

# POLIZEI



Nr. 79 1/2026

## Magazin

SCHÖCKL

AWARD

2026

## PERSÖNLICHKEITEN DES JAHRES

Mit dem Schöckl Award werden jährlich Sicherheitsheldinnen und Sicherheitshelden geehrt, die mit Engagement, Fachkompetenz und Einsatzbereitschaft besondere Maßstäbe setzen.

# LIEBE LESERINNEN UND LESER!



# M

Mit dem Beginn des Frühlings und dem Start in ein neues Jahr freue ich mich, Ihnen die erste Ausgabe unseres Magazins 2026 präsentieren zu dürfen. Der Jahreswechsel ist stets eine gute Gelegenheit, sowohl auf die vergangenen Monate zurückzublicken als auch den Blick nach vorne zu richten. Besonders erfreulich sind für mich die herausragenden Leistungen, die wir in dieser Ausgabe würdigen: Unsere Polizeispitzensportlerin Conny Hütter errang bei Olympia die Bronzemedaille – ein beeindruckender Beweis für Disziplin, Zielstrebig-

keit und Teamgeist. Außerdem wurde kürzlich der Schöckl Award verliehen, mit dem außergewöhnliches Engagement innerhalb der Polizei ausgezeichnet wird.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

*Herzlichst  
Ihr Landespolizeidirektor  
Gerald Ortner*

# 06

Am 13. März 2026 standen wieder außergewöhnliche Persönlichkeiten der steirischen Polizei und einer externen Organisation im Mittelpunkt.



## EDITORIAL

- 03 Vorwort
- 05 Aus der Redaktion

## THEMA

- 06 Persönlichkeiten des Jahres

## EINBLICKE

- 12 Zwei entlaufene Stiere
- 14 Best of Social Media

## SPORT & GESUNDHEIT

- 16 Wenn aus Geduld Geschichte wird
- 19 Das Märchen vom bloßen Spaziergang

## WISSEN

- 22 Vermisst – Wenn Personen plötzlich verschwinden

## PERSONELLES

- 24 In neuen Funktionen
- 28 On the job ↓



- 30 Die Landespolizeidirektion gratuliert
- 32 In ehrendem Gedenken

## SEELSORGE

- 33 Wenn Nachrichten belasten

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Aumayer druck + media GmbH  
5222 Munderfing  
Gewerbegebiet Nord 3  
Tel. 077 44 / 200 80  
e-mail: office@aumayer.co.at  
www.aumayer.co.at

### Medieninhaber:

Polizei & Öffentlichkeit –  
Gemeinnütziger Verein zur  
Unterstützung der Öffentlich-  
keitsarbeit der Landespolizei-  
direktion in der Steiermark

### Redaktion:

Victoria Hemmer  
Mag. Kristina Weitacher-Lamb  
Fritz Grundnig  
Straßganger Straße 280,  
8052 Graz  
Tel.: 059 133 / 60 1133  
E-Mail: lpd-st-soziale-medien@  
polizei.gv.at  
Namentlich gekennzeichnete  
Beiträge geben die persönliche  
Meinung der Verfasserin bzw.  
des Verfassers wieder.

### Anzeigenverwaltung:

Aumayer druck + media GmbH  
5222 Munderfing  
Gewerbegebiet Nord 3  
Tel. 077 44 / 200 80

### Druck:

Print Alliance HAV Produktions  
GmbH, 2540 Bad Vöslau

### Zum Titelbild:

Mit dem Schöckl Award werden  
jährlich Sicherheitsheldinnen und  
Sicherheitshelden geehrt.

### Fotocredits:

LPD Stmk



# 16

Olympia-Bronze  
für Polizeispit-  
zensportlerin  
Conny Hütter.

## SCHNAPPSCHÜSSE

„Sunn, sunn, sunn – schau sie kummt!“

Genau diese legendäre Textzeile aus dem Austropop-Klassiker „Da kummt die Sunn“ von STS hat die Kolleginnen und Kollegen der Polizeiinspektion Breitenau am Hochlantsch im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag perfekt eingefangen. Und wir sagen ganz ehrlich: „Des gfreit uns, des is klass.“ ↓



↑ Am 20. Februar wurde die Kooperationsvereinbarung „GEMEINSAM.SICHER im Wintersport“ zwischen dem Bezirkspolizeikommando Murau und der Murtal Seilbahnen Betriebs GmbH unterzeichnet. Was das bedeutet? Mehr Sicherheit auf und rund um die Pisten am Kreischberg und im Lachtal; gemeinsame Aufklärung zu Pistenregeln, Verhalten und Verkehrssicherheit; Sichtbare Präsenz, schnelle Hilfe und ein starkes Miteinander.



### Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling bringt Helligkeit, Wärme und neue Energie – die perfekte Zeit, um ein bisschen aufzutanken und die ersten Sonnenstrahlen zu genießen. Mit der ersten Ausgabe unseres Magazins in diesem Jahr möchten wir Sie begleiten: beim entspannten Lesen in der Sonne, in der Kaffeepause oder zum Abschalten nach einem langen Tag.

Freuen Sie sich auf spannende Einblicke: Von besonderen Leistungen und sportlichen Erfolgen über die Abläufe, wenn jemand als vermisst gemeldet wird, bis hin zu wertvollen Tipps unseres Arbeitsmediziners zur Aufnahme von Vitamin D.

Lassen Sie sich inspirieren, informieren und unterhalten – wir wünschen Ihnen anregende Lesestunden und sonnige Momente beim Durchblättern!

*Victoria Hemmer*

# PERSÖNLICHKEITEN DES JAHRES

**Mit dem Schöckl Award** werden jährlich Sicherheitsheldinnen und Sicherheitshelden geehrt, die mit Engagement, Fachkompetenz und Einsatzbereitschaft besondere Maßstäbe setzen.



# A

Am 13. März 2026 standen bei der Verleihung des Schöckl Awards wieder außergewöhnliche Persönlichkeiten der steirischen Polizei und einer externen Organisation im Mittelpunkt. In insgesamt neun Kategorien wurden Beamtinnen und Beamte ausgezeichnet, deren Arbeit weit über den normalen Dienst hinausgeht. Die Preisträgerinnen und Preisträger überzeugen durch Mut, Fachwissen, Innovationskraft und ein starkes Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Gesellschaft. Ihre Einsätze, Projekte und langjährigen Verdienste setzen Maßstäbe für Exzellenz, Zusammenarbeit und Sicherheit in der Steiermark. Der großen Verleihung in den Arbeiterkammersälen Graz wohnten zahlreiche Fest- und Ehrengäste bei.

01



### 01 Kategorie „Newcomer des Jahres“

#### Inspektor Tobias Köck

Polizeiinspektion Trofaiach

Ehrenpatin: Simone Schmiedtbauer

Landesrätin

Im Oktober 2025 wurde eine 92-jährige Pensionistin Opfer des „Falsche-Polizisten-Tricks“. Inspektor Tobias Köck übernahm die Ermittlungen, gewann entscheidende Hinweise und koordinierte eine fingierte Geldhinterlegung. Durch sein umsichtiges, entschlossenes Handeln konnte er gemeinsam mit einem Kollegen den Täter sowie zwei Mittäter auf frischer Tat festnehmen. Dieser dynamische Einsatz markiert einen frühen Höhepunkt in seiner noch jungen Laufbahn und zeigt sein außergewöhnliches Engagement gegen Betrugsdelikte.

### 02 Kategorie „Kriminaldienst“

#### Bezirksinspektor

Rene-Alexander Kargl

Landeskriminalamt –

Ermittlungsbereich Leib/Leben

Ehrenpate: Michael Schwanda

Präsident Oberlandesgericht Graz

Stellvertretend für die Arbeitsgruppe „AG Venator“ leitete Bezirksinspektor Kargl ein bundesländerübergreifendes Großverfahren gegen gewalttätige Täterstrukturen. Ausgangspunkt waren Übergriffe über Messenger-Dienste, die zu massiven Raubdelikten führten. Bis November 2025 resultierten daraus 25 Festnahmen, 43 Hausdurchsuchungen und umfangreiche digitale Auswertungen. Die „AG Venator“ steht beispielhaft für professionelle Einsatzführung, bundesweite Zusammenarbeit und digitale Ermittlungskompetenz, verhinderte weitere Übergriffe und setzte ein klares Zeichen gegen Gewalt. Mit drei weiteren Beamten führt er eine eigenen Ermittlungsgruppe in diese Sache.

02



### 03 Kategorie „Prävention & GEMEINSAM.SICHER“

#### Gruppeninspektorin Ines Haspl

Kriminalassistentenzdienststelle Region 3

(HF, SO, WZ)

Ehrenpate: Josef Pessler

Präsident Arbeiterkammer Steiermark

Gruppeninspektorin Haspl prägt seit Errichtung der Kriminalassistentenzdienststellen (KAD) die Präventionsarbeit in Region 3 und leistete zuvor wertvolle Aufbauarbeit im Bezirk Weiz. Sie wirkt in Programmen wie „Cyberkids“, „GEMEINSAM.SICHER“ und Radikalisierungsprävention mit – teils als Multiplikatorin. Bereits vor und nach dem Amoklauf in Graz stand sie Schulen als zentrale Ansprechpartnerin zur Verfügung und setzte Projekte zur Stärkung des Sicherheitsgefühls um. Ihr langjähriges Engagement unterstreicht die Bedeutung präventiver Polizeiarbeit in der Region.



03

**04 Kategorie „Internes Management“**  
**Kontrollorin Rosi Harrer**  
**Büro für Öffentlichkeitsarbeit**  
**und Interner Betrieb**

Ehrenpate: Alexander Gaisch

Landespolizeidirektor-Stv.

Kontrollorin Rosi Harrer ist seit vielen Jahren die „gute Seele“ des Büros und deckt alle Facetten des Büroalltags ab – von Telefonzentrale über Posteingang bis zu organisatorischen Aufgaben. Sie überzeugt durch Pflichtbewusstsein, soziale Kompetenz und ein stets positives Auftreten. Auch persönliche Herausforderungen hielten sie nie von der Erfüllung ihrer Aufgaben ab. Mit Flexibilität, Erfahrung und Engagement ist sie eine tragende Säule im internen Betrieb.

