

Katholische Aktion  
St. Pölten

KA

# GLAUBEN LEBEN

4. Ausgabe

WISST IHR NICHT,  
DASS EUER LEIB EIN TEMPEL  
DES HEILIGEN GEISTES IST?  
1 Kor 6,19



*Anregungen  
für unsere  
Gesundheit*

April 2026

# INHALT

## GLAUBEN LEBEN APRIL 2026

Katholische Aktion  
St. Pölten

KA

Vorwort, Grußwort	3
KA Katholische Aktion St.Pölten Wenn Blinde sehen	4 – 5
KAV Katholischer Akademiker/innenverband Brennen ohne zu verbrennen	6 – 7
KMB Katholische Männerbewegung Männergesundheit im Alter	8 – 9
DSG Diözesansportgemeinschaft Gesundheit und Spitzensport	10 – 11
KJS Katholische Jungeschar Kinderschutz	12 – 13
KJ Katholische Jugend Digital Detox	14 – 15
Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft Ehrenamt schafft Zusammenhalt	16 – 17
kfb Katholische Frauenbewegung Frauengesundheit: Sicherheit und Selbstfürsorge	18 – 19
KAB Katholische Arbeitnehmer:innen-Bewegung Gesund in der Arbeit	20 – 21
Fußball-WM als pastorale Chance	22
Essen und Sport	23
Termine	24

## Impressum

**Herausgeber:** Katholische Aktion der Diözese St. Pölten, Josefstraße 90, 3100 St. Pölten, Homepage: <https://www.ka-stp.at>. **Druck:** Mediaprint Zeitungsdruckereiges.m.b.H. & Co. KG, 1230 Wien, Richard Strauss-Straße 16, Firmenbuchnummer: 4220g des HG Wien, UID-Nr.: ATU 12881504. **Verlagsort:** 3100 St. Pölten, Gutenbergstraße 12. **Redaktionsteam:** Fabian Amstler, Helmut Beroun, Angelika Beroun-Linhart, Josef Eppensteiner, Wolfgang Zarl, Angelika Widrich, Eva Lasslesberger, Katharina Kratochwill, Anita Hofmann, Reinhard Länger, Franz Sedlmayer, Lena Schuster, Peter Moser, Karl Toifl  
**Layout:** Leerzeichen Multimedia OG, Marktplatz 1, 3371 Neumarkt/Ybbs.

# Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser  
des KA-Magazins!

„Euer Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes! Diese Worte des Apostels Paulus sollen uns daran erinnern, unseren Körper und unsere Gedanken im wahrsten Sinn des Wortes ‚heil‘ zu halten, also umfassend gesund. So gesund, dass der Heilige Geist in uns und durch uns lebendig werden kann. Dafür ist es nicht erforderlich, dass wir sportlich sind oder geistige Höchstleistungen vollbringen. Jede und jeder von uns, mit all ihren / seinen Schwächen, ist ein Tempel des Heiligen Geistes. Gott möchte das Heil jeder und jedes Einzelnen von uns. Wir sind eingeladen, unser Leben lang daran zu arbeiten, dass der Heilige Geist gerne durch uns wirken kann. Meiner Meinung nach geht es dabei nicht um kurzlebige Modetrends wie hochgepreisene Superfoods oder das Abnehmen im Frühjahr. Thomas von Aquin formuliert es so: Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung. Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.

Ich hoffe, dass Ihnen diese Ausgabe des KA-Magazins Freude bereitet und so Ihrer Gesundheit dient!

Ihr Reinhard Länger  
Präsident der KA der Diözese St. Pölten



Mit großer Freude wende ich mich heute als Vorsitzende der Diözesanen Senior/innen-Gemeinschaft (vormals Seniorenpastoral) mit herzlichen Willkommensgrüßen an Sie, liebe Leserinnen und Leser. Die Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft darf sich nun auch seit 1. Jänner 2026 eine Gliederung der Katholischen Aktion nennen. Wir sind dankbar, eine neue Heimat gefunden zu haben, in der wir willkommen sind und der wir uns zugehörig fühlen dürfen.

Gerne werden wir weiter für unsere Seniorinnen und Senioren arbeiten und sie mit Angeboten zu Veranstaltungen und mit Informationen über unsere Arbeit am Laufen halten.

Die Senior/innen-Gemeinschaft will ein Sprachrohr und Ansprechpartner für die Anliegen, Ideen, Gedanken und Sorgen der älteren Menschen sein. Wir wollen Beiträge zur Lebensgestaltung im Alter anbieten, wir wollen Glauben und Spiritualität fördern, wir wollen die pfarrliche Seniorenarbeit unterstützen und sind mit kirchlichen und nichtkirchlichen Organisationen vernetzt, die für Senior/innen tätig sind.

Die heutige Zeit bringt Veränderung in vielen Bereichen mit sich. Ob dies die Kommunikation, die Arbeitswelt, die Freizeitgestaltung oder der Umgang miteinander ist, eines aber bleibt davon unberührt, die Suche nach dem Sinn des Lebens, um ein glückliches Leben zu führen.

Daher sind es gerade heute wir, die Seniorinnen und Senioren, die Großeltern, die mit ihrer Lebenserfahrung in ihren Familien das religiöse Leben unterstützen und fördern wollen.

Es grüßt Sie herzlich Angelika Widrich  
Vorsitzende der Diözesanen Senior/innen-Gemeinschaft



# Wenn Blinde sehen, Taube hören und Lahme gehen...

## Heilungserzählungen der Evangelien

Für manche sind sie unerschütterliche Beweise der göttlichen Macht Jesu, für andere eine Zumutung und Anlass, die Bibel als „Märchenbuch“ zu degradieren. Die Heilungserzählungen bleiben für heutige Leser/innen eine Herausforderung. Wie können wir damit umgehen?

Die Evangelien sind das Ergebnis eines langen Nachdenkprozesses über die Bedeutung Jesu im Hinblick auf den Gottesglauben der Jesusgemeinden. Sie sind damit mehr erzählte Glaubensbekenntnisse als historische Berichte über Jesu Leben und Wirken. Wir tauchen beim Lesen nicht direkt in die Zeit Jesu ein, sondern in die Zeit der frühen christlichen Gemeinden um 70-110 n. Chr. Diese erzählen vom heilenden Jesus, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass der Jesusglaube in unterschiedlichsten Lebenssituationen heilsam ist, ja neue Lebensperspektiven eröffnen kann. Die Heilungsgeschichten wollen Orientierung geben, Mut zusprechen, Sinnesänderung anstreben, verlorengegangenes Vertrauen in das Leben stärken. Wir sollten daher nicht fragen: Was ist damals passiert? Sondern: Was wird mit dieser Heilungserzählung über den Jesusglauben, über Gott ausgesagt? Wozu kann uns diese Geschichte in welcher Situation heute ermutigen?

Bestritten wird dadurch nicht, dass Jesus als Wundertäter aufgetreten ist und Menschen mit Jesus Erfahrungen des Heils und der Heilung gemacht haben. Jesus selbst hat sein Wunderwirken im Lichte seiner Botschaft von einer Neuen Welt Gottes gesehen. Vgl. Lk 11,20: „Wenn ich aber die Dämonen durch den Finger Gottes austreibe, dann ist das Reich Gottes schon zu euch gekommen.“ Das bedeutet: Alle lebensmindernden Kräfte werden zurückgedrängt, den Menschen wird ein neuer Lebensraum eröffnet, der von Heil und rundum Wohlergehen gekennzeichnet ist. Im Hintergrund dieser Vorstellung stehen alte Heilsverheißungen, die vom rettenden Handeln Gottes künden. Vgl. Jes 35,4-7: (...) Er selbst kommt und wird euch retten. Dann werden die Augen der Blinden aufgetan / und die Ohren der Tauben werden geöffnet. Dann springt der Lahme wie ein Hirsch / und die Zunge des Stummen frohlockt, denn in der Wüste sind Wasser hervorgebrochen / und Flüsse in der Steppe. Der glühende Sand wird zum Teich / und das durstige Land zu sprudelnden Wassern.“

Für diesen Glauben an die rettende und heilsame Zuwendung Gottes ist Jesus mit seinem Leben eingestanden. Nach seinem Tod haben sich diese Heilsbotschaften Jesu in den Gemeinden eben nicht als „Fake News“ erwiesen,

## Spiritualität zum Heil-Werden!

kfb-Frauenliturgien:

- **Mi 29. April** 19:00 Uhr: Katharinenfeier in Amstetten St. Marien
- **Mi 13. Mai** 19:00 Uhr: Oase am Abend in der Pfarre St. J. Kapistran St. Pölten mit I. Ehart
- **Mi 20. Mai** 19:00 Uhr: Tanzend beten-betend Tanzen im Pfarrsaal St. J. Kapistran St. Pölten mit M. Zehetgruber
- **Fr 22. Mai** 19:00 Uhr: Tanzend beten-betend Tanzen in Amstetten St. Marien mit M. Zehetgruber
- **Mi 3. Juni** 19:00 Uhr: Oase am Abend in der Pfarre St. Johannes Kapistran St. Pölten mit I. Ehart

sondern wurden zum Fundament. Die Freunde Jesu spürten: die Heilsverheißungen Jesajas haben sich in Jesus erfüllt. Aus dieser Glaubensüberzeugung heraus wurden die Heilungsgeschichten neben anderen als Hoffnungstexte verfasst. Dazu ein Beispiel:

Mk 7,24-30: 24 Jesus brach auf und zog von dort in das Gebiet von Tyrus. Er ging in ein Haus, wollte aber, dass niemand davon erfuhr; doch es konnte nicht verborgen bleiben. 25 Eine Frau, deren Tochter von einem unreinen Geist besessen war, hörte von ihm; sie kam sogleich herbei und fiel ihm zu Füßen. 26 Die Frau, von Geburt Syrophönizierin, war eine Heidin. Sie bat ihn, aus ihrer Tochter den Dämon auszutreiben. 27 Da sagte er zu ihr: Lasst zuerst die Kinder satt werden; denn es ist nicht recht, das Brot den Kindern wegzunehmen und den kleinen Hunden vorzuwerfen. 28 Sie erwiderte ihm: Herr! Aber auch die kleinen Hunde unter dem Tisch essen von den Brotkrumen der Kinder. 29 Er antwortete ihr: Weil du das gesagt hast, sage ich dir: Geh nach Hause, der Dämon hat deine Tochter verlassen! 30 Und als sie nach Hause kam, fand sie das Kind auf dem Bett liegen und sah, dass der Dämon es verlassen hatte.

