

tipps & termine

Risiko Krankenhaus?

Die Zahl der Toten, die ihr Leben wegen eines Systemfehlers im Spital eingebüßt haben, könnte drastisch reduziert werden. Denn: Viele dieser Fehler sind vermeidbar. Wie? Darauf soll die Tagung „Wie Sicherheit entsteht“ am 25. November am Flughafen Wien Antwort geben. Für die Tagung, die sich eingehend mit klinischem Risikomanagement befasst, gibt es noch Restplätze (☎ 01/406 83 40, www.congress-management.at), am 27. November wird „Die Presse“ auf einer Gesundheitsseite über das Problem Systemfehler im Krankenhaus ausführlich berichten.

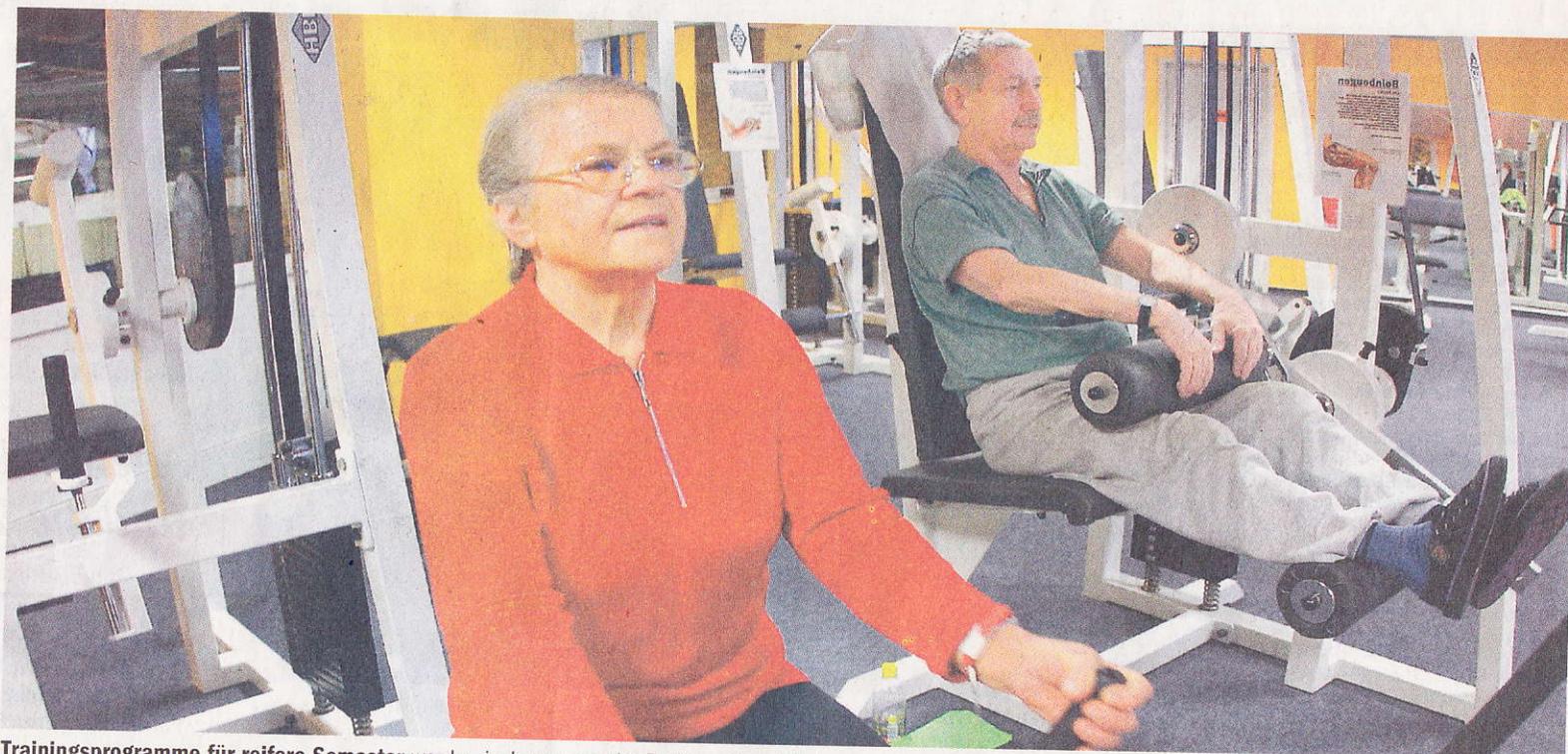
Hilfe bei Lungenkrebs

„Patienten helfen Patienten“ – das ist eines der Hauptziele des „Lungenkrebsforum Austria“, der neuen Selbsthilfegruppe für Lungenkrebs-Patienten und Angehörige. Freilich gibt es auch Rat und Infos von Experten. Das erste Treffen findet am 27. November (17.00 Uhr, Cantina e l'arte, Dr. Karl-Lueger-Ring 14, 1010 Wien) statt. Näheres: ☎ 0680/211 35 38 oder www.lungenkrebsforum-austria.at.

Legasthenie-Test

Das Institut für Bildungsbegleitung (IBB) bietet an zwei Tagen im Monat die Möglichkeit, einen kostenlosen und individuellen Legasthenie-Test durchführen zu lassen. Nächste Termine: 24. und 25. November sowie 15. und 16. Dezember. Ort: IBB, Burggasse 28/6A, 1070 Wien. Anmeldung erforderlich, Mag. Agnes Sykora, 0676/5163979, www.bildungsbelegung.at.

inkürze



Trainingsprogramme für reifere Semester werden in Japan von der Regierung großzügig unterstützt. Das spart dem Gesundheitswesen viel Geld.

[BildBox/Erwin Wodicka]

Der Knochen Feind: Bewegungsarmut

OSTEOPOROSE. Die beste Prävention gegen Knochenschwund: Aktiv ab Kindesbeinen.

VON CLAUDIA RICHTER