04



05



**05 Kategorie „Verkehrsdienst“**  
**Gruppeninspektor Edmund Lienhart**

**Landesverkehrsabteilung,**  
**Fachbereich Gefahrgut**

Ehrenpatin: Claudia Holzer

Landesrätin

Gruppeninspektor Lienhart ist seit 1990 im Verkehrsdienst tätig und seit 2007 bei der Landesverkehrsabteilung im Fachbereich „Gefahrgut“. Er ist Spezialist für Gefahrgutkontrollen, Lenk- und Ruhezeiten, Polizei-Strahlenspürer und eines von nur sieben gefahrstoffkundigen Organen in der Steiermark. Zudem verantwortet er die Wartung von Messtechnik und Sonderausrüstung. Sein Pflichtbewusstsein, seine Einsatzfreude und Verlässlichkeit brachten ihm den Spitznamen „Mister 100%“ ein.

**06 Kategorie „Fremdenpolizei“**  
**Chefinspektor Roland Frühwirth**  
**Grenzpolizeiinspektion Flughafen Graz**

Ehrenpatin: Fred Ohnenhen

„Integrations-Botschafter“

„Ich bin ein Grenzer“ – dieses Selbstverständnis prägt die Laufbahn von Chefinspektor Frühwirth. Seit 1991 im Zoll und ab 1997 im Grenzdienst tätig, bewies er während der Flüchtlingskrise 2015/16 außergewöhnliche Kompetenz und Führungsstärke. Als Landesverantwortlicher für Dokumentensicherheit und Personenverifizierung gilt er auch im internationalen Kontext als Experte und hebt durch seine Tätigkeit als Trainer auf diesem Gebiet die Qualitätsstandards im Grenzdienst. Seit 2023 ist er 1. Stellvertreter des Kommandanten der Grenzpolizeiinspektion Flughafen Graz und maßgeblich an der Implementierung des europäischen Entry-Exit-Systems beteiligt.



06

## 07 Kategorie „Gesellschaftsinnovation & Zusammenarbeit“

**Hofrat Mag. Harald Eitner**

**Land Steiermark – Katastrophenschutz**

Ehrenpate: Gerald Ortner

Landespolizeidirektor

Hofrat Eitner leitet die Fachabteilung Katastrophenschutz und Landesverteidigung des Landes Steiermark und ist zentrale Schnittstelle für Polizei und Einsatzorganisationen. Bei größeren Einsatzlagen wie Schnee-, Lawinen- oder Hochwasserereignissen sowie Blackouts handelt er stets rasch, lösungsorientiert und kooperativ. Besonders während der Corona-Pandemie bewährte sich die enge, vertrauensvolle Zusammenarbeit. Sein Wirken steht beispielhaft für partnerschaftliche Kooperation im Dienste der Sicherheit der Bevölkerung.

07



08



## 08 Kategorie „Einsatz“

**Hofrat Rene Kornberger**

**Sprenstoffkundiges Organ (SKO)**

Ehrenpate: Joachim Huber

Landespolizeidirektor-Stv.

Hofrat Kornberger ist mit 30 Jahren Erfahrung der dienstälteste SKO-Beamte der Steiermark. Seit 1994 bewältigt er Einsätze mit sprengstoffverdächtigen Gegenständen – geprägt von der Briefbombenserie Franz Fuchs. 1997 übernahm er die Verantwortung als Strahlenschutzbeauftragter für ein mobiles Röntgengerät und etablierte Sicherheitsstandards für SKO-Einsätze. Er prägt das SKO-Wesen in der Steiermark, bearbeitet jährlich rund 35 Einsätze, gibt sein Wissen als Ausbilder weiter und sorgt für die Sicherheit aller Exekutivbediensteten bei Explosivstoffhandlungen.

## 09 Kategorie „Lebenswerk“

**Gruppeninspektor Johann Klammler**

**Polizeiinspektion Graz-Karlauerstraße**

Ehrenpate: Mario Kunasek

Landeshauptmann

Gruppeninspektor Klammler dient seit 1993 in der stark belasteten PI Graz-Karlauerstraße und hat 31 Jahre engagierte Polizeiarbeit geleistet. Er zeichnet sich durch Motivation, Feingefühl bei Strafrechtsakten und vorbildliche Einschulung junger Kolleginnen und Kollegen aus. Als „PI-Papa“ fördert er den Zusammenhalt, betreut die Gemeinschaftskassa und organisiert interne Veranstaltungen. Neben der Streifenförmigkeit führte er komplexe Ermittlungen, u.a. gegen 115 Führerscheinebetrüger und 50 Urkundenfälscher. Sein Lebenswerk steht für Fachkompetenz, Engagement und Kollegialität.

09





Das sind die diesjährigen Preisträgerinnen und Preisträger des Schöckl Awards.



# ZWEI ENTLAUFENE STIERE

## GEFAHRENABWEHR UND MEDIALE WAHRNEHMUNG

**Reflexion der Einsätze vom 16. und 17. Dezember 2025 in Fürstenfeld aus der Perspektive eines im Einsatz stehenden Beamten des Einsatzkommandos (EKO) Cobra.**



Symbolfoto | P. Christof, EKO COBRA

**A** Am 16. Dezember 2025 wurde ich kurz nach Dienstabtritt vom Journaldienst des EKO Cobra Süd über zwei entlaufene Stiere im Raum Fürstenfeld informiert. In Lagen, in denen eine mögliche Erlegung nicht ausgeschlossen werden kann, liegt die Zuständigkeit bei den Präzisionsschützen der Cobra. Gegen 19:30 Uhr rückte ich gemeinsam mit einem Kollegen und einem Angehörigen des Stützpunktkommandos in den Einsatzraum aus. Die Tiere hielten sich in einem etwa einen Quadratkilometer großen Waldstück südöstlich von Fürstenfeld auf. Zuvor hatten sie sich durch das Stadtgebiet bewegt. In unmittelbarer Nähe verlaufen mehrere Straßen und eine Bahnstrecke – eine konkrete Gefährdung für Verkehrsteilnehmer und Unbeteiligte. Vor Ort waren bereits Kräfte der örtlichen Polizeidienststelle und der Freiwilligen Feuerwehr im Einsatz. Die zuständige Amtstierärztin ordnete an, die Tiere mittels Betäubungsgewehr einzufangen.

Unsere Aufgabe bestand nun darin, sie und die eingesetzten Kräfte zu schützen sowie die Suche mit einer Wärmebilddrohne zu unterstützen.

### **Anspruchsvolle Suche bei Nacht**

Bei Dunkelheit und Temperaturen um den Gefrierpunkt begann eine mehrstündige Suche. Dabei war auch eine Drohne eingesetzt, deren Arbeit durch die Geländestruktur und der Vereisung ihrer Rotoren erschwert wurde.

Kurz vor Mitternacht wurden die Tiere nahe der Waldgrenze lokalisiert, ehe sie sich erneut in den Wald flüchteten. Aufgrund der Bedingungen wurde der Einsatz in den frühen Morgenstunden unterbrochen und um 05:00 Uhr fortgesetzt.

Nach weiteren Sichtungungen und Rücksprachen mit dem Inspektionskommandanten sowie der Bezirkshauptfrau wurde wegen der anhaltenden Gefährdung eine öffentliche Warnung für das betroffene Gebiet veranlasst. Gegen 13:00 Uhr

konnten die Stiere schließlich im Bereich eines Baches gesichtet werden. In Abstimmung mit der Behördenvertreterin erfolgte durch meinen Kollegen und mich die Erlegung der Tiere.

### Medien und öffentliche Diskussion

Bereits während des Einsatzes waren Medienvertreter, unter anderem vom ORF und ServusTV, im Raum Fürstenfeld unterwegs. Zu direktem Kontakt kam es nicht, da wir uns nahezu durchgehend im Wald aufhielten.

Die Berichterstattung erfolgte breit über Fernsehen, Print- und Onlinemedien. Auffällig war die unterschiedliche Wortwahl – von „erlegt“ bis „erschossen“. Nicht erwähnt wurde in den meisten Beiträgen, dass zunächst versucht wurde, die Tiere zu betäuben. Stattdessen stand häufig die Frage im Mittelpunkt, weshalb die Cobra beigezogen wurde oder warum keine Jäger zum Einsatz kamen. Auch die Tagespresse griff das Thema satirisch auf, nicht zuletzt aufgrund eines ähnlich gelagerten Vorfalls in Linz am Vortag. In den – mittlerweile vielfach deaktivierten – Kommentarbereichen zeigten sich drei Hauptströmungen: tierethisch motivierte Kritik, Unverständnis über den Mitteleinsatz sowie Stimmen, die den Vorfall pragmatisch bewerteten.

## » UNSER AUFTRAG WAR EINDEUTIG: SCHUTZ VON MENSCHEN UND INFRASTRUKTUR BEI EINER KONKRETEN GEFÄHRDUNGSLAGE «

### Persönliches Fazit

Einsätze dieser Art bewegen sich im Spannungsfeld zwischen Gefahrenabwehr, Tierschutz und öffentlicher Wahrnehmung. Verläuft eine Maßnahme komplikationslos, gilt sie als selbstverständlich. Kommt es zu Schwierigkeiten, folgt rasch Kritik.

Unser Auftrag war eindeutig: Schutz von Menschen und Infrastruktur bei einer konkreten Gefährdungslage. Die Entscheidung zur Erlegung erfolgte nach intensiver Suche und in enger Abstimmung mit den zuständigen Behörden. Hinter einer kurzen Pressemeldung stehen komplexe Abwägungen, technische Herausforderungen und ein hohes Maß an Verantwortung – Verantwortung, der wir uns als Teil der Cobra stellen.

