

Gesund

Gesundheitsförderung ist eine Möglichkeit, den Herausforderungen unseres heutigen Systems zu begegnen.

Dr. Tobias Lingenhölle, MPH
Arzt für Allgemeinmedizin und Public-Health-Experte



Training gegen verspannte Schultern

NACKENSCHMERZEN. Wer seine Muskeln richtig trainiert, kann chronische Nacken- oder Schulterschmerzen beheben, die bei Computer-Arbeit häufig auftreten. Dies fanden dänische Forscher in einer Studie heraus. Die Autoren empfehlen ein 20-Minuten-Krafttraining dreimal pro Woche - wichtig: Lassen Sie sich die Übungen von einem Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer zeigen.

Milchprodukte helfen gegen „Scharfmacher“

SCHARF. Milch- und Joghurtprodukte helfen nach einem zu scharfen Essen am besten: Die Phosphoproteine der Milch wirken auf die Scharfmacher wie ein Lösungsmittel und verdrängen sie von der Zunge. Wasser ist dagegen machtlos - Gewürze wie Chili oder Peperoni wirken nicht über die Geschmacksknospen der Zunge, die nur salzig, bitter, süß und sauer erkennen können.

Kommentar

Armin Malojer



Gesundheit ist die Nr. 1

Wie's geht, weiß jeder. Nicht rauchen, nicht trinken, mehr bewegen, früher ins Bett, weniger fernsehen, mehr an die frische Luft, weniger am Computer, mehr Freizeit, weniger Stress im Job, mehr Entspannung, weniger essen - so nur einige Regeln für ein gesundes Leben. Dann wird es schon komplizierter: Was ist eigentlich gesund? Die Medien widmen sich dem Thema, das auf allen Wunschlisten fast ganz oben steht, eingehend. Dass die Werber dabei eigene Ziele verfolgen, leuchtet ein. Von „gesunder Schokolade mit viel Milch für Kinder“ über Cremes mit exotischen Zusätzen gegen Falten, unverzichtbare, schlankmachende und dazu noch energiebringende Nahrungsmittel bis zum perfekten Fitnessprogramm für Sportmuffel wird alles propagiert. Allein die fachkundige Beratung bleibt auf der Strecke.

Die Gesundheitsförderung hat daher die konkrete Gestaltung der Lebenswelten zum Ziel, denn in der Praxis ist die Umsetzung der vielen Ratschläge - überdies sind Studien wie alle Statistiken mit Vorsicht zu genießen - für die meisten Menschen nicht umsetzbar. Die Tipps sind vielfältig und ändern sich alle paar Monate: Waren es nun fünf Mahlzeiten am Tag oder nur drei, ist Kaffee gesund oder entzieht er Wasser, verursacht Sonne Hautkrebs oder riskiert man ohne sie Vitamin-D-Mangel? Fragen, auf die selbst Experten oft verschiedene Antworten geben. Da muss jeder seinen eigenen Weg finden. Dazu gehört erst einmal das Bewusstsein, wie wichtig Gesundheit ist - und was man bereit ist, dafür zu tun!

armin.malojer@vn.vol.at

Heimatkunde-Lösung



Feldkirch

Rauchen, trinken, was sonst noch?

Der Begriff „Gesundheitsförderung“ schließt weitere Lebensfaktoren ein.

GESUNDHEIT. (VN-ha) Lange Zeit verstand man unter Gesundheit in erster Linie die bloße Abwesenheit von Krankheit - inzwischen hat sich eine andere Sichtweise durchgesetzt. Gesundheit soll laut der Weltgesundheitsorganisation WHO positiv definiert werden: nämlich als ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden.