An den Japanern sollten wir uns ein Beispiel nehmen und nachmachen, was dort vor vier Jahren begann: Da haben sechs Kliniken ein Therapieprogramm an Trainingsgeräten für ältere Patienten in Hinsicht auf Vermeidung von Osteoporose und Immobilität eingeführt. Heute gibt es 1600 solcher Zentren, in denen reifere Frauen und Männer erfolgreich trainieren. Und: Diese für Senioren maßgeschneiderten Fitness-Programme werden von der Regierung finanziell großzügig

Muskeln aufgebaut, damit die Immobilitätsrate sowie die Zahl der Stürze und Brüche und in weiterer Folge jene der Pflegefälle gesenkt.

Pflegefälle sind Menschen oft nach – meist Osteoporose-bedingten – Oberschenkelhalsbrüchen. Die Kosten allein der medizinischen Versorgung (Operation und Spitalsaufenthalt) einer Hüftfraktur betragen zur Zeit 12.500 €. Die Betreuungs- und Rehabilitationskosten werden nochmals um bis zu dreimal höher geschätzt. Die Kosten für den Fall, dass so ein Patient zum Pflegefall wird, sind da noch gar nicht inkludiert!

werden, weiß jeder, der schon einmal ein Gipsbein hatte. „Bereits nach sechs Wochen hat die Muskulatur ordentlich abgenommen und verzögert nimmt dann auch die Knochenmasse ab.“

Sport bereits in jungen Jahren ist also ein probates Mittel gegen

dadurch sogar wieder erhöht. Allerdings, schränkt Dorotka ein, wenn jemand jahrelang keinen Sport betrieben hat und sich dann auf Fitness-Geräte stürzt, könnte das Probleme bringen: Falsche Bewegungen, unnötige Überbelastungen schaden Knochen und Muskeln unter Umständen mehr als sie nützen, und bei vorgeschädigten Menschen kann falsches Training ein bestehendes Leiden verschlimmern. „Solche Personen müssten in einem Fitness-Center von kompetenten Fachleuten betreut werden, das ist ein großes