*Jan Kovacevic*

# BEST OF SOCIAL MEDIA

Dezember 2025 – Februar 2026




polizei.stmk  
polizei.stmk · Original-Audio

6.387 120 59 566

Gefällt polizei\_ooe und weiteren Personen  
polizei.stmk 🌲 Weihnachten mit der Familie ist keine Selbstverständlichkeit. Auch nicht für unseren Possegger Sepp. 🤖 Wer sind eure Lieblingsmenschen, die an Weihnachten keinesfalls fehlen dürfen? Markiert sie gerne in den Kommentaren und lasst sie wissen, dass sie für euch das größte Geschenk sind. 🍪 Frohe Weihnachten! 🌟

#polizei #polizeisteiermark #posseggersepp #froheweihnachten

24. Dezember 2025



polizei.stmk und lkh.uniklinikumgraz  
polizei.stmk · Original-Audio

10,5 Tsd. 336 116 443

Gefällt polizeinoe und weiteren Personen  
polizei.stmk Was als Idee begann, entwickelte sich über die letzten Jahre zur heutigen Tradition: Der Weihnachtsbesuch unserer Kräfte der Schnellen Interventionsgruppe (SIG) in der Kinderonkologie. 🙋  
Jedes Jahr bringen sie dort die Augen von Kindern, die über Weihnachten im Krankenhaus verbringen müssen, zum Strahlen. In diesem Jahr durften sich wieder einige Kinder über ein Geschenk unserer Kollegen freuen und einen Blick ins Polizeiauto werfen. 🚓 Der Besuch soll den Aufenthalt ein wenig erleichtern und den Kindern, Angehörigen und dem Personal ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Für uns heißt es heuer wieder: Weihnachtsmission geglückt! 🌲 🌟

#PolizeiSteiermark #PolizeiStmk #Weihnachten

25. Dezember 2025

# NOCH KEIN FOLLOWER?

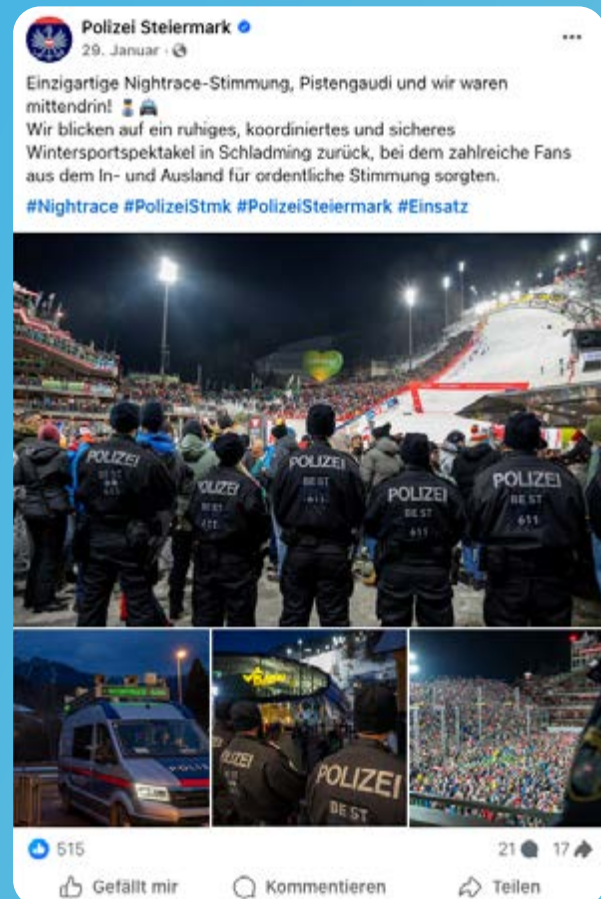
Dann folge uns jetzt auf:

 @polizei.stmk

 Facebook: Polizei Steiermark

 @polizei.stmk

 @polizeistmk.bsky.social



# WENN AUS GEDULD GESCHICHTE WIRD:

## OLYMPIA-BRONZE FÜR POLIZEISPITZEN- SPORTLERIN CONNY HÜTTER

**Achterbahn der Gefühle, pure Emotion, grenzenlose Freude – so beschreibt Conny Hütter ihren Moment bei den Olympischen Winterspielen 2026. Ein Moment, der nicht nur sportlich, sondern auch persönlich Geschichte schrieb.**

# O

Ob in den Dienststellen oder zu Hause vor den Bildschirmen: Ganz Österreich, allen voran ihre Heimat Steiermark, fieberte mit, als die Polizeispitzensportlerin zu ihrer letzten Olympia-Abfahrt antrat. Im Zielraum jene Sekunden, in denen die Zeit stillzustehen scheint. Für die 33-Jährige war klar: Es ist ihre vielleicht letzte Chance auf eine olympische Medaille.

„Genau mit diesen Gedanken bin ich in dieses Rennen gegangen“, erzählt sie rückblickend. Die Wetterbedingungen waren herausfordernd, die Kurssetzung anspruchsvoll, die Tage zuvor nicht nach Wunsch verlaufen. Doch Hütter stellte sich der Situation mit Entschlossenheit und Routine – und wurde belohnt: Bronze für Österreich.

Der Weg zu dieser Medaille war allerdings nichts für schwache Nerven. Lange dauerte das Zittern, bis das Ergebnis endgültig feststand. „Es war eine intensive Zeit des Wartens. Als es dann fix war, spürte ich vor allem große Erleichterung und tiefe Zufriedenheit – besonders, weil mir in den Tagen zuvor nicht alles gelungen ist.“

© OC-Jakob Zeller



Eine olympische Medaille ist der Traum unzähliger Sportlerinnen und Sportler. Für Hütter ist sie kein Zufallsprodukt, sondern das Resultat jahrelanger Arbeit, Erfahrung und Disziplin. Auf die Frage, ob sie ihre Strategie für Olympia verändert habe, antwortet sie klar: „Nein. Gerade bei einem Großereignis ist es entscheidend, den gewohnten Abläufen treu zu bleiben.“

Und doch ist Olympia anders. Auch wenn Organisation und Ablauf einem Weltcup ähneln, ist die Dimension eine besondere. Die Eröffnungsfeier fand in Mailand statt, während Hütter bereits im Wettkampfort Cortina d'Ampezzo war – fokussiert auf das Rennen. „Die Aufmerksamkeit ist deutlich höher. Medien, Sponsoren, Fans – das spürt man. Das lässt den Puls schon steigen.“

Mit dieser Aufmerksamkeit wächst auch der Druck. Der Anspruch, Erwartungen zu erfüllen, bringt unweigerlich Zweifel mit sich. „Sie sind immer da – mal größer, mal kleiner. Entscheidend ist, sie nicht überhandnehmen zu lassen, im Wissen, alles investiert zu haben.“ Diese mentale Stärke sei über Jahre gereift, besonders in schwierigen Phasen. „Der wichtigste Baustein einer erfolgreichen Karriere ist die Gesundheit. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie hart es ist, verletzt zu sein und seinen Traum nicht leben zu können.“

Umso bedeutender ist der Moment, wenn man die Medaille schließlich in den Händen hält. „Sie bedeutet Genugtuung und Bestätigung. Sie zeigt mir, dass sich all die Investitionen gelohnt haben.“ Für Hütter ist Bronze mehr als Edelmetall: „Sie ist ein weiterer Stein auf meinem Karriereweg. Sie gibt Energie, Auftrieb – und das Gefühl, angekommen zu sein.“

Unvergesslich bleiben auch die Stunden abseits der Piste. Beim Empfang im Austria Haus, im Kreis von Familie, Freunden, Teamkolleginnen und Coaches, wurde aus sportlichem Erfolg ein zutiefst

© OC-Jakob Zeller



**» DAS WAREN  
AUGENBLICKE,  
DIE ICH NIE  
VERGESSEN  
WERDE. «**

persönlicher Moment. „Das waren Augenblicke, die ich nie vergessen werde.“

Während in der Steiermark und innerhalb der Polizei berechtigter Stolz über diesen Erfolg spürbar ist, richtet die Polizeispitzensportlerin ihren Blick bereits nach vorne. „Mein Fokus liegt nun auf den noch ausstehenden Weltcuprennen. Ein positiver Abschluss des Rennwinters hat oberste Priorität.“ Mit dem Gewinn der Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2026 in Italien setzt Conny Hütter einen weiteren Meilenstein in ihrer Karriere. Hinter diesem Erfolg stehen nicht nur ein starker Lauf, sondern vor allem Geduld, Erfahrung und mentale Stabilität – Eigenschaften, die nicht nur im Spitzensport, sondern auch im Polizeidienst von unschätzbarem Wert sind.

© OC-Jakob Zeller



# DAS MÄRCHEN VOM BLOSSEN SPAZIERGANG:

## WARUM DIE SONNE ALLEIN OFT NICHT REICHT

Viele von uns tragen einen beruhigenden Glaubenssatz in sich: Ein paar sonnige Tage im Jahr oder der tägliche Weg zur Arbeit müssten doch ausreichen, um **unsere Vitamin-D-Speicher** zu füllen. Es fühlt sich intuitiv richtig an – die Wärme auf der Haut signalisiert Vitalität. Doch die biochemische Realität sieht anders aus. Unser moderner Lebensstil und geografische Gegebenheiten erschweren eine natürliche Versorgung massiv.

OpenAI, KI-generiert



# H

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie sich trotz eines schönen Sommers im späten November plötzlich antriebslos fühlen oder anfälliger für Infekte sind? Die Antwort liegt oft nicht nur im Alltagsstress, sondern in einer simplen biochemischen Rechnung, die für viele Menschen hierzulande nicht aufgeht.

### Kein Vitamin, sondern ein Hormon

Vitamin D nimmt eine Sonderrolle ein, denn streng genommen ist es gar kein Vitamin, sondern ein Hormon (Secosteroid), das unser Körper theoretisch selbst herstellen kann.

### Die biochemische Fabrik in Ihrer Haut

Stellen Sie sich Ihre Haut als eine riesige Solaranlage vor. In den Membranen Ihrer Hautzellen wartet ein Rohstoff namens *7-Dehydrocholesterol* (die unmittelbare Vorstufe von Cholesterin) auf seinen Einsatz. Sobald UVB-Strahlung der Sonne auf diesen Stoff trifft, beginnt die Umwandlung zu Cholecalciferol, dem Vitamin D3.

Dieser Prozess klingt in der Theorie wunderbar autark. Das Problem ist jedoch seine extreme Störanfälligkeit. Die Produktion funktioniert nicht wie ein Lichtschalter, sondern wie ein hochsensibler Sensor, der nur unter ganz spezifischen Bedingungen anspringt.

