

human

DAS OBERÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSMAGAZIN

 gesund-in-ooe.at

HERBST 2023



Gesund in der Schule

Gesundheitstipp:
Viel trinken!

Essenstipp:
Alleskönner Apfel

Im Gesundheitscheck:
Musiker Marc Pircher

Gesundheit für alle

Mit dem Wort "Gesundheit" verbinden wir alle ein positives Lebensgefühl. Aber was für uns Erwachsene gilt, das gilt natürlich



auch für Kinder und Jugendliche. Nur wer gesund ist, der kann sich auch wohlfühlen. Nur wer geistig und körperlich fit ist, der kann auch gute Leistungen bringen. Das gilt für die Arbeitswelt genauso wie für den Schulalltag.

Dieser "Alltag" hat in den letzten Wochen alleine in Oberösterreich für knapp 200.000 Kinder und Jugendliche begonnen, in ganz Österreich sind es sogar mehr als eine Million. Für viele junge Menschen ist es das erste Mal, dass sie eine Schule betreten. Für die meisten ist es schon ein bekanntes Gefühl.

Das nicht jeder Tag in der Schule angenehm und lustig ist, das kann wohl jeder bestätigen. Am Ende aber werden die Schülerinnen und Schüler in vielen Jahren zurückblicken und hoffentlich erkennen: So "schlimm", wie ich das damals empfunden habe, so schlimm waren die Jahre in der Schule ja dann auch wieder nicht. Damit die Erinnerungen an die Schulzeit später vielleicht noch ein bisschen positiver sind, dafür haben wir diese human-Ausgabe dem Thema "Gesund in der Schule" gewidmet.

Unser Redaktionsteam hat dabei interessante Themen aufgegriffen: Wie sollten alle Beteiligten mit dem Thema "Mobbing" umgehen? Was tun bei Schul- und Prüfungsangst? Wie gestalten Eltern zusammen mit ihren Kindern den (ersten) Schulweg sicher? Oder, wie wichtig wäre es eigentlich, (noch) mehr Bewegung in den Schulalltag zu integrieren. Antworten darauf lesen Sie in dieser human-Ausgabe, viel Spaß beim Lesen.

Ihr Markus Neißl
Chefredakteur **human**

Liebe Leserinnen und Leser!

Schulärztinnen und Schulärzte! Sie haben in einer Bildungseinrichtung genauso ihren wichtigen Platz wie Schülerinnen und Schüler oder Lehrerinnen und Lehrer. Schulärztinnen und Schulärzte haben sogar einen gesetzlichen Beratungsauftrag in gesundheitlichen Fragen, soweit Unterricht und Schulbesuch betroffen sind. Sie stehen der Schulleitung als medizinische Gutachter sowie den Lehrkräften und der ganzen Schulcommunity beratend zur Seite. In Oberösterreich erfolgt die Organisation im sogenannten "Schulärztlichen Dienst". Dieser wichtigen Gruppe in der Ärzteschaft wird auch die Ärztekammer für Oberösterreich gerecht. Es gibt sogar ein eigenes Referat für Schulärzte unter der Leitung von zwei sehr engagierten Referentinnen - Dr. Birgit Oster und Dr. Birgit Haberler. Gut so, denn Schulen sind mit vielfältigen gesundheitlichen Problemen von Schülerinnen und Schülern konfrontiert.

Nicht selten werden gesundheitliche Probleme zuerst in der Schule erkannt und augenscheinlich. Sie führen jährliche Untersuchungen durch und begleiten die Schülerinnen und Schüler bei deren Entwicklung oft über viele Jahre. Sie fungieren als wichtige Schnittstelle zwischen Kind, Eltern, Schule, anderen schulischen Beratersystemen und externen Einrichtungen.

Oftmals sind es Ärztinnen und Ärzte für Allgemeinmedizin oder Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendheilkunde, die diese Tätigkeit ausüben. Viele haben darüber hinaus Zusatzausbildungen in psychosozialer Medizin, Ernährungs-, Sport- oder Arbeitsmedizin und vieles mehr. Im ländlichen Pflichtschulbereich übernehmen die schulärztliche Betreuung der Schulen in der Regel Ärztinnen und Ärzte aus dem niedergelassenen Bereich.

(Quelle: www.bmbwf.gv.at)



Dr. Peter Niedermoser
Präsident der Ärztekammer für Oberösterreich



Prim. Priv.-Doz. Dr. Josef Hochreiter
Wissenschaftlicher Leiter **human**

Inhalt

TITELTHEMA: GESUND IN DER SCHULE

"Nie mehr Schule, keine Schule mehr"	5
Note "Sehr gut" für den Schulsport	8
Mauer des Schweigens durchbrechen	11
So ist der Schulweg sicher	14



GESUNDHEITSTHEMEN

Erste Hilfe bei Verschlucken	17
Es gibt eine Gratis-Impfung gegen Krebs	18
Gesicherte Versorgung	24
Lungenkrebs: Frühe Diagnose, gute Prognose	25
Kurzsichtigkeit: Vorsorge bei Kindern	26
Viel trinken! An heißen und nicht so heißen Tagen	27
Cannabis: Wie Kiffen schadet	29
Schritt für Schritt zur besseren Gesundheit	32



GESUND GENIESSEN

Äpfel: Gesundheit und Genuss	21
Kein Narrentreiben bei Süßigkeiten	22



GESUND AKTUELL

Die Gesundheitsseite für die Kleinen	28
Gesund lesen, Buchtipps	30
Musiker Marc Pircher im Gesundheitscheck	33
Impressum, Gesund gelacht	34

Grundsätzlich ist das **human**-Team gewillt, in den Berichten und Texten zu gendern. Wir möchten aber darauf hinweisen, dass aus Gründen der leichteren Lesbarkeit, einer Störung des Leseflusses oder wegen Platzmangels manchmal nur die männliche Sprachform verwendet wird. Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen. Sämtliche Ausführungen gelten natürlich in gleicher Weise für die weibliche Sprachform.



*Auf dem Weg ins Leben machen alle einmal
Zwischenstation in der Schule. Wie diese so
prägsame Zeit im Leben gelingen kann, das
lesen Sie auf den folgenden Seiten.*



"Nie mehr Schule, keine Schule mehr"

© Syda Productions - stock.adobe.com

Geschätzte fünf bis zehn Prozent der schulpflichtigen Kinder haben Formen von Schulangst. Die Gründe sind so individuell wie jedes Kind einzigartig ist.

Von Mag. Michaela Ecklbauer

Frei nach dem Liedtext von Falco „Nie mehr Schule, keine Schule mehr“ wünschen sich Kinder, die eine Schulangst entwickelt haben, zu Hause bleiben zu dürfen und das Kapitel Schule abgeschlossen zu haben. „Wenn Kinder den Schulbesuch massiv verweigern, spielen sich in den Familien Dramen ab“, weiß Marina Gottwald, Klinische Psychologin am Neuromed Campus des Linzer Kepler Universitätsklinikums. Sollte das Problem etwa in einem Monat mehrfach auftreten, sieht sie akuten Handlungsbedarf: „Schulangst kann in allen Schulstufen unabhängig vom Schultyp erstmals auftreten. Von Prüfungs-

angst, die parallel zur Schulangst oder alleine vorkommen kann, sind etwas mehr Mädchen, ältere oder leistungsschwache Schülerinnen und Schüler betroffen. Die Ursache für Schulangst kann sehr unterschiedlich sein. Gemein haben die Kinder, dass sie sich – mitunter mit Händen und Füßen – sträuben, die Bildungseinrichtung zu besuchen und sich die Fehlzeiten häufen.“ Daher sollten Eltern nicht lange zusehen, sondern zunächst mit dem Nachwuchs und der Schule klären, wo das Problem liegen könnte und nötigenfalls professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Mit individuell zusammengestellten psychologischen Tests und der nötigen Erfahrung kann Gottwald rasch herausarbeiten, worin das eigentliche Problem des Kindes oder Jugendlichen besteht. „Dabei können u. a. Faktoren wie mangelndes Selbstwertgefühl, hoher Leistungsdruck, den sich der Nachwuchs selbst auferlegt oder der von

den Eltern kommt, ein schlechtes Klassenklima, Mobbing, eine strenge Lehrkraft sowie Überforderung oder auch Unterforderung durch Hochbegabung eine Rolle spielen. Manche Kinder verweigern den Schulbesuch, weil sie Angst haben, mit dem Bus zu fahren, andere haben massive Trennungsängste“, erläutert die Klinische Psychologin gegenüber der human.

Viele können betroffen sein

Es können sowohl Sprösslinge betroffen sein, die überbehütet sind, als auch jene, die vernachlässigt werden oder wo das Elternhaus dem Schulbesuch grundsätzlich wenig gewinnen kann.

Typisch bei Volksschulkindern sei, dass sie somatische Beschwerden wie Bauchweh oder Kopfschmerzen entwickeln, die zunächst abgeklärt werden müssen. Findet der Arzt keine plausible medizinische Erklärung, könnten die Beschwerden mit der Schule zusammenhängen. „Muss

das Kind häufig von der Schule abgeholt werden, weil es sich krank fühlt, sollte man diese Beschwerden ernst nehmen und mit ihm jedes Mal zum Arzt gehen, auch wenn sich das Kind zu Hause plötzlich wieder fit fühlt. Selbst, wenn sich dies jeden Tag wiederholen sollte. Denn das Ziel muss sein, dass das Kind seine Angst in den Griff bekommt beziehungsweise ablegt“, so Gottwald.

Zu Hause glücklich

„Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass die Ängste durch Ferien oder Feiertage unterbrochen werden und naturgemäß in der schulfreien Zeit alles gut scheint, tatsächlich hat sich das Problem durch fehlendes Üben bis zum nächsten Schulbeginn verfestigt.“

Die Corona-Pandemie hat mit dem Home-Schooling das ihre zur Verstärkung dieser Problematik beigetragen. Kinder mit Schulangst

© photophonie - stock.adobe.com



Offt ist das Schlafverhalten gestört.

waren etwa zu Hause glücklich, hatten jedoch massive Schwierigkeiten bei der Rückkehr in den Präsenzunterricht. Ein Drittel der Kinder ist während der Pandemie an den neuen Herausforderungen gewachsen, ein Drittel hat diese relativ unberührt weggesteckt, ein Drittel jedoch hat ganz massive Probleme entwickelt. Laut neuen Erkenntnissen wird es bis zu neun Jahre dauern, die Nachwirkungen der Pandemie wieder in den Griff zu bekommen.

Eltern sollten hellhörig werden, wenn ihr Sprössling schon am Sonntagabend körperliche Beschwerden entwickelt, weinerlich ist oder nicht einschlafen kann. In einem ersten Schritt könnten sie mit dem Kind oder auch der Schule reden, was die Ursache für die Beschwerden sein könnte. Es gilt abzuklären, ob es Möglichkeiten gibt, den Schüler zu entlasten. Es könnte ja auch eine Teilleistungsschwäche wie Legasthenie, ein Konzentrationsproblem oder eine schulische Überforderung hinter dem Verhalten stecken.

Auch stationäre Aufnahme

Tritt keine Besserung ein, braucht es je nach Ausprägung die Hilfe eines Schulpsychologen, Psychotherapeuten oder Facharztes. Manche Kinder müssen auch stationär im Krankenhaus aufgenommen werden. „Unser Ziel ist dabei, die jungen Patienten möglichst rasch zu stabilisieren, damit sie im Alltag außerhalb des ge-



© privat

Der Schulangst-Test (SAT), den Marina Gottwald bei einer Jugendlichen im Einsatz hat, wurde von Dr. Erich Husslein entwickelt.

schützten klinischen Bereichs mit ihrer eigenen Energie wieder langsam Fuß fassen können“, erklärt Gottwald. „Es geht immer um die Hilfe zur Selbsthilfe und wir holen Eltern und Schule mit ins Boot. Natürlich kommt es zu einer Nachbetreuung, die über einige Wochen und je nach Bedarf in Einzelfällen auch länger dauern kann.“

Jeder ist einzigartig

Um eine Diagnose stellen zu können, muss einerseits die schulische Leistungsfähigkeit abgeklärt – auch hochbegabte Kinder neigen durch Unterforderung zur Auffälligkeit – und andererseits die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes sowie Faktoren in seinem Umfeld berücksichtigt werden. Je älter das Kind, umso mehr mögliche Auslöser gibt es. Viele psychische Probleme treten gerade mit der Pubertät auf. Es könnte auch eine beginnende psychische Erkrankung, wie z.B. eine Depression, vorliegen. „Jedes Kind ist einzigartig, daher gibt es kein Allheilmittel, dem Kind die Schulangst zu nehmen“, weiß die Klinische Psychologin.

Busfahrt als Problem

Hat ein Kind plötzlich ein Problem mit dem Busfahren entwickelt, obwohl es diesen schon jahrelang für den Schulweg benützt, muss der Sache auf den Grund gegangen werden. Ein flapsiges „Warum stellst du dich plötzlich so an?“ und das Kind in den Bus zu stecken, sei der falsche Weg. Auch die Begleitung durch einen Elternteil bringe nichts, weil sich dann das Kind auf ihn verlässt und unselbstständig bleibt. Zuerst muss die Ursache der plötzlichen Angst klar sein, und dann muss das Kind lernen, dieser nicht aus dem Weg zu gehen, sondern sich dem Problem zu stellen. „Wenn das Kind ein paar Mal hintereinander kein korrigierendes Erlebnis hat, verknüpft es etwa das Busfahren mit

einem Vermeidungsverhalten und steigt nicht mehr ein – das gilt für jedes Alter“, erläutert die Expertin.

Zur Stärkung des Selbstwertes sei es daher von klein auf wichtig, dem Kind Alltagsdinge zuzutrauen, etwa im Restaurant sein Essen selbst zu bestellen oder Kleinigkeiten einkaufen zu gehen. Das Hirn braucht Übungsfelder. „Wenn ich nicht aufs Rad steige und regelmäßig übe, werde ich es nicht können“, erläutert Gottwald.

