

Gesund alt werden

- Gesunder Lebensstil
- Geistig fit bleiben
- Medikamente richtig eingesetzt



Hautpflege

Weniger ist mehr

Seite 18

High-Tech-Medizin

Was Geräte heute können

Seite 14

Hochsensibel

Überforderung durch Reize

Seite 32

Liebe Leserinnen und Leser!

Bewährtes beibehalten und sich trotzdem weiter entwickeln: Das war die Leitlinie bei der Neugestaltung von Human. Wir sind schon gespannt, wie Ihnen unser neues Layout gefällt. Übersichtlichkeit steht weiterhin an erster Stelle, die Schrift ist etwas größer. Eine neue Rubrik ist unser „Gesundheitscheck“, in dem prominente Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher verraten, was sie für ihr Wohlbefinden tun und wo sie ihre guten Vorsätze umsetzen wollen.



Schwerpunkt der aktuellen Ausgabe ist „**Gesund alt werden**“. Viele Seniorinnen und Senioren müssen mit der einen oder anderen Einschränkung leben.

Das schließt Lebensqualität aber nicht aus. Auch, wenn man schon mehrere Jahrzehnte hinter sich hat: Es lohnt sich immer, achtsam mit seinem Körper umzugehen und etwas für sein seelisches Wohlbefinden zu tun.

Wie immer erwarten Sie noch weitere spannende Beiträge in Human – etwa über die individuell passende Pflege für unsere Haut, über Spannendes aus dem Bereich der High-Tech-Medizin oder über hochsensible Menschen, die Geräusche oder Lichter intensiver empfinden als die Mehrheit und unter der Reizüberflutung leiden.

Viel Interesse und Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Mag. Isabella Ömer
Redaktionsleitung Human

Gesundheit im Alter: Lebensqualität durch Achtsamkeit

Liebe Leserinnen und Leser!

Auf seinen Körper und seine Seele schauen; lernen, mit manchen Beschwerden umzugehen; die Dinge erkennen, die einem wirklich wichtig sind: Wem das gelingt, der wird auch im höheren Lebensalter zufrieden sein.

Krankheit, sondern schlicht und einfach normal. Gerade in höherem Alter sind viele Menschen gezwungen, mit manchen gesundheitlichen Einschränkungen zu leben – was oft neue Maßstäbe und Perspektiven erfordert. Wer lernt, sich an kleinen Dingen zu freuen und die Möglichkeiten, die er hat, gut zu nutzen, wird sein Leben als Senior und Seniorin zu schätzen wissen.

Wichtig ist, achtsam mit seinem Körper und seiner Gesundheit umzugehen. Unsere Muskeln und auch unser Gehirn sind bis ins hohe Alter trainierbar. Der Kondition angepasste Bewegung, geistige Herausforderungen und soziale Kontakte sind Hauptfaktoren für Lebensqualität im Alter. Die Einstellung „Das zahlt sich bei mir eh nicht mehr aus“ sollte man kritisch überdenken!

„Gesichtsfalten sind die Pfade,
wo das Lächeln spazieren ging.“

Mark Twain (1835 – 1910),
US-amerikanischer Erzähler und Satiriker

Die Bilderflut des medialen Jugendkults hat heute fast unerträgliche Ausmaße an-

genommen. Wer in Lifestyle-Magazinen blättert, hat den Eindruck, dass alle Menschen jung, schön und gesund sind. Dabei ist der Prozess des Alterns ein ganz natürlicher, der schon in jungen Lebensjahren einsetzt. Dass unser Körper im Laufe der Jahrzehnte gewisse Abnutzungerscheinungen zeigt, ist keine



Dr. Peter Niedermoser
Präsident der Ärztekammer für OÖ



Prim. Dr. Josef Hochreiter
Wissenschaftlicher Leiter Human



*Gesundheit im Alter:
Lebensqualität durch Achtsamkeit erhalten*

Gesund alt werden.....	6
Medikamente richtig verwendet	10
Training fürs Gehirn	11



18

*Hautpflege:
Weniger ist mehr*

Gesundheitspanorama	4
----------------------------------	----------

High-Tech-Medizin.....	14
-------------------------------	-----------

Was Ärzte mit Hilfe modernster Geräte können

Auf die Haut geschaut	18
------------------------------------	-----------

Die passende Pflege für unser größtes Organ

Gebärmutter-Entfernung	22
-------------------------------------	-----------

Häufige OP bei Geschwülsten und starken Blutungen

Elektronische Gesundheitsakte ELGA	26
---	-----------

Projekt mit Mängeln

Die Last mit der Schulter	28
--	-----------

Typische Beschwerden und wie man sie behandeln kann

Hochsensible Menschen	32
------------------------------------	-----------

Wenn sich die Flut an Reizen nicht mehr verarbeiten lässt

Vorsorgeuntersuchung.....	36
----------------------------------	-----------

Sind Sie gesund? Gehen Sie auf Nummer sicher!