### Die Schatten-Regel: Wann die Sonne wirklich wirkt

Es reicht nicht aus, dass die Sonne bloß scheint. Entscheidend ist der Einfallswinkel der UVB-Strahlen. Diese müssen die Atmosphäre auf kurzem Weg durchdringen, um genügend Energie auf Ihre Haut zu bringen. In unseren Breitengraden steht die Sonne zwischen Oktober und März so tief, dass die Atmosphäre den Großteil der UVB-Strahlung herausfiltert.

**Die Faustregel: Wenn Ihr eigener Schatten länger ist als Sie selbst, findet in Ihrer Haut faktisch keine Vitamin-D-Synthese statt.**



Sie könnten an einem klaren Dezembertag stundenlang mit freiem Oberkörper im Park sitzen: Sie würden frieren, aber kaum eine Einheit des Sonnenhormons produzieren. Tückisch ist, dass die hautalternde UV-A-Strahlung dennoch durchkommt – Sie riskieren also Falten ohne den Nutzen der Vitamin-Bildung (gilt jedenfalls für geografische Breiten wie Deutschland, Österreich oder die Schweiz).

### Das Paradoxon des Hautschutzes

Wir stecken in einem medizinischen Zielkonflikt. Zurecht warnen Dermatologen vor Hautkrebs und empfehlen Sonnenschutz. Doch wer sich konsequent schützt, blockiert auch die D3-Produktion. Bereits Lichtschutzfaktor 8 kann die Synthese um fast 95 Prozent reduzieren. Studien, wie die von Matsuoka et al.<sup>1</sup> belegen eindrücklich, dass chronische Verwendung von Sonnencreme einen Mangel begünstigen kann. Wir wollen unsere Haut schützen, nehmen ihr damit aber die Möglichkeit, lebenswichtige Hormone zu bilden.

### Warum das Alter eine Rolle spielt

Selbst wenn Sie sich im Sommer ungeschützt in die Mittagssonne wagen würden, was Dermatologen zu Recht kritisch sehen, könnte Ihre Ausbeute dennoch geringer ausfallen als erwartet. Mit zunehmendem Alter sinkt die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu synthetisieren, dramatisch ab. Ein 70-Jähriger produziert bei gleicher Sonnenexposition nur noch etwa 25 Prozent der Menge, die ein 20-Jähriger herstellen würde. Die Haut wird dünner und der Gehalt an 7-Dehydrocholesterol nimmt ab.<sup>2</sup> Man könnte sagen, die Solarpaneele auf dem Dach arbeiten mit den Jahren einfach nicht mehr so effizient wie am ersten Tag.

### Vorsicht bei den Einheiten: Ein kleiner Exkurs

Um Vitamin D adäquat zu verstehen, ist es wichtig, sich mit der Materie auseinanderzusetzen. In der Medizin wird zwischen verschiedenen Formen unterschieden. Nachfolgend erhalten

Sie einen Überblick, der Ihnen als Orientierung dienen soll.

Form	Trivialname	Funktion
<b>Cholecalciferol</b>	Vitamin D3	Die inaktive Vorstufe (durch Sonne, Nahrung, Tropfen oder Kapseln); Sie muss vom Körper erst in das aktive D3 umgewandelt werden.
<b>Calcidiol</b>	25-OH-D3	Die Speicherform. Das ist der Wert, den der Arzt im Blut misst.
<b>Calcitriol</b>	Aktives D3	Das eigentliche Hormon. Es wird nur in Ausnahmefällen (z.B. schwere Niereninsuffizienz) als Medikament gegeben, da es gefährlich überdosiert werden kann.

### Wie viel brauchen wir wirklich?

Die klassische universitäre Medizin zielt oft darauf ab, schwere Mangelkrankheiten wie Rachitis zu verhindern, und sieht Werte ab 20 ng/ml als ausreichend an. Die orthomolekulare Medizin setzt andere Maßstäbe: Hier geht es um eine optimale Zellfunktion. Experten streben minimale Spiegel zwischen 40 und 60 ng/ml an, da das Hormon an fast jeder Körperzelle andockt und wichtig für Immunsystem, Knochen und Psyche ist. Weltweit führende Forscher wie Michael F. Holick warnen seit Jahren vor einer weltweiten Mangel-Pandemie<sup>3</sup>. Er plädiert für ein Umdenken bei den Grenzwerten und der Supplementierung.

### Erst messen, dann schlucken!

Bitte greifen Sie nicht blind zu Präparaten. Eine seriöse Einstellung beginnt immer mit einer Blutanalyse:

#### 1. Vitamin D3 (25-OH) = Calcidiol:

Ihr Speicherstand

#### 2. Calcium:

Um eine gefährliche Überladung (Hyperkalzämie) auszuschließen.

#### 3. Parathormon (PTH):

Ist dieser Wert erhöht, arbeitet Ihr Körper bereits im „Notfallmodus“ und baut Knochen ab

1 Sunscreens suppress cutaneous vitamin D3 synthesis, Matsuoka et al., Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 1987, doi: 10.1210/jcem-64-6-1165

2 J MacLaughlin, M F Holick; Aging decreases the capacity of human skin to produce vitamin D3, 1985, doi: 10.1172/JCI112134

3 M F Holick; Vitamin D deficiency; 2007; doi: 10.1056/NEJMra070553

Es gibt Menschen mit niedrigem Vitamin D, deren Stoffwechsel aber (noch) stabil ist. Ohne die Bestimmung des PTH wüssten Sie nicht, ob Sie bereits Knochensubstanz verlieren.

### Die richtige Einnahme: Co-Faktoren nicht vergessen

Zur Berechnung der Dosis nutzen einige medizinische Experten oft Formeln für eine „Loading Dose“ (Auffülldosis), wie sie etwa in der niederländischen Studie von van Groningen<sup>4</sup> beschrieben wird.

Die Einnahme von bis zu 4.000 IE Vitamin D3 pro Tag gilt zwar als unbedenklich<sup>5</sup>, jedoch konnte die Sterblichkeit von an Herzinsuffizienz erkrankten Personen durch die Gabe von 4.000 IE pro Tag über einen Zeitraum von drei Jahren nicht reduziert werden.

Es ist jedoch zu beachten, dass eine kranke Herzfunktion – abhängig von der individuellen Ausgangslage – nicht durch die Optimierung eines einzelnen Mikronährstoffwerts reversibel ist. Wahre Gesundheit ist das Ergebnis einer interaktiven Dynamik. So wie ein Orchester verschiedene Instrumente wie Streicher, Bläser und Schlagwerk benötigt, so benötigt auch unser Körper die Gesamtheit der Mikronährstoffe in der richtigen Balance.

### Wichtig: Vitamin D ist ein Teamplayer

- **Magnesium:** Vitamin-D-Tropfen enthalten fast immer Cholecalciferol. Unser Körper muss dann die Arbeit erledigen, es in das aktive Hormon umzuwandeln. Ohne Magnesium kann Vitamin D nicht in seine aktive Form umgewandelt werden. Nutzen Sie einen Multi-Magnesium-Komplex (z. B. aus Citrat, Glycinat und Malat), um verschiedene Resorptionswege gleichzeitig zu nutzen und die Zellen optimal zu sättigen.
- **Vitamin K2:** Vitamin D fördert die Calciumaufnahme. Vitamin K2 (MK-7) sorgt als „Ver-

kehrspolizist“ dafür, dass dieses Calcium in den Knochen landet und nicht die Arterien verkalkt.<sup>6</sup> Menquinon-7 (MK-7) hat die höchste Bioverfügbarkeit und die längste Halbwertszeit (sie bleibt über 72 Stunden im Blut aktiv).

Wenn Sie Medikamente wie z. B. Marcumar oder Sintrom einnehmen, dürfen Sie Vitamin K2 nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt supplementieren, da es die Wirkung der Medikamente aufheben kann. Es geht um eine Dosisanpassung!

Da sowohl D3 als auch K2 fettlöslich sind, müssen die Tropfen oder Kapseln - falls sie nicht ohnehin schon in einer Öl-Basis gelöst sind - immer zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden. Ein Joghurt oder ein Tropfen Öl genügt bereits.

Hohe Dosen zeigen keinen belegten Nutzen für die Allgemeinbevölkerung, aber eine unkontrollierte Einnahme kann zu Serumspiegeln führen, die mit Risiken behaftet sind.

Bleiben Sie bei Präparaten, die **täglich** eingenommen werden (keine Wochen-Depots) und orientieren Sie sich an den Sicherheitswerten von AGES und D-A-CH Verband: 20 µg (800 IE) Vitamin D3 und 25 µg Vitamin K2, sofern Ihr Arzt Ihnen aufgrund eines **nachgewiesenen Mangels** nichts anderes verordnet hat.

### Fazit: Ein Schritt für Ihre Gesundheit

Nehmen Sie diesen Artikel zum Anlass, Ihren Status quo nicht länger zu schätzen, sondern zu wissen. Lassen Sie Ihren Calcidiol-Blutspiegel bestimmen und sich hinsichtlich einer individuellen Ergänzung ärztlich beraten. Nur wer seinen Ausgangswert kennt, kann die Sonne biochemisch sinnvoll simulieren, auch wenn das Wetter draußen grau bleibt.

*Arbeitsmediziner Dr. René Schnalzer*

- 
- 4 van Groningen et al; Cholecalciferol loading dose guideline for vitamin D-deficient adults; 2010, doi: 10.1530/EJE-09-0932 (European Journal of Endocrinology).
- 5 Zittermann A., Ernst J. B., Prokop S., et al., Effect of vitamin D on all-cause mortality in heart failure (EVITA): a 3-year randomized clinical trial with 4000 IU vitamin D daily. European Heart Journal. 2017;38(29):2279–2286. doi: 10.1093/eurheartj/ehx235. Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) hat festgelegt, dass täglich maximal 100 µg (4.000 IE) Vitamin D aus allen Quellen (Nahrung + Supplemente) aufgenommen werden dürfen, ohne dass gesundheitliche Schäden zu erwarten sind.
- 6 Adriana J. van Ballegooijen et al; Synergistic Interplay between Vitamins D and K for Bone and Cardiovascular Health: A Narrative Review; International Journal of Endocrinology (2017), doi: 10.1155/2017/7454376

# VERMISST: WENN MENSCHEN PLÖTZLICH VERSCHWINDEN

Vom zuverlässigen Familienvater, der unerwartet der Schulaufführung seiner Kinder fernbleibt, bis hin zur Frau, die ihrem Leben für eine Zeit entkommen möchte – eine Abgängigkeit kann jede und jeden treffen. **Jeder Fall ist anders. Und jeder Fall ist ein Auftrag für die Polizei.**



freepik.com

In der Steiermark wurden im Jahr 2025 insgesamt 2.131 Personen aller Altersgruppen als vermisst gemeldet. 2.115 Fälle konnten geklärt werden. Doch bis es soweit ist, zählt jede Minute – und jeder Hinweis.