Provokant: Hier stößt die Bitte der heilsuchenden Frau bei Jesus auf taube Ohren. Mit befremdenden Worten erinnert er sie daran, dass von seiner Heilssorge zum jetzigen Zeitpunkt nichts abfällt für die „Heiden“. Jesus weiß sich (zuerst) nur zum jüdischen Volk gesandt: „Lasst zuerst die Kinder satt werden; denn es ist nicht recht, das Brot den Kindern wegzunehmen und den kleinen Hunden vorzuwerfen.“ Von dieser nahezu kränkenden Antwort lässt sich die Frau aber nicht abwimmeln, im Gegenteil. Sie greift Jesu Bildrede auf und korrigiert sie aus ihrer eigenen Erfahrung heraus: „Aber auch die kleinen Hunde unter dem Tisch bekommen von den Brotkrumen der Kinder etwas ab.“ Dieses Argument hat gesessen, denn die Geschichte zeigt in der Folge durch die Heilung der Tochter, dass Jesus aus diesem Gespräch lernt. Er hat in der heidnischen Frau eine Lehrerin gefunden, eine, die ihn zum Umdenken bewegt hat. Ausgerechnet eine nichtjüdische Frau schafft als Einzige, was weder den Schriftgelehrten noch den Pharisäern oder Sadduzäern gelingt, nämlich, dass der weise Lehrer Jesus lernt. Letztendlich soll mit dieser Geschichte die Jesusgemeinde erfahren: Die Heilssorge Gottes gilt allen Menschen. Es braucht daher auch heute solche „Bröseljäger/innen“, die dafür sorgen, dass wir als Kirche nicht zu knausrig sind beim Teilen des „Heilsbrotes“.



**Prof.in Dr.in Maria Theresia Ploner** unterrichtet seit 2008 an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Brixen. Sie hat in Innsbruck promoviert und ist Professorin für Neues Testament sowie Vorsitzende der Studienkommission. Ehrenamtlich unterstützt sie die kfb der Diözese Bozen-Brixen als geistliche Assistentin.



# Brennen ohne zu verbrennen

Deutlicher als in der Erzählung vom brennenden Dornbusch (Ex 3, 1-3), „der brennt und doch nicht verbrennt“ beschreibt die Bibel nirgends die Gegenwart Jahwes und die Verbindung zu seinen Geschöpfen. Durch das in ihnen lodernde Lebensfeuer sind sie, die Geschöpfe, ihrem Schöpfer ähnlich; sobald dieses Feuer aber erlischt, beginnen sie zu leiden und nach dem Sinn ihres Lebens zu fragen; mit der psychiatrischen Modediagnose „Burn-out“ erfahren sie dann vielleicht, was sie „haben“, nicht aber, was ihnen „fehlt“. Zunächst vermutete man den Grund für das seelische Ausgebrannt-Sein im sich immer schneller drehenden Hamsterrad des Alltags, weshalb der Philosoph Peter Heintel (+ 2018) im Jahre 1995 in Klagenfurt den „Verein zur Verzögerung der Zeit“ gegründet hat. Mittlerweile aber wissen wir durch die Erkenntnisse der Neurobiologie, dass für das „Burn-out“ der Menschen nicht unbedingt nur die Hektik verantwortlich ist, sondern vor allem der Mangel an Begeisterung und an tragfähigen Verbindungen mit anderen Menschen!

Was wir demnach für ein gutes, gelungenes Leben brauchen, ist ein „Mit-der-Welt-und-den-Menschen-in-Beziehung-Stehen“, ein unermüdliches Suchen nach dem, was uns unter die Haut geht und weh tut, wenn es uns fehlt! Schon im 2. Jahrhundert n. Chr. hat Irenäus von Lyon den berühmten Satz formuliert: „Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch!“ Nirgends ist demnach Gott deutlicher zu erahnen als unter Menschen, deren größtes Glück in der Begeisterung füreinander besteht, in der Freude, ein Mensch zu sein, der sich wieder spüren, Freude haben kann und ein Suchender bleibt, weil er weiß, wie leicht das Feuer erlischt, wenn man sich nicht gemeinsam darum kümmert.

Gegen die Langeweile des Lebens hilft nur dieses Feuer der Begeisterung. Die Erfahrungen, die wir dabei machen, lassen uns einerseits davon berichten, was geschehen ist und gleichzeitig, wie es uns dabei ergangen ist. Bei solchen Erlebnissen, die uns unter die Haut gehen, machen wir gleichzeitig kognitive und emotionale Erfahrungen. Und aus diesen immer wieder gemachten Erfahrungen erwächst ein Erfahrungsschatz, eine „innere Einstellung“, eine Grundhaltung, die nach und nach zu unserem Markenzeichen wird.



© pexels





Ihr Kontakt zum KAV  
ka-stp.at  
kav@ka-stp.at

Diese kann günstig sein für unsere weitere Lebensgestaltung, oder aber ungünstig. Dem einen öffnet sie die Welt, in der er zeigen kann, was er kann, dem anderen verschließt sie sich.

Wer zeigen kann, was er kann, der darf dazugehören und seine ihm daraus erwachsenen Grundhaltungen heißen: Dankbarkeit, Offenheit, Neugier, Entdeckerfreude, Gestaltungslust und Beziehungsfähigkeit, alles Eigenschaften und innere Haltungen, die sich bei Menschen finden, die das Glück haben, solche positiven Erfahrungen zu machen.

Dem anderen aber, dem das nicht gelingt, erwachsen innere Grundhaltungen wie Gier, Neid und Habsucht, allesamt engmachende Einstellungen, mit denen er unterwegs ist, um sich immer mehr von dem zu verschaffen, was er kriegen kann, weil er das, was er dringend bräuchte, nicht bekommen kann.

Weil das Befriedigen eines Bedürfnisses etwas anderes ist als das Stillen einer Sehnsucht, ist der eine von den beiden glücklich, der andere frustriert. Getrieben durch seine Unzufriedenheit sucht er sich Ersatzbefriedigungen.

Sehr schön bringt das die Geschichte auf den Punkt, die von einem Indianer und einem Europäer erzählt, die gemeinsam durch eine Großstadt gehen: Plötzlich bleibt der Indianer stehen und sagt: „Hör doch, da singt eine Grille!“ „Wie kannst du“, wundert sich der Europäer, „im Großstadtlärm eine Grille zirpen hören?“ Im Weitergehen lässt der Indianer unbemerkt ein Geldstück fallen. Sofort dreht sich sein Begleiter um und sucht nach der Münze. „Wie kannst du“, wundert sich jetzt der Indianer, „bei all dem Lärm ein einzelnes Geldstück fallen hören?“ Die Antwort ist einfach: Wir kommen, wohin wir schauen. Wir hören immer das, wonach wir im Herzen Sehnsucht tragen. Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahinein werden wir verwandelt. Unsere innere Haltung entscheidet über den Weg, den wir gehen, über Glut oder Asche in unserem Leben.

#### **Arnold Mettnitzer**

Theologe, Psychotherapeut und Publizist. 1978 Priesterweihe in Rom, danach Kaplan in Spittal an der Drau, Erzieher in Tanzenberg, Diözesanjugendseelsorger und Leiter des Bildungshauses St. Georgen am Längsee, dann 9 Jahre lang Seelsorger der Pfarrgemeinden Klein St. Paul, Wieting und Kirchberg. 2003 beendete er seinen kirchlichen Dienst. Ausbildung zum Psychotherapeuten (Individualpsychologie) mit Lehranalyse bei Erwin Ringel und seit 1996 Psychotherapeut in freier Praxis in Wien. Freier Mitarbeiter im ORF. Autor zahlreicher Bücher zu Fragen von Lebensqualität und seelischer Gesundheit.

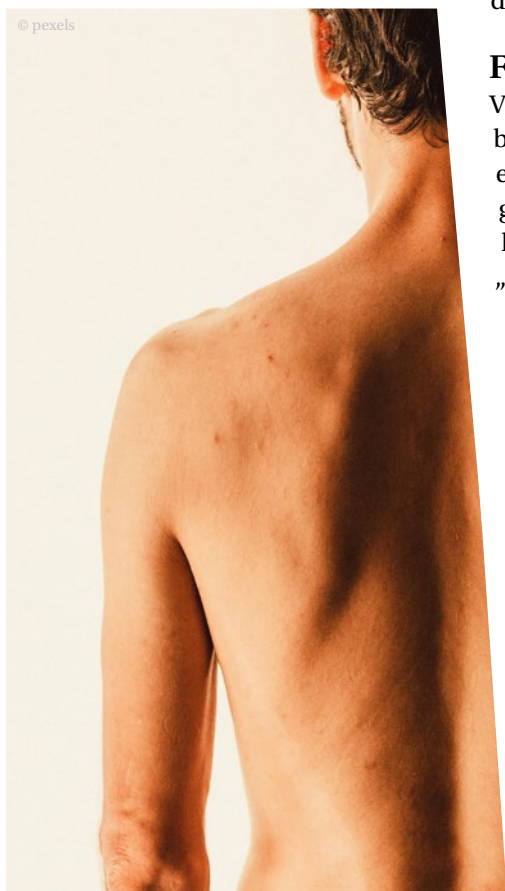


# Männergesundheit im Alter

Wenn Männer über ihre Gesundheit sprechen, dann meist erst dann, wenn etwas nicht mehr funktioniert. Das betrifft das Knie oder den Rücken – und sehr häufig auch urologische Themen. In meiner Ordination erlebe ich täglich, dass Beschwerden lange bagatellisiert werden und gerade von Männern eine Kontrolle beim Urologen oft aus Schamgefühl oder anderen Bedenken hinausgezögert wird. Dabei sind natürlich auch im urologischen Bereich Vorsorge und frühe Abklärung entscheidend für Lebensqualität und Prognose vieler Erkrankungen.