Im Gesundheitscheck	37
----------------------------------	-----------

Mag. Michaela Keplinger-Mitterlehner, Vorstandsdirektorin der Raiffeisenlandesbank OÖ

Impressum, Gesund gelacht	38
--	-----------



28

*Schulter: Schmerzen unseres
beweglichsten Gelenks*



Die Artikel aller Human-Ausgaben finden Sie auch online in unserem Archiv auf www.gesund-in-ooe.at

Gesundheitspanorama

Pressepreis der OÖ Ärztekammer



Ärztekammer-Präsident Peter Niedermoser gratuliert Lisa Mayr und Heinz Steinbock.

Die Ärztekammer für OÖ zeichnete Mag. Lisa Mayr von Radio Ö1 und Dr. Heinz Steinbock von den OÖ Nachrichten für ihre qualitätsvolle journalistische Arbeit im Gesundheitsbereich aus.

„In ihrer vierteiligen Radiokolleg-Serie „Vom Wohlstand und Wohlsein“ hat Lisa Mayr das Thema Armut

und Gesundheit auf beeindruckende Weise aufgearbeitet“, sagt Ärztekammerpräsident Dr. Peter Niedermoser, „sie lässt Expertinnen und Experten aus mehreren Disziplinen zu Wort kommen, soziale und wirtschaftliche Aspekte werden ebenso berücksichtigt wie medizinische und psychologische. Lisa Mayr hat es geschafft, gängige Klischees zu

vermeiden. Ihr Zugang zum Thema zeugt von großem Respekt – vor der Problematik und vor den Betroffenen!“

Um ein sehr aktuelles und für die medizinische Versorgung unmittelbar wichtiges Thema ging es in der OÖ-Nachrichten-Kampagne „Ärzte für OÖ“. „Heinz Steinbock ist es gelungen, in der Bevölkerung ein breites Bewusstsein für den drohenden Ärztemangel zu schaffen, der bereits Realität ist – auch wenn ihn die Bevölkerung jetzt noch nicht spürt. Es gibt dringenden Handlungsbedarf, wenn wir die Folgen rechtzeitig abfedern wollen“, sagt Präsident Dr. Peter Niedermoser. „Den OÖ Nachrichten unter der Federführung Heinz Steinbock ist es zu verdanken, dass wir im April Wissenschaftsminister Töchterle fast 137.000 Unterschriften für die Errichtung einer Möglichkeit, in OÖ Medizin zu studieren, überreichen konnten!“

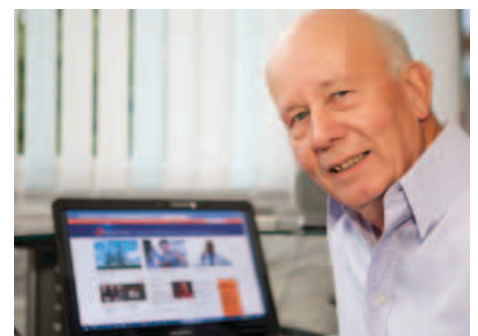
gesund-in-ooe.at

Besuchen Sie uns auf Facebook!



Sie möchten gerne über den aktuellen Eintrag im Ärzteblog, einen neuen Gesundheitstipp oder eine relevante Meldung aus der OÖ Gesundheitsszene informiert werden? Dann klicken Sie einfach auf „Gefällt mir“, denn gesund-in-ooe.at - das Gesundheitsportal für Oberösterreich - ist jetzt auch auf Facebook präsent. Sie erhalten nicht nur den Link zur aktuellen Info auf

gesund-in-ooe.at, sondern auch Tipps und Hinweise zu interessanten Aktionen, Artikeln...etc. rund ums Thema Gesundheit. Auf Facebook erreichen Sie uns unter „Gesund in Oberösterreich“. Wer kein Facebook-Konto hat und sich trotzdem den neuen Online-Auftritt ansehen möchte: Sie finden ihn unter www.facebook.com/gesund.in.ooe.



