine Ausgrenzung von Kindern oder Jugendlichen aus dem sozialen Alltag aus infektiologischen bzw. epidemiologischen Gründen nicht notwendig oder sinnvoll ist, vor allem dann nicht, wenn Maßnahmen wie „social-distancing“, Mindestabstand, Mund-Nasenschutz, regelmäßiges Händewaschen bzw. Desinfektion der Hände und die empfohlene Husten- bzw. Niesetikette eingehalten werden.

Aus den genannten Gründen befürworten die österreichischen Kinder- und Jugendärzte eine rasche Öffnung der Schulen, Sportvereine und psychosozialen Einrichtungen unter Berücksichtigung der notwendigen Maßnahmen, da Lernen, Bewegung und soziale Kontakte von größter Bedeutung für das Wohlbefinden und die gesunde Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen sind.

Des Weiteren sollte im Rahmen der laufenden Lockerung der Beschränkungsmaßnahmen die fachärztliche Betreuung der Kinder und Jugendlichen schnellstmöglich wieder auf „Normalniveau“ hochgefahren werden. Mit einem relativ einfachen Ordinationsmanagement (persönliche Konsultation ausschließlich nach telefonischer Voranmeldung; erweiterte Möglichkeit der telefo-

nischen Konsultation; räumliche Trennung gesunder und kranker Kinder; nur 1 Begleitperson pro Patient; Mund-Nasenschutz für Patienten und Begleitpersonen; nach Möglichkeit kein Patientenkontakt im Wartezimmer; persönliche Schutzausrüstung des Ordinationspersonals bei Kontakt mit potentiell an Covid19 infizierten Patienten; regelmäßiges Händewaschen und Händedesinfektion auch in der Ordination) lassen sich auch in dieser schwierigen Zeit die Betreuung chronisch kranker Kinder, Vorsorge- und Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen, wichtige Schutzimpfungen und die Behandlung akut erkrankter Kinder und Jugendlicher adäquat und ohne deutlich erhöhtes Infektionsrisiko für alle Beteiligten durchführen. Dies ist von enormer Bedeutung, um die Gesundheit unserer Kinder auch in Zeiten der Coronakrise nachhaltig sichern zu können.

Die Coronakrise stellt eine außergewöhnliche, teilweise schwierige Zeit dar, die besondere, teilweise sehr unangenehme Maßnahmen und eine neue Form des Miteinanders von uns allen erfordert. Wenn wir es aber gemeinsam schaffen, uns an fundierten Ergebnissen zu orientieren, empfohlene Maßnahmen zu befolgen und unseren Kindern und Jugendlichen auch weiterhin die notwendige Sicherheit zu geben, werden wir uns in der „Neuen Normalität“ besser zurecht finden und diese Krise gemeinsam gut überstehen.

Unsere Ärzte sind für uns da – maximaler Schutz in der Arztpraxis!



- **Wichtig: Ordinationsbesuch nur nach telefonischer Voranmeldung – Sie erhalten einen genauen Termin!** Bitte halten Sie Ordinationstermine exakt ein, um näheren Kontakt mit anderen Patienten zu vermeiden.
- **Bei Eigenverdacht auf eine Coronainfektion bleiben Sie bitte zu Hause** und wählen sie die **Hotline 1450!**
- **Die MNS-Maskenpflicht** gilt auch in den Ordinationen!
- **Handdesinfektion** wird in den Ordinationen zur Verfügung stehen!
- Die **Abstandsregel von mind. 1 m** ist zu beachten!

## Angebot an Impfaktionen

### Erkrankungen auch in Corona-Zeiten verhindern

**Von Dr. Petra Schrey**

Corona hat die Welt nachhaltig verändert. Somit ist es an der Zeit mit der sogenannten „neuen Normalität“ leben zu lernen. Wir dürfen dabei aber nicht auf uns und unsere Gesundheit vergessen. Aus diesem Grund nutzen Sie bitte das Angebot der verschiedenen Impfaktionen.