## Eine walnussgroße Drüse

Ab dem 50. Lebensjahr verändern sich viele körperliche Prozesse. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt, Stoffwechseleränderungen treten häufiger auf – und auch urologische Organe wie Prostata, Harnblase, Nieren sowie die Sexualfunktion rücken stärker in den Fokus. Die gute Nachricht: Wir können heute sehr viel frühzeitig erkennen und gezielt behandeln.



Die Prostata ist natürlich von den oben genannten Organen am engsten mit dem Besuch beim Urologen verknüpft – sie ist eine walnussgroße Drüse unterhalb der Harnblase. Mit zunehmendem Alter kommt es bei den meisten Männern zu einer gutartigen Vergrößerung dieser Drüse. Typische Beschwerden dieser Prostatavergrößerung sind ein abgeschwächter Harnstrahl, nächtliches Wasserlassen, Startschwierigkeiten beim Urinieren oder das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleeren zu können.

Viele halten das für „normal im Alter“. Häufig ist es gutartig – dennoch sollte es ärztlich beurteilt werden, da eine Einengung der Harnröhre durch die gewachsene Prostata die Blase langfristig schädigen kann.

## Früh genug erkannt ...

Von besonderer Bedeutung ist die Abklärung natürlich auch im Hinblick auf Prostatakrebs. Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes und ist meist gut behandelbar, wenn es früh genug erkannt wird. Bei der wenig aggressiven Form des Prostatakarzinoms kann als Alternative zur Therapie auch zunehmend die „aktive Überwachung“ durchgeführt werden, um eine sog. „Übertherapie“ und damit das Auftreten von Nebenwirkungen einer Behandlung wie Inkontinenz und Impotenz ganz zu verhindern oder um einige Jahre hinauszuzögern. Die Vorsorge basiert heute auf mehreren Bausteinen: dem PSA-Wert im Blut, einer individuellen Risikoabschätzung, dem zeitlichen Verlauf der Werte und – falls notwendig – moderner Bildgebung wie der multiparametrischen MRT.

Die digital-rektale Untersuchung (Tastuntersuchung der Prostata), welche meiner Erfahrung nach in den Köpfen vieler Patienten die berüchtigste aller urologischen Untersuchungen ist – hatte früher einen sehr hohen Stellenwert in der Vorsorge. Aktuelle wissenschaftliche Daten zeigen jedoch, dass ihre Sensitivität begrenzt ist und sie alleine keine ausreichende Sicherheit bietet. Ihr Stellenwert ist daher gesunken und wird heute bereits seltener als Routineinstrument bei beschwerdefreien Männern verwendet. Im Falle eines Prostatakrebsverdachts oder einer vermuteten Entzündung bleibt sie jedoch Teil der klinischen Untersuchung,



Ihr Kontakt zur KMB  
ka-stp.at  
kmb@ka-stp.at

steht jedoch nicht mehr isoliert im Zentrum der Früherkennung. Entscheidend ist heute die Kombination aus PSA-Verlauf, individueller Risikobewertung und – bei Bedarf – gezielter weiterführender Diagnostik.

Ein anderes urologisches Thema ist Blut im Urin. Dies sollte, wenn es mit freiem Auge erkennbar ist oder in relevanter Zahl am Harnstreifen sichtbar ist, immer urologisch abgeklärt werden. Hinter sichtbarem oder mikroskopischem Blut können sich Infektionen, Harnsteine, aber auch Tumorerkrankungen wie z.B. ein Harnblasenkrebs verbergen.

Die Diagnostik umfasst Harnuntersuchung und die Anlage einer sog. Harnzytologie, eine Ultraschalluntersuchung und in der Regel auch eine Blasenspiegelung. Die Blasenspiegelung ist eine Untersuchung, in der man das Innere der Harnblase untersuchen und damit einen Blasenkrebs erkennen kann.

Ein weiteres zentrales Thema beim Mann über 50 ist die erektile Dysfunktion. Sie ist in vielen Fällen kein isoliertes Sexualproblem, sondern Ausdruck einer Gefäßerkrankung. Die Gefäße des Penis sind deutlich dünner als die Herzkranzgefäße – Gefäßveränderungen machen sich hier daher oft früher bemerkbar. Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen sind neben dem Hauptrisikofaktor für Erektionsprobleme – nämlich schlicht und ergreifend dem zunehmenden Alter – weitere häufige Ursachen.

Eine urologische Abklärung dient daher nicht nur der Verbesserung der Sexualfunktion, sondern kann auch ein wichtiger Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge und auch eventuell zur Früherkennung eines relevanten Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos nützlich sein.

### Vorsorge ist Weitsicht

So lässt sich grundsätzlich sagen: neben der ärztlichen Vorsorge spielt der Lebensstil eine zentrale Rolle. Regelmäßige Bewegung, Gewichtsnormalisierung, Rauchverzicht, ein gut eingestellter Blutdruck- und Blutzucker reduzieren nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern wirken sich auch positiv auf Prostata- und Gefäßgesundheit und damit auf unser Sexualleben aus.

Ich höre häufig den Satz von Männern über 50: „Ich habe ja keine Beschwerden.“ Genau dann ist der richtige Zeitpunkt für Vorsorge. Die meisten relevanten urologischen Erkrankungen beginnen symptomlos. Früh erkannt, sind sie in den meisten Fällen gut behandelbar und meist heilbar.

Männer über 50 haben heute sehr gute Chancen auf ein aktives, gesundes und selbstbestimmtes Leben. Voraussetzung ist, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Vorsorge ist kein Zeichen von Schwäche – sondern Ausdruck von Weitsicht.



Mein Rat lautet:  
Idealerweise ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig zur urologischen Kontrolle. Bei familiärer Belastung bereits früher.

Dr. Martin Schmudermaier  
Facharzt für Urologie und Andrologie in Wien



# Gesundheit und Spitzensport

aus Sicht des Olympiakaplans Johannes Lackner



Spitzensport fasziniert Millionen von Menschen. Rekorde, Medaillen und große Emotionen prägen das Bild der Olympischen Spiele. Doch hinter den sichtbaren Erfolgen stehen intensive Trainingsjahre, enorme Belastungen und ein ständiger Druck zur Höchstleistung. Aus der Perspektive eines Olympiakaplans rückt daher eine zentrale Frage in den Vordergrund: Wie kann Gesundheit im Spitzensport ganzheitlich verstanden und geschützt werden?

Gesundheit bedeutet im olympischen Kontext weit mehr als körperliche Fitness. Natürlich sind medizinische Betreuung, Regeneration, Ernährung und Trainingssteuerung entscheidend. Athletinnen und Athleten müssen ihren Körper genau kennen und lernen, Belastung und Erholung in Balance zu halten. Doch ebenso wichtig ist die seelische Gesundheit. Leistungsdruck, Erwartungshaltungen von Öffentlichkeit und Sponsoren sowie persönliche Rückschläge können psychisch stark belasten.

Hier setzt die Aufgabe eines Olympiakaplans an. Er begleitet Sportlerinnen und Sportler nicht als Trainer oder Mediziner, sondern als Gesprächspartner für Fragen nach Sinn, Motivation und innerer Stärke. Viele Athletinnen und Athleten erleben in entscheidenden Momenten Zweifel,

Angst vor dem Scheitern oder die Frage nach der eigenen Identität jenseits der sportlichen Leistung. Der Olympiakaplan schafft Raum für vertrauliche Gespräche, für Reflexion und für spirituelle Orientierung – unabhängig von religiöser Zugehörigkeit.

Spitzensport lebt von Disziplin und Zielstrebigkeit. Doch nachhaltiger Erfolg entsteht nur, wenn der Mensch als Ganzes im Blick bleibt. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Ein Athlet, der innerlich ausgeglichen ist, kann auch mit Niederlagen konstruktiver umgehen und langfristig gesünder trainieren. Der Glaube liefert deshalb einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheit im Spitzensport. Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper und umgekehrt, das haben schon die alten Römer gewusst.

Gerade im olympischen Umfeld wird sichtbar: Medaillen sind wertvoll, doch sie dürfen nicht zum alleinigen Maßstab für den Wert eines Menschen werden. Der Olympiakaplan erinnert daran, dass Würde, Fairness und gegenseitiger Respekt zentrale Werte des Sports sind und dass jeder Mensch unabhängig von Leistung von Gott geliebt ist. Gesundheit im Spitzensport bedeutet daher auch, die eigene Menschlichkeit zu bewahren.

So wird der olympische Gedanke mehr als ein Wettbewerb – er wird zu einem Raum, in dem Leistung und Menschlichkeit zusammenfinden.



## Ich in Bewegung - kleine Schritte, große Wirkung

Bewegung tut dem Leib und der Seele gut. Das wissen wir aus Erfahrung. Gerade im Alltag von Pfarren, bei Sitzungen, Besprechungen oder im Büro, sitzen wir oft lange und bewegen uns wenig. Dabei braucht es gar keinen großen Aufwand, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Schon kleine Bewegungseinheiten vor einer Sitzung, in einer Pause oder zwischen zwei Telefonaten bringen neue Energie. Ein kurzes Aufstehen, bewusstes Durchatmen, Schultern lockern, ein paar Schritte gehen oder einfache Dehnübungen – all das macht den Kopf frei und hilft, sich wieder besser zu konzentrieren. Bewegung schenkt Schwung, Klarheit und oft auch ein Lächeln.