Prüfungsangst

„Das Gehirn lernt auch, um zu gefallen. Da geht es nicht nur darum, Aufträge zu erfüllen, sondern auch um Anerkennung, Lob und Bestätigung. Nicht umsonst gibt es in der Volksschule ganz viele Pickerl und Pluspunkte, um die Kinder zum Lernen zu motivieren.“

Im Unterschied zur Schulangst tritt die Prüfungsangst im Zusammenhang mit einer Leistung, die man erbringen soll, auf. „Manche bekommen Panik, weil sie etwa bei einer mündlichen Prüfung oder einem Referat plötzlich im Mittelpunkt stehen, andere kön-



© privat

„Die klare Botschaft bei Schulangst ist, nicht lange zu zusehen, sondern die Ursache rasch abklären zu lassen und eine Behandlung zu beginnen. Denn hat sich das Problem manifestiert, wird es ungleich schwieriger, es wieder zu beheben.“

Marina Gottwald,
Klinische Psychologin

nen den Stoff, den sie zu Hause gut beherrscht haben, nicht abrufen. Bei den Betroffenen hat das Lampenfieber das gesunde Maß überschritten und sie sind so auf ihre körperlichen Symptome fokussiert, dass jener Hirnteil, der für das logische und rationale Denken zuständig ist, plötzlich ausgeschaltet ist. Ein klassisches Black-out tritt auf“, schildert die Psychologin. Sie rät zu Entspannungsübungen, mit denen das Kind lernt, Atmung, Puls und Herzschlag in einer Stresssituation zu normalisieren. Abhilfe schafft auch, die Prüfungssituation zu Hause mit einem Elternteil zu üben, oder das Referat allein vor dem Spiegel zu halten. Man könne auch den Druck herausnehmen, indem klar kommuniziert werde, dass die Prüfung schon klappen werde, weil das Kind gut gelernt habe. Und dass es nichts mache, wenn trotzdem etwas schiefgehe. Es gäbe ja noch Möglichkeiten, eine negative Note wieder auszubessern. ■



© Shisu_ka - stock.adobe.com

Manche bekommen Panik, wenn sie an Prüfungen denken.



Note "Sehr gut" für den Schulsport

© Photographee.eu - stock.adobe.com

Kinder und Jugendliche zwischen dem sechsten und 18. Lebensjahr sollten sich täglich mindestens eine Stunde bewegen. Als nachhaltiger Impuls für ein gesundes Leben bietet sich gerade der Schulsport an.

Von Elisabeth Dietz-Buchner

Kinder und Jugendliche bewegen sich immer weniger. Das belegen auch zahlreiche Studien. In Österreich sind es 85 Prozent der Mädchen und 71 Prozent der Buben im Alter zwischen elf bis 17 Jahren, auf denen dies zutrifft. Mit fatalen Langzeitfolgen, denn Sport und Bewegung sind für die Gesundheit essenziell.

„Körperliche Aktivität fördert unter anderem den Aufbau von Muskulatur, Knochen, Lunge sowie des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems“, betont Dr. Christina Jirosch, Oberärztin in der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum Kirchdorf. „Stu-

dien belegen auch, dass Bewegung das Risiko von Atemwegserkrankungen senkt. Außerdem regt die körperliche Aktivität alle Sinne an, was die Bildung von Synapsen sowie von Neuronen zur Folge hat. Deshalb können sich Kinder, die sich regelmäßig bewegen, in der Schule oder bei Hausaufgaben besser konzentrieren.“

Bessere Konzentration

Und weiter: „Bewegungsmangel hingegen verstärkt seelische Unruhe und Unausgeglichenheit. Kinder mit diesen Verhaltensauffälligkeiten leiden eher unter Nervosität und depressiven Episoden als jene, die körperlich aktiver sind.“



© tankist276 - stock.adobe.com

Österreichs Jugend ist punkto Alkohol- und Nikotinkonsum sowie Fettleibigkeit europaweit im Spitzenfeld. 28 Prozent der Buben und 25 Prozent der Mädchen zwischen sechs und 18 Jahren sind übergewichtig oder fettleibig, 40 Prozent mit Symptomen der Fettleibigkeit im Alter von sieben Jahren weisen diese auch als Erwachsene auf. Mangelnde Bewegung ist die Ursache für viele chronische Krankheitsbilder. Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Diabetes II, sind also aufgrund von Übergewicht und mangelnder Bewegung zuckerkrank.

Corona verschärft Lage

Handy oder Surfen im Internet sind für viele Kids die attraktivste Freizeitbeschäftigung geworden. „Corona hat die Situation noch verschärft“, sagt Dr. Christina Jirosch rückblickend. „Denn Kinder und Jugendliche sollen sich während des Tages immer wieder bewegen, am besten im Freien und wenig sitzen. Ständig aufs Handy oder in den PC

zu schauen, fördert Haltungsschäden und zudem Kurzsichtigkeit. Manche Kinder klagen über Herzschmerzen, dabei haben sie Probleme mit dem Bewegungsapparat aufgrund einer falschen Körperhaltung.“ Der Mangel an körperlicher Bewegung verschlechtert die motorischen Fähigkeiten: Erschreckend ist, dass mehr als ein Drittel der Vier- bis 17-Jährigen nicht mehr zwei oder mehrere Schritte auf einem drei Zentimeter breiten Balken rückwärts balancieren können, und 43 Prozent erreichen mit ihren Fingerspitzen nicht das Fußsohlenniveau.

Zusätzlicher Energiekick

Wege im Alltag sollten aktiv gestaltet werden, das betrifft auch den Gang zur Schule, Elterntaxis sind da kontraproduktiv. „Wer zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule fährt, holt sich vor dem Unterricht schon einen Energiekick, denn er bringt den Kreislauf in Schwung“, erklärt die Kinderärztin.

Nun ist der Schulunterricht für bewegungsfreudige und aktive Kin-



Bewegung wirkt sich vielfältig positiv aus.



„Junge Menschen haben die Möglichkeit, durch Sport viele Fähigkeiten auszubauen. Wer zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule fährt, holt sich vor dem Unterricht schon einen Energiekick, denn er bringt den Kreislauf in Schwung.“

Dr. Christina Jirosch,
Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde

der eine Herausforderung. Speziell in der Sekundarstufe wird das „Sitzfleisch“ vielfach überstrapaziert. Der Sportunterricht ist ein willkommener Ausgleich gegenüber dem Schulalltag, der zumeist ein ruhiges Sitzen verlangt. Kinder und Jugendliche können im Sportunterricht ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachgehen und dabei Stress und Spannungen abbauen.

Darüber hinaus kann Sport in den frühen Schulstunden äußerst positive Auswirkungen auf die nachfolgenden Unterrichtsfächer haben. Aufgrund der sportlichen Betätigung wird das Herz-Kreislauf-System im Körper angeregt. Das sorgt dafür, dass die Muskeln, Organe und besonders das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt werden. Dies hat zur Folge, dass die morgendliche Müdigkeit abnimmt und die Konzentrationsfähigkeit steigt.

Viele Kompetenzen fördern

„Gerade junge Menschen haben die Möglichkeit, durch Sport viele wichtige Fähigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln sowie diese auszubauen!“, erklärt Dr. Jirosch.

Die Entwicklung von sozialen Kompetenzen – wie beispielsweise Teamfähigkeit oder Verantwortung zu übernehmen – ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt, der soziales Lernen vertieft und die Persönlichkeitsentwicklung

fördert. Mut, das Miteinander und Zusammenhalt sind im sozialen Leben unabdingbar und werden gerade beim Sportunterricht für die Kinder und Jugendlichen durchaus gefordert und gefördert.



Sport fördert das Miteinander.

Sie trauen sich, am Reck einen Überschlag zu machen oder beim Volleyball dem Gegner den Ball abzugeben. Das fordert nicht nur die Fein- und Grobmotorik, sondern auch soziale Kompetenzen. Zudem spielt Bewegung eine zentrale Rolle beim Aufbau von Resilienz, also der Fähigkeit, besser mit lebensverändernden Umständen umgehen zu können. (Schul)Sport forciert also auch die seelischen und mentalen Stärken.

Durch den Sportunterricht werden Kinder und Jugendliche also nicht nur mit dem Thema Bewegung konfrontiert, „sondern auch ihre Persönlichkeits-, Wahrnehmungs- und Selbstbewusstseinsentwicklung wird gefördert“, unterstreicht die Kinderärztin die psychosozialen Faktoren von Sport im Allgemeinen und Schulsport im Speziellen.

Misserfolg "erlernen"

Sie lernen unter anderem, wie man mit Erfolg und Misserfolg umgeht, sowie das Akzeptieren von Regeln, die im gesellschaftlichen Umgang einen größeren Stellenwert einnehmen. Überdies will auch das Verlieren gelernt sein. Wichtig ist vor allen Dingen, dass die jungen Menschen Spaß an der Bewegung haben. Denn wenn sich Langeweile einschleicht, sie



über- oder unterfordert sind, geht schnell die Freude am Sport verloren. Die richtige Mischung ist die beste Motivation. Daher sollten Kinder und Jugendliche

beim Schulsport viele verschiedene Arten der Bewegung kennenlernen. Ballsportarten sind zum Beispiel besonders gut, um den Teamgeist der Kinder zu stärken, während Tanzen die Rhythmik fördert und andere Bewegungsmuster erfordert als die größeren Sportarten wie Fußball.

Verschiedene Projekte und Schwerpunkte im österreichischen Schulsport kommen insbesondere den altersspezifischen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen ganz gezielt entgegen.

Die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler ist eines der wesentlichen und zentralen Ziele bei der Gestaltung des Unterrichts im Fach Bewegung und Sport. „Klug & Fit“ bietet sportmotorische Tests und Muskelfunktionsprüfungen, mit denen das körperliche Niveau von Schülerinnen und Schülern eruiert werden.

Auch Eltern gefordert

Die ermittelten Leistungsprofile ermöglichen eine zielgerichtete, individuelle Planung des Unterrichts bzw. eine Empfehlung für das Bewegungsprogramm zu Hause.

Dr. Jirosch sieht auch die Eltern gefordert: „Die Schule kann nicht alle Aufgaben übernehmen. Auch Eltern sollten die sportlichen Aktivitäten außerhalb der Schule bei ihren Kindern fördern und das

von Klein auf. Wenn sie körperliche Aktivität vorleben, sind sie ein positives Vorbild.“

OÖ-Bewegungskonzept

Mit "Big 5" wurde ein (ober)österreichisches Bewegungskonzept entwickelt, das zum Üben und Trainieren der schulsportrelevanten Sportarten motiviert und zu einem vielseitigen Sportunterricht beitragen soll. Die Übungs- und Trainingsinhalte werden in die Jahresplanung integriert bzw. ergeben die Jahresplanung. Jeder Schüler hat die Möglichkeit, Stärken auszuspielen und die schwächeren Seiten gezielt zu trainieren.



© tanfikk - stock.adobe.com

Bewegungsempfehlung

Kinder und Jugendliche sollen jeden Tag die Möglichkeit haben, Bewegung zu machen. Diese Empfehlungen gelten für alle, auch wenn eine körperliche oder mentale Behinderung vorliegt. Hier finden Sie nützliche Tipps rund um das Thema Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche:

- Bewegung soll Kindern und Jugendlichen Freude bereiten.
- Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens 60 Minuten machen - eine Stunde Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung. So wird die Ausdauer trainiert.
- An drei Tagen in der Woche soll diese ausdauerorientierte Bewegung anstrengender sein.
- An mindestens drei Tagen in der Woche sollen Kinder und Jugendliche Bewegung machen, die ihre Muskeln kräftigt und ihre Knochen stärkt. Diese Bewegung ist auch ein Teil der 60 Minuten Bewegung pro Tag.
- Ganz wichtig dabei ist aber immer: Die Bewegung soll zum Alter der Kinder und Jugendlichen passen.

- Abwechslung ist wichtig. Es sollen verschiedene Arten von Bewegung gemacht werden.
- Kinder und Jugendliche sollen nicht zu lange sitzen, zudem sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Die Wahrnehmungsfähigkeit wird verbessert und Bewegungserfahrungen erweitert.
- Kids lernen sich körperlich auszudrücken und können Bewegungen gestalten. Sie lernen, etwas zu wagen und zu verantworten, erfahren Leistungen zu verstehen und einzuschätzen.
- Sie lernen zu kooperieren, sich zu messen und sich zu verständigen.
- Sie fördern ihre Gesundheit und entwickeln ein Gesundheitsbewusstsein.

(Quelle: Fonds Gesundes Österreich) ■

Mauer des Schweigens durchbrechen

© Ruslan Batuk - stock.adobe.com

Mobbing durch Klassenkameraden ist ein ernstzunehmendes Problem für die geistige und körperliche Gesundheit junger Menschen. Es gibt kaum eine Schule, in der dieses Thema nicht aktuell ist.

Mag. Kornelia Wernitznig, MSc

Leider werden die Folgen von Mobbing oft verharmlost. Nicht nur die Betroffenen, auch Eltern und Lehrer sind gefordert, so rasch wie möglich aktiv zu werden, wenn Mobbing vermutet wird. Psychotherapeuten, Psychiater und Allgemeinmediziner können ein trauriges Lied von Mobbing singen, denn es ist längst offiziell, dass jeder sechste Schüler Opfer einer Mobbing-Attacke ist. Die demütigenden Handlungen richten sich gegen einzelne Klassenkameraden. Diese werden beschimpft, tyrannisiert und vor allem ausgegrenzt. Es fal-

len bereits im Schulhof Meldungen wie: „Du Loser“ oder „Du Wichser“. Die Adressaten des Spotts werden ignoriert, gestoßen, ihre Schultaschen werden ausgeleert oder ihre Handys weggenommen. Damit noch nicht genug, beleidigen die Täter ihre Opfer in E-Mails oder in Chat-Gruppen und stellen demütigende, verletzende Kommentare und Bilder in die diversen sozialen Medien. „Früher hatten Mobbing-Opfer zumindest nach der Schule eine Pause, denn die psychischen und physischen Angriffe spielten sich in erster Linie auf dem Schulweg und in den Pausen ab. Aber durch Klassen-WhatsApp-Gruppen und die intensive Nutzung verschiedener social media-Kanäle geht dieses soge-

nannte Cyber-Mobbing ohne Pause weiter. Dazu kommt, dass die Hemmschwelle im Internet niedriger ist, das Ausmaß der Beleidigungen größer und die Täter anonym bleiben“, sagt Mobbing-Expertin Mag. Christine Winkler-Kirchberger von der Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes OÖ.