Das frühlingsliche Wetter zieht uns in die Gärten und Wälder unserer schönen Region. Corona zum Trotz sind die Zecken aktiv und wir dürfen die heimtückische FSME – Erkrankung nicht vergessen. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Impftermin bei ihrem Hausarzt. Da man bei Impfungen grundsätzlich keinen Infekt haben soll, besteht diesbezüglich auch jetzt kein erhöhtes Impfrisiko. Damit Sie für die nächste Herbst-, Wintersaison



Zecken sind Corona zum Trotz auch dieses Jahr aktiv. Impftermine können telefonisch beim Hausarzt vereinbart werden.

gerüstet sind, planen Sie rechtzeitig eine Influenza- und/ oder eine Pneumokokkenimpfung (ab September 2020) ein. So reduzieren Sie Ihr persönliches Infektionsrisiko. Anhand der aktuellen Situation ist es ersichtlich, wie wichtig es ist auf die eigene Gesundheit zu achten. Nutzen Sie daher das Angebot einer Vorsorgeuntersuchung. Bei

Ihren Hausärzten haben Sie dazu die Möglichkeit. Vereinbaren Sie hierfür ebenfalls einen Termin, um die derzeitigen Richtlinien bezüglich des Abstandhaltens und der Hygienemaßnahmen einzuhalten. So können wir gemeinsam das Infektionsrisiko geringhalten und auf Ihre gesundheitlichen Anliegen eingehen.

# Betrieb wird hochgefahren

## Planbare Spitalsleistungen wieder möglich

Aufgrund der Unsicherheit, wie weit Spitalskapazitäten aufgrund von Corona reichen würden, wurden alle planbaren Leistungen vorübergehend abgesagt und nur Notfälle behandelt. Das war gut und wichtig. Aufgrund der derzeit vorliegenden Zahlen wird im LK Waidhofen/Ybbs, ebenso wie in allen anderen Nö Kliniken nun langsam wieder begonnen, die Leistungen hochzufahren.

„Diese Maßnahme stellt jedoch noch bei weitem keinen Normalbetrieb, wie wir ihn vor Corona gekannt haben, dar“, informiert der ärztliche Direktor, Prim. Univ.-Doz. Mag. Dr. Klemens Eibenberger. „Konkret heißt das, dass PatientInnen, die für eine Operation vorgemerkt waren, von uns in nächster Zeit kontaktiert werden“, so der ärztliche Direktor.

Für PatientInnen, die noch nicht für eine Operation vorgemerkt waren, ist der Hausarzt die erste Anlaufstelle. Eine Behandlung im LK Waidhofen/Ybbs erfolgt zurzeit ausschließlich nach vorheriger Terminvereinbarung – ausgenommen von dieser Regelung sind natürlich Notfälle. Eine „Terminreue“ ist unumgänglich. Patienten werden ersucht, zum vereinbarten Termin pünktlich und möglichst ohne Begleitung zu erscheinen. Terminabsagen bzw. -verschiebungen müssen rechtzeitig erfolgen. Bei diesem kontrollierten Hochfahren des Behandlungsbetriebes ist aber darauf zu achten, dass, wenn die coronabedingten Hospitalisierungszahlen durch die nun angelaufenen Lockerungen wieder steigen, ausreichend Kapazitäten zur Verfügung stehen. Begonnen wird vorerst mit tages-

klinischen Leistungen, die meist keinen stationären Aufenthalt nach sich ziehen. PatientInnen, deren Termine verschoben wurden, werden nun laufend kontaktiert und ein Termin vereinbart.

### Notfälle ohne Termin

Nur Notfälle werden derzeit ohne vorherige Terminvereinbarung behandelt, immer unter Einhaltung aller notwendigen Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen – sowohl arzt- als auch patientenseitig. „Das Besuchsverbot bleibt weiterhin bestehen. Es geht darum, sowohl andere Patientinnen und Patienten als auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen“, bittet Prim. Eibenberger um Verständnis für diese Maßnahme.