Kirche und Sport gehören zusammen. Beide stärken Gemeinschaft, fördern Zusammenhalt und schenken Lebensfreude. Die Diözesansportgemeinschaft möchte mit „Ich in Bewegung“ zeigen, wie einfach Bewegung in den Alltag von Pfarren und kirchlichen Gemeinschaften integriert werden kann – ohne Leistungsdruck, ohne sportliche Vorkenntnisse.

Bewegung ist keine Frage des Alters, sondern der Haltung. Wer sich regelmäßig ein wenig bewegt, bleibt beweglich – körperlich und innerlich. Gerade für Menschen ab 50 ist es wichtig, gut für sich zu sorgen, im eigenen Tempo und mit Freude.

Musik und Sport haben etwas Gemeinsames: Sie verbinden Menschen. Wie es Elton John einmal treffend sagte: Musik führt die Menschen zusammen – so wie der Sport. Beides bringt Herz und Körper in Bewegung.

Weitere praktische Anregungen finden Sie auf der Homepage der DSG: [www.dsg.or.at](http://www.dsg.or.at)

Bleiben wir in Bewegung – für unsere Gesundheit, für unsere Gemeinschaft und für mehr Lebensfreude im Alltag.



Josef Eppensteiner  
Vorsitzender der Diözesansportgemeinschaft



Ihr Kontakt zur DSG  
[ka-stp.at](mailto:ka-stp.at)  
[dsg@ka-stp.at](mailto:dsg@ka-stp.at)



Johann Zarl  
Pfarrer i.R.

## Liebe sportbegeisterte Junge und Junggebliebene!

Sport hat für mich immer eine große Rolle gespielt. Meine Lieblingssportarten waren Fußball, Schifahren und Tischtennis. Neben der persönlichen Ertüchtigung war Sport für mich immer ein toller Anknüpfungspunkt mit der Jugend. Gerne habe ich mit Jugendlichen auch Bergtouren unternommen. Ich hatte das Glück, bis über 60 Jahre in der Pfarre bei einem wunderbaren Hobbyclub spielen zu können, was meiner Gesundheit sehr zugute gekommen ist. Und jetzt in der Pension bin ich täglich (außer Sonntag) – egal wie das Wetter ist – schon nach 6 Uhr früh auf meiner Rohrberggrunde. 4,5 km, die mir ungeheuer guttun und die ich nicht mehr missen möchte.

Es tut meinem Körper gut, meinem Geist und auch meiner Seele. Denn das ist die Zeit, wo ich meinen Rosenkranz beten kann für alle, die mich um ihr Gebet bitten und ganz besonders für die Kranken. Es ist ein Gang durch Gottes schöne Natur. Es gibt auf diesem Weg keinen Tag, wo ich nicht Rehe, Hasen und Fasane sehe. Ein wunderbarer Beginn eines neuen Tages. Das bringt bedeutend mehr Energie als eine Stunde länger im Bett zu bleiben!

Und es hält jung! Auch wenn ich schon auf den 77er zugehe. Ich fühle mich noch nicht so alt. Aber ich habe inzwischen aufgehört, die Jahre zu zählen. Wenn ich Geburtstag habe, rechne ich nie nach, wie alt ich bin. Ich danke vielmehr Gott, dass er mir noch so schöne Jahre schenkt. Ich sage für jeden Tag Vergelt's Gott. Dafür bin ich ungeheuer dankbar.



# Planst du gerade ein Jungschar- oder Minilager?

Bist du schon mitten drin oder noch am Anfang?  
Egal! Wichtig ist nur, dass du jetzt nicht aufhörst zu lesen!

Als Jungschar steht für uns das Wohl des Kindes an oberster Stelle. Doch gerade auf einem Ferienlager denkt man gerne mal ans lustige Programm, das Material dafür oder doch eher ans Holz fürs Lagerfeuer...

Und genau aus diesem Grund liefern wir dir gerne eine rasche Hilfe, damit du nicht auf den Kinderschutz vergisst! Wir haben dir hier ein paar wenige Punkte zusammengestellt, die du auf jeden Fall beachten solltest. Eine ausführliche Erläuterung sowie ganz viele Spielertipps findest du unter den Links und QR-Codes auf diesen Seiten.

Solltest du weitere Fragen oder Anliegen zum Thema Kinderschutz haben, dann scheu dich nicht uns einfach zu kontaktieren!

## Aufsichtspflicht

Die Erziehungsberechtigten vertrauen euch ihre Kinder für die Zeit des Ferienlagers an. Die Kinder sind so zu begleiten, dass ihr Wohl immer gewahrt ist und so zu beaufsichtigen, dass ihnen nichts zustößt. Das bedeutet für euch als Gruppenleiter\*innenteam, dass ihr für ausreichend Betreuungspersonen zu sorgen habt. Es ist gut, wenn bei gemischtgeschlechtlichen Gruppen auch das Team der Gruppenleiter\*innen gemischtgeschlechtlich ist. Das hat zum einen den Grund, dass Betreuungspersonen immer auch Vorbilder sind, zum anderen, dass Kinder in bestimmten Situationen eventuell lieber mit einer gleichgeschlechtlichen Person reden bzw. von dieser betreut werden wollen. Im Rahmen des Ferienlagers übernimmt die Lagerleitung die Letztverantwortung, besonders dann, wenn manche Gruppenleiter\*innen noch nicht volljährig sind. Hier muss die Leitung auch entscheiden, ob es den Gruppenleiter\*innen zumutbar ist, die Aufsichtspflicht für die Kinder und einzelne Aktivitäten zu übernehmen.

Gruppenleiter\*innen dürfen mit 16 Jahren die Aufsichtspflicht für Kinder übernehmen. Die Lagerleitung muss mindestens 18 Jahre sein (Ausnahme Steiermark und Kärnten: hier ist das Alter mit 21 Jahren festgesetzt). In der Regel geht man davon aus, dass ein\*e Gruppenleiter\*in die Aufsichtspflicht für bis zu acht Kinder übernehmen kann. Bitte denkt aber immer daran, dass auch das Alter, die Fähigkeiten, die Persönlichkeiten (man spricht hier auch von Reife) der Kinder und die Aktivitäten und Orte (z.B. Schwimmbadausflug) in der Aufsichtspflicht eine Rolle spielen. Je nachdem wie gut ihr eure Kinder kennt, und sie einschätzen könnt, brauchen sie dementsprechend mehr oder weniger Aufsicht.

## Nachtaktionen

Nachtaktionen können ein ganz besonders schönes, aber auch sehr beeindruckendes Erlebnis sein, sie sind ein besonders sensibles Thema auf einem Jungscharlager.

Viele Kinder fürchten sich in der Nacht, deshalb brauchen sie gerade im Dunklen besonders viel Sicherheit, um sich wohlfühlen und das Nachtprogramm genießen zu können. Spiele und Methoden, die bei Tag etwas langweilig sind, können bei Nacht eine Besonderheit haben und interessant werden. Wenn man das im Hinterkopf behält, erkennt man, dass man Kindern nicht unbedingt noch Spannenderes bieten muss. Vieles ist schon aufregend, einfach weil es eben dunkel ist. Somit sollte es selbstverständlich und klar sein, dass Kinder und Jugendliche keinesfalls erschreckt werden dürfen und die Freiwilligkeit des Mitmachens beim Programm immer gegeben sein muss. Es sollte immer ein attraktives Alternativprogramm geben, vor allem wenn es darum geht, am Abend in den Wald zu gehen oder Nachtwanderungen zu machen.





Ihr Kontakt zur KJS  
ka-stp.at  
stp.jungschar.at  
stp@jungschar.at

## Auswahl von Spielen

Bei der Auswahl von Spielen ist auf unterschiedliche Bedürfnisse der Kinder Rücksicht zu nehmen.

- Spiele können viel Körpereinsatz erfordern, wie zum Beispiel gute Kondition, Kraft oder Bewegung im Gelände.
- Spiele verlangen unterschiedlich viel Körperkontakt. Für manche Kinder sind Handlungen schon schamhaft oder verletzend, die für andere noch ganz unbedenklich sind (zwischen den Beinen durchkriechen, auf dem Schoß von anderen sitzen, möglichst nahe zusammenstehen, aufgehoben werden, usw.). Gruppenleiter\*innen sind dafür verantwortlich, diese Grenzen von Kindern zu erkennen und Spiele dementsprechend auszuwählen, da es für Kinder schwierig sein kann, für ihre Bedürfnisse einzustehen. Aus diesem Grund ist es auch wichtig, Situationen zu vermeiden, in denen Kinder bloßgestellt und lächerlich gemacht werden. Ziel muss sein, dass alle Kinder am Spielspaß teilhaben können und ihre persönlichen Grenzen und Bedürfnisse bei allen Aktionen (Nachtgeländespiele, Spiele für zwischendurch, ...) gewahrt bleiben.

- Achtet auf eine Spielkultur, bei der jedes Nein oder Stopp akzeptiert wird. Kein Kind soll gezwungen oder überredet werden, bei einem Spiel mitzumachen. Etabliert eine Haltung in der Nichtmitspielen total ok ist. Man kann nie wissen, warum Kinder nicht mitspielen wollen. Gebt ihnen Zeit. Manchmal brauchen sie einfach nur Zeit, um in der Gruppe oder der Situation anzukommen. Wenn sie sich das Spiel einfach mal anschauen dürfen, hilft das schon oft.

