



# STATEMENT

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN JOURNALISTEN CLUBS

## ÖJC-Adventfest

Freitag, 28. November 2003 um  
19.00 Uhr im Vienna International  
Press Center des ÖJC

1010 Wien, Blutgasse 3  
(U-Bahn- und City-Bus-Station „Stephansplatz“)

**D**as 1. Adventfest am neuen Standort steht wie alle unsere Feste im Zeichen von Unterhaltung und Kontaktpflege. Anders als bei früheren Adventfesten sind wir aber jetzt schnee- und kältefest:

Unsere noch immer neuen Räumlichkeiten in einem der ältesten Häuser Wiens bieten genügend Platz für alle Mitglieder, die kürzer oder länger vorbeischaun wollen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, bitten aber aus organisatorischen Gründen um eine Anmeldung bis zum 21. November 2003

per Telefon: 01/982 85 55-0

oder per

E-Mail: [office@oejc.at](mailto:office@oejc.at)

Ihr

*Österreichischer Journalisten Club*

## Wirbelsäulenprobleme?

Rückenschmerzen sind zum Phänomen geworden: Jedes Jahr investieren die Krankenkassen Milliarden in die Behandlung von Rückenerkrankungen. Rückenschmerz ist eine Erkrankung unserer modernen Industriegesellschaft. Konzipiert als Steppen und Savannenläufer sind wir zu „Sitzmenschen“ geworden, für uns ist natürliche Bewegung selten und meist unbequem. Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits zwei Mal 60 Minuten wöchentliches Muskeltraining ausreichen, um eine dauerhafte Schmerzreduktion und Vermehrung der Muskulatur zu bewirken.

*Wie Ihnen ÖJC und WSP helfen können lesen Sie ab Seite 2.*

wirbelsäulenstützpunkt  
WIEN

## ÖJC-Termine

### Steiermark: Jour Fixe des ÖJC

Ab sofort findet der steirische ÖJC-Jour fixe jeweils am ersten Mittwoch im Monat statt. Das heißt, den nächsten ÖJC-Jour fixe in der Steiermark gibt es am Mittwoch, den 5. November 2003 ab 19 Uhr im Restaurant Steirertreff, Pfeifferhofweg 28, 8045 Graz. Anmeldung per E-Mail an: [steiermark@oejc.info](mailto:steiermark@oejc.info)

### Wien: Wirbelsäulentest

Gemeinsam mit dem Wirbelsäulenstützpunkt Wien (WSP) bietet der ÖJC seinen Mitgliedern am 19. November im WSP (nach Voranmeldung) die Möglichkeit, die Wirbelsäule untersuchen zu lassen. Die Untersuchungen erfolgen individuell, die **Präsentation der Ergebnisse zusammenfassend um 19.00 Uhr im WSP** in der Paniglgasse 4, 1040 Wien. Anmeldung per E-Mail an: [office@oejc.at](mailto:office@oejc.at)

### Toskana: Golf-Cup für Journalisten

Vom 19. bis 23. November veranstaltet der ÖJC gemeinsam mit dem Golfclub Toskana einen Golf-Cup für maximal zwanzig Journalisten. Details sind noch in Ausarbeitung, wie etwa eine Weinverkostung in einem Super-Restaurant. Alle Details zu dieser Golfreise finden Sie im nächsten Statement.

### Wien: Adventfest des ÖJC

Das traditionelle Get-Together findet heuer am Freitag, 28. November 2003 um 19.00 Uhr im Vienna International Press Center des ÖJC in 1010 Wien, Blutgasse 3 statt.

Anmeldung per E-Mail an: [office@oejc.at](mailto:office@oejc.at)

# Mehr Rückenmuskel für weniger Schmerzen

**R**ückenschmerzen sind zum Phänomen geworden: jedes Jahr investieren alleine die Krankenkassen Milliarden in die Behandlung von Rückenerkrankungen. Mit fast 20 % der gesamten Arbeitsunfähigkeitstage stellen Rückenschmerzen die größte Krankheitsgruppe dar.