## Wenn das Unvorstellbare eintritt

Der Begriff „Abgängigkeit“ ist vor allem in Österreich gebräuchlich, international spricht man von „vermissten Personen“. Für Angehörige macht diese begriffliche Unterscheidung keinen Unterschied. Was bleibt, ist die Ungewissheit. Eine geliebte Person ist plötzlich nicht mehr erreichbar, kommt nicht nach Hause, reagiert nicht auf Nachrichten. Ein Zustand zwischen Hoffnung und Angst. Langjährige Erfahrung zeigt: Hinter einer Abgängigkeit können viele Ursachen stecken. Ein Unfall, Suizid, eine Straftat oder das bewusste Abstandnehmen aus dem eigenen Leben – es gilt, jede Meldung individuell zu beurteilen.

## Die ersten Schritte: Struktur in einer Ausnahmesituation

Geht auf einer Polizeiinspektion eine Abgängigkeitsanzeige ein, werden umgehend zahlreiche Maßnahmen gesetzt. Zunächst erfolgt eine umfassende Aufnahme des Sachverhalts. Dazu zählen

insbesondere die Erfassung von persönlichen Daten der vermissten Person, ihrer Arbeitsstätte, letzte Kontakte oder Nachrichten, Aufenthaltsorte und Gewohnheiten, aber auch Erkrankungen sowie eine detaillierte Personenbeschreibung und besondere Merkmale. Ebenso wichtig ist ein Foto der Person, um die interne Suche zu erleichtern. Ziel ist es, ein möglichst klares Bild der aktuellen Lebenssituation zu erhalten. Gab es Veränderungen? Belastende Ereignisse? Konflikte? Wurden Andeutungen gemacht, die auf ein freiwilliges Verschwinden hindeuten könnten? Existiert ein Abschiedsbrief? Ist die Person mit einem Fahrzeug unterwegs? Parallel dazu beginnen erste Erhebungen. Wohnadresse und Arbeitsplatz werden überprüft, beliebte Treffpunkte und regelmäßig besuchte Lokale angefahren, Bekannte kontaktiert. Besteht die Möglichkeit eines Unfalls, werden umliegende Krankenanstalten verständigt. Jeder noch so kleine Hinweis kann entscheidend sein.

## Angehörige als Schlüsselfunktion

Angehörige nehmen bei der Suche eine zentrale Rolle ein. Niemand kennt die vermisste Person so gut wie sie. Informationen über aktuelle Lebensumstände, Kontakte, Hobbys oder bevorzugte Aufenthaltsorte sind von unschätzbarem Wert.

Gleichzeitig befinden sich Angehörige in einer emotionalen Ausnahmesituation. Sie möchten helfen, alles tun, nichts unversucht lassen. Umso wichtiger ist es, transparent über polizeiliche Möglichkeiten und rechtliche Rahmenbedingungen zu informieren. Der regelmäßige Austausch über neue Hinweise oder Entwicklungen – in beide Richtungen – kann maßgeblich zur Auffindung beitragen.

Angehörige einzubinden bedeutet nicht nur Unterstützung für die Ermittlungen. Es bedeutet auch, ihnen das Gefühl zu geben, nicht ohnmächtig zu sein. Und tatsächlich: Ohne ihre Informationen wird eine Suche wesentlich schwieriger.

### **Unfall, Suizid, Straftat oder Flucht aus dem Jetzt?**

Die Gründe für eine Abgängigkeit sind vielfältig. Manchmal steht die Sorge um einen Unfall im Vordergrund. In anderen Fällen gibt es Hinweise auf eine mögliche Selbstgefährdung. Besteht der Verdacht einer Straftat, übernimmt das Landeskriminalamt unmittelbar die Ermittlungen. In solchen Fällen stehen zusätzliche kriminalpolizeiliche Maßnahmen zur Verfügung, die bei einer Abgängigkeit ohne Hinweise auf eine strafbare Handlung rechtlich nicht zulässig wären.

Nicht selten verbirgt sich hinter einem Verschwinden jedoch etwas anderes: die Flucht aus dem eigenen Leben. Der Druck durch Beruf, Familie, Verpflichtungen oder finanzielle Sorgen kann für manche Menschen überwältigend werden. Ein hoher Prozentsatz dieser Personen kehrt nach einiger Zeit selbstständig zurück. Es gibt jedoch auch Fälle, in denen eine volljährige Person zwar aufgefunden wird, aber bewusst keinen Kontakt zu ihrem bisherigen Umfeld wünscht. So schwer es für Angehörige nachvollziehbar ist: Die Polizei ist in solchen Situationen gesetzlich verpflichtet, den Aufenthaltsort nicht bekannt zu geben. Das Recht auf Selbstbestimmung endet nicht mit einer Vermisstenanzeige.

### **Von der Handypeilung bis zum Hubschrauber**

Je nach Sachlage kommen unterschiedliche Einsatzmittel zum Tragen. Neben intensiven

Erhebungen können unter anderem auch Ressourcen wie etwa eine Handypeilung, Drohnen, Diensthunde, Taucher oder ein Hubschrauber eingesetzt werden. Welches Mittel zur Anwendung kommt, hängt stets vom Einzelfall ab. Nicht jede Maßnahme ist in jeder Situation zielführend oder rechtlich zulässig. Ein häufiges Missverständnis betrifft die Handypeilung. Entgegen verbreiteter Annahmen ermöglicht sie keine punktgenaue Ortung eines Mobiltelefons. Ermittelt werden kann jener Sendemast, in den sich das Gerät zuletzt eingewählt hat. In städtischen Gebieten mit hoher Sendemastdichte lässt sich der Suchradius dadurch vergleichsweise gut eingrenzen. Im ländlichen Raum gestaltet sich die Lokalisierung deutlich großflächiger und damit komplexer.

### **Öffentliche Fahndung – zwischen Unterstützung und Belastung**

In ihrer Sorge wenden sich Angehörige häufig selbstständig an Medien oder veröffentlichen Suchaufrufe in sozialen Netzwerken. Eine polizeiliche Lichtbildveröffentlichung erfolgt jedoch erst nach sorgfältiger Abwägung der Umstände. Die Öffentlichkeit kann die Suche maßgeblich unterstützen. Gleichzeitig bringt sie Herausforderungen mit sich: eine Vielzahl an Hinweisen, die geprüft und gefiltert werden müssen – darunter auch solche, die nicht ernst gemeint sind. Hinzu kommt die mediale Belastung für Angehörige, die mit Kommentaren und Nachrichten konfrontiert werden. Nicht zuletzt stellt sich die Frage, wie es einer Person ergeht, wenn sie selbstständig zurückkehrt und ihr Bild in Medien oder im Internet kursiert. Auch dieser Aspekt fließt in die Entscheidung mit ein. Jede Veröffentlichung erfordert daher eine bewusste und sorgfältige Abwägung zwischen Fahndungserfolg und Schutz der Betroffenen.

### **Jeder Fall zählt**

Abgängigkeiten sind mehr als statistische Zahlen. Hinter jeder Meldung steht ein Mensch. Eine Familie. Eine Geschichte. Für die Polizei bedeutet das: professionelles Handeln, strukturiertes Vorgehen und gleichzeitig sensibles Gespür für individuelle Lebenslagen. Und für Angehörige bedeutet es vor allem eines: Hoffnung.

# IN NEUEN FUNKTIONEN



## **Oberst Stefan Schatz, BA** seit 1. Dezember 2025 stellvertretender Kommandant des Anhaltecenters Vordernberg

» Stefan Schatz begann seine Laufbahn 1998. Nach mehrjähriger Verwendung im Grenzdienst in Kärnten und der Ausbildung zum Dienstführenden im Jahr 2003 war er mehrere Jahre in Bad St. Leonhard tätig. 2021 absolvierte er erfolgreich das Bachelorstudium Polizeiliche Führung und wurde zum Offizier ernannt. Anschließend wechselte er in das Bundesministerium für Inneres, wo er in der Abteilung Organisation, Personal- und Sachressourcenmanagement tätig war.