Peter Moser,  
Ehrenamtlicher Vorsitzender der KJS St. Pölten

Quelle: Kath. Jungschar Österreichs, Kinderschutz am Ferienlager



Infos zu Kinderschutz  
[www.jungschar.at/kinderschutz](http://www.jungschar.at/kinderschutz)



Rechtliche Infos  
[www.jungschar.at/jungschargruppe/rechtliche-infos](http://www.jungschar.at/jungschargruppe/rechtliche-infos)



Programm für Ferienlager  
[www.jungschar.at/ferienlager/-programmam-sommerlager](http://www.jungschar.at/ferienlager/-programmam-sommerlager)

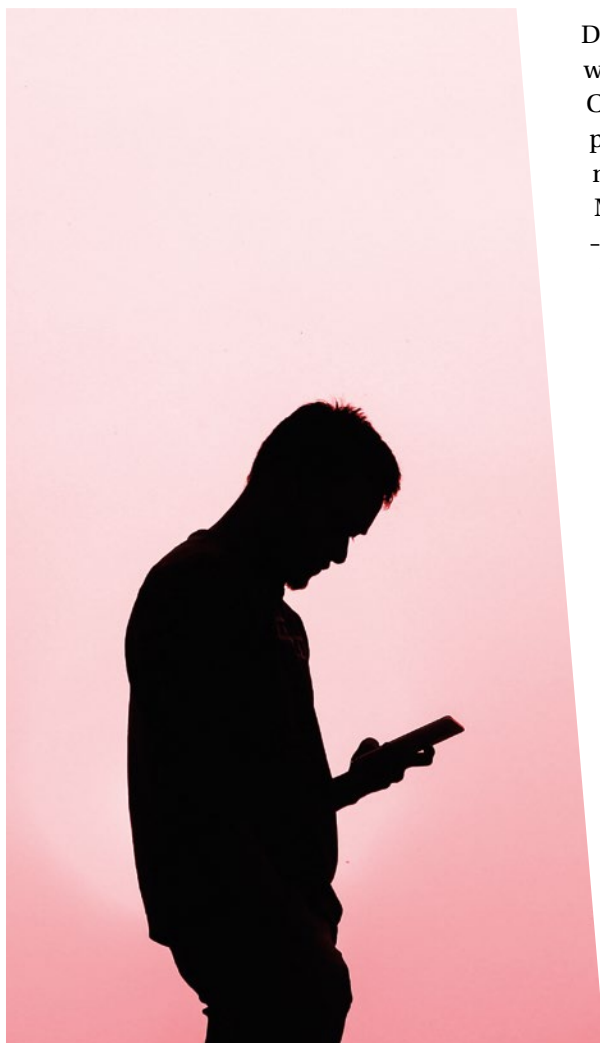


Jungschar-Spiele Datenbank



# Digital Detox – Warum digitale Auszeiten unserer Gesundheit guttun

Im Durchschnitt greifen wir alle zwölf Minuten zum Smartphone, entsperren es rund 80-mal am Tag und verbringen rund 72 Stunden pro Woche online. Digitale Medien strukturieren unseren Alltag – vom Weckerklingeln bis zum letzten Blick aufs Display am Abend. Doch die permanente Erreichbarkeit, ständige Benachrichtigungen und der ununterbrochene Informationsfluss können Stress, innere Unruhe und Konzentrationsprobleme begünstigen. Immer mehr Menschen wünschen sich daher bewusste Pausen vom digitalen Dauerstrom. Genau hier setzt das Konzept des Digital Detox an.



© unsplash

Digital Detox bedeutet „digitales Fasten“. Gemeint ist der bewusste, zeitlich begrenzte Verzicht auf Smartphones, Tablets, Computer oder soziale Netzwerke. Ziel ist nicht, Technik komplett aus dem Leben zu verbannen. Vielmehr geht es um einen achtsamen und selbstbestimmten Umgang mit digitalen Medien. Eine digitale Auszeit kann ein paar Stunden dauern – etwa ein handyfreier Abend – oder mehrere Tage umfassen, beispielsweise ein Wochenende ohne Social Media.

Die Auswirkungen übermäßiger Mediennutzung sind inzwischen gut untersucht. Dauernde Unterbrechungen durch Push-Mitteilungen beeinträchtigen die Konzentration. Das blaue Licht von Bildschirmen kann den Schlafrythmus stören. Zudem erzeugt der ständige Vergleich in sozialen Netzwerken bei manchen Menschen Druck oder Unzufriedenheit. Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum zeigt, dass eine reduzierte Smartphone-Nutzung mit höherer Lebenszufriedenheit, mehr körperlicher Aktivität und geringerem Stressempfinden verbunden sein kann.

Ein zentraler Vorteil von Digital Detox liegt in der verbesserten Aufmerksamkeit. Unser Gehirn benötigt Zeit, um sich auf eine Aufgabe einzulassen. Jede Benachrichtigung unterbricht diesen Prozess. Wer Ablenkungen reduziert, schafft längere Phasen konzentrierter Arbeit und fühlt sich weniger mental erschöpft. Gleichzeitig entstehen Freiräume für Erholung, Kreativität und echte Begegnungen – Gespräche ohne Blick aufs Display, Spaziergänge ohne Ablenkung oder das bewusste Lesen eines Buches.





Ihr Kontakt zur KJ  
ka-stp.at  
kj@ka-stp.at

## Praktische Tipps für den Alltag

Damit Digital Detox nicht nur ein Vorsatz bleibt, sondern tatsächlich Wirkung zeigt, helfen konkrete Maßnahmen. Schon kleine Veränderungen können spürbare Effekte haben:

- **Handyfreie Zonen einrichten:** Erklären Sie das Schlafzimmer oder den Esstisch zur smartphonefreien Zone.
- **Analogen Wecker nutzen:** Lassen Sie das Handy nachts außerhalb des Schlafzimmers und ersetzen Sie es durch einen klassischen Wecker.
- **Benachrichtigungen reduzieren:** Deaktivieren Sie unnötige Push-Mitteilungen und nutzen Sie „Nicht stören“-Modi.
- **Feste Offline-Zeiten planen:** Beispielsweise eine Stunde vor dem Schlafengehen oder einen medienfreien Sonntagnachmittag.
- **Bildschirmzeit überprüfen:** Kontrollieren Sie regelmäßig die Nutzungsstatistiken Ihres Smartphones und setzen Sie App-Limits.
- **Zeit zum Antworten nehmen:** Reagieren Sie nicht sofort auf jede Nachricht, sondern bewusst und zeitversetzt.
- **Analoge Alternativen wählen:** Buch statt Social Media oder Notizbuch statt App.
- **Zeitintensive Apps löschen oder verschieben:** Entfernen Sie besonders ablenkende Anwendungen zumindest vorübergehend vom Startbildschirm.

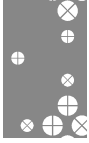
Diese Schritte helfen dabei, automatische Gewohnheiten zu durchbrechen und digitale Medien wieder bewusster zu nutzen.

Digital Detox bedeutet nicht Verzicht, sondern Balance. In einer Welt, die rund um die Uhr online ist, kann der bewusste Schritt zurück neue Energie schenken. Wer digitale Medien gezielt einsetzt, statt sich von ihnen steuern zu lassen, stärkt seine mentale Gesundheit, verbessert die Schlafqualität und gewinnt wertvolle Zeit für das, was wirklich zählt: echte Aufmerksamkeit, innere Ruhe und zwischenmenschliche Nähe.



© pexels

# Ehrenamt schafft Zusammenhalt



Wer von uns hat nicht ab und zu einen Arzttermin? Das ist an sich keine große Sache, außer ... Sie leben in einem kleineren Ort, in dem es keine „Öffis“ gibt, Sie können nicht (mehr) selbst Auto fahren und just an diesem Tag hat keiner ihrer üblichen Helfer Zeit, Sie hinzubringen. Da ist dann guter Rat teuer, im wahrsten Sinn des Wortes.

In Niederösterreich wurde aus den genannten Gründen in vielen Orten ein Fahrtendienst ins Leben gerufen, Die Gemeinden unterstützen die Vereine meist durch Subventionen z.B. für den Autokauf und die Ladeinfrastruktur, mit Telefon- und Bürodiensten, Information der Bevölkerung, der Anwerbung von Fahrer/innen usw.

In Scheibbs schlossen sich Männer und Frauen schlossen sich zu einem Verein zusammen, mit dem Ziel der „Erhaltung und Verbesserung der sozialen Kontakte und Sicherung des Zugangs zu Versorgungs- und Dienstleistungen in der Gemeinde Scheibbs“. Dazu gehört auch, ehrenamtlich einen Fahrtendienst, hier unter dem Namen „Emilia“, anzubieten.

Vereinsgründer ist Walter Reiterlehner, der lange Jahre Mitglied im Vorstand der Seniorenpastoral war. „Ich bin dankbar, dass ich gesund bin und freue mich, dass ich in der Gemeinde etwas für die Allgemeinheit tun kann“, erklärt er. „Viele unserer Fahrgäste nutzen den Fahrtendienst für Alltagswege, sie können oft nur noch sehr kurze Wege selbstständig bewältigen. Oft geht die Fahrt in die Nachbargemeinden, manchmal auch zum Facharzt, ins Krankenhaus, zur Therapie.“

Der Nutzen für die Fahrgäste ist offensichtlich: sie brauchen kein eigenes Auto, sind weniger abhängig von anderen Personen und können so ihre Termine besser und sicherer planen, auch die Abgeltung ist geklärt. Es dürfen nicht nur unbedingt notwendige Fahrten gebucht werden, auch für private Aktivitäten wie einen Kaffeehaus- oder Verwandtenbesuch steht der Fahrtendienst zur Verfügung, dank des Einsatzes der Ehrenamtlichen kann er auch kostengünstig sein.



Fahrtendienst-Gründer Walter Reiterlehner im Einsatz

„Der Fahrtendienst ermöglicht den Menschen, selbstbestimmt und unabhängiger zu leben und lässt sie am gesellschaftlichen Leben in der Gemeinde teilhaben. Durch ihn wird die Wirtschaft im Ort belebt. Die Fahrzeuge fahren umweltschonend elektrisch, außerdem wird der Bedarf an Parkplätzen im Ortszentrum reduziert.“, ist Walter Reiterlehner überzeugt. „Anfangs war ich überrascht über die große Nachfrage, ich freue mich noch immer über die überwältigende Zufriedenheit und Dankbarkeit der Fahrgäste“, so Reiterlehner weiter; „Wesentlich ist natürlich die Gruppe der Fahrerinnen und Fahrer, die mit viel Freude aktiv ist.“

Diese ermöglichen den Fahrtendienst in Scheibbs an 5-6 Tagen in der Woche, etwa 12 Stunden täglich. 20-25 Fahrer/innen sind nötig, um die Dienste gut abzuwickeln. Vielleicht könnte dieses „Modell der Nächstenliebe“ auch ein Anstoß für so manche Pfarre bzw. Gemeinde sein, einen solchen Fahrtendienst ins Leben zu rufen?