Das OÖ Gesundheitsportal gesund-in-ooe.at jetzt auch auf Facebook.

Kinderbuchtipp: Genießen lernen



Julia und Jan sind sehr dick und werden von den anderen Kindern verspottet und ausgegrenzt. Im Traum lernen sie die Genussgnome kennen und erfahren von diesen nach und nach, wie sie sich gesünder ernähren können und dass sie mehr Bewegung machen müssen..... Neben Geschichten enthält das Kinderbuch „Das Geheimnis der Genussgnome“ von Gerlinde Bäck-Moder (bayerverlag) auch Kopiervorlagen, Rätsel und Spiele.



Gerlinde Bäck-Moder

Schaden durch legale Drogen

27 Prozent der OberösterreicherInnen ab 15 Jahren greifen täglich zur Zigarette. Darüber hinaus sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen alkoholabhängig. Das sind in Oberösterreich knapp 60.000 Menschen. „Diese Zahlen zeigen, wie weit legale Drogen verbreitet sind. Dass Alkohol und Nikotin in Summe größeren gesundheitlichen Schaden anrichten als illegale Substanzen ist eine logische Folge. Da die Schäden durch Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum aber meist erst nach vielen Jahren eintreten, ist den Betroffenen oft nicht bewusst, dass sie viele Lebensjahre verlieren können“, so Prim. Dr. Margot Peters, Fachärztin für Psychiatrie und Referentin für Suchterkrankungen bei der Ärztekammer für OÖ. Bei der Behandlung von Abhängigen bestehe noch Verbesserungsbedarf, so Dr. Peters: „Aufklärung über die Schädlichkeit des Rauchens allein reicht nicht. Wir brauchen



Alkohol und Nikotin richten in Summe mehr Schaden an als illegale Drogen.

mehr konkrete Ausstiegshilfen für Raucher, die aufhören wollen. Außerdem wird einem der Nikotinkonsum in Österreich sehr leicht gemacht. Die Umsetzung des Nichtraucher-schutzes, etwa in Gaststätten, lässt zu wünschen übrig.“ Was den Alkohol betreffe, sei aus gesundheitlicher Sicht nichts gegen einen maßvollen Konsum einzuwenden, aber: „Wer sich aber angewöhnt, regelmäßig größere Mengen zu trinken, riskiert, im Laufe der Zeit abhängig zu werden – ganz besonders, wenn Alkohol als scheinbarer ‚Problemlöser‘ missbraucht wird.“

Human: Kostenloses Abo bestellen

Human, das Gesundheitsmagazin der Ärztekammer für OÖ, hat tausende treue Stammlerinnen und -leser in Oberösterreich. Viele kennen die Zeitschrift aus der Arztpraxis oder Spitalsambulanz. Sie können Human, das viermal jährlich erscheint, jedoch auch kostenlos bestellen: Dann erhalten Sie interessante und seriöse medizinische Informationen von Ärztinnen und



Ärzten aus Oberösterreich direkt nach Hause. Schreiben Sie an die Ärztekammer für OÖ, Dinghoferstraße 4, 4020 Linz, Stichwort „Bestellung Human“ oder schicken Sie eine E-Mail an human@aekoee.or.at. Wir bitten um Verständnis, dass Human nur innerhalb von Oberösterreich verschickt werden kann.

Im Alter auf sich schauen



Schwerpunkt

Mit jedem Lebensjahrzehnt verliert unser Körper ein Stück seiner Leistungs- und Erneuerungsfähigkeit. Aber jetzt die gute Nachricht: Wir können bis ins hohe Alter Neues lernen, unseren Körper trainieren und unserer Gesundheit Gutes tun. Von Mag. Isabella Ömer

Gesundheit und Lebensqualität: Das sind wohl für die meisten von uns die wichtigsten Wünsche für das Älterwerden. Dass der Körper abbaut und es da und dort zwick, lässt sich kaum verhindern. Der persönliche Lebensstil kann jedoch viel dazu beitragen, dass man sich wohlfühlt und chronische Leiden hinausschiebt oder zumindest in Schach hält. „Wenn mir Senioren sagen: ‚Das zahlt sich bei mir doch nicht mehr aus‘ muss ich immer widersprechen“, sagt Primar Dr. Michael Berger, ärztlicher Leiter des auf Altersmedizin spezialisierten Krankenhauses Sierning. „Ob es um mehr Bewegung oder gesündere Ernährung, um eine Reise oder einen Sprachkurs, um Impfungen oder Vorsorgeuntersuchungen geht: Für seine Lebensfreude und Gesundheit etwas zu tun, lohnt sich immer“, so der Facharzt für Innere Medizin.