Die Orthopädie bietet eine große Palette an Therapiemöglichkeiten an: antirheumatische Tabletten, Injektionen, Infiltrationen und Infusionen, bis hin zur chirotherapeutischen Behandlung, Osteopathie oder Akupunktur. Ambulant sollte eine physikalische Therapie in Anspruch genommen werden. Wobei die Gymnastik meist die tragende Säule des Therapiekonzeptes ist.

Der Rückenschmerz ist eine Erkrankung unserer modernen Industriegesellschaft. Konzipiert als Steppen- und Savannenläufer sind wir zu „Sitzmenschen“ geworden; für uns ist natürliche Bewegung selten und meist unbequem.

Die Wirbelsäule als flexibles Stützorgan ist neben Bändern hauptsächlich auf die korsettartige Rückenmuskulatur als Stütze angewiesen. Langes Sitzen am Schreibtisch, Computerarbeit, Autofahren oder Fernsehen sind Muskelkiller (Dekonditionierer), durch welche die Muskulatur ihr Bewegungspotential, ihre Balance, Maximalkraft und Masse verliert. Dies ist nicht nur von außen sichtbar sondern auch im Alltag spürbar: es verkümmert die Koordination alltäglicher automatisierter Bewegungen. Das bedeutet besonders bei älteren Menschen erhöhte Sturzgefahr und Unsicherheit beim Stehen und Gehen. Durch die fehlenden Muskel werden kleine Wirbelgelenke und Bänder chronisch überlastet. Schmerzhafte Verspannungen im Rückenbereich als letzter Rettungsversuch des bewegungsverarmten Körpers sind die Folge. Schon längst aber haben die Muskelzellen ihre „angeborenen“ Fähigkeiten zur Spontanaktivität verloren und das Verspannen ist ihre letzte Hilfsfunktion. Ein auswegloser Kreislauf beginnt: Überlastung → Schmerz → Verspannung → mehr Schmerz → mehr Verspannung und so weiter.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits 2 × 60 Minuten wöchentliches Muskeltraining ausreichen, um eine dauerhafte Schmerzreduktion und Vermehrung der Muskulatur zu bewirken.

Mit Hilfe eines von deutschen Sportwissenschaftlern und Ärzten entwickelten Trainingsprogrammes (FPZ-Konzept des Funktions- und Präventionszentrums Köln) ist es möglich diesen Teufelskreis zu unterbrechen:

Nach einer ärztlichen Unbedenklichkeitsuntersuchung (um etwaige Risiken zu minimieren) wird das Muskelkorsett auf speziell dafür entwickelten High-Tech-Geräten computerunterstützt analysiert. Die Stärken und Schwächen des Rückens werden in einer Art „EKG des Rückens“ dargestellt. Danach kann basierend auf den Muskel-daten gesunder gleichaltriger Patienten ein persönlicher Trainingsplan erstellt werden; der 10 oder 24 Einheiten zu je einer Stunde Training wöchentlich zwei Mal umfasst. Am Ende der drei Monate zeigt ein neuerliches „Rücken-Kontroll EKG“ den Erfolg schwarz auf weiß.

- Kraft und Leistungsfähigkeit werden um 30-50 Prozent gesteigert.
- Rücken- und Nackenbeschwerden verbessern sich bei 93,5 Prozent aller Patienten
- durchschnittlich jeder zweite erlangt völlige Beschwerdefreiheit
- somit steigt die Lebensqualität
- die Anzahl von Arztbesuchen, physikalischer Therapie und Medikamenten wegen Rückenproblemen reduzieren sich deutlich.