SPORTÄRZTEWOCHE
3. bis 8. Dezember 2006
Grand Hotel Zell am See, Salzburg

Nüsse gegen Gefäßschäden

Einer spanischen Studie zufolge können Walnüsse bis zu einem gewissen Grad der Arteriosklerose vorbeugen, berichtet die *österreichische Ärztezeitung*. Die Nüsse schützen nämlich vor Gefäßschäden, die durch fettreiche Mahlzeiten verursacht werden – der Schutzeffekt ist sogar besser als jener von Olivenöl.

„Meist zitierte Köpfe“

Jahrelang war kein Österreicher dabei. Nun kam mit Univ.-Prof. Dr. Erich Minar von der Abteilung für Angiologie der medizinischen Universität Wien wieder einer auf die begehrte Liste der „meist zitierten Köpfe“ auf dem Gebiet der Herz- und Gefäßforschung. Die Auszeichnung im renommierten „Laborjournal“ unterstreicht die Tatsache, dass Minar die Angiologie am AKH Wien zu einer führenden gefäßmedizinischen Abteilung im deutschsprachigen Raum aufgebaut hat.

Kochendes Wasser für Tees

Kräutertees sollen stets mit kochendem Wasser aufgegossen werden – dadurch werden Krankheitskeime abgetötet, die in losen Teemischungen, aber auch in -beuteln enthalten sein können.

www.zahnarztangst.at

Anzeige

GESUNDHEIT

Redaktion: Claudia Richter
© (01) 514 14-347
claudia.richter@diepresse.com

Anzeigen: Mag. Gabriele Rauter
© (01) 514 14-387
gabriele.rauter@diepresse.com
Alle: 1015 Wien, Parkring 12a

ness-Programme werden von der Regierung finanziell großzügigst unterstützt.

Erspart viel Geld

„Weil man in Japan erkannt hat, wie viel Geld man sich mit der Investition in Trainingsprogramme ersparen kann“, erwähnt der Sport-Orthopäde Doz. Dr. Ronald Dorotka, Leiter der Knorpelambulanz am AKH Wien, der bei der Sportärzte-Woche in Zell am See über Osteoporose und Bewegung referieren wird. „Eine Ersparnis bringen diese Programme vor allem bei Krankenhausaufenthalten und in der Pflege.“

Denn: Durch das regelmäßige Training werden Knochen und

patient zum Pflegefall wird, sind da noch gar nicht inkludiert!

Macht Menschen immobil

In Österreich gibt es 14.000 Oberschenkelhals-Brüche jährlich, europaweit sind es 414.000. Experten befürchten eine Verdoppelung dieser Zahlen in den nächsten Jahrzehnten – auf Grund steigender Lebenserwartung und immer geringeren Bewegungsausmaßes.

Bewegungsmangel aber ist ein Feind gesunder Knochen und Muskeln und macht Menschen à la longue schwach und immobil. „Altersschwäche ist in der Realität oft nur eine Folge von Muskelschwäche, also ein Kraftproblem.“ Und wie schnell Muskeln matt



Kooperationspartner: Die Presse

Knochenschwund im fortgeschrittenen Alter. Dorotka: „Da gibt es einige interessante Daten. Eine finnische Untersuchung an jungen Top-Tennisspielerinnen hat herausgefunden, dass die Knochenmasse im Spielarm um 20 Prozent höher ist als im anderen, der Knochen im belasteten Arm ist auch länger.“ Und bei Tänzern ist die Knochenrinde in den Fußgelenken verdickt.