Muskelmasse geht zurück

Dabei ist es hilfreich zu wissen, was sich nun im Alter eigentlich verändert. Ein bedeutender Punkt

Zur Gesundheit gehören in jedem Alter Bewegung, Ernährung, geistige Aktivität und vor allem liebevolle Beziehungen.



Dinge tun, die Freude machen, ist gleichzeitig Gesundheitsvorsorge.

ist: Die Muskelmasse des Körpers nimmt ab, während der Fettanteil steigt. Wer gleich viel isst wie früher, wird in der Regel Gewicht zulegen. Mit Bewegung kann man dieser Entwicklung gegensteuern, sie aber nicht verhindern. Meist lässt das Hungergefühl nach, es ist also wichtig, auf seinen Körper zu hören und seine Gewohnheiten anzupassen.

Wer weniger Durst hat, sollte jedoch trotzdem darauf achten, ausreichend Wasser zu trinken. Auch das Geschmacksempfinden lässt mit den Jahren nach, was sich durch manche Medikamente verstärken kann. Weniger Geschmack sollte aber nicht dazu verleiten, viel Salz und Zucker zusätzlich zu verwenden, denn beides ist der Gesundheit nicht gerade förderlich. Sinnvoller ist es, auf andere Gewürze auszuweichen. Raucher, die aufhören, haben gute Chancen, hinterher wieder intensiver zu schmecken. Bei manchen Senioren stellen sich beim Essen übrigens Probleme mit dem Speichelfluss oder beim Kauen ein (z. B. wegen Zahnprothesen). In diesen Fällen wendet man sich am besten an seinen Arzt / seine Ärztin. Auch die Anpassung des Speiseplans hilft, etwa durch gedünstetes Gemüse statt Rohkost oder Fisch statt Fleisch. Bei der gesunden Ernährung gelten für Senioren die gleichen Grundsätze wie für Jüngere: Ideal



Primar Dr. Michael Berger, Internist, Experte für Altersmedizin und ärztlicher Leiter des Krankenhauses Sierning:

„Ich mag den Begriff Anti-Aging nicht. Alter ist keine Krankheit, sondern ein normaler Lebensabschnitt. Dass man lernen muss, mit manchen gesundheitlichen Einschränkungen zu leben, schließt Zufriedenheit und Lebensqualität nicht aus.“

Schwerpunkt



Gesunde Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollwertprodukten.

Nach vorne blicken – auch mit 86

Die Lebensfreude ist ihr anzusehen. Der Sturz samt Oberschenkelhalsbruch hat Diethild Maiwöger zwar einen längeren Aufenthalt im Krankenhaus Sierning eingebracht, doch die rüstige 86-Jährige trainiert schon wieder konsequent das Gehen und blickt nach vorne: „Ich habe mich immer gerne bewegt, gehe seit meinen jungen Jahren regelmäßig turnen und werde bald wieder anfangen.“ Davon, dass Frau Maiwöger immer sportlich war, profitieren auch die Urenkel, wie sie schmunzelnd erzählt: „Einmal wollten sie, dass ich beim Fußball mitspiele. Das hat mich nicht so interessiert.

Dann haben sie gesagt: Gut Oma, dann stellst du dich eben ins Tor! Das hab' ich dann auch gemacht.“



Primar Dr. Michael Berger, Leiter des Krankenhauses Sierning, mit seiner rüstigen Patientin Diethild Maiwöger (86).

ist eine ausgewogene Mischkost mit viel Obst, Gemüse und Vollwertprodukten. Fettes Fleisch, Süßigkeiten und Alkohol sollten in Maßen genossen werden. Viele chronische „Volkskrankheiten“ wie Bluthochdruck und Diabetes hängen eng mit dem Gewicht – besonders mit dem Bauchfett – zusammen. Schon ein paar Kilo weniger wirken sich mitunter günstig auf die Gesundheit aus. Diabetes betrifft übrigens rund 18 Prozent der über 80-Jährigen. Dr. Berger rät, bei der Vorsorgeuntersuchung regelmäßig den Blutzucker prüfen zu lassen: „Viele Menschen wissen nicht, dass sie Diabetiker sind. Wer jedoch