Ziel: Aufmerksamkeit

Die Peiniger möchten sich durch ihre Aktionen Aufmerksamkeit und Anerkennung verschaffen, sie wollen sich groß und stark fühlen. Ursachen können auch Eifersucht,



© Land OÖ

„Früher hatten Mobbing-Opfer zumindest nach der Schule eine Pause, denn die psychischen und physischen Angriffe spielten sich in erster Linie auf dem Schulweg und in den Pausen ab. Aber Mobbing geht jetzt ohne Pause weiter.“

Mag. Christine Winkler-Kirchberger,
Mobbing-Expertin



Wenn die vermeintlichen "Freundinnen" auf einen zeigen und lästern, dann wird es schlimm.

Konkurrenzdenken oder Ablenken von eigenen Ängsten und Unzulänglichkeiten sein. Das Gefährliche am Mobbing ist, dass die Übergriffe in der Regel im Verborgenen stattfinden, Eltern und Lehrer bemerken oft lange Zeit nichts. Umso wichtiger ist es, auch die kleinsten Signale ernst zu nehmen und aktiv zu werden. Wenn bei Schülern häufig Fehlzeiten auftreten, sie eine Begleitung für den Schulweg wünschen, immer wieder Geld oder andere Gegenstände verlieren, mit der Konzentration Probleme haben, plötzlich zu stottern beginnen, Albträume haben oder die Leistung in der Schule deutlich abfällt, können das Alarm-signale sein.

Folgen sind massiv

„Je früher Mobbing erkannt und aktiv dagegen agiert wird, desto größer sind die Chancen, dass der Prozess gestoppt und die langfristigen gesundheitlichen und psychischen Folgen für die Betroffenen verhindert werden können“, betont die Expertin Mag. Christine Winkler-Kirchberger. Je länger die Betroffenen den Demütigungen und

Ausgrenzungen ausgesetzt sind, desto schwieriger wird die Reintegration in die Klassengemeinschaft. Die Folgen sind gesundheitliche Probleme, denn die Angst vor Übergriffen führt bei Mobbingopfern zu Dauerstress mit Kopf-, Bauch-, und Rückenschmerzen, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen. Das Selbstbewusstsein schwindet, die Betroffenen ziehen sich immer mehr aus dem sozialen Leben zurück, vereinsamen, es kann zu Depressionen,

Suizidgedanken und – im schlimmsten Fall – zu Selbstmord kommen.

Mobbing kann grundsätzlich jeden treffen. Stark gefährdet sind Kinder und Jugendliche, die die Werte der dominierenden Schüler oder der dominierenden Gruppe einer Klasse nicht erfüllen wollen oder können, die „anders“ sind. Besonders gefährlich wird es, wenn sich das Opfer nicht wehren kann oder will. Denn die Täter suchen sich in der Regel möglichst leichte



Eltern sollen das Gespräch mit den Kindern suchen.

Ziele – Mitschüler, von denen wenig oder gar kein Widerstand zu erwarten ist. Weil Betroffene die Schuld oft bei sich selbst suchen und sich schämen, vertrauen sich nur wenige Schülerinnen und Schüler einem Pädagogen oder anderen Erwachsenen an. Deshalb ist es wichtig, dass Lehrer in jeder Klasse Mobbing thematisieren, dass Betroffene immer wieder hören, dass die Schuld nicht bei ihnen liegt und dass Tätern klargemacht wird, dass sie ihre eigenen Unzulänglichkeiten, Schwächen, Zweifel, Ängste und Erfahrungen nicht verändern, wenn sie andere psychisch und physisch attackieren.

Verantwortung zeigen

„Wenn Mobbing in der Schule seinen Anfang nimmt, dann sollte sich die Schule – Pädagogen, Direktion, Elternvertreter – auch verantwortlich fühlen“, plädiert Mag. Christine Winkler-Kirchberger. Aber nicht nur Pädagogen können präventiv und akut aktiv werden, auch Eltern müssen die Sorgen und Ängste ihrer Kinder ernst nehmen. Treten Mobbing-Verdachtsmomente auf, sollten sie die Schule kontaktieren und erste Gespräche ohne ihr Kind führen.

Das Gespräch suchen

Gespräche mit den Tätern oder den Eltern der Täter sollten in der Regel vermieden werden, weil sie meist nur zu einer Verschärfung der Situation führen. Umgekehrt sollte man sein Kind nicht in Schutz nehmen, wenn es andere mobbt. Vielmehr ist es angebracht, mit dem Nachwuchs zu reden, ihm klar zu machen, dass sein Verhalten nicht in Ordnung ist. Eltern sollten grundsätzlich respektloses Verhalten gegenüber anderen Menschen niemals tolerieren und wertschätzendes Verhalten vorleben. ■

Zwei Fragen an:

Mag. Christine Winkler-Kirchberger von der Jugendanwaltschaft des Landes OÖ:

„Rasche Hilfe ist wichtig“

Was können Sie an konkreter Hilfe anbieten?

Wer auch immer von Mobbing betroffen ist, es beobachtet, davon hört oder persönlich informiert wird, sollte so schnell als möglich eingreifen, die Schuldirektion, die Elternvertretung informieren und dazu ermutigen, dass die Betroffenen Hilfe bekommen. Die Jugendanwaltschaft des Landes OÖ arbeitet eng mit Psychotherapeuten und Fachärzten für Psychiatrie zusammen, die Beratung und die Behandlung sind kostenfrei und natürlich anonym. Wir wissen, dass Mobbing schwerpunktmäßig in Mittelschulen fast in jeder Klasse vorkommt und nur Präventivarbeit wirkt. Deshalb bieten wir aktuell mehr als 300 Schul-Workshops pro Jahr an, um Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrer auf das Thema zu sensibilisieren und ein soziales und gutes Miteinander zum Lernthema zu machen.



Um Hilfe bitten ist oft nicht einfach.

Gibt es auch so etwas wie Erfolge?

Ja – manchmal hören wir von schönen Erfolgen. Wenn beispielsweise eine gemobbte Schülerin Jahre später Klassensprecherin wird. Dann wissen wir, dass rasche und sichere Hilfe tatsächlich Erfolge bringen kann. Es gibt aber leider auch immer wieder Meldungen von Selbstmorden oder schweren psychischen Erkrankungen von Mobbing-Opfern, die ein normales, gesundes Leben fast unmöglich machen. Ein Erfolg ist aber auf jeden Fall, dass Mobbing mittlerweile so ein Thema geworden ist, dass Pädagogen sich bei uns melden, Beratung einholen, präventiv arbeiten und das Recht auf Bildung, wozu auch das Recht auf Persönlichkeitsbildung gehört, ernst nehmen. Workshops und Schwerpunktmaßnahmen in Schulen zum Thema Soziale Kompetenz unterstützen grundsätzlich den großen Kampf gegen Mobbing.



Im Kampf gegen Mobbing gibt es aber auch gute Erfolge.



So ist der Schulweg sicher

In den ersten Schulwochen geschehen die häufigsten Unfälle mit Kindern am Schulweg. Daher sind sowohl Autofahrer, Eltern und natürlich auch die Kinder selbst gefordert, ihr Verhalten zu optimieren.

Von Dr. Thomas Hartl

75 Kinder wurden im vergangenen Jahr alleine in Oberösterreich am Schulweg verletzt. Eine dramatische Zahl. Die meisten Unfälle gab es nicht mit Taferlklasslern, sondern mit Kindern ab 10 Jahren. „Das liegt daran, dass ältere Kinder oft einen wei-

teren Schulweg haben als Schulanfänger. Sie fahren längere Strecken, meist mit unterschiedlichen öffentlichen Verkehrsmitteln, sind als Fußgänger oder Radfahrer unterwegs und haben öfters den Blick auf ihr Smartphone gerichtet anstatt auf das Verkehrsgeschehen. Schulanfänger dagegen sind oft kürzer unterwegs, werden häufig zur Schule begleitet oder von den Eltern mit dem Auto hingefahren“, erklärt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Mag. Marion Seidenberger.

Der Schulweg sollte möglichst sicher sein, also wenige für das Kind gefährliche Stellen aufweisen. Nicht immer ist der kürzeste Weg daher auch der sicherste. Ampeln und Schutzwege sind sicherer als das Überqueren der Fahrbahn ohne diese Schutzeinrichtungen. Es kann daher sinnvoll sein, kleine Umwege in Kauf zu nehmen, um an solchen Stellen die Straße zu überqueren.

Eine der häufigsten Ursachen für Schulwegunfälle sind Unachtsamkeit bzw. Ablenkung. Es ist daher wichtig, ohne Eile in die Schule zu kommen. Das Kind sollte daher in der Früh rechtzeitig aufstehen und das Haus frühzeitig verlassen, um in Ruhe und ohne Druck den Schulweg absolvieren zu können. Wenn es dagegen zum Bus eilen muss oder unter Zeitdruck möglichst schnell die Fahrbahn überqueren will, begibt es sich in Gefahr.

Wichtig: Gut sichtbar sein

Kinder sollten auf dem Schulweg gut sichtbar sein. Das gilt insbesondere im Herbst und Winter, wenn das Tageslicht oft schwach ist. Die Kleidung und/oder die Schultasche sollten daher hell sein und man sollte an Kleidung und Schultasche Reflektoren anbringen, damit die Kinder von Autofahrern schon auf große Distanz gesehen werden. Taferlklassler sollte man vor Schulbeginn auf den Schulweg vorbereiten. „Man sollte den Schulweg mehrmals mit dem Kind gemeinsam abgehen oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gemeinsam fahren.



Halten Sie Regeln, etwa Ampeln, genau ein!



Den Weg vorher gemeinsam gehen.

Und zwar zu den Zeiten, an denen das Kind die Schule besucht, also unter der Woche und nicht am Wochenende, weil da der Verkehr ein ganz anderer ist“, rät Mag. Seidenberger. Auch wenn ein Kind den Schulweg bereits einige Zeit kennt, sollte man mit ihm über das richtige Verhalten sprechen und es fragen, ob es Probleme gibt, die man beheben kann: Wie geht es dem Kind am Schulweg, gibt es Probleme oder Unsicherheiten?

Probefahrt mit Öffis

Benützen Kinder öffentliche Verkehrsmittel, sollte man mit ihnen einige Probefahrten machen und ihnen beibringen, wie man diese möglichst gefahrlos benützt: wo man wartet, wie man ein- und aussteigt und dass man nach dem Aussteigen nicht direkt vor oder hinter dem Öffi über die Fahrbahn läuft.

Wechselt ein Kind die Schule, sollte man sich den neuen Schulweg gemeinsam ansehen, auch wenn das Kind bereits eine höhere Schulstufe besucht. Als Elternteil sollte man dem Kind richtiges Verhalten vorleben, da Kinder sich mehr am Verhalten anderer orientieren als an deren Worten. Das bedeutet, dass man sich als Erwachsener an die Verkehrsregeln hält, im Auto oder

zu Fuß am Gehweg kein Smartphone benutzt etc. „Wenn man mit dem Kind an der Ampel auf Grün wartet, während ein anderer bei Rot über die Straße geht, bleibt man dennoch stehen und sagt dem Kind: Schau, der macht einen Fehler, wir aber machen es richtig“, rät Seidenberger.

Achtung! Eltern, die ihre Kinder von der Schule abholen, sollten nicht auf der gegenüberliegenden Straßenseite warten, da sonst die Gefahr besteht, dass die Kinder, ohne auf den Verkehr zu achten, zu ihnen über die Straße laufen.

Übergibt man das Kind in die Hände einer Begleitperson (Nachbar, Großeltern, Elternteil eines anderen Schulkindes etc.), die das Kind zur Schule bringt oder zu Fuß begleitet, so ist es wichtig, sich auf diese Person verlassen zu können, dass sie gut auf das Kind aufpasst und sich an die Absprachen hält. Anderenfalls sollte man die Obsorge über das Kind jemand anderem übertragen oder selbst übernehmen.

Viele Kinder lieben Fahrrad fahren – diese Bewegung ist auch gesund, insofern man sich dabei keinen Gefahren aussetzt. Wichtig ist, dass ein Kind sein Fahrrad gut beherrscht und sicher im Umgang mit dem Zweirad ist. Idealerweise absolviert es in der Volksschule die Fahrradprüfung. Ansonsten darf es erst im Alter von zwölf Jahren allein im Straßenverkehr radeln. „Absolut wichtig und eine gesetzliche Pflicht ist auch, dass das Kind einen Helm trägt, der passt und richtig aufgesetzt wird“, sagt Mag. Seidenberger.

Tempo reduzieren

Durch aufmerksames Fahren und die Einhaltung der Verkehrsregeln können Autofahrer und andere Verkehrsteilnehmer dazu beitragen, Unfälle zu verhindern. Besonders vor Schulen ist es wichtig, die Geschwindigkeit zu reduzieren und auf Fußgängerüberwege zu achten. Vor allem kleine Kinder

werden leicht übersehen. Tempolimits und Zebrastreifen dienen dem Schutz insbesondere von Kindern.

Für Autofahrer sind Kinder vom Vertrauensgrundsatz ausgeschlossen, das heißt, man darf nicht darauf vertrauen, dass sie sich richtig verhalten. Denn Kinder haben noch wenig Erfahrung mit den Verkehrsregeln, sind spontan und lassen sich leicht ablenken.