OA Dr. Markus Braun, DGKP Regina Fankhauser, Prim. Dr. Stefan Leidl, Prim. Dr. Martin Gattermeier, DGKP Johannes Scheiblauer (v.l.)

## DER MAGISTRAT INFORMIERT

### Parteienverkehr Rathaus

Die Parteienverkehrszeiten im Offenen Rathaus sind weiterhin Montag bis Freitag von 8.00-12.00 Uhr. Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung unter der Nummer T +43 7442 511.

Im Rathaus gilt Mund- und Nasenschutz-Pflicht! Bitte Abstand

halten! Selbstverständlich sind alle Abteilungen zu den gewohnten Öffnungszeiten telefonisch erreichbar.

Gerne können Sie uns Ihr Anliegen auch per Mail an [post@waidhofen.at](mailto:post@waidhofen.at) oder die jeweilige Fachabteilung schicken.

### Parteienverkehr Bauamt

Das Bauamt und das Referat Abwasser in der Hammeggasse sind ganztätig besetzt. Parteienverkehr ist täglich von 8.00 bis 12.00 Uhr!

Wir bitten um telefonische Anmeldung unter der Nummer T +43 7442 511-131 bzw., wenn möglich, um elektronische Erledigung per E-Mail.

### Waidhofen hilft-Hotline

Weiterhin aufrecht ist die Unterstützung für jene Personen, die der Risikogruppe angehören. Auf Initiative von Jugendgemeinderätin Sylvia Hrabý haben sich Waidhofner Freiwillige zusammengeschlossen, um Einkaufs- und Besorgungsdienste für ältere

Menschen und Risikogruppen zu übernehmen. Die Hotline ist Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 12.00 Uhr, sowie von 13.00 bis 15.00 Uhr besetzt.

**Waidhofen hilft-Hotline:**  
T +43 7442 511-240

### Journaldienst im Bagger

Sobald es die gesetzlichen Rahmenbedingungen erlauben, wird auch das Jugendzentrum „Bagger“ wieder den offenen Betrieb aufnehmen. Aktuelle Infos gibt es auf der Website [jugendzentrum.waidhofen.at](http://jugendzentrum.waidhofen.at).

Um Jugendliche in dringenden Angelegenheiten auch jetzt unter-

stützen zu können, wurde in den vergangenen Wochen ein Journaldienst eingerichtet. Hilfreiche Unterstützung und Telefonberatung gibt es auch bei:

**Rat auf Draht - 147 oder beim Magistratsbereich Familie, Jugend, Soziales - T +43 7442 511-330**

### Soogut-Markt geöffnet

Der Soogut-Markt in der Ybbsitzer Straße 7 hat nun wieder jeden **Dienstag und Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr** geöffnet. Beim Einkauf gilt Schutzmaskenpflicht!

„Dank freiwilliger Helferinnen, die nicht der Risikogruppe angehören, können wir nun endlich unsere Kunden in Waidhofen wieder versorgen“, freut sich Marktleiter Ingomar Golob über die Wiederaufnahme des Betriebes.

Da in dieser außergewöhnlichen Zeit zahlreiche Menschen plötzlich ohne Job da stehen oder in Kurzarbeit geschickt wurden, reagieren die Soogut-Sozialmärkte unbürokratisch mit einer Lockerung der Zugangsbeschränkungen.

Alle Menschen, die akut in finanziellen Engpässen gelandet sind, dürfen derzeit auch ohne Einkaufspass in den Soogut-Märkten einkaufen.