„Wer rastet, der rostet“



Matthias Schmidt, Weichstetten

Matthias Schmidt aus Weichstetten (Bezirk Linz-Land) kann sich auch mit 75 Jahren kein Leben ohne Arbeit vorstellen. Er werkt in Haus und Garten, hilft bei Nachbarn aus und engagiert sich in der Dorfgemeinschaft. „Arbeiten gehört für mich einfach dazu. Außerdem gehe ich gerne unter die Leute“, erzählt der gelernte Schlosser und frühere Chemie-Linz-Mitarbeiter. Auch Bewegung ist ihm wichtig: Einmal pro Woche fährt er mit einer fixen Gruppe von Bekannten ins Kurbad Bad Hall zum Schwimmen. Zu Hause nur vor dem Fernseher zu sitzen, kommt für ihn nicht in Frage: „Wer rastet, der rostet.“

informiert ist, kann gegensteuern und Folgeschäden verhindern oder hinausschieben.“

Bewegung gegen Knochenabbau

Ein zweiter Schwerpunkt für Gesundheit im Alter liegt in der Bewegung. Regelmäßiges Spazierengehen, Walken, Radfahren, Schwimmen und etwas Krafttraining und Gymnastik sind nicht nur eine wichtige Vorbeugung gegen (weitere)

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sie fördern auch die Erneuerung der Knochen. Die Knochendichte geht mit dem Alter zurück. Vor allem Frauen leiden oft an starkem Knochenschwund (Osteoporose). Als Folge steigt das Risiko für Knochenbrüche. Stürze, die in jüngeren Jahren noch glimpflich verlaufen, können im Alter schwere Folgen haben. Da der Heilungsprozess viel langwieriger ist, steigt gerade bei hoch betagten Menschen das Risiko, pflegebedürftig zu werden. Primar Berger rät schon möglichst früh zur Knochendichte-Messung (bei Frauen ab dem Wechsel) um rechtzeitig gegensteuern zu können. Neben Bewegung sind auch Kalzium (enthalten z. B. in Milchprodukten) und Vitamin D wichtig für den Knochenaufbau. Vitamin D bildet unser Körper durch Sonneneinstrahlung über die Haut selbst, daher ist ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien zu empfehlen. Ist dies kaum möglich, kann der Arzt bei Bedarf entsprechende Präparate verschreiben.

Die sinkende Regenerations- und Leistungsfähigkeit betrifft im Alter jedoch nicht nur die Knochen, sondern den ganzen Körper – von den inneren Organen über die Haut bis zur Hör- und Sehleistung. Ein unangenehmes Leiden ist der unkontrollierte Harnverlust. Viele Betroffene überlegen sich soziale Aktivitäten zweimal, aus Angst, in eine peinliche Situation zu geraten. Dazu Primar Berger: „Inkontinenz ist sehr weit verbreitet. Man kann sie zwar nicht in allen Fällen heilen, aber

Gute soziale Beziehungen sind in jedem Alter ein wichtiger Gesundheitsfaktor.



immer etwas dagegen unternehmen. Die beste Medizin ist, keine falsche Scham zu haben und mit dem Arzt bzw. der Ärztin des Vertrauens darüber zu reden.“

Wundheilung und Hautpflege

Nicht nur die Blase, auch die Haut bekommt das Alter zu spüren. Das betrifft vor allem die Wundheilung. Diese wird langwieriger, unter anderem weil die Durchblutung nachlässt, vor allem in den Armen und Beinen. Ganz besonders gefährdet sind hier Diabetiker. Wunden, auch kleine, die nach ein paar Tagen noch nicht abgeheilt sind, sondern im Gegenteil eher größer werden und sich entzünden, sollte man ärztlich abklären lassen. Die Haut verliert auch an Elastizität. Wichtig ist daher die richtige Pflege mit fetthaltigen Cremes und rückfettenden Reinigungsgels. Herkömmliche Seifen und Körperlotionen mit hohem Wasseranteil trocknen die Haut eher aus. Auch schlech-



Sexualität im Wandel

Die Sexualität wandelt sich im Alter und ist individuell sehr unterschiedlich. Geschlechtsverkehr ist für die einen wichtiger, für die anderen weniger. Berührung und Zärtlichkeit bzw. ihr Fehlen spielt jedoch für viele Senioren eine wichtige Rolle. „Es ist schön, wenn ältere Menschen ihren ganz persönlichen Zugang zur Sexualität finden, was bei dem unsinnigen Jugend- und Schönheitskult der Medien gar nicht so einfach ist. Bei Problemen wie Erektionsstörungen oder Scheidentrockenheit kann in vielen Fällen die Medizin helfen. Die Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt, beim Urologen oder der Frauenärztin ist eine gute Gelegenheit, so etwas anzusprechen“, so der Altersmediziner Dr. Michael Berger. Davon, im Internet Potenzmittel und Ähnliches zu bestellen, rät er dringend ab.