Eva Lasslesberger/Walter Reiterlehner

## hipCAFÉ: Zeit zum Auftanken

Ein Beitrag zur geistigen und seelischen Gesundheit der Senior/innen ist in jeder Hinsicht das hipCAFÉ, das wir vor einigen Jahren gemeinsam mit dem Bildungshaus St. Hippolyt und dem Kath. Bildungswerk ins Leben gerufen haben.

Das hipCAFÉ beginnt mit einem wunderbaren Frühstücksbuffet, danach gibt es einen spannenden Impuls als wohltuende Stärkung für den Tag.

### Die Kraft der Rituale

Unter dem Thema „Mit Ritualen das Leben gestalten“ stand Anfang März das erste hipCAFÉ in diesem Jahr. „Rituale schenken unserem Leben Tiefe, Halt und Verbundenheit – im persönlichen Alltag ebenso wie in der Gemeinschaft“, erzählte die Ritualleiterin und Theologin Angela Lahmer-Hackl, „sie laden dazu ein, innezuhalten. Sie berühren das Herz, schaffen Verbundenheit und lassen das, was gefeiert wird, bewusster erleben und tiefer begreifen. Manche Dinge begreifen wir, indem wir sie tun.“

Das Bedürfnis nach Ritualen sei nach wie vor groß. „Immer mehr Menschen verspüren heute den Wunsch, wichtige Lebensübergänge mit individuell gestalteten Ritualen zu feiern“, so Lahmer-Hackl, „ob es nun eine Feier zu einem runden Geburtstag oder zu einem Firmenjubiläum ist, eine Verpartnerung, eine Abschiedsfeier, wenn ein Kind das Elternhaus verlässt, eine Pensionsfeier, ein Ritual vor einer Operation oder einfach eine besondere Silvesterfeier, um nur einige zu nennen.“ Rituale können individuell für jeden Anlass entwickelt werden.

Die Themen und Termine der nächsten hipCAFÉS werden in Kürze auf [www.ka-stp.at](http://www.ka-stp.at) bekanntgegeben.

Eva Lasslesberger



Manchmal greift Ritualleiterin Angela Lahmer-Hackl auch zum Gong.

 **Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft**

#### Ihr Kontakt zur Senior/innen-Gemeinschaft:

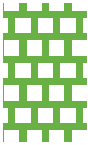
[ka-stp.at](mailto:ka-stp.at)  
[office@ka-stp.at](mailto:office@ka-stp.at)  
0664/1823620 (Anita Hofmann)

Die Vorsitzende Angelika Widrich erreichen Sie unter  
Tel.: 0676 / 77 106 56  
E-Mail: [widrich.angelika@gmail.com](mailto:widrich.angelika@gmail.com)



# Frauengesundheit: Sicherheit und Selbstfürsorge

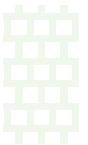
Die kfb hat heuer den Schwerpunkt Gesundheit gewählt und eine Expertin aus dem Gewaltschutzzentrum befragt:



Gesundheit gilt als Synonym für eine hohe Lebensqualität. In Österreich führt eine steigende Lebenserwartung (Statistik Austria: Männer ca. 79,4 Jahre; Frauen ca. 86,6 Jahre) zu größerer Teilhabe, begleitet von einer wachsenden Wahrscheinlichkeit chronischer Erkrankungen und funktionaler Einschränkungen. Frauen leben durchschnittlich länger, befinden sich dabei oft in schlechterer Gesundheit. Risikofaktoren wie Mehrfachbelastungen, Armut und jegliche Formen von Gewalt (körperlich, psychisch, ökonomisch, spirituell, sexualisiert usw.) beeinträchtigen die Gesundheit erheblich.

## Individuelle Verantwortung und Handlungsmöglichkeiten

Gesundes Älterwerden ist nicht nur Aufgabe der Gesellschaft, sondern jede\*r Einzelne kann beitragen, indem er/sie proaktiv Verantwortung für den eigenen Körper und das Wohlbefinden übernimmt. Dazu gehören:

- 
- Selbstfürsorge: achtsamer Umgang mit eigenen Wohlbefinden, Stressbewältigung und gesunder Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Schlaf, ...)
  - Stärkung der Gesundheitskompetenz: Wissen über eigenen Körper, Bedürfnisse und Risikofaktoren sowie aktive Mitwirkung an Behandlungen
  - Gewaltprävention und -aufklärung: Erkennen von Anzeichen, Einholen von Informationen, Einleitung von Interventionsketten und Nutzung von Unterstützungsangeboten (medizinisch, psychosozial, rechtlich) (z. B. 0800 222 555 Frauenhelpline; 02742/319 66 Gewaltschutzzentrum NÖ, Beratungsstellen, Frauenhäuser, Polizei)

- Prävention und Früherkennung: regelmäßige Gesundheitschecks (Blutdruck, Medikamente, Impfstatus) und Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen (z. B. Krebs, Herz-Kreislauf, Diabetes)
- Gesellschaftliche Teilhabe: Pflege sozialer Netzwerke, gemeinsame Aktivitäten und Freundschaften – in Kontakt bleiben
- Finanzielle Vorsorge: Absicherung zur Wahrung der Unabhängigkeit. Sehen wir gemeinsam hin und handeln für gesunde Lebenswelten.

## Sehen wir gemeinsam hin und handeln für gesunde Lebenswelten.

Wir, das Gewaltschutzzentrum NÖ, sind gerne für Sie da. Als Opferschutzereinrichtung bieten wir Hilfestellung für gewaltbetroffene Menschen (und mitbetroffene Kinder) durch psychosoziale Begleitung und juristische Beratung, Krisenintervention, mit Erstellung von Gefährlichkeitseinschätzungen und individualisierten Sicherheitsplänen, an. Darüber hinaus wird Unterstützung bei der Beantragung einer einstweiligen Verfügung, Begleitung zur Anzeigenerstattung sowie psychosoziale und juristische Prozessbegleitung für Opfer von Gewaltdelikten im persönlichen Nahbereich angeboten.

PhDr Astrid Schrattenholzer, MSc MBA,  
Geschäftsführerin des Gewaltschutzzentrum NÖ,  
hat ihr Doktorat in Public Health abgeschlossen.



Ihr Kontakt zur kfb  
ka-stp.at  
kfb@ka-stp.at

## KFB VORSCHAU

Die kfb-Weihnachtspackeraktion wird auch 2026 wieder durchgeführt. Der „Frauentag. Ein Tag für mich“ findet heuer am 19.9. im Hiphaus St. Pölten ebenfalls rund ums Thema Gesundheit statt. Herzliche Einladung!



## GESUNDHEIT UND HILFE FÜR FRAUEN WELTWEIT

auch mithilfe der KFB-Kerzenaktion

Zahlreiche Projekte für Frauengesundheit und Schutz wurden auch mit der Kerzenaktion unterstützt. Die erste Aktion als eigenständiger Verein war in vielfacher Hinsicht herausfordernd, aber wir haben es gemeinsam geschafft. Danke allen für Ihr Engagement! Heuer können die Kerzen wieder in St. Pölten abgeholt werden (Pfarre St. Johannes Kapistran oder Hiphaus bei diversen Veranstaltungen im Herbst) und das heurige Muster ist ganz einfach. Kerzenmengen für 2026 verlässlich bis Ende Mai unter [office@ka-stp.at](mailto:office@ka-stp.at) bestellen, sie werden bereits im Juni produziert!



© Rajeev Kumar Sah

## GLEICHBERECHTIGUNG UND TEILHABE

mit der Aktion Familienfasttag im indischen Frauenprojekt Seeds

Beim Benefizsuppenessen der kfb am 24.2. 2026 betonte Johanna Mikl-Leitner den Wert des Teilens und verwies auf unser (Geburts-)Glück, in einem Wohlfahrtsstaat mit hoher Kaufkraft zu leben. Bischof Alois Schwarz lobte das Engagement der kfb und die Frauen aus dem Projekt in Indien, machte aber auch auf die Notlage der Christinnen und Christen in Nordindien aufmerksam und bat um das Gebet. Im Hinblick auf Gesundheitsvorsorge wirft das bei uns die Frage auf, ob frei gewählte Spiritualität hier ein oft vernachlässigter Punkt ist: die gemeinsame Hoffnung auf das Gute, die Liebe zum Lebendigen und eine Pfarr- oder Glaubensgemeinschaft, in der man mitwirken und teilhaben kann!



## ZWISCHEN FÜRSORGE UND SELBSTFÜRSORGE

beim kfb-Frauenfrühstück

Mit mehr Anmeldungen als Platz war füllten wir am Vormittag, 28.3. den Babenbergerhof in Ybbs, wo Eva Karel uns in kleinen Häppchen nach dem Frühstück mit Yoga, Atem- und Schreibinputs, Bewegungen und viel Humor begeisterte. Die Balance-schaukel zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge rutschte mit Schwung in ungewohnt wohlige Sphären, und mit Witz und Leichtigkeit tankten wir auf. Danke Eva!

Buchtipps: „Alles wird gut, Oida!“ & „Om, Oida!“ von Eva Karel



© Gerlinde Röcklinger

## PROBEGLÜCKSTRAINING FÜR UNSERE KFB FRAUEN

Bei unserer kfb-Diözesankonferenz im Jänner testeten wir für euch ein Angebot der Glückstrainerin Andrea Röcklinger. Uns hat es gutgetan! Buchbar für Einzelglücksgespräche oder Gruppen: [www.andrearoecklinger.at](http://www.andrearoecklinger.at)

Weitere Referentinnen für eure Frauengruppe findet ihr unter [ka-stp.at](http://ka-stp.at).