*Dr. Paul Köstler; Facharzt für Orthopädie & orthop. Chirurgie, WIRBELSÄULENSTÜTZPUNKT - WIEN*

Nähere Information unter 01/50-32-666 oder im Internet: [www.wsp-wien.at](http://www.wsp-wien.at)

## Testen Sie Ihre Wirbelsäule

Am 19. November bietet der ÖJC gemeinsam mit dem Wirbelsäulenstützpunkt Wien (WSP) allen Mitgliedern die Möglichkeit, sich kostenlos testen. Die eigentliche Untersuchung dauert etwa eine Stunde für Ordination, Gerätetest, Messung, Analyse usw. Sehr hilfreich sind etwaige Röntgenbilder der Wirbelsäule, wobei es sich auch um alte Bilder handeln kann. **Um 19.00 Uhr erfolgt im WSP Wien die zusammenfassende Präsentation der Ergebnisse.**

Anmeldung an den ÖJC unter Telefon: 01/982 85 55-0 oder per E-Mail: [office@oejc.at](mailto:office@oejc.at)

Nach der Anmeldung empfiehlt es sich, von der WSP-Homepage einen Datenbogen herunterzuladen und bereits vorab auszufüllen und zum Test mitzubringen.

[www.wsp-wien.at](http://www.wsp-wien.at)

## Das FPZ Konzept entsteht

Dr. Hermann Uhlig, ein niedergelassener Facharzt für Orthopädie aus Kassel, hat in einem vierjährigen Zeitraum die Kraft und Leistungsfähigkeit der Wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur bei 1040 seiner Rückenschmerzpatienten untersucht. Ergebnis: 1007 Patienten wiesen ausgeprägte muskuläre Defizite im Bereich der gesamten Wirbelsäule auf. Mit anderen Worten: 97 % der Rückenschmerzpatienten einer orthopädischen Praxis sind muskulär dekonditioniert.

Wie soll man diese Erkenntnis bewerten? Ist es überhaupt möglich, die wirbelsäulen-stabilisierende Muskulatur reliabel und valide zu evaluieren? Können eventuell überlagernde morphologische oder psychische Störungen für das Phänomen verantwortlich sein? Welche Konsequenzen ergeben sich für die Therapie? Die Eindeutigkeit der gewonnenen Erkenntnis provoziert eine Vielzahl von Fragen.

Die Medizin favorisiert derzeit ein biopsychosoziales Modell zur Erklärung des Phänomens Rückenschmerzen. Wechselbeziehungen zwischen dem natürlichen Alterungsprozess, akuter Schädigung, beruflichen Belastungen, dem allgemeinen Gesundheitszustand, der physischen Fitness sowie psychosozialen Faktoren sollen danach für Rückenschmerzen verantwortlich zeichnen. Kritiker vertreten die Ansicht, dass die Charakterisierung des Rückenschmerzes mittels der akademischen Worthülse biopsychosoziales Syndrom mehr zur Mystifizierung des Problems als zu dessen Lösung beiträgt.

Im Jahr 1990 begann Dr. Achim Denner mit einer Arbeitsgruppe an der Deutschen Sporthochschule Köln mit biomechanischen Untersuchungen der Hauptfunktionsmuskelgruppen von Rumpf und Halswirbelsäule. Anhand von intensiven Literaturrecherchen fanden sie heraus, dass der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur zwar von vielen Autoren eine zentrale Bedeutung für die Entstehung und Beseitigung von Rückenschmerzen zuerkannt wurde, die biologischen Komponenten des Rückenschmerzes, Muskelkraft, Muskelkorsett, muskuläres Defizit, muskuläre Dysbalance, muskuläre Insuffizienz, jedoch nicht exakt definiert waren.

Es existierte weder ein differenzierender analytischer Ansatz noch aussagekräftiges Referenzmaterial zur Evaluation und Charakterisierung der komplexen wirbelsäulen-stabilisierenden Muskulatur.

Forschungsstudien von mehr als 100 Wissenschaftlern ermöglichten ihnen zwischen 1990 und 1998 die Entwicklung eines Analyse- und Trainingskonzepts zur Quantifizierung und Optimierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Dieses beinhaltet :

1. eine standardisierte biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule,
2. alters- und geschlechtsspezifische Referenzdaten für die Kraft und Leistungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur, Nacken-, und Halsmuskulatur von beschwerdefreien Personen, Rückenschmerzpatienten sowie hochtrainierten Athleten,
3. zehn- bis zwölfwöchige Aufbauprogramme zur ambulanten Rekonditionierung von Rückenschmerzpatienten mit unterschiedlicher Dekonditionierungsstadien sowie darauf aufbauend.
4. ein langfristig orientiertes Trainingsprogramm zur weiterführenden Prävention,
5. ein Qualitätssicherungskonzept, das von einem interdisziplinären Qualitätszirkel aus Fachärzten für Orthopädie, Chirurgie, innere Medizin und Allgemeinmedizin, Diplomsporthelehrern und Physiotherapeuten erarbeitet wurde.