Je früher, desto besser

Die beste Prävention gegen Osteoporose beginnt im Kindesalter – mit kalziumreicher Ernährung und ausreichender Bewegung. Je früher mit regelmäßiger körperlicher Aktivität beziehungsweise gezieltem Training angefangen wird, umso größer sind die positiven Effekte auf die „peak bone mass“, also die höchste Knochendichte, die man zwischen dem 16. und 18. Lebensjahr erreicht. Durch ausreichende Bewegung wird auch der physiologische Knochendichte-Abbau verzögert und im fortgeschrittenen Alter das Sturzrisiko gesenkt.

Ab dem 25., 30. Lebensjahr beginnt der Knochen dann abzubauen, und wer sich vorher ein ordentliches Knochen-Konto antrainiert hat, hat sein späteres Osteoporose-Risiko schon gesenkt.

Es ist nie zu spät

Aber: Es ist nie zu spät, aktiv zu werden! Auch bei Patienten mit manifester Osteoporose bringt körperliches Training Positives: Schwimmen, Rad fahren, Langlaufen, Nordic Walking sind gut, Krafttraining ist wahrscheinlich noch ein bisschen besser. Zahlreiche Studien belegen: Krafttraining lässt die Knochendichte weniger stark abnehmen, teilweise wird sie

von kompetenten Fachleuten betreut werden, das ist ein großes Problem.“

Richtung Zwei-Klassen-Medizin

Eine Gruppe von Präventiv-Medizinern sei derzeit dabei, eine medizinische Fitness-Therapie aufzubauen, bei der Patienten ärztlich betreut werden. „Und zwar nicht nur Osteoporose-Patienten, sondern auch solche mit Wirbelsäulen-Erkrankungen, nach orthopädischen Operationen oder Diabetiker, denn Krafttraining kann auch den Blutzuckerspiegel senken.“

Die negative Seite an dieser positiven Idee: Betroffene müssen dieses Training selbst zahlen, und das ist alles andere als billig. Es können sich also nicht alle dieses Programm leisten, womit wieder ein Schritt mehr in Richtung Zwei-Klassen-Medizin gesetzt wird. „Aber es ist dennoch ein Weg in die richtige Richtung“, meint Dorotka. Er habe ja versucht, diese medizinische Trainings-Schiene in kleinere Fitness-Studios zu legen, „damit hätte man auch billiger sein können, aber die Zentren haben keinerlei Interesse gezeigt“.

BESONDERS SCHLIMM

„Osteoporose stellt heute eines der schlimmsten chronischen Krankheitsbilder in Europa dar“, betont Gesundheitsministerin Maria Rauch-Kallat. Eine von drei Frauen und einer von fünf Männern erleiden im Laufe ihres Lebens zumindest einen osteoporotischen Bruch.

Über den Stellenwert des Sports und der Sportmedizin in der Prävention und Therapie der Osteoporose wird Doz. Dr. Ronald Dorotka bei der Sportärzte-Woche in Zell am See am 6. Dezember referieren.

Das nächste Thema der „Presse“-Kurzerie im Rahmen dieser Veranstaltung: „Herz und Sport“ (27. November).

Sport für starke Knochen

Knochen scheinen fest und unveränderlich zu sein, doch sie verhalten sich wie Muskeln – durch richtiges Training werden sie stärker.

Knochentraining: bei diesen Übungen tragen die Füße das Gewicht des Körpers entgegen der Kraft der Erdanziehung:



Tennis, Schlägersportarten

Ski fahren, Schlittschuh laufen, Karate, Bowling

Schwere Gartenarbeit

Tanzen, Treppensteigen, Stepp-Aerobic

Walking, Joggen, Wandern

Schwimmen und Rad fahren stärkt die Knochen nicht

Empfohlenes Ziel: 30 Minuten, vier- bis fünfmal pro Woche

Wozu die Knochen stärken?
Die Übungen beugen einer späteren Osteoporose-Erkrankung vor. Dabei werden Knochen dünner und brechen leicht.



Quelle: KRT/Bulls Die Presse/GK