Hören ist im Alter nichts Ungewöhnliches. Oft ist es anfangs noch kein Problem, sich mit einer einzelnen Person in einem ruhigen Raum zu unterhalten, doch in größeren Runden und mit entsprechenden Hintergrundgeräuschen versteht man nur mehr einen Teil. Trotzdem gibt es punkto Hörgerät viele Hemmungen – zu Unrecht, meint Dr. Berger: „Menschen, die schlecht hören, sind irgendwann sozial isoliert und fühlen sich verloren. Ein gutes und vor allem richtig eingestelltes Hörgerät kann viel Positives bewirken. Soziale Kontakte sind auch im Alter der beste Beitrag zur Gesundheit überhaupt.“



Wer sich regelmäßig bewegt, gewinnt im Durchschnitt gesunde Lebensjahre.

Sturzgefahr mindern

Ein paar Wochen Bettlägerigkeit können im höheren Lebensalter in langfristige Pflegebedürftigkeit münden. Wer schwer gestürzt ist, soll daher die inaktiven Phasen so kurz wie möglich halten und, so früh es geht, wieder das Gehen üben. „Wer es vorübergehend oder auf Dauer nicht allein schafft, probiert es eben mit einer Gehhilfe, etwa einem Gehgestell oder Rollator. Das ist besser, als sich nicht zu bewegen“, rät Primar Michael Berger. Er gibt Tipps, wie sich das Sturzrisiko mindern lässt:

- Passen Sie Ihren Wohnraum dem Alter an, solange Sie noch gesund sind. Barrierefreiheit bringt oft einen Umbau oder Umzug mit sich.
- Sturzquellen entschärfen: Teppiche ankleben, keine Kabel lose hängen lassen, Türkanten entschärfen.

Stürze: Gefahrenquellen lauern in jeder Wohnung.

- Gute Ausleuchtung der Wohnung: Die Beleuchtung sollte den Gewohnheiten angepasst sein (z.B. nächtlicher Gang aufs WC), Bewegungsmelder und gut erreichbare, selbst leuchtende Lichtschalter sind hilfreich.
- Sparen Sie nicht bei den Schuhen: Sie sollen rutschfest sein und gut passen. Gerade Diabetiker spüren oft Druckstellen nicht.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über mögliche Nebenwirkungen Ihrer Medikamente informieren (Beeinträchtigung der Reaktionsfähigkeit).



Achtung Medikamente!

So viel wie nötig, so wenig wie möglich: Dieser Grundsatz mit Arzneien bewährt sich gerade bei älteren Menschen, die oft viele Präparate gleichzeitig einnehmen. Mögliche Neben- und Wechselwirkungen sollte man im Auge behalten und mit seinem Arzt / seiner Ärztin besprechen. Dr. Wolfgang Ziegler, Referent für Altersmedizin bei der Ärztekammer für OÖ, gibt Tipps zum richtigen Umgang mit den „Pulverln“.