Kinder ticken anders

„Kinder ticken anders, sie haben eine verlängerte Reaktionszeit, ein kleineres Sichtfeld und verstehen Verkehrssituationen oft falsch. Andere Verkehrsteilnehmer müssen daher besonders vorsichtig sein und klare Signale geben, um Missver-





Kinder begegnen dem Leben oft spielerisch und sind leicht abgelenkt. Daher heißt es umso mehr: Aufpassen!

ständnisse zu vermeiden“, sagt Mag. Seidenberger. Besonders aufpassen heißt es für Autofahrerinnen und Autofahrer, wenn Kinder in Gruppen unterwegs sind. Denn in Gruppen verhalten sich Kinder oft impulsiv und man muss immer auch mit Nachzüglern rechnen, die die Straße überqueren wollen.

Auf Gruppen achten

Vor Schulen, Kindergärten, Schutzwegen und in Haltestellenbereichen gilt es mit erhöhter Vorsicht, bremsbereit und vorausschauend zu fahren. An einem haltenden

Schulbus, der durch Blinklichter gekennzeichnet ist, darf nicht vorbeigefahren werden.

Nicht nur zu Schulanfang heißt es aufmerksam zu sein. Besonders Erstklässler haben über eine längere Zeit ein erhöhtes Unfallrisiko. Bei vielen Kindern gerät die anfängliche Vorsicht mit der Zeit in Vergessenheit und weicht einer riskanten Sorglosigkeit.

Fazit: Ein sicherer Schulweg ist das Ergebnis einer gemeinsamen Anstrengung. Autofahrer, Eltern und Kinder müssen ihre jeweilige Verantwortung ernst nehmen, um die Sicherheit unserer jüngsten Verkehrsteilnehmer zu gewährleisten. ■



© ÖAMTC

„Wenn man mit dem Kind an der Ampel auf Grün wartet, während ein anderer bei Rot über die Straße geht, bleibt man dennoch stehen und sagt dem Kind: Schau, der macht einen Fehler, wir aber machen es richtig.“

Mag. Marion Seidenberger,
ÖAMTC-Verkehrspsychologin



Gesund in Oberösterreich Themenvielfalt im Herbst

Homepage:

Sie sind auf der Suche nach Gesundheitstipps? Schauen Sie doch auf unsere Webseite: www.gesund-in-ooe.at
In den aktuellen Meldungen informieren wir unter anderem, wie sich Schlaf auf die Schönheit auswirkt.

Newsletter:

Keine Gesundheits-News mehr verpassen mit dem gesund-in-ooe-Newsletter:
So geht es: Anmelden unter: www.gesund-in-ooe.at/de/newsletterabo -
So bleiben Sie bestens informiert.



Erste Hilfe bei Verschlucken

Immer wieder passiert es leider, dass sich Kinder an ihrem Essen oder kleinen Spielsachen verschlucken. In diesem Artikel zeigen wir Ihnen einige Tipps, wie Sie in solchen Situationen Ruhe bewahren und Leben retten können.

Von David Hell, BA

Immer wieder passiert es leider, dass sich Kinder an ihrem Essen oder kleinen Spielsachen verschlucken. Das zählt zum absoluten Horrorszenario, anderen beim Ringen um Luft zusehen zu müssen und nicht helfen zu können. Vor allem aber ist es ein Alptraum, wenn es das eigene Kind betrifft. Mit diesen Tipps können Sie bei Ihren und anderen Kindern wertvolle Hilfe leisten. Darüber hinaus und zur praktischen Übung empfiehlt sich der Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses.

1. Rettung verständigen

Verständigen Sie sobald als möglich die Rettung oder weisen Sie je-

manden an, dies zu tun. Derweilen legt man den betroffenen Säugling auf den Unterarm des Helfenden. Den Säuglingskopf am Kiefer mit den Fingern fixieren. Achten Sie darauf, dass die Finger nicht in die Halsweichteile drücken, sondern bloß den Kiefer festhalten. Halten Sie sogleich den Arm, auf dem das Kind liegt, etwas schräg nach unten.

2. "Schläge" helfen

Nun müssen Sie mit der anderen Hand fünf kräftige Schläge mit dem Handballen zwischen die Schulterblätter setzen.

„Danach bleibt zu hoffen, dass der Gegenstand sich nach wenigen Schlägen aus dem Rachen löst. Wenn das nicht gelingt, probieren Sie es nochmals und beatmen Sie danach“, sagt Oberarzt Dr. Fritz Firlinger, Leiter der Intensivstation und leitender Notarzt bei den

Barmherzigen Brüdern in Linz sowie Referent für Notärzte in der Ärztekammer für Oberösterreich.

Wie bei den Säuglingen kann man auch bei Kindern, die älter als ein Jahr sind, fünf Schläge zwischen die Schulterblätter setzen. Und so geht es: Das Kind legt man dabei über das Knie oder stellt es nach vorne gebeugt vor sich auf.

Auch hier hofft man, dass sich der Gegenstand nach wenigen Schlägen von alleine löst und nach draußen gebracht werden kann. Andernfalls ist auch hier eine Beatmung nötig. Vom „Heimlich-Handgriff“ bei Kindern rät Dr. Firlinger jedoch ab, da dieser Griff schon schwere Verletzungen im Brustkorb-Bereich nach sich gezogen hat. ■



© privat

„Es bleibt zu hoffen, dass sich der Gegenstand nach wenigen Schlägen aus dem Rachen löst. Wenn das nicht gelingt, dann probieren Sie es nochmals und beatmen Sie danach. Vom 'Heimlich-Handgriff' rate ich ab, er kann zu Verletzungen führen.“

Oberarzt Dr. Fritz Firlinger,
Notarzt und Facharzt für innere Medizin



© Tobias Arhelger - stock.adobe.com

Es gibt eine Gratis-Impfung gegen Krebs

Humane Papillomaviren (HPV) sind für eine Reihe von Krebserkrankungen verantwortlich – etwa 80 bis 90 Prozent aller Menschen stecken sich im Laufe ihres Lebens damit an. Aber es gibt auch eine Lösung.

Von Barbara Rohrhofer

Eine kostenfreie Impfung in der Schule, im Kindes- und Jugendalter und jetzt auch im jungen Erwachsenenalter schützt fast zu 100 Prozent. Dennoch lässt die Durchimpfungsrate in Österreich zu wünschen übrig: Schätzungen gehen von lediglich 40 Prozent aus.

Dabei ist Gebärmutterhalskrebs die zweithäufigste Krebserkrankung bei Frauen und wird zu 90 Prozent von Humanen Papillomaviren (HPV) verursacht. Auch etwa die Hälfte aller Tumore im Rachenbereich – hier sind natürlich auch Männer betroffen – sind HPV-bedingt. Die gute Nachricht: Eine Impfung im Kindesalter kann davor schützen, dass man später einmal

an Krebs erkrankt. Eine in dem renommierten Lancet Magazin veröffentlichte englische Studie aus dem November 2021 weist nach, dass die Impfung eine Schutzrate von 87 Prozent gegen die zwei gefährlichsten Varianten der HP-Viren (HPV 16 und HPV 18) bietet.

Zusätzlich werden durch die Impfung Krebs von Scheide und Vulva sowie die Entstehung von Genitalwarzen und Gebärmutterhalsvorstufen weitgehend verhindert. „Die rechtzeitige Impfung gegen HPV im Kinder- und Jugendalter bietet nahezu 100-prozentigen Schutz gegen diese Erkrankung. Das heißt, es gibt tatsächlich eine Impfung gegen Krebs“, sagt

Univ.-Prof. Lukas Hefler, Vorstand der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe der Spitalspartner Ordensklinikum Linz und

Konventhospital der Barmherzigen Brüder in Linz. Der Mediziner macht sich seit vielen Jahren für die HPV-Impfung stark und hat – in Anlehnung an die Pink-Ribbon-Kampagne gegen Brustkrebs – die Petrol-Ribbon-Kampagne gegen Unterleibskrebs ins Leben gerufen. Dr. Hefler wird nicht müde, sich für die HPV-Impfung einzusetzen und sie zu bewerben. „Wenn wir eine hohe Durchimpfungsquote – angestrebt werden 90 Prozent – erreichen, könnten wir in einigen Jahren eine ähnliche Situation wie in Australien haben, wo Gebärmutterhalskrebs bei Geimpften praktisch ausgerottet ist – und somit der nächsten

© Werner Harrer, Ordensklinikum Linz



„Die rechtzeitige Impfung von HPV im Kinder- und Jugendalter bietet nahezu 100-prozentigen Schutz gegen diese Erkrankung. Das heißt, es gibt tatsächlich eine Impfung gegen Krebs. Die schützt auch vor weiteren HPV-bedingten Erkrankungen.“

Univ.-Prof. Dr. Lukas Hefler,
FA für Gynäkologie und Geburtshilfe

Generation viel Leid erspart wird.“

In Österreich erkranken jedes Jahr rund 400 Frauen an Gebärmutterhalskrebs, 130 bis 180 sterben daran. Auslöser seien in fast allen Fällen Humane Papillomaviren. Verhütungsmittel bieten hier keinen Schutz, die Viren werden über Hautkontakt übertragen – „und es gibt keine Medikamente gegen HPV“, sagt Dr. Hefler.

Bis zum 21. Lebensjahr

Seit Februar dieses Jahres können alle Neun- bis 20-Jährigen die Impfung gegen HPV gratis erhalten. Die Krebshilfe bezeichnet die Ausweitung der kostenlosen Impfung als „Meilenstein.“ Die Impfung wurde 2014 ins kostenlose Kinderimpfprogramm aufgenommen, Anfang 2023 erfolgte die Ausweitung der Altersgrenze. „Wir haben damit in Österreich eines der besten HPV-Impfprogramme der Welt, bei dem Kinder und Jugendliche – Mädchen und Buben – und auch Grundwehrdiener nun bis zum vollendeten 21. Lebensjahr die kostenlose Impfung erhalten können“, sagt Krebshilfe-Präsident Paul Sevelda. Um die angestrebte 90-Prozent-Durchimpfungsrate zu erreichen, seien noch mehrere Maßnahmen nötig: Die Krebshilfe fordert den Zugang zum

elektronischen Impfpass für Ärztinnen und Ärzte, eine lückenlose Dokumentation der HPV-Impfung im elektronischen Impfpass, intensive Aufklärung der Bevölkerung. Hier ein paar Antworten auf Fragen:

Was sind Humane Papillomaviren und was verursachen sie?

Diese Viren sind weltweit verbreitet. Im Verlauf ihres Lebens infizieren sich 80 bis 90 Prozent der Menschen damit, ohne es zu bemerken. Ein Großteil dieser Viren sind Niedrigrisikotypen, die zu infektiösen, stark wachsenden Hautveränderungen führen können. Andere, sogenannte Hochrisikotypen unter den HP-Viren sind für die Entstehung einer Reihe von Krebserkrankungen verantwortlich: Schamlippen-, Penis- und Enddarmkrebs; Krebserkrankungen im Mund- und Rachenraum und Gebärmutterhalskrebs.

Wie wirkt die Impfung und wie schnell wirkt sie?

Dieser Impfstoff ist einer der am besten getesteten Impfstoffe weltweit und wurde schon millionenfach verwendet. „Neben den erwähnten Krebsarten schützt die Impfung auch vor weiteren HPV-bedingten Erkrankungen wie etwa Feigwarzen, die oft eine langwierige Be-

handlung nach sich ziehen, sowie Krebsvorstufen“, sagt Primar Lukas Hefler. „Man geht davon aus, dass man nach zwei Impfungen eine gute Grundimmunität hat und dass bereits nach einer Impfung ein gewisser Schutz vorhanden ist“.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Wie bei jeder Impfung kann es Nebenwirkungen geben. „Diese sind aber minimal und beschränken sich auf lokale Reaktionen wie Rötungen und Schmerzen“, sagt Hefler. „Jugendliche berichten mir davon, dass die Impfung etwas schmerzhafter ist als andere aus dem Impfprogramm“.



© Khanatorn -- stock.adobe.com

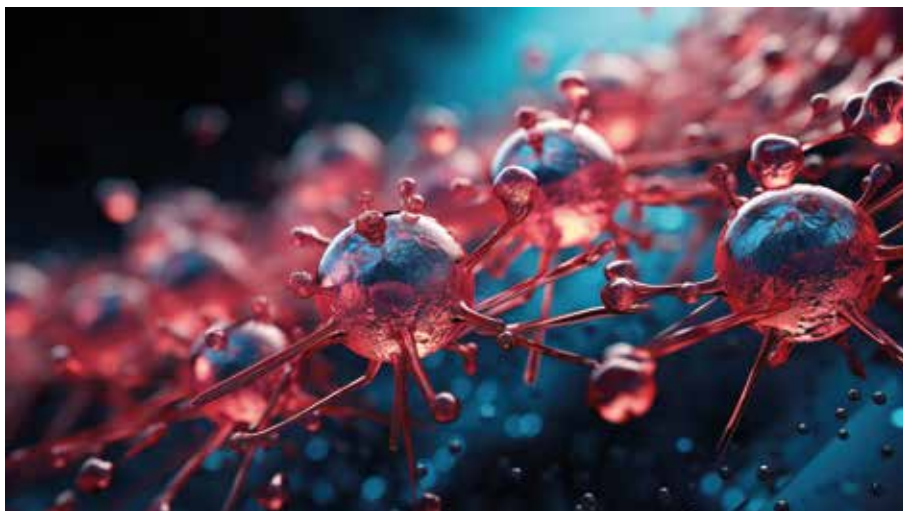
Klar ist: Die Impfung schützt.

Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Impfung?