## **Hauptmann Edwin Aigner, BA** seit 1. Jänner 2026 stellvertretender Bezirks- polizeikommandant vom Murtal und Leiter des Einsatzreferates

» „Im Mittelpunkt meiner künftigen Aufgabe im Bezirk steht eine klare Haltung: Polizeiarbeit muss man spüren können – ansprechbar, fair und auf Augenhöhe. Mir ist wichtig, dass die Menschen im Murtal wissen: Wir sind da, wir hören zu und wir handeln konsequent, wenn es notwendig ist. Als gebürtiger Murtaler freue ich mich sehr darauf, das engagierte Team im Bezirkspolizeikommando unterstützen zu dürfen und gemeinsam unseren Beitrag für Sicherheit und Vertrauen in der Region zu leisten.“



## **Chefinspektor Reinhard Gmeiner** seit 1. Dezember 2025 Hauptsachbearbeiter im Bereich ePep/PAD

» „Nach mehr als 30 Jahren im exekutiven Außendienst auf verschiedenen Polizeiinspektionen im Bezirk Südoststeiermark und unterschiedlichen Sonderverwendungen darf ich nun eine neue Aufgabe als Hauptsachbearbeiter im PAD übernehmen. Das Ziel mit meinem Team im PAD/ePEP Support wird sein, als Servicestelle die Bediensteten bestmöglich bei ihrer Arbeit zu unterstützen und durch Schulungen auf ihre zukünftigen Aufgaben vorzubereiten.“





**Chefinspektor Hermann Streicher**  
seit 1. Dezember 2025 Inspektionskommandant  
in Trofaiach

» » „Die Vergangenheit hat mich gelehrt, dass nur über zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein gutes Arbeitsklima und ein gutes Miteinander die Arbeitsqualität erhalten bleibt und auch die gesetzten Ziele und Leistungen erreicht werden können. Somit freue ich mich auf die zukünftigen Herausforderungen und bin mir sicher, dass wir diese gemeinsam im Team meistern werden. Ich bin auch stolz, Kommandant eines so guten Teams zu sein und hoffe, dass wir immer von unseren Einsätzen gesund und unverseht nach Hause kommen.“



**Chefinspektor Andreas Stoier**  
seit 1. Februar 2026 Inspektionskommandant der  
Autobahnpolizeiinspektion (API) Hartberg

» » „Nach einer bisher mehr als 40-jährigen Dienstzeit mit Stationen auf den Posten Kapfenberg und Stubenberg und meiner knapp 30-jährigen Tätigkeit als dienstführende Beamter in der API Hartberg, erfüllt mich die Einteilung zum Inspektionskommandanten auf meiner Stammdienststelle mit sehr großer Freude. Mein Bestreben ist es, die zahlreichen herausfordernden und verantwortungsvollen Aufgaben, sowohl im Verkehrsdienst als auch bei den Schwerverkehrskontrollen, mit meinem überaus motiviertem Team bestmöglich zu erledigen.“



**Chefinspektor Karl Wenegger**  
seit 1. Jänner 2026 Leiter der Außenstelle  
des Landeskriminalamtes in Niklasdorf

» » „Ich bin 1982 eingetreten und wurde 1990 dienstführende Beamter. Nach Stationen als Dienststellenleiter bzw. Stellvertreter in Weißkirchen und Zeltweg kam ich 2006 nach Wien ins Bundeskriminalamt. Dort ermittelte ich bis 2015 in großen Wirtschaftskriminalfällen (BAWAG, Immofinanz, BUWOG, HYPO Kärnten). Danach wurde ich auf eigenen Wunsch zur Außenstelle Niklasdorf versetzt, wo ich nun mein sehr engagiertes Team führe und unterstütze. Ein großes Anliegen wäre für mich die Durchsetzung einer erforderlichen neuen Dienststelle für die LKASt.“

**Kontrollinspektor Thomas Kuttroff**  
**seit 1. Dezember 2025 Inspektionskommandant**  
**in Frohnleiten**

» » „Meinen polizeilichen Werdegang habe ich 1992 bei der damaligen Bundespolizeidirektion Graz begonnen. Seither durfte ich mir in verschiedenen Dienststellen in Graz und Graz-Umgebung sowie bei der Einsatzeinheit einen umfangreichen polizeilichen Erfahrungsschatz aneignen. In meiner letzten Funktion als Inspektionskommandant in Lieboch hatte ich die Ehre, eine neue Dienststelle mit zu gestalten. Jetzt darf ich die Leitung meiner Heimatdienststelle übernehmen und freue mich sehr für mein neues Team und für die Bevölkerung in unserem Überwachungsgebiet da zu sein.“



**Kontrollinspektor Rudolf Scheer**  
**seit 1. Dezember 2025 Inspektionskommandant**  
**in Stainz**

» » Die Zollwache war einst der berufliche Start von Rudolf Scheer. Von 1997 bis 2004 war er auf der Zoll- und Grenzkontrollstelle Radpaß tätig. In den Jahren 2004/2005 folgte die Vollausbildung zum Gendarmen und die Polizeiinspektion Stainz als neuer Dienstort. Es folgte die Ernennung zum stellvertretenden Inspektionskommandanten in Stainz und 2021 in Lannach, wo ihm 2023 die Funktion des Inspektionskommandanten übertragen wurde.

**Kontrollinspektor Martin Stehr**  
**seit 1. Jänner 2026 Inspektionskommandant**  
**in Mariazell**

» » „In meiner über 20-jährigen Tätigkeit im Polizeiberuf hatte ich das Glück, dass meine Vorgesetzten eine hohe fachliche und soziale Kompetenz aufweisen konnten. Daher ist es mir auch in meiner neuen Funktion besonders wichtig, einerseits zum Ausbau des Fachwissens meiner Mitarbeiter beizutragen und andererseits auf der Dienststelle auch eine Atmosphäre des Wohlbefindens zu schaffen. Gegenseitiger Respekt und Wertschätzung sind die Basis für ein angenehmes Arbeitsklima und müssen auch vom Dienststellenleiter vorgelebt werden.“



# ON THE JOB

## Daniel Turk 23 Jahre alt Polizeischüler



# S

Schon seit meiner Kindheit war mir bewusst, dass ich einen Beruf ergreifen möchte, in dem ich anderen Menschen helfen kann. Vor meinem Eintritt in den Polizeidienst habe ich die Matura abgeschlossen und anschließend Erziehungs- und Bildungswissenschaften an der Universität Graz studiert. Während meines Studiums wurde dieser Wunsch immer konkreter und durch einen guten Bekannten, der zu dieser Zeit die Polizeischule absolvierte, wurde mir klar, dass der Polizeiberuf genau der richtige Weg für mich ist.

Die Polizei bietet die Möglichkeit, Menschen auf direkte, wirkungsvolle und verantwortungsvolle Weise zu unterstützen – insbesondere jene, die Hilfe wirklich benötigen. Es erfüllt mich mit großem Stolz, diese verantwortungsvolle Tätigkeit ausüben zu dürfen. Besonders der Sinn für Gerechtigkeit, der in diesem Beruf eine zentrale Rolle spielt, entspricht meinen persönlichen Werten und meiner Haltung. Während meiner Ausbildung konnte ich bereits zahlreiche wertvolle Fähigkeiten erlernen, die mir nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Leben zugutekommen. Dazu zählen insbesondere Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein und

ein professioneller Umgang mit herausfordernden Situationen. Ich habe erkannt, wie essenziell ein starkes Teamgefüge für den Erfolg im Polizeidienst ist – eine Erkenntnis, die sich im Laufe der Ausbildung immer wieder bestätigt hat. Besonders dankbar bin ich für die Kolleginnen und Kollegen, die ich kennenlernen durfte und aus denen sich mittlerweile sogar Freundschaften fürs Leben entwickelt haben.

Auch die Praxisphase war für mich eine prägende und lehrreiche Erfahrung. Den Polizeialltag erstmals hautnah zu erleben, war ein besonderes und eindrucksvolles Gefühl. Die Vielfalt der Aufgaben, die Organisation des Dienstbetriebs sowie die Zusammenarbeit im Streifendienst haben mir sehr gut gefallen. Ich freue mich bereits auf die zweite Praxisphase, um weitere Erfahrungen zu sammeln und mich fachlich wie persönlich weiterzuentwickeln. Im Laufe der Ausbildung habe ich zudem ein starkes Interesse für das Thema Strafrecht entwickelt. Dieses Fachgebiet fasziniert mich besonders, und ich hoffe, mich im weiteren Verlauf meiner Karriere noch intensiver damit beschäftigen und in diesem Bereich weiter spezialisieren zu können.

# Marie Pucher

## 15 Jahre alt

### Lehrling zur Sicherheitsverwaltungsassistentin

# M

Mit 1. August 2025 habe ich meine dreijährige Lehre bei der Landespolizeidirektion Steiermark begonnen. Meine Lehrstelle befindet sich in der Führungsunterstützung der Landesverkehrsabteilung.

Meine ersten acht Schuljahre habe ich in der Privaten Schule Schulschwestern in Eggenberg absolviert. In meinem neunten Schuljahr besuchte ich die Fachschule St. Martin in Straßgang, wo ich sehr viel gelernt habe.

Danach habe ich mich für eine Lehre zur Sicherheitsverwaltungsassistentin bei der Polizei entschieden, da mich die Polizei schon immer interessiert hat und ich einen Einblick in die Polizeiarbeit erhalten wollte.

Im Jänner 2025 absolvierte ich einen schriftlichen Aufnahmetest. Nachdem ich diesen positiv abgeschlossen hatte, wurde ich zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Einen Monat später bekam ich Bescheid, dass ich das Auswahlverfahren bestanden habe. Seit August 2025 arbeite ich nun von 7 bis 15 Uhr in der Landesverkehrsabteilung.

In meiner Lehrstelle erledige ich verschiedene Aufgaben wie das Versenden von RSb-Briefen, das Abheften von Dokumenten in den Personalakten sowie das Erstellen und Versenden von E-Mails. Außerdem helfe ich bei Abrechnungen mit. In meinem Büro herrscht ein sehr angenehmes Arbeitsklima. Meine Kolleginnen und Kollegen sind sehr nett und hilfsbereit und es wird nie langweilig.

An einer Lehre finde ich besonders gut, dass man schon im jungen Alter wertvolle Berufserfahrung sammeln kann. Von 10. November 2025 bis zum 30. Jänner 2026 besuchte ich zum ersten Mal die Berufsschule und empfand es als sehr spannend und aufregend.

Ich bin sehr froh, so eine gute Lehrstelle bekommen zu haben und freue mich auf die Zukunft.