Genau dafür soll die Gesundheitsförderung sorgen. Vor allem dadurch, dass die Lebenswelten gesundheitsförderlich gestaltet werden, definiert der „Fonds Gesundes Österreich“. Dahinter steht die Überzeugung, dass Menschen sich nur dann wirklich wohl fühlen können, wenn auch das Umfeld, in dem sie leben, arbeiten, lernen und wohnen, gesundheitsförderlich und nicht krank machend ist. Die Gesundheitsförderung betrachtet den Menschen und seine Gesundheit ganzheitlich und

zielt auf jene Faktoren ab, die verändert oder beeinflusst werden können. „Im Gegensatz zur Medizin, die das Augenmerk auf das Erkennen und Behandeln von Krankheiten richtet, hat die Gesundheitsförderung das Ziel, Gesundheitsressourcen zu stärken“, erklärt der Brengener Arzt für Allgemeinmedizin und Public-Health-Experte Dr. Tobias Lingenhölle.

Die „vierte Säule“ im System

Gesunde Lebensbedingungen sind sowohl äußere Verhältnisse, z. B. Bildung, Arbeitssituation, Verkehr oder Umweltbelastungen, als auch individuelles Verhalten, das sich in der Lebensweise niederschlägt. So sind die positiven Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität oder einer ausgewogenen Ernährung auf die

Die Gesundheitsförderung hat das Ziel, Gesundheitsressourcen zu stärken.

DR. TOBIAS LINGENHÖLE

Gesundheit unumstritten und allseits bekannt, genauso wie die schädlichen Folgen des Rauchens. Aber auch Armut, schlechte Bildung und soziale Benachteiligung - vor allem das Zusammenwirken dieser Faktoren - belasten die Gesundheit. Daher legt die Gesundheitsförderung besonderes Augenmerk auf benachteiligte oder sozial schwache Bevölkerungsgruppen.

Die Gesundheitsförderung findet in Lebenswelten, sogenannten Settings statt. Dies sind Orte oder soziale Gruppen, in denen sich der Alltag von Menschen abspielt - und daher einen wichtigen Einfluss auf ihre Gesundheit haben. Dazu zählen etwa die Gemeinde, der Arbeitsplatz, das Wohnumfeld, die Schule oder Freizeiteinrichtungen.

Nutzen des Settings ist es, Gesundheitsverhalten dort zu beeinflussen, wo es entsteht. Lebensstilbedingte Risiken sollen vermindert, außerdem Kompetenzen und Voraussetzungen geschaffen werden, damit Menschen die Bedingungen ihrer Gesundheit selber günstig gestalten



Gesundheitsförderung betrifft auch die Gestaltung der Lebenswelten - die Betroffenen sollen selbst am Geschehen beteiligt werden. FOTO: AP

können. Die Gesundheitsförderung nimmt die gesamte Lebenswelt in den Blick. Verhaltens- und Verhältnisprävention werden verbunden.

Strategien der Förderung

Vernetzung ist ein wichtiges Anliegen, damit Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung möglich werden. „Empowerment“ bedeutet, dem Menschen die Fähigkeit und das Selbstvertrauen geben, seine Gesundheit und

Lebensbedingungen selbst zu verbessern. Die Betroffenen sollen selbst am Geschehen beteiligt werden. Mit Nachhaltigkeit ist die Verankerung der Maßnahmen in gesundheitsfördernden Strukturen und Prozessen gemeint.

Gesundheitsförderung kann Lebensbedingungen schaffen, die den immer älter werdenden Menschen eine möglichst lange Zeit in Gesundheit bescherten - und damit Kosten einsparen!

Reale Gefahr durch Hanta-Viren?

In letzter Zeit häufen sich Meldungen über eine Zunahme von Hanta-Virus-Infektionen.

HANTA-VIRUS. Bereits im Juni berichtete die Deutsche Ärztezeitung von einem Anstieg der Erkrankungsfälle in Baden-Württemberg. Auch in den USA werden neue Fälle von Hanta-Fieber befürchtet. Mehrere Camper im kalifornischen Yosemite-Nationalpark sind bereits durch die Viren erkrankt. Nach Auskunft von Landessanitätsdirektor Dr. Wolfgang Grabher scheint in der Vorarlberger Meldestatistik aber seit 2009 kein derartiger Fall auf.