Die Impfung steht für Mädchen und Buben sowie Frauen und Männer ab dem vollendeten 9. Lebensjahr bis zum vollendeten 21. Lebensjahr kostenfrei zur Verfügung. Dabei sind zwei Impfungen empfohlen. Die zweite Dosis sollte nach mindestens sechs Monaten bis maximal zwölf Monaten verabreicht werden. Im Alter vom vollendeten 15. bis zum vollendeten 21. Lebensjahr handelt es sich bei der Anwendung um eine so genannte off-label-Anwendung, die laut österreichischem Impfplan empfohlen wird.

Warum wird die Impfung so bald empfohlen?

Am besten ist es, sich vor der ersten möglichen Ansteckung ge-



© visoot - stock.adobe.com

Es gibt eine Gratis-Impfung gegen den Krebs, der vielen Betroffenen arg zusetzt.

gen HPV zu wappnen, das heißt vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Die Viren können auch über Oralsex in den Mund-Rachen-Raum gelangen. Haben die Viren die oberen Hautschichten im Genital-, After- oder Rachenbereich befallen, werden sie rund 10 Prozent nicht mehr los. Die Viren können dann in Hautzellen Krebs wuchern lassen und in zehn bis 30 Jahren tatsächlich zu Krebs führen.

Ist es auch im späteren Alter noch sinnvoll?

Laut HPV-Experten Lukas Hefler würde es eigentlich kein oberes Alterslimit geben. „Gute Daten gibt es bis 45“, sagt Hefler. Wer älter als 21 ist, muss für die Impfung rund 600 Euro bezahlen.

Wo wird in Oberösterreich eigentlich geimpft?

Die Impfung gibt es ab der 5. Schulstufe, geimpft wird auch in den Gesundheitsämtern der Bezirke und

Magistrate und bei teilnehmenden Fachärztinnen und Fachärzten für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

Wie lässt sich der Erfolg eigentlich messen?

Der Erfolg lässt sich besonders in jenen Ländern messen, in denen sich viele Menschen impfen lassen. Eine Vorreiterrolle nimmt Ruanda ein. Der ostafrikanische Staat hat der Krankheit 2011 den Kampf mit einem gut koordinierten Impfprogramm und intensiven Aufklärungskampagnen angesagt. Mittlerweile sind mehr als 90 Prozent der Mädchen und Frauen ab zwölf Jahren geimpft. Damit könnte Ruanda das erste Land in Afrika und vielleicht sogar weltweit sein, das den Gebärmutterhalskrebs besiegt. Dieses Ziel hat sich die Weltgesundheitsorganisation WHO gesetzt, die Gebärmutterhalskrebs durch die Impfung bis 2030 eliminieren will. Zudem hat die WHO den 17. November zum weltweiten Aktionstag gegen Gebärmutterhalskrebs erklärt.



© JeanLuc - stock.adobe.com

Nobelpreis für den Impfstoff

Der renommierte deutsche Krebsforscher und Medizin-Nobelpreisträger Harald zu Hausen, der im vergangenen Mai gestorben ist, galt als geistiger Vater des breit angewandten Impfstoffs gegen Gebärmutterhalskrebs und andere Tumore, was ihm 2008 den Nobelpreis für Medizin einbrachte. Anfang der 1980er-Jahre erbrachte er den Nachweis, dass bestimmte sexuell übertragbare Hautwarzen-Viren – sogenannte Humane Papillomaviren (HPV) – Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Damit schuf er die Voraussetzung für die Entwicklung eines Impfstoffs, der seit 2006 auf dem europäischen Markt zugelassen ist. Anfangs wurde die Impfung nur Mädchen und jungen Frauen empfohlen. Im Laufe der Zeit wurde die Empfehlung ausgeweitet und gilt jetzt auch für Buben und junge Männer.

Michael Douglas betroffen

Vor 13 Jahren erkrankte der US-Schauspieler Michael Douglas an einem Krebs im Mundbereich, der durch Humane Papillomaviren ausgelöst wurde. In einem Interview erklärte der Schauspieler damals, dass Oralsex der Auslöser seiner Krankheit gewesen sei. Durch dieses „Outing“ hat der 78-jährige Schauspieler auf diese bis dahin noch eher unbekannt Krankheit und ihren Übertragungsweg erstmals aufmerksam gemacht und damit gezeigt, warum die Impfung für Buben genauso sinnvoll ist wie für Mädchen. ■



© Kattisak - stock.adobe.com

Medizinerinnen und Mediziner raten: Nützen Sie dieses Angebot!



Der Apfel: Genuss und Gesundheit

© mahhey - stock.adobe.com

Die Apfelernte beginnt traditioneller Weise im September, manche Sorten werden erst später vom Baum geholt. Grund genug, sich einmal mit diesem schmackhaften und äußerst vitamin- und mineralstoffreichen Obst zu beschäftigen.

Von Benedikt Felbauer

Der Apfel ist der Inbegriff des heimischen Obstes. Rund 19 Kilogramm werden durchschnittlich verzehrt, das entspricht etwa 110 bis 115 Äpfeln. Äpfel sind damit vor Bananen und Orangen das beliebteste Frischobst in Österreich. Und in puncto Apfel-Präferenz gibt es ein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen Gala und Golden Delicious. Sie teilen sich mit je einem Viertel die Hälfte des gesamten Apfelmarktes, der zu 20 Prozent bio ist.

Ein Apfel ist eine echte Vitaminbombe, ist reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und wertvollen Fruchtsäuren. Der Apfel ist nicht nur so wie er vom Baum kommt, zu genießen, für ihn wurden allerlei köstliche Rezepte kreiert: vom Apfelkuchen, Apfelstrudel bis hin zu Äpfel

im Schlafrock. Das Kernobst hatte historisch gesehen aber einen steinigen Weg zu uns: Etwa um 10.000 vor Christus wurde in Kasachstan der sogenannte Holzapfel angebaut. Diese Frucht war eher klein, sauer und reich an Kernen. In der Antike kam er schließlich über die alten Handelsstraßen in den Schwarzmeerraum. Dort begannen ihn die Römer bzw. Griechen zu kultivieren und kreierten so den süßen Apfel, den wir heute kennen und lieben. Mit den Feldzügen der Römer kam der Apfel etwa gegen 100 vor Christus nach Mittel- und Nordeuropa, und bereits im 1. Jahrhundert nach Christus wurden im gesamten Rheintal Äpfel kultiviert. Im Laufe der Jahrhunderte nahm die Vielfalt an Apfelsorten weltweit stetig zu: So kultiviert man allein in Österreich 2.000 verschiedene Sorten.

Temperatur bringt Farbe

Die klimatischen Bedingungen für den Apfelanbau sind hierzulande sehr gut. In der Erntezeit gibt es teilweise große Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht, was sich positiv auf die farbliche und geschmackliche Entwicklung der Früchte auswirkt. Und auch Niederschläge gibt es nor-

malerweise das ganze Jahr über regelmäßig. Ein Großteil der heimischen Äpfel kommt aus der Südost- und Oststeiermark. Dieses Gebiet liegt mitten im „europäischen Apfelgürtel“, der von Frankreich über Österreich bis Ungarn verläuft und besonders gute Bedingungen für den Apfelanbau bietet. Neben der Steiermark werden auch in manchen Regionen Ober- und Niederösterreichs sowie des Burgenlandes Äpfel angebaut.

Auf die Sorte achten

Wer an einer Apfellergie leidet, braucht keineswegs gänzlich auf dieses Obst zu verzichten, sondern muss lediglich auf die Sorte und die eigene Unverträglichkeit achten: Prinzipiell kann man sagen, dass neue Apfelsorten mehr Allergene enthalten als alte Sorten. Der Grund liegt darin, dass diese, um süßere Sorten zu erzielen, durch Züchtung an Polyphenolen verloren haben – diese sind aber als Gegenspieler der Allergene wichtig, schützen den Apfel vor Schimmelpilz und sind auch gesund. Forscher der Berliner Charité haben zudem herausgefunden, dass der Genuss von alten Sorten resistenter gegen problematische Äpfel macht und sogar Heuschnupfen-Symptome reduzieren kann. ■



Kein Narrentreiben bei Süßigkeiten

Nicht mehr lange, dann ist wieder Fasching. Ab da steigt der Konsum von Süßigkeiten und Mehlspeisen. Doch in welchen Mengen ist das verträglich und was passiert im Körper, wenn wir über die Stränge schlagen?

Von David Hell, BA

Zur Faschingszeit sowie dann auch zur Vorweihnachtszeit gehören Krapfen und andere Süßigkeiten dazu. So eine kleine Köstlichkeit wie ein Krapfen bringt aber nicht nur rund 300 bis 450 Kilokalorien mit sich, sondern auch jede Menge Fett und Zucker. Auf 10 bis 25 Gramm Fett kommt so ein Backwerk je nach Kochrezept und Größe.

Wer einmal hinlangt und auch wer einmal pro Woche zugreift, der hat mit den Süßigkeiten prinzipiell kein Problem. Aufpassen müssen nur die, die über das Empfohlene hinaus schlemmen – und zwar täglich. Oberärztin Dr. Petra Wolfinger, Leiterin der Stoffwechsellambulanz am Or-

densklinikum Linz: „Man darf sich auch täglich eine kleine Belohnung in Form einer Süßigkeit gönnen, idealerweise gleich nach der Hauptmahlzeit. Denn durch die Nahrungsaufnahme wird gerade Insulin ausgeschüttet und das hilft auch gleich, den Zucker zu verarbeiten.“ Zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens drei bis vier Stunden Abstand liegen. Das Mini-Fasten hat einen positiven Effekt. Wer ständig isst, bei dem läuft die Insulinausschüttung auf Hochtouren und genau das hinterlässt Fettdeposits am Körper.

25 Gramm Zucker pro Tag

Was wird aber empfohlen: maximal 25 Gramm (etwa 6 Teelöffel) bis höchstens 50 Gramm Zucker pro Tag. Im Durchschnitt nehmen die Österreicherinnen und Österreicher laut Statistik aber 91 Gramm pro Tag zu sich. Dieses Mehr an Zucker verursacht Karies, macht dick und hinterlässt im Magen-Darm-Trakt seine Spuren. Darüber hinaus zieht Zucker schwerwiegende Folgeerkrankungen nach sich: etwa eine erhöhte Sterblich-

keit aufgrund von nichtalkoholischer Fettleber, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Darüber hinaus führt Übergewicht zu Diabetes, was wiederum schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann.

Das Risiko steigt

Nicht nur die Erwachsenen sind von den Folgen übermäßigen Zuckers betroffen, auch Kinder werden immer häufiger adipös. Damit steigen auch die Risikofaktoren für ernährungsassoziierte Krankheiten wie etwa: Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt. Bei Kindern ist zudem die maximal empfohlene Zuckeraufnahme geringer. Für 1- bis 3-jährige Kinder sollten nicht mehr als 30 Gramm Zucker pro Tag aufgenommen werden. Für Kinder von 4 bis 6 Jahren sollten es höchstens 35 Gramm und von 7 bis 10 Jahren etwa 42 Gramm sein.

Die Österreicherinnen und Österreicher wissen zwar im großen Ganzen um die Gefahren des Zuckers Bescheid, unterschätzen aber, wo überall Zucker enthalten ist.



„Man darf sich auch täglich eine kleine Belohnung in Form einer Süßigkeit gönnen, idealerweise gleich nach der Hauptmahlzeit. Denn durch die Nahrungsaufnahme wird gerade Insulin ausgeschüttet und das hilft auch gleich, den Zucker zu verarbeiten.“

OA Dr. Petra Wolfinger,
Fachärztin für Innere Medizin

Eine gute Hilfe für das Eruiere von Inhaltsstoffen ist das Online-Tool „Lebensmittellupe“ von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (kurz: AGES). Hier kann man alle verschiedenen Lebensmittel auswerten, inklusive deren Zucker-, Salz-, Fett- und Energiegehalt.

Besonders "teuflisch" können Limonaden sein, diese enthalten bis zu 32,5 Gramm pro 250 Milliliter. Joghurt kommt auf bis zu 36 Gramm pro Normalbecher und Naschereien, also wie der bereits genannte Krapfen. Bekanntestes Beispiel sind Cola-Getränke, diese enthalten etwa 27 Gramm je 250 Milliliter.

Zucker in Getränken

Wer einen Liter davon über den Tag trinkt, hat bereits 108 Gramm Zucker in sich. Eine 250-Milliliter-Red-Bull-Dose trägt ganze 27 Gramm Zucker in sich und Fanta ist mit 22 Gramm auch nicht viel gesünder.

Aber auch Apfelsaft oder Fruchtnektar enthält etwa 30 Gramm Zucker pro Glas. Hier empfiehlt es sich, die Getränke mit Mineralwasser zu verdünnen. „Noch besser wäre es, die

Säfte bereits im Kindesalter ganz wegzulassen, weil sonst auch schon so viel Zucker in den Speisen versteckt ist. Säfte und Limonaden sollten daher nur bei Geburtstagsfesten oder etwa bei einem Gasthaus-Besuch als etwas Besonderes erlaubt werden“, sagt Oberärztin Dr. Wolfinger.

Nüsse sind gesund

Besonders problematisch sind auch die Kindernaschereien. „In all diesen bunt verpackten Süßigkeiten ist sehr viel Fett und Zucker enthalten“, sagt Dr. Wolfinger und ergänzt:

„Viel besser ist es, wenn man das weglässt und anstelle davon saisonal erhältliches Gemüse zu Streifen oder Scheiben appetitlich aufschneidet und dazu Nüsse serviert.“ Wenn man allerdings vom – mit Süßigkeiten gefüllten – Tablet im Büro, zu Hause oder in der Schule nicht die Hände lassen kann, dann sollte man das mit Bewegung wieder ausgleichen. Bauen Sie so oft als möglich Alltagsbewegung in Ihr Leben ein – zu Fuß einkaufen, zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit fahren und nehmen Sie – soweit das möglich ist – die Stufen, und nicht den Lift.