### Museum, Bibliothek, Parkbad

Abhängig von der epidemiologischen Entwicklung soll im Mai auch das kulturelle Leben wieder Fahrt aufnehmen. Ab 15. Mai sollen auch das 5-Elemente-Museum, die Stadtbibliothek und das Infobüro Schloss Rothschild ihre Tore wieder öffnen. Hier wurden alle Vorbereitungen getroffen, um die erforderlichen Auflagen wie die Abstands- und Hygienebestimmungen zu erfüllen. Voraussetzung für eine Öffnung ist das

Vorliegen der dafür angekündigten Verordnung. Der Saisonstart des Parkbades ist für 29. Mai vorgesehen. Auch hier gilt: Grundsätzlich wurden alle Vorbereitungen getroffen, um möglichst schnell öffnen zu können, sobald es die gesetzlichen Rahmenbedingungen erlauben. Die Stadt wartet hier noch auf die Vorgaben des Bundes zum Betrieb von Schwimmbädern.

# FEUERLÖSCHER

## ÜBERPRÜFUNG

## WARTUNG

## VERKAUF



**ENGELBRECHTSMÜLLER**  
3340 Waidhofen an der Ybbs, Lederergasse 6  
**07442 / 525980**



# Angst ist kein guter Begleiter

## Covid 19 und psychische Gesundheit

**Von Mag. Beate Maderthaler und Mag. Judith Riegler, Klinische- und Gesundheitspsychologie**

**Warum Angst kein guter Begleiter ist, warum es sich lohnt, einen klaren Kopf zu bewahren, und warum Sicherheit und Verbundenheit die besseren Ratgeber sind:**

Das Corona-Virus hat binnen kurzer Zeit unsere Welt drastisch verändert, es betrifft die ganze Menschheit und hat unseren normalen, gewohnten Alltag unvorbereitet unterbrochen. Gerät man plötzlich in eine Situation, wo man nicht weiß, wie es weiter gehen soll, für die der Plan fehlt, befindet man sich in einer Krise, begleitet von Gefühlen der Ohnmacht, Hilflosigkeit und Angst.

Was neurobiologisch geschieht, ist einfach gesagt – unser Gehirn (v. a. das Frontalhirn) kommt in einen Zustand der Übererregung. Das bewirkt, dass klares, vernünftiges, kontrollierendes Denken unmöglich ist. Die Wahrnehmung schränkt sich ein – es wird eng. Das ist zwar eine „gut gemeinte“ automatische Notfallreaktion vom Gehirn, schränkt jedoch die Handlungsfähigkeit ein. Angst ist ein Grundgefühl, das ne-



*Durchatmen und Innehalten stärkt Körper und Geist gerade in Zeiten wie diesen. Die traumhafte Natur in und rund um Waidhofen bietet dafür zahlreiche Möglichkeiten.*

ben Freude, Ekel, Trauer, Wut und Überraschung evolutionär angelegt ist; da können wir nicht aus. Das ist auch gut so, weil ohne das Gefühl der Angst würden wir uns leichtsinnig Gefahrensituationen aussetzen. Ein heranbrausender LKW würde uns nicht zurückweichen lassen, ein ungesicherter Sprung aus großer Höhe wäre vielleicht sogar reizvoll. Die eigentliche Aufgabe der Angst ist jene, dass sie uns vor wirklichen Lebensgefahren und -bedrohungen schützt. Angst ist demnach ein guter

Begleiter bei realen Gefahren. Was ist nun eine reale Bedrohung? Was ist lebensgefährlich? Grundsätzlich ist ja das Leben an sich lebensgefährlich. Es hat noch niemand überlebt! „Angst haben wir alle. Der Unterschied liegt in der Frage wovor.“ (Frank Thiess) Welche Situationen wir nun als Gefahr bzw. Bedrohung wahrnehmen, erlebt jeder Mensch sehr unterschiedlich – je nach gemachten Erfahrungen. Jede Lebensgeschichte ist einzigartig und prägt, wovor wir

uns fürchten und wovor nicht. Wie bei Vielem im Leben kommt es auch hierbei auf das richtige Maß an. „Die Dosis macht das Gift“ – sagte schon Paracelsus im 16. Jhd.