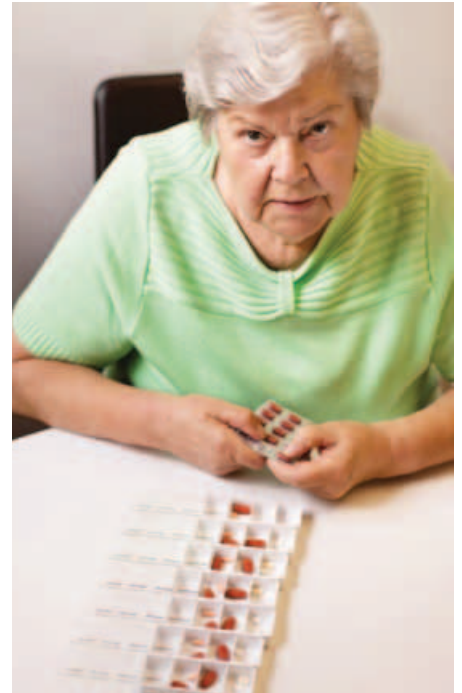
Schwerpunkt



Dr. Wolfgang Ziegler,
Referent für Alters-
medizin bei der
Ärztekammer für OÖ

- Im Alter verändert sich der Stoffwechsel. Die Wirkung mancher Medikamente kann daher zunehmen oder sich abschwächen. Dazu kommen individuelle Unterschiede. Ihr Arzt verschreibt daher die für Sie persönlich passende Dosis. Ändern Sie diese nicht ohne ärztliche Rücksprache!
- Ältere Menschen nehmen oft mehrere Arzneien parallel ein („Polypharmazie“). Dies kann zu unerwünschten Wechselwirkungen führen. Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin bespricht mit Ihnen, ob man nicht das eine oder andere Präparat weglassen oder zumindest die Dosis reduzieren könnte.
- Ein gesünderer Lebensstil lohnt sich auch in höherem Alter. Wer einen gesunden Speiseplan für sich findet, der schmeckt und regelmäßige Bewegungsangebote, die Spaß machen, braucht häufig weniger Medikamente.

- Wer Nahrungsergänzungsmittel, Multivitamin-Kapseln, rezeptfreie pflanzliche Präparate... etc. einnimmt, sollte dies vorher mit dem Arzt absprechen. Auch bei ihnen sind unerwünschte Nebenwirkungen sowie Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich, außerdem bringen nicht alle den erhofften Nutzen.
- Manche Medikamente wirken auf das Zentralnervensystem, z. B. Beruhigungsmittel, Antidepressiva, Schmerzmittel etc. Sie können dadurch die Reaktionsfähigkeit und Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigen und auch die Sturz- und Unfallgefahr erhöhen. Oft ergeben sich auch riskante



Bei älteren Menschen kommt oft eine Menge verschiedener Tabletten zusammen.

Wechselwirkungen mit Alkohol. Wer sich dessen bewusst ist, kann sein Verhalten entsprechend anpassen (z. B. Mitfahrgelegenheit statt selbst Autofahren, alkoholfreie Getränke, Sicherung von Stellen in der Wohnung, an denen man leicht stürzen könnte... etc.).

„Auf den Wirkstoff kommt es an!“

Generika sind wirkstoffgleiche Kopien von Medikamenten, die bereits unter einem bestimmten Markennamen auf dem Markt sind. Es kann also sein, dass man z. B. im Spital eine bestimmte Arznei verschrieben bekommt und dann über den Hausarzt bzw. in der Apotheke die gewohnten Tabletten in einer anderen Verpackung

erhält. Das sei kein Grund zur Beunruhigung, so Dr. Wolfgang Ziegler, Allgemeinmediziner in Kremsmünster: „Nicht auf die Verpackung oder die äußere Form von Tabletten kommt es an, sondern auf den Wirkstoff. Sie können Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin vertrauen, dass er oder sie Ihnen ein passendes Präparat verschreibt.“

Aktiv bleiben, Neues ausprobieren



Neues zu lernen hält geistig fit!

Wie leistungsfähig das Gedächtnis im Alter ist, hängt unter anderem davon ab, wie sehr wir unser Gehirn fordern und trainieren.

Mit dem Alter geht die Gehirnmasse zurück: Die Zahl der Nervenzellen sinkt, ebenso wie ihre Fähigkeit, neue Verknüpfungen aufzubauen. Biochemische Prozesse beeinflussen nämlich den Fluss von Neurotransmittern, die für die Informationsübertragung von einer Zelle zur nächsten zuständig sind. Das ist aber nur die halbe Wahrheit, denn: „Wir haben bis ins hohe Alter brach liegende Nervenzellen, die wir aktivieren können. Durch geistige Anregung springt diese ‚Reserve‘ an und hilft, Defizite zumindest teilweise auszugleichen. Und selbst wenn die Plastizität des Gehirns nachlässt, werden auch bei älteren Menschen neue Nerven-Verschaltungen gebildet. Voraussetzung dafür sind aber geistige Anregungen“, erklärt Dr. Kerstin Spöttl, Fachärztin für Neurologie mit einer Ordination in