Bewegung einbauen

Wer eine längere Strecke zur Arbeitsstelle zurücklegen muss, der kann auch zwei, drei Stationen vorher aussteigen und den Rest zu Fuß absolvieren. „Zusätzlich sind drei Mal pro Woche 30 Minuten an Ausdauerbewegung zu empfehlen, etwa Radfahren, rasches Gehen, Laufen oder Schwimmen. Alles darüber hinaus wäre natürlich noch besser“, sagt Dr. Wolfinger. ■



OÖ-Ärzttekammer organisiert ärztlichen Notdienst in Oberösterreich neu Gesicherte Versorgung

Die Ärztekammer für Oberösterreich hat zusammen mit den Partnern den hausärztlichen Notdienst (HÄND) in OÖ neu organisiert, denn nicht jede Beschwerde benötigt sofort eine Ärztin oder einen Arzt.

Viele gesundheitliche Beschwerden können eigenständig ohne unmittelbaren ärztlichen Rat erfolgreich bewältigt werden. Das zeigt sich oft bei Einsätzen des hausärztlichen Notdienstes. Diesen hat die OÖ-Ärzttekammer mit ihren Partnern Land OÖ, Rotes Kreuz OÖ und ÖGK neu aufgestellt. OÖ-Ärzttekammer-Präsident Dr. Peter Niedermoser bittet die Bevölkerung auch, mit kleineren Beschwerden eigenständig umzugehen.

Ressourcen schonen

Denn: „Wenn ärztliche Ressourcen benötigt werden, müssen diese künftig gezielter eingesetzt werden. Somit ist die bestmögliche Versorgung für alle gewährleistet“, sagt Dr. Niedermoser. Eine mögliche Überlastung von Ärztinnen und Ärzten kann so leichter verhindert werden. Erkältungen, Übelkeit, Hautrötungen etwa nach Insektenstichen sind



© Jacob Lund - stock.adobe.com

nur ein paar Beispiele für Beschwerden, die in vielen Fällen keiner ärztlichen Intervention bedürfen. Selbsthilfemaßnahmen wie Ruhe, ausreichendes Trinken, bewährte Hausmittel oder rezeptfreie Medikamente können effektiv zur Linderung beitragen. Einen Überblick der richtigen Anlaufstelle bei körperlichen Beschwerden bietet die Webseite „wobinichrichtig.at“. Sie zeigt, bei welchen Symptomen welche Anlaufstelle die richtige ist.

Wo bin ich richtig?

Zudem steht der telefonische Gesundheitsberatungsdienst 1450 rund um die Uhr, sieben Tage die Woche kostenfrei zur Verfügung. Das geschulte Fachpersonal beantwortet Fragen, bietet

professionelle Auskunft und steuert Patientinnen und Patienten gezielt durchs System. Die Ärztekammer empfiehlt auch, während der Zeit des HÄND und außerhalb der Ordinationszeiten, diese bewährte Nummer zu nützen.

Nummer nutzen

Dahinter steht immer eine Ärztin bzw. ein Arzt, die oder der bei problematischen Fragen zur Seite steht und professionelle und rasche Auskunft gibt. Zudem ruft die Landesvertretung auf, wenn möglich Arztbesuche rechtzeitig unter der Woche tagsüber unterzubringen. Für nicht lebensbedrohliche Fälle steht in jeder HÄND-Region unter der Telefonnummer 141 eine ärztliche Versorgung außerhalb der Ordinations-

zeiten bereit. „Die Bevölkerung kann sich außerhalb der Ordinationszeiten auf einen hausärztlichen Notdienst verlassen, der eine wohnortnahe ärztliche Versorgung gewährleistet. Für lebensbedrohliche oder schwerwiegende Akutfälle stehen selbstverständlich weiterhin das Notarztwesen sowie die jeweiligen Notfallambulanzen rund um die Uhr zur Verfügung“, sagt Dr. Matthias Kölbl, Leiter der Notfallambulanz und Akutstation am Ordensklinikum Linz Elisabethinen und Kurienmitglied der angestellten Ärzte in der OÖ-Ärzttekammer.

An Belastungsgrenze

„Den Hausärztinnen und Hausärzten ist eine bestmögliche Versorgung der oberösterreichischen Bevölkerung ein großes Anliegen. Aber auch wir haben unsere Belastungsgrenzen, weswegen wir den HÄND neu gestalten mussten“, so OMR Dr. Wolfgang Ziegler, Kurienobmann-Stellvertreter der niedergelassenen Ärzte in der OÖ-Ärzttekammer. ■



© privat

Dr. Niedermoser,
Präsident der OÖ-Ärzttekammer



© ÄKOÖ/Schwarzl

Dr. Ziegler, Kurienobmann-Stv.
der niedergelassenen Ärzte



© ÄKOÖ/Schwarzl

Dr. Matthias Kölbl,
Kurie der angestellten Ärzte



Lungenkrebs: Frühe Diagnose, gute Prognose

Vorsorge ist wichtig, gerade auch, was die Vorsorge und Früherkennung von Lungenkrebs betrifft. Denn bei Lungenkrebs gibt es hohe Heilungschancen, wenn man ihn früh erkennt.

Von David Hell, BA

Zumeist wird Lungenkrebs leider erst dann entdeckt, wenn dieser sich bereits in einem fortgeschrittenen Stadium befindet. Das muss aber nicht sein. Ein flächendeckendes Screening soll dabei helfen, dass Lungenkarzinome früher erkannt und erfolgreich therapiert

werden können. Laut Österreichischer Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP) werden nur 20 Prozent der Lungenkarzinome im Frühstadium und rund die Hälfte erst im letzten Krankheitsstadium entdeckt. Univ.-Prof. Dr. Bernd Lamprecht, Primar am Kepler Universitätsklinikum Linz und Kurienobmann-Stellvertreter der niedergelassenen Ärzte und Primärärztevertreter in der Ärztekammer für Oberösterreich weiß: „Mittels CT-Screening wird Lungenkrebs wesentlich häufiger in den frühen Stadien I und II entdeckt.

Das sind Stadien, in denen fast immer noch eine Heilung möglich ist.“ Bei frühzeitiger Diagnose und Therapie

umgesetzt ist, sollte man sich bis dahin selbst um gesunde Lungen kümmern. Nehmen Sie auch jetzt schon Früherkennungsangebote bei Lungenfachärztinnen und Lungenfachärzten wahr, gehen Sie zu Kontrollen und sorgen Sie vor: An vorderster Front beim Kampf gegen Lungenkrebs steht der Abschied vom Raucher-Dasein. Bewahren Sie sich und auch Kinder vor Belastungssituationen, in denen geraucht wird. Das Passivrauchen ist genauso schädlich wie das aktive Ziehen am Glimmstängel.

Verzicht auf das Rauchen

Vergessen Sie auch nicht, dass das Rauchen nicht nur für Lungenkrebs, sondern auch hauptverantwortlich für die Entwicklung der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) ist. Daher fordert Univ.-Prof. Dr. Lamprecht auch „eine Initiative zur Raucherentwöhnung. Denn die enorm wichtige Primärprävention gegen Lungenkrebs und andere Lungenerkrankungen ist der Verzicht auf das Rauchen.“ ■



„Mittels CT-Screening wird Lungenkrebs wesentlich häufiger in den frühen Stadien entdeckt. Das sind Studien, in denen fast immer noch eine Heilungschance möglich ist. Die enorm wichtige Prävention ist der Verzicht auf das Rauchen.“

Univ.-Prof. Dr. Bernd Lamprecht,
Vorstand Universitätsklinik Linz, Innere Medizin, Pneumologie



© Pixel-Shot - stock.adobe.com

Kurzsichtigkeit: Vorsorge bei Kindern

Leider ist es ein globales Phänomen, dass Kinder immer häufiger von Kurzsichtigkeit betroffen sind. Lassen Sie Ihr Kind untersuchen, um weitere Schäden am Augenlicht zu vermeiden und schulische Erfolge nicht zu gefährden.

Von David Hell, BA

Bei der Kurzsichtigkeit (Myopie) sieht man in der Nähe sehr gut, aber entfernte Gegenstände unscharf. Der Grund liegt darin, dass bei Normalsichtigen ein fernes Objekt direkt auf der Netzhaut abgebildet wird, bei Kurzsichtigen erfolgt dies aber etwas davor.

In Europa leidet etwa 30 Prozent der Bevölkerung an Myopie. Bei Kindern steigt die Zahl dramatisch an. Im Jahr 2030 könnten Studien zufolge weltweit schon 50 Prozent aller Kinder kurzsichtig sein. Gerade schulpflichtige Kinder leiden unter der Kurzsichtigkeit, da sie sich besonders schwer im Schulalltag tun. So wird das Abschreiben von der Tafel zur Qual, am Schulweg können Straßenschilder und Gesichter nur schwer erkannt werden und darüber hinaus beklagen viele Kopfschmerzen sowie einen Leistungsabfall in der Schule.

Kurzsichtigkeit kann im Rahmen der Augenuntersuchung meistens nur mit speziellen Augentropfen, die vorübergehend eine Verformung der Linse verhindern,

genau gemessen werden. Um bei Bedarf weitere Veränderungen festzustellen, kann auch die Achsenlänge bestimmt werden. Die daraus gewonnenen Daten im Zeitvergleich dienen einer möglichen therapeutischen

Maßnahme. „Damit die Kinder die Schule mit klarem Blick erfassen, sollten Termine bei der Augenärztin/dem Augenarzt ausgemacht werden“, empfiehlt Dr. Paul Niederberger, Augenarzt in Traun und Fachgruppenobmann der Augenärzte in Oberösterreich. Und er ergänzt: „Denn für eine erfolgreiche Schullaufbahn müssen Kinder gut sehen.“

Im Freien statt Bildschirm

Auch wenn Kurzsichtigkeit nicht heilbar ist, ein Fortschreiten kann verlangsamt bzw. die Auswirkungen eingedämmt werden. Der Schweregrad der Myopie erhöht auch das Risiko für andere krankhafte Augenveränderungen, was zu irreparablen Schäden führen kann. Daher ist die Vorsorge bei der Augenärztin/beim Augenarzt so wichtig. Zu Brille, Kontaktlinsen und Augentropfen empfehlen Augenärzte den Aufenthalt der Kinder im Freien – für mindestens zwei Stunden pro Tag. Das senkt auch das Risiko für Kurzsichtigkeit vorab. Tageslicht und nicht Bildschirmlicht forciert eben eine gesunde Entwicklung der Kinderaugen. ■



„Damit die Kinder die Schule mit einem klaren Blick erfassen können, sollten Termine bei der Augenärztin bzw. beim Augenarzt ausgemacht werden. Denn klar ist: Für die erfolgreiche Schullaufbahn müssen Kinder gut sehen können.“

Dr. Paul Niederberger,
Facharzt Augenheilkunde und Optometrie

Trinken! Nicht nur an heißen Tagen

Täglich sollte man als Erwachsener zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, an heißen Tagen und bei körperlicher Tätigkeit auch mehr.

Von David Hell, BA

Nicht nur an heißen oder schwülen Tagen ist Flüssigkeit extrem wichtig. Ganz generell wird häufig zu wenig Flüssigkeit (vor allem Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees) aufgenommen. Flüssigkeit erfüllt im Körper unterschiedliche und wichtige Funktionen. Unter anderem ist sie für die Wärme-regulierung zuständig. Wer dauerhaft zu wenig trinkt, begibt sich in gesundheitliche Gefahr. Wie viel ein Mensch pro Tag benötigt, kommt auf das Alter und den Gesundheitszustand an. „Bei Kindern und Personen über 70 Jahren ist besonders wichtig, dass diese ausreichend trinken. Andernfalls kann es zu größeren gesundheitlichen Komplikationen kommen“, sagt Dr. Holger Grassner, Allgemeinmediziner aus Hinterstoder und Referent für Hausapothe-ken in der OÖ-Ärztammer. „In erster

Linie sollte man Wasser oder ungesüßte Tees trinken. Nehmen Sie gerade in heißen Phasen Abstand von zuckerhaltigen Getränken und Alkohol“, sagt Dr. Grassner. Als Grundregel für erwachsene Personen gilt, dass zwei Liter pro Tag getrunken werden sollen. Wichtig: Das gilt für die, die keine dezidierte Trinkmengenbeschränkung aufgrund kardio-logischer Vorfälle haben.

Trinkmengen bei Kindern

Wer sich bei Hitze im Freien aufhält und körperliche Tätigkeit verrichtet, der sollte deutlich über zwei Litern liegen. Kinder ab zehn Jahren sollten mindestens ein bis 1,5 Liter trinken. Hier muss man etwas genauer sein: Bei Kindern von 3,5 bis 10 Kilogramm Körpergewicht sind 100 Milliliter (0,1 Liter) pro Kilogramm empfohlen. Für Kinder von 11 bis 20 Kilo sind es 1 Liter plus 50 Milliliter über 10 Kilo-gramm.

Beispiel: ein 15 Kilo leichtes Mädchen bräuchte 1,25 Liter, ein 20 Kilo schwerer Junge hingegen 1,5 Liter pro Tag. Bei Babys, bei denen die Fontanelle noch nicht geschlossen ist, kann man durch leichtes Darüberstreichen erkennen, ob die Fontanelle abgesunken ist oder nicht. Wenn sie abgesunken ist, dann ist es ein Zeichen dafür, dass der Säugling zu wenig Flüssigkeit hat.

Wie man idealerweise sein Trinkverhalten organisiert, weiß Dr. Grassner aus eigener Erfahrung: „Ich stelle mir in der Früh einen Liter Tee in die Ordination den ich bis Mittag trinke. Am Nachmittag wieder. Damit komme ich auf zwei Liter und behalte den Überblick über die getrunkene Menge.“ ■



© AEKOOE/Laresser

„Bei Kindern und Personen über 70 Jahren ist besonders wichtig, dass diese ausreichend trinken. Andernfalls kann es zu größeren gesundheitlichen Komplikationen kommen. In erster Linie sollte man Wasser oder ungesüßte Tees trinken.“

Dr. Holger Grassner,
Allgemeinmediziner und Referent für Hausapothe-ken

Gesunde Seite für die KLEINEN

Auch Kinder und Jugendliche haben Interesse am Thema Gesundheit! Das wollen wir an dieser Stelle spannend aufbereiten. In einfacher Sprache gibt es Tipps, nützliche Dinge für die ganze Familie werden vorgestellt und Dinge einfach erklärt.