Wie gesagt, zu wenig Angst macht leichtsinnig und zu viel Angst schaltet den Verstand ab. Die biochemische Übererregung macht auf Dauer krank, schwächt unsere Psyche, den Körper und wirkt sich negativ auf unser Immunsystem aus. Hier kann ein Teufelskreis in Gang gebracht werden: Mit den Augen der Angst hat der Mensch das Sorgenvolle, das Problem, das Unbewältigbare im Blick und das Gefühl der Überforderung nimmt überhand. Was es jetzt braucht – es muss wieder Ruhe ins Hirn! Es braucht einen Zustand von Vertrauen, Verbundenheit und Sicherheit. Vertrauen hemmt das übererregte Gehirn und macht es wieder funktionsfähig.

Wie das praktisch aussehen kann, was Vertrauen und Sicherheit schafft, ist von Mensch zu Mensch so unterschiedlich und situationsabhängig wie jeder Mensch eben individuell ist.

**Hier ein paar Anregungen und Ideen zum Ausprobieren:**

Über den Körper haben wir da einen

ersten, guten Zugang – diesen ausreichend mit Sauerstoff versorgen, tief durchatmen und innehalten, unterschiedliche Atem- und Entspannungsübungen, Meditations- und Achtsamkeitsübungen können hier eine geeignete Möglichkeit sein, genauso wie Bewegung – am besten in der Natur.

Das Pflegen sozialer Kontakte fördert auch das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Aktives Suchen von wohlthuenden, hilfreichen und unterstützenden Beziehungen ist wichtig. Das kann mit dem Nachbarn über den Gartenzaun, per Telefon oder Computer sein und persönlich soweit das jetzt möglich ist.

Die psychische Gesundheit stärken, indem wir Vertrauen zu uns selbst zurückgewinnen, uns besinnen auf die eigenen Fähigkeiten, uns bereits überwundene Krisen, Erfolge und Freuden in Erinnerung rufen. Das Vergegenwärtigen positiver Erfahrungen fördert die psychische Stabilität, Gefühle von Selbstsicherheit, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen. Krisenerleben ist eine normale Reaktion auf ein abnormales, unvorhergesehenes und außergewöhnliches Ereignis. Bei anhaltender Belastung kann professionelle, psychologische Begleitung hilfreich sein.

# Immunsystem stärken durch Bewegung

## Mit einfachen Übungen die Fitness erhalten

**Von Herbert Haidler, Sportlehrer**

**Hurra, die Sportanlagen werden nach und nach geöffnet. Doch Schulsport und ein Großteil des lieb gewonnenen Vereinsangebotes müssen noch genauso warten wie das Training im Fitnesscenter. Wir können jedoch auch ohne diese Bewegungsangebote für Körper und Psyche viel Gutes tun.**

„Kinder brauchen Bewegung“ heißt es landläufig. Diese machen sie gewöhnlich angeleitet in Kindergarten und Schule, manche gottseidank auch noch am Schulweg, viele dank des großen Vereinsangebotes in unterschiedlichsten Sportarten und natürlich im freien Spiel unter ihresgleichen.

Sechs Wochen lang war zumindest außerhalb der Familie nichts davon erlaubt. Trotzdem waren viele Kinder meist mit Geschwistern oder Eltern beim Radfahren, Wandern oder Laufen zu sehen. Außerdem lud das schöne Wetter erfolgreich in die vielen Trampoline in Waidhofens Gärten und die Lehrer versuchen über Aufgabenstellungen aus der Ferne unsere Kinder und Jugendlichen zu verschiedensten Bewegungseinheiten zu motivieren.