## Wirbelsäulenstützpunkt Wien

Den Wirbelsäulenstützpunkt Wien findet man in der Paniglgasse 7, 1040 Wien, nicht weit von der U-Bahnstation Karlsplatz.

Erreichbar ist er daher mit den U-Bahnlinien U1, U2 und U4 (Ausgang Resselpark), den Strassenbahnlinien 62 und 65, der Autobuslinie 4a sowie mit der Badner Bahn. Er kann von 7.00 bis 21.00 nach telefonischer Voranmeldung besucht werden. Wer mit dem eigenen Fahrzeug kommen will, kann in der Parkgarage Karlsplatz zwei Stunden mit einem Parkgutschein um zwei Euro, der an der Rezeption erhältlich ist, parken. Wer auf der Strasse parken will: Die ganze Gegend ist bis 20.00 Uhr Kurzparkzone.



## ÖJC-Treff in der Steiermark

Zu ihrem dritten Jour fixe als steirische Landesrepräsentantin des ÖJC lud Petra Rudolf am 24. September ins Restaurant Steirertreff in Graz. Thema war rechtzeitig zur Jagdsaison die Jagd als Teil steirischer Identität. Als Gäste begrüßte Petra Rudolf den steirischen Landesjägermeister DI Heinz Gach und den Chefredakteur der steirischen Jagdzeitschrift „Der Anblick“. Auch ÖJC-Präsident Fred Turnheim und seine Frau Margarete waren anwesend. Rund 15 Clubmitglieder sind der Einladung gefolgt. Landesjägermeister DI Heinz Gach ging auf die Stellung der Jagd in der heutigen Gesellschaft ein: „Wir haben alle Tage die Gesellschaftsverträglichkeitsprüfung abzulegen. ... Wir haben einen klaren gesellschaftlichen Auftrag durch die Abschusspläne. Wir jagen aus Freude und Verantwortung. Der Begriff Hobby greift hier viel zu kurz, da es um Entscheidungen über Leben und Tod geht.“ Außerdem sei auch die Hege ein wesentlicher Teil der Jagd, so Gach, der darauf hinwies, dass jährlich 22.000 Euro von den steirischen Jägern an den Naturschutzbund Steiermark überwiesen werden. Rund 22.000 Jäger und Jägerinnen gibt es derzeit in der Steiermark und bei den Frauen ist die Tendenz steigend. Wesentliche Impulse setze die eigens eingerichtete „Weidwerkstatt“, in der sich Wildökologen mit der Zukunft von Jagd und Forstwirtschaft auseinandersetzen. Auf die Frage, wie sich die Landesjägerschaft heute sehe, schloss Gach: „Wir sind ein modernes Unternehmen für die Erhaltung der Wildtiere und unserer Kulturlandschaft.“ Weitere Informationen zur Jagd in der Steiermark im Internet unter:

<http://www.jagd-stmk.at/>

Ab sofort wandert der steirische ÖJC-Jour fixe auf den ersten Mittwoch im Monat. Das heißt, den nächsten ÖJC-Jour fixe in der Steiermark gibt es am Mittwoch, dem 5. November 2003 ab 19 Uhr im Restaurant Steirertreff, Pfeifferhofweg 28, 8045 Graz.