Ernährungstipp

Pilze stärken unser Immunsystem



Hast du schon einmal an Pilzen gerochen? Wenn ja, dann ist dir vielleicht aufgefallen, dass diese irgendwie den Duft des Waldes in deine Nase gebracht haben. Lecker! Aber aus der großen Zahl an Pilzen ist nur ein kleiner Teil für uns Menschen genießbar - diese nennt man Speisepilze. Sie sind lecker und stärken unser Immunsystem, dazu enthalten sie viel Eiweiß und eine Reihe von wertvollen Mineralstoffen. Achtung aber bei giftigen Pilzen, daher nicht einfach so irgendwelche Pilze essen. Also immer Erwachsene vorher fragen.



Neues für Kids

Spiel: Sicherheit

Welche Verkehrszeichen gibt es? Was muss ich am Zebrastreifen machen? Auch das richtige Verhalten im Straßenverkehr will gelernt sein. Dieses anschauliche Spiel gibt wertvolle Tipps und bereitet die Kleinen auf den "alleinigen" Weg vor. Mit interessanten spielerischen Übungen für den praktischen Gebrauch.



Sicher durch den Straßenverkehr
www.ravensburger.de, 12,59 Euro

Bewegungstipp

Spaß und Bewegung beim Drachensteigen

Hast du dir schon einmal selbst einen Drachen gebastelt? Das macht wirklich Spaß. Im Internet oder in Büchern findest du (und deine Eltern) viele wertvolle Tipps, wie man einen Drachen baut. Noch mehr Spaß aber macht es, wenn dein selbstgemachter Drache dann auch sooooo schön fliegt. Gerade jetzt im Herbst ist die beste Jahreszeit dafür, weil der Wind draußen die tollsten Voraussetzungen dafür bietet. Dabei ist das Drachensteigenlassen nicht nur ein Spaß für Kinder, auch die Erwachsenen haben ihre Freude damit. Und das Beste: Du bist mit deiner Familie und deinen Freunden dabei auch an der frischen Luft und hast (ohne, dass du es merkst) sehr viel Bewegung.



Puzzle: Circle of Colors

Hoffentlich drehen sich die Spieler hier nicht im Kreis? Denn die Puzzle-Serie "Circle of Colors" ist im kreisrunden Format angeordnet. Das ist auch für erfahrene Puzzle-Profis nicht ganz so einfach. Macht aber trotzdem Spaß und sorgt nach dem letzten eingesetzten Puzzle-Teil für ein stolzes Lächeln.



Circle of Colors?
www.ravensburger.de, 16,99 Euro

Cannabis: Wie Kiffen schadet

Konsum von Cannabis wurde in einigen Ländern legalisiert. Aber es kann die Gehirnentwicklung schädigen, abhängig machen und zu Psychosen führen.

Von David Hell, BA

Der Spruch „Kiffer sind vifer“ lässt sich medizinisch nicht untermauern. Vor allem für diejenigen, die früh mit Cannabis beginnen. Wer vor Beendigung der Gehirnentwicklung (bei Frauen mit 23, Männer mit 25 Jahren) regelmäßig einen Joint raucht, lässt bis zu zehn Prozent an Denkleistung verdunsten. „Maßgeblich am Entwicklungsstopp im Gehirn ist das Tetrahydrocannabinol – kurz THC. Das und bis zu 200 andere Substanzen, sogenannte Cannabinoide, sind in einer Hanfpflanze enthalten“, weiß Prim. Priv.-Doz. Dr. Kurosch Yazdi-Zorn, Vorstand der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin am Linzer Neuromed-Campus und Autor des Buches „Die Cannabis-Lüge“.

THC ist aber auch für den „High“-Effekt zuständig. Durch Züchtungen wird der THC-Gehalt immer weiter nach

oben getrieben. Während dieser in den 1970er Jahren bei zwei bis vier Prozent lag, sind es heute schon bis zu 30 Prozent und mehr. Durch das Hanf-Tuning geht das an sich gute Cannabidiol in der Hanfpflanze verloren.

Diese beiden Gegenspieler treten quasi diametral auf. Steigt der eine Wert, sinkt der andere. Dabei hat die Substanz Cannabidiol, die medizinisch zur Linderung bestimmter Krankheitssymptome genutzt wird, einen auf die Psyche regulierenden Einfluss.

Keine harmlose Droge

Mit dessen Wegfall kann das THC noch stärker wüten und seine typischen Reaktionen wie Angstzustände, Psychosen, Paranoia, Schizophrenie, generelle Antriebslosigkeit, soziale Isolierung, Abhängigkeit und sogar Demenz hervorrufen. Kein Wunder also, dass bei Medizinerinnen und Medizinern die Alarmglocken schrillen, wenn weitere Liberalisie-

rungsschritte bei Cannabis angedacht werden. „Aufhalten wird man die Liberalisierungstendenz wohl nicht mehr. Aber ich werde nicht müde, darauf hinzuweisen, dass Cannabis nicht die harmlose Droge ist, als die sie gerne dargestellt wird“, sagt Prim. Dr. Yazdi-Zorn.

Bedrückend ist vor allem der Anstieg von Jugendlichen mit psychischen Schwierigkeiten. Möglicherweise liegt das am leichten Zugang zu Cannabis. „Wenn wir einen 15-Jährigen zu uns bekommen, mit massiven Anzeichen einer Psychose, dann veranlassen wir als erstes einen Drogentest. Fast immer ist der Jugendliche positiv auf Cannabis“, spricht Prim. Dr. Yazdi-Zorn aus der Praxis seiner Tätigkeit. ■



© privat

„Maßgeblich am Entwicklungsstopp im Gehirn ist das Tetrahydrocannabinol – kurz THC genannt. Das und bis zu 200 andere Substanzen, sogenannte Cannabinoide, sind in einer Hanfpflanze enthalten.“

Prim. Priv.-Doz. Dr. Kurosch Yazdi-Zorn,
Facharzt für Psychiatrie

Gesund lesen



Die Ernährungstherapie

Dr. Matthias Riedl, weiß aus der Arbeit mit Patienten: Optimierte Ernährung kann Long Covid und chronisches Erschöpfungssyndrom mildern. In seinem neuen Buch zeigt er, wie Sie: Ihre Mikronährstoff-Zufuhr verbessern und das fehlregulierte Immunsystem stärken, mit Superfoods das Entzündungsgeschehen bekämpfen und neue Kraft gewinnen, bei Übergewicht gesund abnehmen und so die Entzündungen bremsen und bei Appetitlosigkeit den Gewichtsverlust stoppen.

Die neue Power-Küche
Dr. Matthias Riedl
ZS-Verlag, 24,99 Euro



Trauer bewältigen

Wenn man einen geliebten Menschen verliert, ist die Trauer oft überwältigend. Während die Welt sich um einen weiterdreht und alles seinen gewohnten Gang geht, scheint man als einzige oder einziger aus der Normalität herauszufallen. Auch wenn es nach einer Weile heißt "Schau nach vorne, du musst langsam drüber hinwegkommen", hilft das nicht weiter. Das Gefühl, dass der geliebte Mensch in der Erinnerung weiterlebt, lindert den eigenen Schmerz, man will ja gar nicht vergessen!

Doch die Liebe bleibt
Jo Eckardt
Scorpio Verlag, 18,0 Euro



Geheimnisse einer "Heldin"

Claire Saffitz ist die Back-"Heldin" einer neuen Generation von Hobbybäckerinnen und Hobbybäckern! Nicht nur ihre unverwechselbaren Rezept-Interpretationen machen ihr Buch "Aus Liebe zum Backen" so besonders. Mit ansteckender Begeisterung und viel Liebe zum Detail nimmt sie Anfänger an die Hand und lässt zugleich erfahrene Backkünstler Neues entdecken. Mit über 100 Rezepten von süß bis herzhaft und illustriert mit Fotos – schmackhaft!

Aus Liebe zum Backen
Claire Saffitz
Narayana Verlag, 34,80 Euro.

Genussvoller Reiseführer

Was ist schöner – das Wandern und Radeln oder die Einkehr? Oberösterreich Insider und Kulturgenuss-Wanderer Josef Leitner überlässt uns die Wahl! Vom Böhmerwald bis ins südliche Salzkammergut präsentiert er rund 60 besondere Wirtshäuser und außergewöhnliche Kultur- und Naturschätze. Hier gibt es nicht nur herzliche Gastgeberinnen und Gastgeber und feine Spezialitäten, sondern auch reizvolle Wander- und Radwege, die zu wunderbaren Ausflügen einladen.

Oberösterreich genießen
Josef Leitner
Verlag Pustet, 25 Euro



Eine mutige Magd und ein Arzt

Ausgerechnet in den Dienst des buckligen Stadtarztes von Basel soll Barbara gehen. Als Tochter eines als unehrenhaft geltenden Abdeckers bleibt ihr keine andere Wahl. Mit ihrer patenten und pragmatischen Art ist die junge Frau das Gegenteil ihres neuen Herrn Paracelsus. Sein Zuhause ist die Wissenschaft, die Medizin, die Lehre. Wegen seiner unkonventionellen Methoden und aufbrausenden Art wird er jedoch immer wieder angefeindet. So sind sie beide Außenseiter.

Die Magd des Medicus
Astrid Fritz
Rohwohlt Verlag, 13,00 Euro



Hämorrhoidalleiden mildern

Patient sagt: "Herr Professor, ich habe Hämorrhoiden." Professor der Chirurgie antwortet: "Lieber Patient, ich auch." Welche Funktion erfüllen eigentlich Hämorrhoiden und wie kann man Hämorrhoidalleiden unkompliziert mildern oder gar verhindern? Oder wie sieht bei Erkrankung eine Behandlung aus? Dieses Tabuthema trifft irgendwann jeden. Das Autorenteam bricht Tabus und bringt auf unterhaltsame und schmunzelnde Weise Licht ins Dunkel.

*F**k you Hämorrhoiden*
Sven Bach / Derek Zieker-Fischer
Härter Verlag, 16,95 Euro





Fit und vital bis ins hohe Alter

Die Schmerzspezialisten Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht zeigen, wie Sie dank der bahnbrechenden Methode Tag für Tag in Bewegung bleiben und Schmerzen vorbeugen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schmerztherapie, Bewegung, Ernährung und Entspannung werden um Tipps und die besten Selbsthilfe-Übungen für zu Hause ergänzt. So stellen Sie sicher, dass Sie auch bis ins hohe Alter schmerzfrei, aktiv und beweglich bleiben.

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter
Petra Bracht / Roland Liebscher-Bracht
Narayana Verlag, 19,99 Euro



Entdecke die "Rampenfrau" in dir

Ab auf die Bühne? Naja! Frauen lehnen Anfragen für Keynotes oder Festreden leider oft ab, auch wenn sie Expertinnen sind. Claudia Novak will das ändern. Die mit ihrer Familie in Linz lebende Autorin ermutigt mit Witz und berührenden Geschichten dazu, die eigene „Rampenfrau“ in sich zu entdecken. Denn sie ist überzeugt: Wenn wir wissen, wer wir sind, fällt es uns leicht, authentisch und befreit zu sagen, was wir denken, wollen und andere zu begeistern.

Die Geburt der Rampenfrau
Claudia Novak, Illustration: Katja Seifert
Verlag Kremayr Scheriau, 26 Euro



Code unserer Persönlichkeit

Erziehung, Erfahrung und Umfeld prägen unsere Sprache und Verhaltensmuster und bilden unseren ganz individuellen Persönlichkeits-Code. In ihrem Buch „Der Persönlichkeitscode“ zeigen die Autoren Ulrich Oldehaver und Youri Keifens anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltag die zehn wichtigsten „Programme“, durch die Menschen gesteuert werden, und erläutern, welche Art der Kommunikation zu welchem Persönlichkeits-Code passt.

Der Persönlichkeits-Code
Ulrich Oldehaver, Youri Keifens
Redline Verlag, 21,50 Euro

Köstliches Gleichgewicht

Die vielfachen Köstlichkeiten sind ein spannender Mix mit Einflüssen aus der italienischen, mexikanischen und amerikanischen Südstaaten-Küche. Ob Lachs mit Zitronen-Basilikum-Pesto, grünes Curry-Huhn, Lamm-Bolognese, Zitronenkartoffeln, Pak Choi-Suppe oder getreidefreie Pizzahäppchen: Niemand wird vermuten, dass sich dies sehr einfach zubereiten lässt und obendrein gesund ist – mit über 100 unglaublich leckeren Rezepten für die ganze Familie

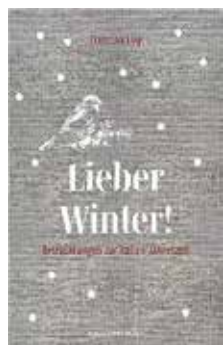
Gesund, aber lecker
Alex Snodgrass
Narayana Verlag, 19,80 Euro



Neue Ansichten des Winters

Der Winter ist nur auf den ersten Blick eine karge Zeit. Wer sich auf die winterliche Natur und die uralten Rituale einlässt, wird reich belohnt: mit Einblicken in naturgegebene Zyklen, aber auch ins eigene Innere. Autorin Franziska Lipp gibt Impulse zum Innehalten und Kräftesammeln. Rituale sowie Traditionen machen die Monate November, Dezember und Jänner zu einer Zeit, in der das Innehalten und Kräftesammeln besonders gut gelingt.