Der Erreger

Hantaviren sind potenziell tödliche Erreger einer Erkrankung namens Hantafieber. Diese Krankheit bewirkt neben grippeähnlichen Symptomen wie hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Magen-Darm-Beschwerden auch in etwa einem Drittel der Fälle Lungen- und Nierenversagen, was den Tod zur Folge haben kann. Die Behandlung erfolgt symptomatisch. Es gibt keine spezifische Therapie, auch eine Impfung ist erst im Entwicklungsstadium. Grund zur Angst besteht aber nicht. Die in Mitteleuropa



Mäuse kommen als Überträger des Hanta-Virus in Frage. FOTO: AP

vorkommenden Hantavirus-Typen (meist Puumala-Virus, kurz PUUV) führen nur selten zu schweren Erkrankungsbildern.

Die Virusinfektion verläuft nach Meldung des Robert-Koch-Instituts in Berlin häufig unbemerkt, das heißt der Verlauf ist asymptomatisch oder so leicht, dass die Infektion dem Betroffenen gar nicht auffällt.

Wie steckt man sich an?

Auf österreichischem Territorium kommt der Erreger hauptsächlich in Kärnten, der Steiermark und dem Burgenland vor, besonders zwischen

Mai und September. Hantaviren kommen weltweit vor. Sie werden hierzulande durch Kontakt mit Ausscheidungen von Nagetieren, speziell den Rötel- oder Waldwühlmäusen verbreitet. Die Zahl der Erkrankten in Baden-Württemberg ist ungewöhnlich hoch, zwei Drittel der Patienten wurden in ein Kranken-

haus aufgenommen - Todesfälle kamen nicht vor.

Die Ursachen für die Ausbrüche sind nicht ganz klar. Es könnte mit der durch das günstige Klima rasant gewachsenen Mäusepopulation zusammenhängen. Bei den Fällen in Kalifornien wurden in den Doppelwandzelten des Nationalparks Mäusenester entdeckt, die für die Erkrankungen verantwortlich gemacht werden.

Wie kann man sich schützen?

Da keine spezifische antivirale Behandlung existiert, gibt es nur Ratschläge zur Vorbeugung: Vermeidung von Kontakt mit Nagetierexkrementen, Vermeiden des Einatmens von potenziell infiziertem Staub (z. B. in Garagen oder Kellern) etwa durch Befeuchten, Tragen von Einmalhandschuhen beim Entfernen von Mäusekadavern, Lebensmittel für Nager unzugänglich aufbewahren - und aufs Händewaschen nicht vergessen.

Stichwort

Hanta-Virus

Der Name Hanta geht auf den Fluss Hantan in Südkorea zurück, an welchem in den 1950er-Jahren während des Koreakrieges mehr als 3000 amerikanische Soldaten an einem ungewöhnlich starken Fieber mit anschließend häufigem Nierenversagen erkrankten. Erst 1977 gelang es, das bis dahin unbekannte Virus zu isolieren.



Golf-Europameister Manuel Trappel ist Stargast in Brand. VN

Strategien für Führungskräfte

SEMINAR. Nicht Stress ist das Übel der modernen Arbeitswelt, sondern die Grauzone, in der viele Menschen stecken: Bei der Arbeit nicht völlig bei der Sache, in der Freizeit kaum einmal tief entspannt. „Viele denken, Stress sei schlecht. Das stimmt nicht. Wir brauchen Stress, um systematisch mental und physisch stärker zu werden“, erklärt Wirtschafts- und Mentalcoach Günter Spiesberger. Der Experte veranstaltet am 12. Oktober im Brandner Aktivresort Valavier ein Seminar für erfolgreiche Entscheidungsträger. Als Stargast mit dabei: der ÖGV-Nationalteamspieler und Golf-Amateureuropameister 2011, Manuel Trappel.