# DIE LANDESPOLIZEI- DIREKTION GRATULIERT



## Zum 100sten

**BezInsp** i.R. HOFER Johann, Graz

## Zum 97sten

**AbtInsp** i.R. KROGGER Vinzenz,  
Mürzzuschlag

## Zum 96sten

**BezInsp** i.R. RADL Johann, Wartberg  
im Müürztal

**GrInsp** i.R. GOLINAR Gottfried, Graz

## Zum 95sten

**BezInsp** i.R. GAMSJÄGER Johann,  
Rottenmann

## Zum 94sten

**ChefInsp** i.R. KRONBERGER Johann,  
Graz

**AbtInsp** i.R. KÄFER Heinrich, Birkfeld

## Zum 93sten

**KontrInsp** i.R. ORTHABER Anton, Graz

**BezInsp** i.R. LORENZ Eduard, Graz

## Zum 92sten

**AbtInsp** i.R. HÖFNER Karl, Graz

**AbtInsp** i.R. SCHAAR Eduard, Bruck  
an der Mur

## Zum 91sten

**AbInsp** i.R. MOSER Peter, Graz

**BezInsp** i.R. LITSCHER Heribert, Leoben

**BezInsp** i.R. PERNER Franz, Leoben

## Zum 90sten

**BezInsp** i.R. KNOLL Klaus, Leoben

**BezInsp** i.R. PREEDE Wilhelm, Hitzendorf

**BezInsp** i.R. UNGER Walter, Eibiswald

## Zum 89sten

**Obst** i.R. STEINDL Stefan, Köflach

**ChefInsp** i.R. GUGGI Eduard, Bad Aussee

**ChefInsp** i.R. LINTSCHINGER Walter, Graz

**ChefInsp** i.R. TAFERNER Josef, Murau

**KontrInsp** i.R. RANNER Rudolf, Graz

**AbtInsp** i.R. SCHNEIDER Karl, Turnau

**GrInsp** i.R. SCHAAR Georg, Rottenmann

**RevInsp** i.R. THALLER Willibald, Graz

## Zum 88sten

**ChefInsp** i.R. SONNLEITNER Johann,  
Deutschlandsberg

**ChefInsp** i.R. STEGER Adolf, Pernegg

**KontrInsp** i.R. MANDL Hermann,  
Fürstenfeld

## Zum 87sten

**ChefInsp** i.R. BOGENSBERGER Kurt, Graz

**ChefInsp** i.R. KREIMER Hermann,  
Mürzzuschlag

**ChefInsp** i.R. WENNINGER Wilhelm, Thal

**KontrInsp** i.R. EGGER Leopold, Stattegg

**AbtInsp** i.R. GRILL Otto, Graz

**AbtInsp** i.R. KAGER Siegfried, Köflach

**AbtInsp** i.R. MITTERBÄCK Erich, St.  
Gallen

**AbtInsp** i.R. SCHIEFER Friedrich,  
Eggersdorf bei Graz

**AbtInsp** i.R. STANGL Herbert, Graz

**GrInsp** i.R. WALCHER Eduard, Aigen  
im Ennstal

**GrInsp** i.R. WOLFSBURGER Johann,  
St. Michael in Obersteiermark

## Zum 86sten

**HR** i.R. Dr. KOLLARITSCH Guido, Graz

**ChefInsp** i.R. LANG Johann, Leutschach

**OberInsp** i.R. HUBER Hans Günther, Graz

**AbtInsp** i.R. STECHER Rudolf, Stainach

**BezInsp** i.R. STROHOFER Erwin, Graz

**GrInsp** i.R. FETZ Horst, Puch

**GrInsp** i.R. LIEBHART Volker,  
Laßnitzhöhe

**GrInsp** i.R. WALKNER Otmar, Kammern  
im Liesingtal

## Zum 85sten

**ChefInsp** i.R. MAIER Josef, Bad Aussee

**ChefInsp** i.R. MÜLLER Robert, Leibnitz

**ChefInsp** i.R. TRIPP Gerhard, Bärnbach

**OberInsp** i.R. HAMMER Alfred, Pirka

**KontrInsp** i.R. HAAS Meinhard, Graz

**AbtInsp** i.R. BLODER Heinz, Bärnbach

**GrInsp** i.R. EDER Günter, Kammern

**GrInsp** i.R. SCHANTL Johann, Spielfeld

## Zum 84sten

**ChefInsp** i.R. GORICKI Josef, Graz

**ChefInsp** i.R. HUBMANN Karl, Oberwölz

**ChefInsp** i.R. HUDOLIN Werner, Leoben

**ChefInsp** i.R. LINDERMUTH Horst, Pöls

**AbtInsp** i.R. JANISCH Johann,  
Mettersdorf

**AbtInsp** i.R. RAINER Walter, Weiz

**AbtInsp** i.R. RAZA Paul, Friedberg

**GrInsp** i.R. BARBIC Anton, Vogau

**GrInsp** i.R. FUCHSBICHLER Wilhelm,  
Weiz

**GrInsp** i.R. RIEMER Hermann, Gratkorn

**Mag.** WEBERHOFER Peter, Birkfeld

## Zum 83sten

**Obstlt** i.R. BERNHART Oskar,  
Groß St. Florian

**ChefInsp** i.R. REIF Josef, Graz

**ChefInsp** i.R. ALBRECHER Franz, Wien

**ChefInsp** i.R. HAIDER Heinz, Graz

**OberInsp** i.R. GUGANIGG Granz, Gams

**KontrInsp** i.R. BURGSTALLER Rudolf,  
Voitsberg

**KontrInsp** i.R. TSCHAUSSNIG Peter,  
Feldkirchen bei Graz

**AbtInsp** i.R. REINGRUBER Hartmann,  
Waldbach

**BezInsp** i.R. LEGAT Josef, Pölfing-Brunn

**GrInsp** i.R. BAUMANN Franz, Seiersberg

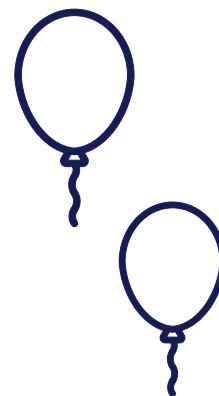
**GrInsp** i.R. GÖTZL Matthias, Scheifling