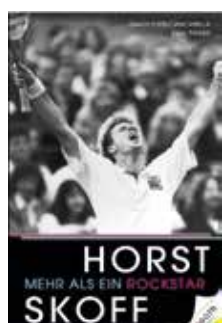
Lieber Winter
Franziska Lipp
Verlag Anton Pustet, 25 Euro



Andenken an einen "Extremen"

Horst Skoff! Er war das Enfant terrible der österreichischen Tennisszene seiner Zeit, vielversprechendes Nachwuchstalent und Weltklasseathlet, der selbst Größen wie Boris Becker, Andre Agassi und Mats Wilander geschlagen hat. Ein Ausnahmesportler und Lebemensch, brillant, erfolgreich, charmant und – extrem. Gernot Fleiss-Cianciabella und Egon Theiner haben dem Kärntner, der auf der Welt zuhause war, mit diesem Buch ein Andenken gesetzt.

Horst Skoff: Mehr als ein Rockstar
Gernot Fleiss-Cianciabella, Egon Theiner
Egoth Verlag, 24,90 Euro



Schritt für Schritt zur besseren Gesundheit

© contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Gehen ist die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen. Doch allzu häufig wird im Trubel des Alltags auf ein Mindestmaß an Schritten pro Tag vergessen. Wie viel Bewegung nötig ist, damit Ihre Gesundheit profitiert, das lesen Sie hier.

Von David Hell, BA

Das Gute vorab: Es müssen nicht 10.000 Schritte pro Tag sein und auch nicht 7000. Eine jüngst im renommierten „European Journal of Preventive Cardiology“ veröffentlichte Studie zeigt, dass das allgemeine Sterberisiko bereits ab 4000 Schritten pro Tag sinkt. Das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung reduziere sich bereits laut dieser Studie nach 2400 Schritten pro Tag. Die Untersuchung analysierte 17 Studien mit insgesamt fast 227.000 Teilnehmenden.

Auf lange Sicht gesehen sind mehr Schritte zu empfehlen. 6000 bis 8000 - das entspricht etwa 5 bis 6,5 Kilometer - wären gut und auch in einen Arbeitsalltag integrierbar. Aber warum 6000 Schritte machen, wenn schon

2400 reichen?

„Ganz einfach. Die Studie zeigt auch, dass es keine Obergrenze bei den täglichen Schritten gibt! Mit jeweils 500 Schritten mehr erhöhen sich auch die gesundheitlichen Benefits. Der

positive Effekt konnte nachgewiesen werden bis zur Zahl von 20.000 Schritten pro Tag. Also, je mehr, desto besser“, sagt Dr. Helmuth Ocenasek, Allgemein- und Sportmediziner in Linz sowie Referent für Sportärzte in der Ärztekammer für Oberösterreich.

Tipp: Allmählich steigern

Aber beginnen wir mit kleinen Schritten. Denn der Reiz des Weitermachens liegt oft an der möglichen Dosissteigerung. Ist man zu rasch am Zenit, wächst die Wahrscheinlichkeit, dass man eilig damit aufhört, womit man mit Feuereifer begonnen hat. Wenn man aber die Einheiten klein und kontinuierlich steigert, so bleibt zu hoffen, dass die aktuelle Bewegungslaune in dauerhafte Sportroutine umschlägt.



© privat

„Mit jeweils 500 Schritten mehr erhöhen sich auch die gesundheitlichen Benefits. Bis zu einer Zahl von 20.000 Schritten pro Tag konnte der positive Effekt nachgewiesen werden. Also: je mehr, desto besser für die Gesundheit.“

Dr. Helmuth Ocenasek,
Arzt für Allgemein- und Sportmedizin

Und das sollte das oberste Prinzip bleiben. Denn das Gehen wirkt präventiv gegen Zivilisationskrankheiten. Das sind unter anderem Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer.

Und weitere Details aus den Studiendaten belegen, dass keine geschlechtsspezifischen Unterschiede in Bezug auf die Bewegung gefunden wurden, auch gilt die oben genannte Erkenntnis, unabhängig vom Alter und unabhängig davon, in welcher Region der Welt man lebt. Wohlan! Auf zum gesunden Schuhwerk und auf ein paar Kilometer – Schritt für Schritt zur besseren Gesundheit. ■



Im Gesundheitscheck

Musiker Marc Pircher

Vor knapp 30 Jahren hatte Marc Pircher bei der Kult-Sendung "RTL-Heimatmelodie" seinen ersten TV-Auftritt, seit Jahren gehört der mittlerweile 45-Jährige zu den bekanntesten (Er)Volksmusikanten Österreichs. Zuletzt brachte der gebürtige Zillertaler das Album "Lieder fürs Herz" heraus. Am 6. Oktober ist er für seine (oberösterreichischen) Fans live in Rottenbach im Gasthaus Mauernböck zu sehen.

1. Den besten Gesundheitstipp habe ich von meiner Oma bekommen und der lautet ... **lieber einmal eine Jacke zu viel anziehen als zu wenig oft.**
2. Sportlich bin ich ... **sehr, weil ich ein fanatischer Golfer bin. Dazu fahre ich im Winter Ski.**
3. Ich entspanne mich ... **beim Golfen.**
4. Mein liebstes gesundes Essen ... **ich liebe Karotten.**
5. Meine liebste kulinarische Sünde ist ... **gerne Pasta in allen Variationen.**
6. Zur Vorsorgeuntersuchung gehe ich ... **regelmäßig, seit ich 40 Jahre alt bin. Da habe ich einen Arzt meines Vertrauens.**
7. Meinem Körper bin ich dankbar, ... **wenn ich in der Früh aufstehe und nichts weh tut. Und das ist der Fall, da bin ich sehr dankbar.**
8. Sport und Bewegung nutze ich ... **um fit zu bleiben. Ich bin sehr gerne unterwegs, das Schlimmste für mich ist, wenn ich irgendwo zwei Stunden ruhig sitzen muss, statt einem Seminar ein ausführlicher Waldspaziergang, wo man viele Sachen besprechen kann.**
9. Meinem Körper tue ich etwas Gutes, wenn ... **ich ab und zu neben meinem musikalischen Stress die Zeit finde, eine 18-Loch-Runde Golf zu spielen. Das ist für mich wie eine Therapie und ich kann da so richtig abschalten.**
10. Mein Gesundheitsvorsatz für die Zukunft lautet ... **ich ernähre mich sehr einseitig. Ich sage oft, ich bin bei der Kinderkarte stehen geblieben.**
11. Die beste Tageszeit, um Sport zu machen ... **am Morgen, da bin ich meistens am besten.**
12. An Österreich mag ich ... **dass es meine Heimat ist und weil es ein unheimlich vielseitiges Land ist mit einer sensationellen Gesundheitsvorsorge. Das weiß man aber erst zu schätzen, wenn man einmal länger weg ist.**
13. Als nächstes steht bei mir am Programm ... **jede Menge Auftritte und dann habe ich mich entschlossen, im nächsten Juni ein kleines feines Festival unter dem Titel "Zurück zu den Wurzeln" im Zillertal zu machen.**



© Simon & Kim

MARC PIRCHER (45) wurde am 22. April 1978 geboren und wuchs in Ried im Zillertal auf. Schon als Kind spielte er Handharmonika. Seither hatte er zahlreiche TV-Auftritte, brachte erfolgreiche Studioalben auf den Markt, nahm an Wettbewerben teil und konnte renommierte Preise gewinnen.

Gesund gemalt



www.gesund-in-ooe.at

Das Gesundheitsportal für Oberösterreich

- Aktuelle News
- Ärzte-Blog
- Ärztefinder für Oberösterreich
- Gesundheitstipps
- Hilfreiche Links zu Gesundheitsseiten und Einrichtungen
- **human**-Archiv: alle Artikel zum Download



Sie suchen Infos zu einem Gesundheitsthema?
Starten Sie Ihre Suche auf www.gesund-in-ooe.at



Besuchen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/gesund.in.ooe



Impressum

Medieninhaber,
Herausgeber und Verleger:
Ärztchammer für Oberösterreich
Dinghoferstr. 4, 4010 Linz,
Tel: 0732 77 83 71-0
human@aekoee.at
www.gesund-in-ooe.at

Wissenschaftliche Leitung:
Prim. Priv.-Doz. Dr. Josef
Hochreiter

Chefredaktion:
Markus Neißl,
Ärztchammer für Oberösterreich,
Projekte & Kommunikation

Redaktionsteam:
Elisabeth Dietz-Buchner
Mag. Michaela Ecklbauer
Benedikt Felbauer
Dr. Thomas Hartl
David Hell, BA
Markus Neißl
Barbara Rohrhofer
Mag. Kornelia Wernitznig, MSc

Gestaltung:
Ärztchammer für Oberösterreich,
Presse & Kommunikation

Druck: Gutenberg, Linz

Bildnachweis:
Falls nicht anders angegeben:
Adobe Stock, **human**-Redaktion

Offenlegung gem. § 25 Medien-
gesetz: MI,H,V:
Ärztchammer für Oberösterreich,
Körperschaft öffentlichen
Rechts, Dinghoferstr. 4, 4010
Linz

Grundlegende Richtung:
Regelmäßiges Gesundheits-
magazin der Ärztekammer für
Oberösterreich zur Information
der Patienten über Gesundheits-
themen mit speziellem Ober-
österreichbezug. Die Inhalte
der einzelnen Artikel geben die
persönliche Meinung des Autors
wieder und müssen nicht mit der
Ansicht der Redaktion überein-
stimmen.



KEPLER-FONDS KAG SETZT AUF GRÜNE GELDANLAGE

Vielleicht erinnern Sie sich noch: In den 1980er Jahren wurde die Jute-Tasche zum Erkennungszeichen für umweltbewusste Menschen. Mit dem Slogan „Jute statt Plastik“ sollte ein nachhaltigerer Lebenswandel eingeleitet werden. Es ging um Langlebigkeit, Funktionalität, Schonung der Ressourcen und natürlich um die Vermeidung von Plastikmüll.

40 Jahre später stellt Plastikverschmutzung noch immer eine der zentralen Herausforderungen im Umweltbereich dar. Diesem Problem soll nun mittels eines globalen, verbindlichen Abkommens seitens der Vereinten Nationen entgegengewirkt werden.

Nachhaltige Geldanlage

Als Kapitaldrehkreise treiben auch Banken die grüne Transformation entscheidend voran und übernehmen damit gesellschaftliche Verantwortung. Ein Aspekt dabei ist die nachhaltige Geldanlage: Hier leistet die Fondstochter der Raiffeisenlandesbank Oberösterreich Aktiengesellschaft bereits seit ihrer Gründung vor 25 Jahren Pionierarbeit. Aktuell managt die KEPLER-FONDS KAG ein nachhaltiges Kundenvolumen von rund 6,7 Milliarden Euro.

KEPLER Umwelt Aktienfonds

Mit dem KEPLER Umwelt Aktienfonds bietet die KEPLER-FONDS KAG einen attraktiven Fonds, der die beiden

wichtigen Handlungsbereiche Recycling sowie Alternativen zu Plastik vereint“, berichtet Florian Hauer, ESG-Verantwortlicher und Fondsmanager der KEPLER-FONDS KAG.

Neben den Themenschwerpunkten Erneuerbare Energie, Energieeffizienz, Wasser und Nachhaltiger Transport wird im Fonds zudem in Recycling-Unternehmen wie z.B. Derichebourg oder Tomra Systems investiert. Auch alternative Verpackungstechniken sind im KEPLER Umwelt Aktienfonds zu finden, beispielsweise die Papier- und Kartonagenhersteller Mondi sowie Smurfit Kappa. Der im Portfolio verfolgte Investmentansatz ermöglicht es Investoren, soziale und ökologische Aspekte in persönlichen Investmententscheidungen zu berücksichtigen und gleichzeitig die Ertragschancen von Unternehmen, die innovative Umweltstrategien vorantreiben, zu nutzen. Der KEPLER Umwelt Aktienfonds unterliegt marktbedingten Kursschwankungen. Daher wird ein Anlagehorizont von mindestens 10 Jahren empfohlen.



Florian Hauer, ESG-Verantwortlicher und Fondsmanager der KEPLER-FONDS KAG.

Disclaimer:

Diese **Marketingmitteilung** stellt kein Angebot, keine Anlageberatung, Kauf- oder Verkaufsempfehlung, Einladung zur Angebotsstellung zum Kauf oder Verkauf von Fonds oder unabhängige Finanzanalyse dar. Sie ersetzt nicht die Beratung und Risikoaufklärung durch den Kundenberater. Angaben über die Wertentwicklung beziehen sich auf die Vergangenheit und stellen keinen verlässlichen Indikator für die zukünftige Entwicklung dar. Aktuelle Prospekte (für OGAW) sowie das Basisinformationsblatt (BIB) sind in deutscher Sprache bei der KEPLER-FONDS KAG, Europaplatz 1a, 4020 Linz, den Vertriebsstellen sowie unter www.kepler.at erhältlich. Hinweis: Der Fonds weist eine erhöhte Volatilität (hohe kurzfristige Schwankungen) auf.



Einfach mal mit dem Streber abhängen. Und selbst besser abschneiden.

Mit KEPLER Fonds wird vieles einfacher.

Selbst die Partnerwahl. Zahlreiche Auszeichnungen renommierter Ratingagenturen und unabhängiger Finanzmedien betonen die hohe Qualität der KEPLER-Fondspalette. Über Jahre hinweg.

Diese **Marketingmitteilung** stellt kein Angebot, keine Anlageberatung, Kauf- oder Verkaufsempfehlung, Einladung zur Angebotsstellung zum Kauf oder Verkauf von Fonds oder unabhängige Finanzanalyse dar. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Finanzinstrumente und Veranlagungen mitunter erhebliche Risiken bergen können. Aktuelle Prospekte (für OGAW) sowie die Basisinformationsblätter (BIB) sind in deutscher Sprache bei der KEPLER-FONDS KAG, Europaplatz 1a, 4020 Linz, den Vertriebsstellen sowie unter www.kepler.at erhältlich.

kepler.at