Der derzeitige Plan zur Schulöffnung sieht leider für das gesamte Schuljahr keinen Bewegungs- und Sportunterricht vor. Sollte sich daran nichts ändern, wird es wichtig sein,



*Auch Kinder und Jugendliche können mit einfachen Kräftigungsübungen, wie Lea hier bei Kniebeugen mit Zusatzbelastung, Kreislauf und Stoffwechsel ankurbeln.*

unsere Kinder weiter außerschulisch zu bewegen – damit nicht nur die Finger am Display von Handys und Tablets bewegt werden. Körperliche Betätigung ist freilich nicht nur für das körperliche und psychische Wohlbefinden unserer Kinder und Jugendlichen wichtig, allen Altersgruppen tut sie gut. Sie sollte häufig, vielseitig und zumindest teilweise in der Natur stattfinden. Körperliche Aktivitäten stärken das Immunsystem und kurbeln Kreislauf und Stoffwechsel an. Darunter ist jedoch nicht leistungssteigerndes Training zu verstehen, sondern vielseitige Bewegung. Diese

besteht im Idealfall aus 4 Bereichen:

- Ausdauerbewegung wie Wandern, Spazieren, Walken, Laufen oder Radfahren
- Kräftigungsübungen für die großen Muskelgruppen (Beine/Hüfte, Rumpf, Schultergürtel/Arme)
- Übungen für den Erhalt und das Wiedererlangen der natürlichen Beweglichkeit und
- Koordinationsübungen zur Sturz- und Verletzungsprophylaxe.

Besonders die Ausdauerbewegung (ab 15 Minuten kontinuierlicher Belastung) lässt sich bei kurzen Wegstrecken mit dem Rad oder zu Fuß gut in den Alltag integrieren und

findet somit oft im Freien statt. Zwischenzeitlich dürfen wir uns auch wieder mit Personen außerhalb der Haushaltsangehörigen bewegen – wenn auch im öffentlichen Raum nur mit Mindestabstand. Dies ermöglicht wieder gemeinsames Laufen, Radfahren oder Wandern.

Für Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen stellen unsere Vereine und Dienstleister im Gesundheitsbereich normalerweise ein breites Angebot. Da gerade dieser Bereich derzeit nicht stattfinden darf, holen sich viele Gesundheitsbewusste und Bewegungshungrige im Internet Motivation und Anregungen. Unzählige Organisationen bieten dazu kostenfrei ein nahezu unendliches, vielfach sehr hochwertiges Angebot. Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass die Übungsausführungen gut erklärt und vorgezeigt werden, sowie die Einheit motivierend dargeboten wird und so zur regelmäßigen Wiederholung (zumindest 1mal pro Woche) einlädt.

Zu vermeiden sind einseitige Übungszusammenstellungen (z. B. viel Bauchmuskulübungen und keine Übungen für die Rückenmuskulatur) sowie jegliche Übungen, bei denen Schmerzen auftreten.

Vielen, die sich ohne Gruppe oder Trainingspartner nicht regelmäßig zu den Übungen motivieren können, hilft ein Bewegungsplan. Dort sollen die geplanten Bewegungs-

einheiten für jede Woche eingetragen und nach Erledigung abgehakt werden. Umso häufiger dieser Plan ins Auge springt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung. Auch das gilt für Jung und Alt. Eltern können ihre Kinder gerade in Zeiten der eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten unterstützen, indem sie mit diesen einen den jeweiligen Umständen entsprechenden Wochenplan erstellen und mit den Kindern gemeinsam dessen Umsetzung überprüfen. Weniger geplante Einheiten und dafür eine tatsächliche Umsetzung sind dabei besser als sich zu viel vorzunehmen.

Seit 1. Mai sind die Tennis- und Leichtathletik- sowie Golfanlagen wieder geöffnet. Der Mindestabstand von 2 Meter ist jedoch einzuhalten. Im Tennis sind demnach keine Gruppentrainings oder Doppelspiele (außer mit Personen aus dem gemeinsamen Haushalt) erlaubt. Lauf- und Leichtathletiktrainings sind ebenfalls mit 2 Meter Abstand möglich. Die Fußballer müssen mit dem Betreten des „heiligen Rasens“ noch bis zum 15. Mai warten. Dann dürfen sich auch die Ballspieler mit entsprechendem Mindestabstand mit dem runden Leder bewegen. Weil Körperkontakt und Körpernähe noch nicht erlaubt sein werden, sind anstatt des Fußballspiels Trainingseinheiten mit Mindestabstand oder alternative Spielformen vorzusehen.