## FIJET-Kongress in Kroatien

Der 48. Kongress der FIJET (Fédération Internationale des Journalistes et Ecrivains du Tourisme), deren Mitglied der ÖJC ist, fand heuer in Kroatien statt. ÖJC-Vizepräsident Dr. Erich Geretschlaeger (rechts im Bild mit der Tourismusministerin der Republik Kroatien, Pave Zupan Ruskovic) besuchte als österreichischer Vertreter diesen Kongress, der unter dem Motto „Journalismus und Medien“ stand. Mehr als 120 Journalisten und Verleger diskutierten dieses Thema vom 9. bis 16. Oktober in Zagreb, Makarska und Dubrovnik. Der ÖJC ist seit der Organisation des FIJET Kongresses 1993 in Graz als österreichischer



Pave Zupan Ruskovic mit Dr. Erich Geretschlaeger

Journalistenorganisation auch im Board of Directors vertreten.

ÖJC-Mitglieder (vorzugsweise natürlich Reise- und Tourismusjournalisten) können über den ÖJC der FIJET beitreten und erhalten einen monatlich erscheinenden informativen Newsletter sowie eine Vierteljahrszeitschrift sowie einen FIJET-Pressenausweis. Außerdem besteht die Möglichkeit zu günstigen Konditionen an Pressereisen teilzunehmen.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag liegt bei derzeit bei 25 Euro. Anmeldungen für 2004 nimmt das ÖJC-Clubsekretariat gerne entgegen.

ÖJC-Clubsekretariat: Blutgasse 5, 1010 Wien, Telefon: 01/982 85 55-0; E-Mail: [office@oejc.at](mailto:office@oejc.at). Unser Homepage im Internet finden Sie unter <http://www.oejc.at/>.



## Vienna Press Conference TV

Während speziell in den USA die Übertragung von Presseveranstaltungen im Internet zum fixen PR-Mix zählt, greifen Österreichs Kommunikatoren erst spärlich auf dieses innovative Instrumentarium zurück. Um diese Lücke zu füllen, haben der ÖJC, die Multimedia-Agentur Braintrust und APA OTS eine Kooperation geschlossen: Das «Vienna Press Conference TV». Das ist ein Komplettservice aus Location, Übertragung und OTS-Kommunikation sowie knappst kalkulierter Preis sollen den WebTV-Markt beleben. Die Organisatoren (im Bild oben: Thomas Stern von Braintrust, ÖJC-Präsident Fred Turnheim und Peter Kropsch von APA OTS) sind sich da ganz sicher.

Mit «Vienna Press Conference TV» bucht der Veranstalter ein komplettes Paket für Pressekonferenzen. Der ÖJC stellt seinen speziell für Medienveranstaltungen adaptierten neuen Standort in der Wiener Blutgasse 3, gleich hinter dem Stephansdom zur Verfügung. Braintrust wickelt die gesamte Übertragung vom Live-Webcast bis zum Zusammenschchnitt in zwei Bandbreiten ab und APA OTS sorgt für die umfassende Publicity - und das beginnt bereits mit der rechtzeitigen Einladung an Journalisten über die Agenturnetzwerke von APA OTS sowie über gezielte Online-Avisos am Veranstaltungstag.

Die Vienna Press Conference TV-Übertragungen können parallel dazu auch leicht auf der Website des Veranstalters selbst eingebunden werden. Durch dieses offene, zahlreiche Verbreitungskanäle nutzende Konzept wird der Empfängerkreis erweitert. Die Erfahrung mit bisherigen Übertragungen zeigt, dass speziell auch Zielgruppen außerhalb der Redaktionen WebTV nutzen. Dazu zählen beispielsweise bei Finanzthemen Analysten, die den genauen Wortlaut des Gesagten wissen wollen, aber stets auch die Mitarbeiter der eigenen Organisation, die höchstes Interesse daran haben, wie sich „ihre Firma“ in der Öffentlichkeit präsentiert.