# Gesund in der Arbeit

## Nicht Option, sondern Must-have

Ein großes Stück unserer Lebenszeit verbringen die meisten von uns in der Arbeit. Grund genug, um diesen Platz und selbige Zeit so erfüllend und gesund-erhaltend wie möglich zu gestalten.



Aber welche Faktoren am Arbeitsplatz sind es, die unsere Gesundheit fördern? Eine möglichst gefahrenfreie Umgebung und ein gesichertes Einkommen zählen für mich hierbei zu den Grundvoraussetzungen. Doch ein erfülltes Arbeitsleben benötigt mehr. Ein wertschätzendes Miteinander, begleitet von einer Prise Humor, bieten eine solide Basis für einen entspannten Start ins Tun. Wenn Individualität nicht nur erlaubt, sondern auch gewünscht ist, und dann noch der Fokus auf die Stärken der Teammitglieder gelegt wird, dann sind Selbstwirksamkeit und Entfaltung möglich. Jetzt wird so manche/r sagen: „Was soll ich schon einbringen? Was ich zu tun habe, bestimmen eh die da oben.“ Mitgestaltung am Arbeitsprozess wird klarerweise je nach Job in unterschiedlicher Reichweite ausfallen, möglich ist sie jedoch an jeder Position. Können MitarbeiterInnen Umfeld und Ablauf mitkreieren, wachsen Interesse und Zufriedenheit, Verbundenheit und Verantwortungsgefühl entstehen.

Ein weiterer Faktor, der unser Gesundsein wesentlich beeinflusst, ist die Zeit. Da wo „schneller, lauter, höher, weiter“ den Ton angeben, steigt der Stresspegel, der Sympathikus gibt alles, und der Puls ist hoch – auch noch am Feierabend auf der Couch. Solch kurzsichtige Ansätze helfen niemandem, sie

sparen in Wahrheit nicht, sondern sind auf Dauer teuer. Denn kranke MitarbeiterInnen erbringen keine Leistung, sondern erzeugen Kosten - dem Arbeitgeber und dem Gesundheitssystem. Klarerweise stellt die Arbeitswelt Anforderungen. Und ich meine auch nicht, dass DienstnehmerInnen vor jeglicher Anstrengung und Hürde ferngehalten werden sollen. Herausforderungen sind wichtig für Weiterentwicklung, permanente Überforderung jedoch brennt aus, nimmt Freude und Sinn am Tun. Und letztendlich macht sie krank.

Aus eigener Erfahrung heraus kann ich sagen, dass ein zufriedenes Team hochleistungsfähig ist, Spaß am Tun und miteinander hat, gekennzeichnet ist durch weniger Krankenstände und geringerer Fluktuation. Es kann herausfordernde Zeiten weitaus besser tragen und Zwickigkeiten leichter lösen.

Mein Appell gilt zum einen den ArbeitgeberInnen, ihre Verantwortung gegenüber den DienstnehmerInnen ernst zu nehmen und die Basis für solch eine gesunde Umgebung zu schaffen. Gleichzeitig möchte ich auch klarstellen, dass jeder und jede von uns für sich selbst zu sorgen hat. Wir müssen einerseits für unsere Rechte eintreten, und andererseits durch unser Verhalten, unseren Umgang mit uns selbst und unseren Arbeitskollegen für ein positives, wertschätzendes Miteinander sorgen. So kommen sowohl Sympathikus als auch Parasympathikus zum Zug – eine Balance aus Leistung und Regeneration - die Basis für Gesundheit.

Warten aufs Dienstende oder gar auf den Ruhestand sind für mich keine Option. Denn es ist MEINE LEBENSZEIT, und die möchte ich so sinnerfüllend und zufriedenstellend wie möglich gestalten – für mich und mein Umfeld.



Dora Asanger



### 3. März ist Welttag des arbeitsfreien Sonntags

Der arbeitsfreie Sonntag dient zur Erholung, den Vereinen, der Familie, den Freunden, der Kultur, dem Sport, der Kirche und Erlebnissen in der Natur.

Vieles, vor allem am Land, könnte ehrenamtlich ohne den arbeitsfreien Sonntag nicht aufrechterhalten werden.

Ein Gut, dass viele kulturelle, soziale und gesellschaftspolitische Leistungen bringt.

Die KAB erinnert an die Wichtigkeit des arbeitsfreien Sonntags und dankt, dass der arbeitsfreie Sonntag in Österreich verfassungsrechtlich und gesetzlich stark verankert ist.

Auch wenn manche am Sonntag arbeiten müssen, weil ihre Arbeit nicht zu verschieben ist (bei der Feuerwehr, Rettung, Polizei, Pflegeheime, Krankenhäuser) oder es vom Betriebsablauf nicht anders möglich ist (Schichtbetrieb in Fabriken) hat der gesetzliche arbeitsfreie Sonntag für diese Menschen einen Vorteil, die Zuschläge für Sonntagsarbeit. Wäre der arbeitsfreie Sonntag nicht allgemein frei, dann würden auch die Sonntagszuschläge wegfallen. Das muss man bei allen Angriffen auf den arbeitsfreien Sonntag mitbedenken.

KAB Frauenstudientag  
in Linz am 3. März



KAB Gebietsgespräch  
in Amstetten am 26. Februar



Es herrscht so viel Un-  
gelöstes und Friedloses  
in der Welt, da tut es  
gut, zu wissen, dass wir  
bereits erlöst sind und  
als befreite Menschen  
Leben dürfen.

**AUCH DU  
BIST ERLÖST  
DENKE DARAN!**

Erlösung heißt Befreiung  
-  
Befreiung heißt Rettung

Katholische Arbeitnehmer:innen Bewegung **KAB**  
www.gutearbeit.at



## Österreichs Kirchensportler: Fußball-WM als pastorale Chance

Die Fußball-Weltmeisterschaft in Amerika beginnt zwar erst im Juni, aber schon jetzt empfiehlt die Diözesansportgemeinschaft Österreichs (DSGÖ), eines der größten globalen Ereignisse pastoral zu nutzen. Milliarden von Menschen fiebern mit, erleben Freude, Enttäuschung, Hoffnung und Gemeinschaft. Aus kirchlicher Sicht stellt sich nicht die Frage, ob Kirche und Fußball zusammenpassen, sondern wie sie einander sinnvoll begegnen können. Sport ist ein zutiefst menschlicher Ausdruck – und damit auch ein Ort, an dem Gott erfahrbar werden kann. Daher empfiehlt der Vorsitzende der DSGÖ, Sepp Eppensteiner, Spiele von der WM 2026 in Amerika in den Pfarrgemeinden zu übertragen – verbunden mit einem spirituellen "Mehr-Wert" wie einer Andacht.

Die Großveranstaltung bietet, so Eppensteiner, auch die Möglichkeit, sich mit ethischen und sozialen Fragen auseinanderzusetzen, die mit der WM verbunden sind, wie etwa Menschenrechte in den Gastgeberländern, Kommerzialisierung des Sports oder Integration. Die Kirchen haben sich bereits in der Vergangenheit kritisch zu WM-Vergaben geäußert. Das Katholische Bildungswerk könnte hier sicher sehr gute Referenten vermitteln.

Und noch eine gemeinschaftsstiftende Veranstaltung schlägt die DSGÖ vor: Pfarrfußballturniere auf kleineren Plätzen, um möglichst viele Gruppen, die mit der Pfarre verbunden sind, teilnehmen zu lassen. Eppensteiner: "Die Planungen und Vorbereitungen dafür sollten schon jetzt beginnen ..."

### **Fußball als Spiegel menschlicher Werte**

Fußball zeigt im Kleinen, was das Leben im Großen prägt: Fairness und Betrug, Teamgeist und Egoismus, Sieg und Niederlage. Aus ethischer Perspektive ist die Weltmeisterschaft daher ein Lernfeld. Christliche Werte wie Gerechtigkeit, Solidarität, Respekt vor dem Gegner, Achtung der Würde jedes Menschen und der verantwortungsvolle Umgang mit Macht und Erfolg werden im Sport sichtbar – oder eben auch verletzt. Kirche hat hier eine prophetische Aufgabe: Sie darf Freude am Spiel teilen, muss aber zugleich kritisch auf Missstände hinweisen – etwa auf Korruption, Ausbeutung, Nationalismus oder die Instrumentalisierung des Sports.

### **Gott im Spiel – Kirche am Ball**

Der Gedanke „Gott im Spiel“ bedeutet nicht, dass Gott Partei für eine Mannschaft ergreift. Vielmehr ist Gott dort, wo Menschen ehrlich ringen, sich einsetzen, füreinander Verantwortung übernehmen und Niederlagen

annehmen lernen. „Kirche am Ball“ heißt, nahe bei den Menschen zu sein – dort, wo sie emotional berührt werden. Pfarren können Großereignisse wie die WM nutzen, um Gesprächsräume zu öffnen: bei Public Viewings im Pfarrheim, bei Diskussionsabenden zu Fair Play, Gerechtigkeit oder globaler Verantwortung oder durch sportbezogene Gottesdienste und Impulse.

### **Priesternational elf als gelebtes Zeichen**

Die österreichische Priesterfußballnationalmannschaft ist ein starkes Symbol dafür, dass Seelsorger mitten im Leben stehen. Sie spielen immer für soziale Zwecke und beeindrucken immer viele Zuschauer bei den Spielen im ganzen Land. Gerade während einer Weltmeisterschaft kann dies Brücken bauen – besonders zu Menschen, die mit Kirche sonst wenig Berührung haben.