# Versorgungssicherheit in Zeiten von Corona

## Küche des Landeskrankenhauses leistet großen Beitrag

Die Küche des Landeskrankenhauses (LK) Waidhofen bietet Versorgungssicherheit für Patienten und Mitarbeiter des Krankenhauses, des angrenzenden Pflege- und Betreuungszentrums und auch für die Bezieher von Essen auf Rädern.

Die Küche des LK Waidhofen/Ybbs versorgt nicht nur die dortigen Patienten und Mitarbeiter mit Essen, sondern ist auch für die Verpflegung des angrenzenden Pflege- und Betreuungszentrums sowie für die Aktion Essen auf Rädern für die Gemeinden Waidhofen/Ybbs, Kematen, Allhartsberg, Sonntagberg und Ybbsitz zuständig.

Bereits zu Beginn der Krise war klar, dass nicht nur die medizinisch/pflegerischen Bereiche an die Situation angepasst werden mussten, sondern dies auch für alle übrigen Bereiche im Krankenhaus zu regeln war. Die Küche des LK Waidhofen/Ybbs spielte hierbei eine zentrale Rolle. Georg Grüber, der seit Juli 2018 Küchenchef im LK Waidhofen/Ybbs ist, stellte sich der Herausforderung.

**Was waren Ihre ersten Überlegungen?**

**Grüber:** Um die Versorgungssicherheit aller von uns abhängigen Essensbezieher gewährleisten zu können, war klar, dass wir schnell handeln mussten. Gemeinsam mit dem kaufmännischen Direktor Mag. Martin Kaiser habe ich am Wochenende überlegt, wie wir das anstellen könnten. Die Idee war, mein Team in zwei Gruppen aufzuteilen, um so im Krankheits- bzw. Quarantänefall trotzdem einsatzfähig bleiben zu können.

**Was waren die Herausforderungen bei dieser Gruppeneinteilung, welche Kriterien mussten dabei ganz be-**



Küchenleiter Georg Grüber, stellt mit seinem Team derzeit die Versorgungssicherheit für das Landeskrankenhaus und andere Organisationen sicher. Georg Grüber, Claudia Wurm und Andrea Döcker (v.l.)

**sonders berücksichtigt werden?**

**Grüber:** Um einen Dienstplan erstellen zu können, war es wichtig, einerseits die Profession der einzelnen Mitarbeiter zu beachten, andererseits musste auch das Stundenkontingent beachtet werden.

**Wie ging es dann weiter?**

**Grüber:** Ich habe also Mitte März an besagtem Wochenende ca. 30 Telefonate geführt, um meinen Mitarbeitern meinen Vorschlag zu unterbreiten.

**Und wie war die Reaktion?**

**Grüber:** Ich muss sagen, ich bin sehr stolz auf alle meine Mitarbeiter. Die Reaktionen waren durchwegs positiv. Durch das uneingeschränkte Entgegenkommen und die hohe Akzeptanz sämtlicher Mitarbeiter – ei-

nige Mitarbeiter haben sogar ihren geplanten Urlaub abgebrochen oder storniert – konnten wir bereits am darauffolgenden Dienstag mit dem neuen Dienstplan starten.

**Wie kann man sich die Einteilung vorstellen?**

**Grüber:** Wir haben zwei Teams gebildet, die Gruppe „Blau“ und die Gruppe „Grün“. Jedes Team arbeitet drei Tage hintereinander und hat anschließend drei Tage frei. Ein Dienstaustausch zwischen den Teams ist nicht mehr möglich. Nur so kann man die Kontakte zwischen den Mitarbeitern einschränken und die Gefahr der Ansteckung minimieren.