Auch organisatorisch hat man sich mit dem Komplettpaket einiges überlegt. „Web-Übertragungen haben generell zwei Schwachpunkte“, so Peter Kropsch, Geschäftsführer von APA OTS. Erstens sei eine Übertragung aufwändig zu organisieren. Zweitens fänden die vielfach sehr gut gemachten Übertragungen praktisch unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt, da eine

breit publizierte Ankündigung fehlt. Beide Schwächen eliminiert das Konzept des Vienna Press Conference TV-Package, denn das Paket umfasst alle Dienstleistungen samt Koordination und Distribution. Die Verbreitung durch APA OTS, Österreichs stärksten Medienverteiler, sorgt für die notwendige Publicity im gesamten deutschsprachigen Raum.

„Beim «Vienna Press Conference TV» wollen wir durch eine attraktive Preisgestaltung eine entscheidende Hürde aus dem Weg zur WebTV-Übertragung räumen“, sagt Thomas Stern, Geschäftsführer von Braintrust. Das Gesamtpaket kostet in der Einführungsphase bis Ende 2003 in der Basisform 2.000 Euro, inklusive Synchronisation einer Präsentation immer noch klar unter 3.000 Euro. Die technischen Möglichkeiten werden laufend weiterentwickelt. Die nächste, bereits im Testbetrieb befindliche Innovation ist die Anpassung der Übertragungsformate für UMTS-Endgeräte.

Mit mehr als 2.600 Mitgliedern betreut der Österreichische Journalisten Club eine starke und aktive Community aus Journalisten, freien Redakteuren und Kommunikatoren in Journalismus, PR und neuen Medien. Der Umzug vom 15. Bezirk in die neuen Räume in der Blutgasse mitten im historischen Kern der Wiener Innenstadt eröffnet neue Möglichkeiten für Events. „Dazu zählt vor allem die Schaffung des Vienna International Press Center“, erklärt ÖJC-Präsident Fred Turnheim. „Bei uns bekommt man das Ambiente eines der ältesten Wiener «Pawalatschen»-Häuser zusammen mit allem multimedialen und organisatorischen Komfort eines modernen Journalistentreffs.“

Der bis zu 80 Personen fassende Saal des Vienna International Press Center lässt sich je nach Veranstaltung adaptieren. Die Metronet-Anbindung bietet Wireless-Zugang im gesamten Komplex. Ein Journalisten Cafe neben dem Konferenzsaal ermöglicht sowohl redaktionelles Arbeiten als auch Treffen in kleiner Runde. Ein eigener Cateringbereich sorgt für das leibliche Wohl der Gäste des modernsten Pressezentrum Österreichs.

Mehr Informationen im Internet:

<http://www.braintrust.at/>

<http://www.ots.at/>

<http://www.pressezentrum.at/>

## Post Scriptum:

Der Österreichische Journalisten Club (ÖJC) hat am 8. April 2003 den Angriff auf das „Journalisten-Hotel“ Palestine in Bagdad, bei dem zwei Kameramänner getötet und drei Medienvertreter verletzt wurden, sofort nach Bekanntwerden verurteilt. Nach amerikanischen Angaben war der Angriff „notwendig“, weil ein US-Panzer vom Hotel aus angegriffen worden sei.

Noch immer fehlt eine unabhängige Untersuchung und US-Untersuchungen wurden, wie berichtet, gleich gar nicht begonnen.

Inzwischen wurde bekanntlich auch ein Reuters-Kameramann erschossen. Es gab natürlich wieder keine Untersuchung, aber wenigstens eine Hilfsaktion des ÖJC: Mit Hilfe der Sponsoren Flughafen Wien, Reuters, Austrian Airlines, Hotel Imperial und Wien Tourismus sorgte Harald Vaca dafür, dass die Familie des getöteten Kameramanns in Wien eine Woche lang versuchen kann, das schreckliche Ereignis zu vergessen.

## IMPRESSUM

Herausgeber und Verleger: Österreichischer Journalisten Club (ÖJC), A-1010 Wien, Blutgasse 3

Telefon: +43 (1) 982 85 55-0, Fax: +43 (1) 982 8555-50, E-Mail: office@oejc.or.at

Präsident: Fred Turnheim, Chefredaktion: Ing. Franz A. Köttl

Hersteller: Copyshop ALWA & DEIL GmbH, Linzerstrasse 16, A-1140 Wien