### **Fußball als christliche Lebenshilfe**

Im christlichen Sinn ist Fußball mehr als Unterhaltung. Er lehrt Ausdauer, Disziplin und Hoffnung. Wer spielt oder mitfiebert, erfährt: Nicht immer gewinnt der Stärkste, oft entscheidet Teamarbeit. Niederlagen gehören dazu – und sind keine Katastrophe, sondern Teil des Weges. Diese Erfahrungen lassen sich gut mit dem Glauben verbinden: Das Leben ist kein perfektes Spiel, aber Gott geht mit, auch wenn wir „verlieren“. Der Glaube stärkt die innere Haltung, mit Erfolg demütig und mit Scheitern versöhnt umzugehen.

### **Was die Weltmeisterschaft den Pfarren bringen kann**

Für Pfarren bietet die WM eine große Chance zur Öffnung. Sie kann Gemeinschaft fördern, Generationen verbinden und niederschwellige Zugänge zum Glauben schaffen. Kirche zeigt sich dabei als lebensnah, dialogbereit und menschlich. Aus ethischer Sicht kann sie Orientierung geben, aus spiritueller Sicht Hoffnung und Sinn. So wird Fußball nicht vergöttert, sondern in einen größeren Horizont gestellt: als Spiel des Lebens, in dem der Mensch zählt – und Gott den Ball der Liebe ins Spiel bringt.

[Unser Tipp: Organisieren Sie gemeinsames Public Viewing von Spielen bei der Fußball-WM in Amerika \(bitte aber die TV-Rechte abklären; leider sind manche Matches mitten in der Nacht ...\). Sie werden damit Zuschauer aller Generationen anlocken. Das hat einen Mehr-Wert und erreicht auch der Kirche ferne stehende Menschen.](#)

Josef Eppensteiner, Präsident DSG Österreich

# Essen und Sport

## Darum beginnt Leistungssteigerung bereits am Teller und nicht erst beim Training

Wir machen es jeden Tag, doch wer wirklich darauf achtet, was auf dem Teller liegt, profitiert: Denn was wir essen, beeinflusst auch wie leistungsfähig wir sind. Wie wir mit einem ausgewogenen, nährstoffreichen Teller unser Potenzial mehr ausschöpfen können, erklärt Maria Fanninger, Gründerin des Vereins Land schafft Leben und ehemalige Leistungssportlerin.

Jahrzehnte nach meiner Sportkarriere hat sich nichts verändert. Ein Fakt, der auch mich überrascht hat. Denn Expertinnen und Experten aus der Sport- und Gesundheitsbranche sind sich zwar einig: Leistungssteigerung beginnt bereits am Teller. Trotzdem vernachlässigen Sportbegeisterte die eigene Ernährung häufig. Um die Lücke zwischen Wissen und Praxis zu schließen, haben wir von Land schafft Leben den Report „Essen und Sport“ veröffentlicht, der schon bei der jungen Generation ansetzt.

Gerade Kinder und Jugendliche sollten nämlich besonders auf eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr achten. Das ist essenziell, um Verzögerungen beim Wachstum und der Pubertät zu vermeiden und gleichzeitig sowohl im Alltag als auch beim Sport leistungsfähig zu bleiben. Wie viel Energie wir haben, wie gut wir beim Training Muskeln aufbauen und, wie konzentriert wir sind – all das hängt davon ab, was wir essen. Zusammengefasst bedeutete das: Unsere Ernährung ist die Grundlage für ein gutes Leben.

Essen beeinflusst also weit mehr als nur das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse. Wenn wir regelmäßig Sport treiben, ist ein ausgewogener Teller das A und O. Nur wenn der höhere Energie- und Nährstoffbedarf

bei Sportlerinnen und Sportlern gedeckt wird, kann sich die sportliche Leistung verbessern. In Kombination mit ausreichend Schlaf trägt eine bewusste Ernährung neben Muskelwachstum, Regeneration und Verfestigung von Bewegungsabläufen sogar dazu bei, das Verletzungsrisiko zu senken.

### Proteinzufuhr: food first!

Derzeit beobachte ich einen regelrechten „Protein-Hype“, vor allem auf Social Media. Proteinshakes werden hier fast schon als fixer Bestandteil einer gesundheitsbewussten Ernährung dargestellt. Und ja: Neben einer ausreichenden Kohlenhydratzufuhr für genügend Energie sind Proteine als Baustoffe für die Muskeln unerlässlich. Aber statt auf Shakes zu setzen, sollten wir uns den Grundsatz „Kauen vor Trinken“ zu Herzen nehmen.

Bei unseren Recherchen zum Report über Essen und Sport sind wir auf eine interessante Erkenntnis gestoßen: ohne Kauen fehlt ein wichtiger Anreiz für die Verdauung und das Sättigungsgefühl, außerdem werden Nährstoffe gegebenenfalls schlechter aufgenommen. „Food first“ sollte also das Motto sein – denn in der Re-

gel brauchen wir Proteinshakes gar nicht, sondern können unseren Bedarf über wenig verarbeitete Lebensmittel decken.

Übrigens: Beim Thema Eiweißversorgung ist nicht nur die Menge ausschlaggebend, sondern auch, wie gut der Körper die Proteine verwerten kann. Ein einfacher Weg für eine optimale Proteinversorgung sind tierische Eiweißquellen. Denn Eier, Milchprodukte oder Fleisch liefern hochwertige Proteine, die unser Körper besonders gut in Muskelmasse umwandeln kann. In Kombination mit pflanzlichen Eiweißquellen können wir diesen Effekt sogar noch potenzieren. Wer also die eigene sportliche Leistung wirklich verbessern will, sollte nicht nur auf Trainingspläne schauen – sondern auch darauf, was täglich auf dem Teller landet.



Maria Fanninger

© Land schafft Leben

Bewusste Ernährung liegt spätestens seit meiner Zeit als Jugendleistungssportlerin am Herzen. Das treibt mich auch bei meiner Arbeit als Gründerin des Vereins Land schafft Leben an. Wir schaffen Bewusstsein für österreichische Lebensmittel, deren Produktion und Auswirkungen auf Umwelt, Körper und Psyche. Wir essen zu viel von fast allem und zu wenig vom Richtigen. Mir wird oft vor Augen geführt, wie wenig wir uns mit dem auseinandersetzen, was auf unseren Tellern ist. Dabei sollte jeder junge Mensch einen guten Zugang zum Essen erlernen. Darum bringen wir Wissen zum Essen kostenfrei in Bildungseinrichtungen – jetzt auch zu „Essen und Sport“. Mithilfe von Expertengesprächen haben wir die spannendsten Erkenntnisse der Sport- und Ernährungswissenschaften zu einem Leitfaden für Sportlerinnen und Sportler und alle, die es noch werden wollen, zusammengefasst: Was sollte ich rund um Training und Wettkampf essen? Wie ermittle ich meinen Energie- und Nährstoffbedarf? Wie hängen Ernährung und Menstruationszyklus bei Sportlerinnen zusammen? Das und viele weitere Informationen findest du auf [www.landschaftleben.at](http://www.landschaftleben.at)

# Termine (eine Auswahl)

**KAB Katholische Arbeitnehmer:innen-Bewegung**

**Messe zum Tag der Arbeitslosen** 27. April, Kaserne Weitra

**kfb Kath. Frauenbewegung**

**Singende Friedenstaube** Interr. Begegnungsworkshop, 6. Mai, 18:30 Uhr,  
St. Johannes Kapistran, St. Pölten

**KAV Kath. Akademiker/innenverband**

**Kirchenaustritt leicht gemacht?** 7. Mai, Pfarrsaal Horn

**KAV Kath. Akademiker/innenverband**

**Spiritual Care** für Christen und Muslime, 21. Mai in der Pfarrkirche St. Johannes Kapistran, St. Pölten

**KJ Kath. Jugend**

**KJ-Olympic** 30. Mai in Zeillern

**KMB Kath. Männerbewegung**

**Jägerstetter-Sternwallfahrt** „Hellwach für den Frieden“ 30. Mai

**KAB Katholische Arbeitnehmer:innen-Bewegung**

**Reise nach Kärnten** 8-10. Juni

**Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft**

**Oma-Op-Enkeltag** Rundwanderung in Bärnkopf, 13. Juni - 14 Uhr

**Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft**

**Wanderwoche für Seniorinnen und Senioren** 8. -13. Juni, Hintersee bei Salzburg

**KJS Kath. Jungschar**

**Kaleidio** Das größte Jungschar- und Minsitnant\*innenlager Österreichs, 12.-18. Juli in Leoben (Steiermark)

**KJ Kath. Jugend**

**Taize-Reise** 18.- 26. Juli

**KMB Kath. Männerbewegung**

**Sommerakademie** „Friede - und dann?“ 23.-25. Juli, Fachschule Pyhra

**KMB Kath. Männerbewegung**

**Reise ins Salzburgerland** 3.-6. August, Anmeldung bei [anita.hofmann@ka-stp.at](mailto:anita.hofmann@ka-stp.at)

**KJ Kath. Jugend**

**JuDiKo** (Jugend Diözesankonferenz) 5. September in St. Pölten, St. Johannes Kapistran

**KJS Kath. Jungschar**

**Herbst-Dilk** 11.-12. September, Jugendhaus Stift Göttweig

**kfb Kath. Frauenbewegung**

**Tag für mich** diözesaner Frauentag 16. September 9-16 Uhr, Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten

**KJ Kath. Jugend**

**Nacht der 1000 Lichter** 31. Oktober, beteiligte Pfarren unter [www.nachtder1000lichter.at](http://www.nachtder1000lichter.at)

**KJS Kath. Jungschar**

**ReMix** alle Termine in den Dekanaten auf unserer Website [stp.jungschar.at](http://stp.jungschar.at)

Save the date:

**Diözesankonferenz & 75 Jahre KA Diözese St. Pölten** 14. November  
mit Impulsvortrag von Mag.a. Eder Cakl

Alle Termine:  
[ka-stp.at](http://ka-stp.at)

Katholische Aktion  
St. Pölten

KA