**Was hat sich noch geändert? Wie erfolgt die Kommunikation zwischen den Teams?**

**Grüber:** Viele Arbeitsabläufe haben sich geändert. Auch die Speisepläne wurden angepasst. Von den ursprünglichen vier Menüs werden derzeit nur drei Menüs angeboten – diese natürlich aber auch angepasst an sämtliche medizinischen Notwendigkeiten wie z. B. Diabetes, Breikost usw. Die Kommunikation

findet nun über andere Wege statt, entweder über Telefon, oder über WhatsApp-Gruppen. Im Küchenbereich haben wir auch eine Tafel, wo wichtige Informationen für den nächsten Tag notiert werden. Eine nette Geste ist nun, dass am Ende des „3-Tages-Zyklus“ das Team für die nächste Gruppe einen positiven Spruch an die Tafel schreibt. Das motiviert.

**Wie geht es Ihnen und den Teams nach zwei Monaten?**

**Grüber:** Ich möchte nochmals den Einsatz und die Loyalität aller Mitarbeiter hervorheben. Alle unterstützen einander gegenseitig, wo sie nur können. Obwohl mittlerweile eine gewisse Routine in der Krise eingetreten ist, ist trotzdem die Sehnsucht nach „Normalität“ groß. Die vielen positiven Rückmeldungen unserer Essensbezieher freuen uns daher immer ganz besonders, wie erst kürzlich der Dank von der Direktorin des Pflege- und Betreuungszentrums, Mag. (FH) Sonja Kirchwegger, die betonte: „Ich freue mich, dass wir auch in der Krisenzeit durch das LK Waidhofen/Ybbs gut und sicher versorgt werden.“

**Welche sind jetzt die Herausforderungen?**

**Grüber:** Die Herausforderung liegt jetzt bei der Aufrechterhaltung der beiden Teams, denn wir haben derzeit einige nicht coronabedingte Krankenstände. Diese können wir nicht durch Mitarbeiter aus dem anderen Team kompensieren. Auch die Berufsschule hat wieder begonnen, d. h. unser Lehrling absolviert die Schule derzeit im sogenannten „Distanzlearning“. Nur durch den Zusammenhalt im Team schaffen wir diese Herausforderungen.

Derzeit werden vom Küchenteam auch noch zusätzliche Leistungen angeboten, wie z.B. die Speisenversorgung des Kindergartens. Seitens des Amtes der NÖ Landesregierung wird vorübergehend eine Kinderbetreuung (Kindergarten) für klinisches Personal angeboten – das Mittagessen für die Kinder wird vom LK Waidhofen/Ybbs angeboten. Eine weitere zusätzliche Küchenleistung betrifft das Mittagessen zum Mitnehmen. Mitarbeiter haben die Möglichkeit, sich Essen für zu Hause zu bestellen. Diese Möglichkeit wird sehr gut angenommen und von den Mitarbeitern sehr geschätzt.

## IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: Magistrat der Stadt Waidhofen a/d Ybbs, Oberer Stadtplatz 28, 3340 Waidhofen a/d Ybbs · Redaktion und für den Inhalt verantwortlich: Abteilung Kommunikation, T +43 7442 511-108 · Grafische Gestaltung: Grafik&Medien, 3340 Waidhofen a/d Ybbs · Hersteller & Herstellungsort: OÖN Druckzentrum, Medienpark 1, 4061 Pasching · Anzeigenverwaltung: Grafik&Medien, office@medien-stummer.at · Auflage: 5.500 Stück

**Ich bin wieder für Sie da!**

**vital** ZELL  
Massageinstitut  
Lymphdrainage

Judith Lugmayr · 3340 Waidhofen/Ybbs · Hauptplatz 8  
T 0676 385 05 56 · [www.vitalzell.at](http://www.vitalzell.at)