**GrInsp** i.R. RAITH Rudolf, Rachau

**GrInsp** i.R. SCHELCH Siegbert, Haus  
im Ennstal

**GrInsp** i.R. UNTERER Reinhard, Mühlen

**GrInsp** i.R. WENNINGER Reinhard, Graz



## DEZEMBER 2025 BIS FEBRUAR 2026

### Zum 82sten

**ChefInsp** i.R. ERNST Karl, Graz

**ChefInsp** i.R. FARNLEITNER Herbert, Graz

**ChefInsp** i.R. HEIER Ferdinand, Unterrohr

**ChefInsp** i.R. PICHLER Johann, Hitzendorf

**KontrInsp** i.R. MICHELITSCH Josef, Kapfenberg

**AbtInsp** i.R. SCHRIEBL Johann, Hirschegg-Rein

**GrInsp** i.R. HEIMGARTNER Herbert, Oberweg

**GrInsp** i.R. POSCH Franz, Bruck

**GrInsp** i.R. REITER Othmar, Graz

**GrInsp** i.R. RITTER Karl, Waltersdorf

**GrInsp** i.R. TANZER Ludwig, Weiz

### Zum 81sten

**HR** i.R. Mag. LEHR Anton, Graz

**OberInsp** i.R. HOLZER Reinhold, Leoben

**AbtInsp** i.R. KODADA Franz, St. Anna am Aigen

**AbtInsp** i.R. KÖPPL Hermann, St. Michael

**GrInsp** i.R. BRANDSTÄTTER Erwin, Raaba

**GrInsp** i.R. BUCHGRABER Franz, Ratten

**GrInsp** i.R. HATZMANN Siegmund, Stainz

**GrInsp** i.R. ILLEMANN Werner, Weiz

### Zum 80sten

**ChefInsp** i.R. FELDBACHER Franz, Vogau

**KontrInsp** i.R. ANDRITSCH Franz, Graz

**KontrInsp** i.R. LILEK Hermann, Graz

**KontrInsp** i.R. MAIER Alfred, Scheifling

**OberInsp** i.R. ZWEIFLER Harald, Graz

**AbtInsp** i.R. HIEBLER Hans, Fehring

**AbtInsp** i.R. HOFER Friedrich, Stubenberg

**AbtInsp** i.R. PAYER Manfred, Gratkorn

**AbtInsp** i.R. RANZ Herbert, Graz

**AbtInsp** i.R. RUDORFER Ernst, Judenburg

**BezInsp** i.R. NOUZA Norbert, Bruck an der Mur

**GrInsp** i.R. KLAPF Peter, Gleinstätten

**GrInsp** i.R. PRASZL Otto, Halbenrain

### Zum 75sten

**ChefInsp** i.R. KOLLER Alois, Fehring

**ChefInsp** i.R. VERBIC Walter, Salzburg

**KontrInsp** i.R. BRANDL Rudolf, Bad Mitterndorf

**KontrInsp** i.R. HOHENSINNER Johann, Lödersdorf

**KontrInsp** i.R. PUNTIGAM Franz, Straden

**AbtInsp** i.R. LECHNER Gerhard, Weiz

**AbtInsp** i.R. SCHRANK Josef, Puch bei Weiz

**AbtInsp** i.R. SCHOBER Peter, Graz

**BezInsp** i.R. GRATZER Alois, Kaindorf bei Hartberg

**GrInsp** i.R. FABSITS Otto, Hart bei Graz

**GrInsp** i.R. KAHR Herbert, Laßnitzhöhe

**GrInsp** i.R. KULMER Walter, Pischelsdorf

**GrInsp** i.R. LARITZ Otto, Mureck

**GrInsp** i.R. MALLI Josef, Graz

**GrInsp** i.R. PRATTER Walter, Pöfing-Brunn

**GrInsp** i.R. PRIETL Konrad, Fladnitz

**GrInsp** i.R. WINKLER Johann, Pöllau

### Zum 70sten

**ChefInsp** i.R. BRANDSTÄTTER Franz, Seiersberg

**ChefInsp** i.R. FELGITSCHER Josef, Heiligenkreuz am Waasen

**ChefInsp** i.R. FRAUWALLNER Leo, Straden

**ChefInsp** i.R. JEGLITSCH Dietmar, Graz

**ChefInsp** i.R. KINDELHOFER Kurt, Graz

**ChefInsp** i.R. LIEBMANN Severin, Köflach-Pichling

**ChefInsp** i.R. STAUBMANN Helmut, Judenburg

**ChefInsp** i.R. ZIMMERMANN Berthold, Söding-St. Johann

**OberInsp** i.R. PIEBERL Ilse, Vorau

**KontrInsp** i.R. PIEBER Karl, Bad Waltersdorf

**KontrInsp** i.R. WEBER Helmut, Mühlgraben

**KontrInsp** i.R. WINKLER Wolfgang, Graz

**GrInsp** i.R. ERTL Josef, Gamlitz

**GrInsp** i.R. FUSSI Johann, Graz

**GrInsp** i.R. HABENBACHER Friedhelm, Leoben

**GrInsp** i.R. JOHAM Hubert, Premstätten

**GrInsp** i.R. KAINBACHER Helmut, Weißkirchen

**GrInsp** i.R. LESKY Wolfgang, Laßnitzhöhe

**GrInsp** i.R. SAFRAN Manfred, Eibiswald

**GrInsp** i.R. SCHEIKL Friedrich, Mürzzuschlag

**GrInsp** i.R. SCHWINGSHACKL Alois, Edelstauden

**GrInsp** i.R. STOCKER Franz, Judenburg

**RevInsp** i.R. SCHMITUTZ Gerhard, Trofaiach

**VB** i.R. KLOIBHOFER Edith, Leoben

**MinRat**

**HR**

**RR**

**Bgdr**

**Obst**

**Obstlt**

**ChefInsp**

**OberInsp**

**KontrInsp**

**AbtInsp**

**BezInsp**

**GrInsp**

**Patrleiter**

**RevInsp**

**RayInsp**

**FOI**

**OKontr**

**OAAAss**

**VB**

**Ministerialrat**

**Hofrat**

**Regierungsrat**

**Brigadier**

**Oberst**

**Oberstleutnant**

**Chefinspektor**

**Oberinspektor**

**Kontrollinspektor**

**Abteilungsinspektor**

**Bezirksinspektor**

**Gruppeninspektor**

**Patrouillenleiter**

**Revierinspektor**

**Rayonsinspektor**

**Fachoberinspektorin**

**Oberkontrollor**

**Oberamtsassistent**

**Vertragsbediensteter**



## IN EHRENDEM GEDENKEN

**DEUTSCH** Helmut, ChefInsp i.R., zuletzt Gendarmerie Kriminalabteilung/Brandgruppe, 88 Jahre, verstorben am 26.11.2025.

**FELLNER** Gerhard, OI i.R., 83 Jahre, verstorben am 11.10.2025.

**GEIER** Helmut Hans, AbtInsp i.R., zuletzt PI Haus im Ennstal, 81 Jahre, verstorben am 03.01.2026.

**LEUDL** Franz, ChefInsp i.R., zuletzt Landesgendarmeriekommando/Kriminalabteilung, 92 Jahre, verstorben am 22.06.2025.

**SCHRÖCKER** Siegfried, KontrlInsp i.R., zuletzt PI Fohnsdorf, 80 Jahre, verstorben am 14.01.2026.

**STÖCKLER** Erich, GrInsp i.R., zuletzt PI Mureck, 71 Jahre, verstorben am 17.01.2026.

**TREITLER** Wolfgang, BezInsp i.R., zuletzt SID Graz, 68 Jahre, verstorben am 15.12.2025.

**WEIGL** Erika, FOI i.R., zuletzt Sicherheits- und Verwaltungspolizeiliche Abteilung/Verkehrsamt, 67 Jahre, verstorben am 15.01.2026.

# WENN NACHRICHTEN BELASTEN

**Die permanente Verfügbarkeit von Informationen – kombiniert mit einer teilweise stark emotionalisierten Darstellung – führt dazu, dass Menschen immer wieder mit belastenden Themen konfrontiert werden.**



**O**b Kriminalfälle, Katastrophen oder Krisenmeldungen – Nachrichten erreichen uns heute schneller und häufiger als je zuvor. Polizei und Medien spielen dabei eine zentrale Rolle: Sie informieren die Öffentlichkeit über Ereignisse, schaffen Transparenz und tragen zur Sicherheit der Gesellschaft bei. Gleichzeitig zeigt sich jedoch, dass manche Medienformate zunehmend zu zugespitzten oder reißerischen Schlagzeilen tendieren, um Aufmerksamkeit zu erzeugen. Dramatische oder emotional aufgeladene Formulierungen können dazu führen, dass Ereignisse noch bedrohlicher wahrgenommen werden, als sie tatsächlich sind.

Doch welche Auswirkungen hat diese stetige Präsenz negativer Nachrichten auf unsere Psyche? Und wie gelingt es, informiert zu bleiben, ohne von Schlagzeilen überwältigt zu werden? Polizeipsychologin Mag. Katrin Url gibt im Gespräch Einblicke in psychologische Zusammenhänge und zeigt Wege auf, wie wir unsere mentale Gesundheit schützen können.

## **Wenn Nachrichten zur Belastung werden**

„Der regelmäßige Konsum von negativen Nachrichten kann unseren mentalen Zustand beeinträchtigen und unsere psychische Gesundheit negativ beeinflussen“, erklärt Url. Besonders intensiv wirken Ereignisse, wenn sie medial stark präsent sind. Menschen schließen aus der Häufig-

keit der Berichterstattung oft auf die Bedeutung oder Bedrohlichkeit eines Ereignisses. Hinzu kommt, dass Informationen aus verschiedenen Quellen immer wieder aufgenommen werden. Diese wiederholte Konfrontation führt zu einer intensiveren Auseinandersetzung – nicht nur mit dem Ereignis selbst, sondern auch mit der Art und Weise, wie es medial dargestellt wird.

## **Typische Reaktionen auf belastende Nachrichten**

Diese ständige Konfrontation kann unterschiedliche emotionale und psychische Reaktionen hervorrufen. Besonders häufig berichten Betroffene von innerer Unruhe, kreisenden Gedanken, Ein- und Durchschlafstörungen, einer depressiven Stimmung oder Angstzuständen. Solche Reaktionen sind zunächst nicht ungewöhnlich. Sie können als natürliche Belastungsreaktionen verstanden werden. Aufmerksamkeit ist jedoch geboten, wenn diese Symptome stärker werden oder über längere Zeit bestehen bleiben. „Wenn durch den Konsum von Medien beispielsweise Unruhe, Angst oder Schlafprobleme entstehen, sollte man dies als Warnzeichen sehen und eine angepasste Form des Medienkonsums anstreben“, betont Url.

## **Bewusst informiert bleiben**

In einer modernen Informationsgesellschaft ist es weder realistisch noch sinnvoll, Nachrichten

vollständig auszublenden. Entscheidend ist vielmehr ein bewusster und reflektierter Umgang mit Medien.

Ein gesunder Medienkonsum beginnt mit einer ehrlichen Selbsteinschätzung. Dabei kann man sich fragen: Habe ich gerade die zeitlichen und mentalen Kapazitäten, Nachrichten aufzunehmen? Wie viel Information brauche ich, um mich ausreichend informiert zu fühlen? Tut mir der aktuelle Medienkonsum gut? „Es gilt, eine persönliche Wohlfühl-Balance zu finden – zwischen dem Bedürfnis nach Information und dem Schutz der eigenen mentalen Gesundheit“, erklärt die Polizeipsychologin. Hilfreich kann es auch sein, den Nachrichtenkonsum bewusst zu begrenzen und sich zusätzlich mit positiven Inhalten zu beschäftigen.

### Zurück ins Hier und Jetzt finden

Manchmal lassen uns bestimmte Themen nicht mehr los. In solchen Momenten kann es helfen, den Fokus bewusst wieder auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Mag. Katrin Url empfiehlt, sich einfache Fragen zu stellen:

- Wie geht es mir jetzt gerade?
- Habe ich in diesem Augenblick tatsächlich ein Problem?
- Worauf liegt mein eigener Fokus?
- Welche Dinge geben mir Halt?
- Was tut mir gut und woraus schöpfe ich Kraft?

Diese Reflexion kann helfen, sich emotional zu distanzieren und die eigenen Gedanken wieder zu ordnen.

### Selbstfürsorge als Schutzfaktor

Gerade in der dunkleren Jahreszeit ist Selbstfürsorge besonders wichtig. Weniger Tageslicht und mehr Zeit in Innenräumen können die Stimmung zusätzlich belasten.

Umso wichtiger sind einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen: Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung, regelmäßige soziale Kontakte und bewusst eingeplante Zeit für Freude und Erholung. Auch Struktur im Alltag spielt eine große Rolle. Gewohnte Rituale vermitteln Sicherheit und Orientierung. Eine klare Tagesstruktur kann zudem helfen, Stress zu reduzieren und Ziele effizienter zu erreichen.



### Kleine Auszeiten für den Kopf

Neben einem gesunden Lebensstil können auch einfache Entspannungsübungen im Alltag entlastend wirken. Besonders geeignet sind Atemtechniken zur schnellen Entspannung, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, autogenes Training, Gedankenreisen oder visuelle Ruhebilder sowie Achtsamkeitsübungen. Viele dieser Methoden lassen sich mithilfe von Online-Anleitungen oder Smartphone-Apps unkompliziert in den Alltag integrieren.

### Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist

Manchmal reichen eigene Strategien nicht mehr aus. Wenn Sorgen und Ängste überhandnehmen oder der Medienkonsum das eigene Wohlbefinden stark beeinträchtigt, kann professionelle Unterstützung hilfreich sein. „Wenn man das Gefühl hat, den eigenen Medienkonsum und die damit verbundenen Emotionen nicht mehr kontrollieren zu können oder dadurch ein deutlicher Leidensdruck entsteht, ist es sinnvoll, Hilfe in Anspruch zu nehmen“, erklärt Url.

Dabei gilt: Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche. „Im Gegenteil – es ist eine bewusste Entscheidung, die auf realistischer Selbstwahrnehmung folgt und eine unserer größten Stärken darstellt.“ Psychologinnen und Psychologen unterliegen zudem einer strengen gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht, wodurch Vertraulichkeit und Schutz der persönlichen Informationen gewährleistet sind.

### Informiert bleiben – ohne sich zu verlieren

Nachrichten sind ein wichtiger Bestandteil einer funktionierenden Demokratie und einer transparenten Sicherheitsarbeit. Gleichzeitig zeigt sich: Ein bewusster Umgang mit Informationen ist entscheidend für unsere psychische Gesundheit. Wer seine eigenen Grenzen kennt, auf sich achtet und Medienkonsum reflektiert gestaltet, kann informiert bleiben – ohne, dass negative Schlagzeilen das eigene Wohlbefinden bestimmen.