Wels. Die Art der Aktivität sei dabei nicht entscheidend: „Sie können alte Fremdsprachenkenntnisse auffrischen, ein Instrument spielen, sich

in Vereinen engagieren, eine neue Computeranwendung ausprobieren, Sudoku lösen, auf Reisen oder bei Ausflügen neue Eindrücke sammeln oder ins Theater gehen: Hauptsache, Sie machen es gern und gelegentlich gemeinsam mit anderen Menschen, denn auch befriedigende soziale Kontakte halten uns geistig rege.“ Wichtig sei überdies, Dinge selbst zu erledigen, so lange es gesundheitlich irgendwie geht, so Dr. Spöttl: „Ein kleiner Einkauf, leichte Hausarbeit, die Blumen gießen, sich selbst anziehen und gepflegt sein: Auch kleine Aktivitäten halten uns fit und bringen uns unter die Leute. Dass es vielleicht länger dauert, ist ja nicht schlimm. Es sollte nur das delegiert werden, was unbedingt notwendig ist. Hier können auch die Angehörigen viel beitragen.“

Lebensstil beeinflusst Hirngefäße

Neben geistiger und sozialer Aktivität spielen auch eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung



Arbeiten delegieren: Nur, wenn's nicht anders geht.



Dr. Kerstin Spöttl, Fachärztin für Neurologie mit einer Ordination in Wels

bei der Leistungsfähigkeit des Gehirns eine Rolle. Sie verhindern bzw. verzögern die Gefäßverkalkung, die dazu führen kann, dass das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird.

Die Folgen dieser „Arteriosklerose“ sind nämlich ein Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit, ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle und vaskuläre (also durch die Blutgefäße bedingte) Demenzformen. Anders ist es bei Alzheimer: Hier liegt die Ursache der Demenz nicht in den Blutgefäßen, sondern in Ablagerungen aggressiver Eiweißformen im Gehirn.

Vergesslichkeit oder Demenz?

Wo verläuft nun die Grenze zwischen Altersvergesslichkeit und Demenz? „Man geht in den Keller und weiß unten nicht mehr warum. Man hat die Schlüssel verlegt und weiß nicht mehr wohin: So etwas kann im Alter häufiger passieren und ist noch kein Grund zur Sorge. Wachsamkeit ist geboten, wenn man Schwierigkeiten bei Dingen hat, die man

früher selbstverständlich konnte: die Fernbedienung benutzen, vertraute Gerichte kochen, die Namen von nahestehenden Personen nennen. Hier fallen Defizite oft Angehörigen und Freunden als erstes auf. Ein Besuch beim Hausarzt ist in solchen Fällen ratsam, denn: Sollte eine Demenz dahinter stecken, kann man die Krankheit zwar nicht heilen, aber ihre Entwicklung verzögern – einerseits durch Medikamente, andererseits durch Gedächtnistraining“, erklärt Dr. Spöttl. Übrigens können auch Menschen mit Depressionen Symptome zeigen, die jenen einer Demenz ähnlich sind. Um welche Krankheit es sich handelt, kann ebenfalls nur im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung geklärt werden.

Mag. Isabella Ömer

**TUK
TUT**
ASIA EXPRESS

WIR LIEFERN NACH
HAUSE UND INS BÜRO!
täglich von 10.00 - 03.00 Uhr

STANDORT:
Unionstraße 33, 4020 Linz

LIEFERGEBIET:
4020 Linz und 4060 Leonding

BESTELL-HOTLINE:

 Tel.: 050/10 10 30

**TUK
BOX**



SEI DEIN
EIGENER KOCH!

Mindestbestellsumme € 10,- bei Zustellung. Nachzuschlag von 24.00 - 03.00 Uhr € 3,50.

www.tuktuk.at

Gesundheit in Oberösterreich Wohlfühlen

www.gesundheitsurlaub.at



Genussvolle Auszeit im Gesundheitsland Oberösterreich

Von Kopf bis Fuß verwöhnen die führenden Gesundheitsexperten in Oberösterreich, je nach Lust in herrlichen Thermoasien oder in kuscheligen Gesundheits- und Relaxhotels.

Von romantischen Wochenenden mit Wohlfühlmassagen bis hin zur spritzigen Gesundheitswoche reicht die Angebotspalette. So starten Sie rundum vital und fit zurück in den Alltag.

MAGAZIN „KRAFTQUELLE“ JETZT GRATIS BESTELLEN!

Oberösterreich Tourismus Information
Tel.: +43 732 221022, www.gesundheitsurlaub.at



www.gesundheitsurlaub.at

Bad Hall - Bad Ischl - Bad Schallerbach - Geinberg
Aspach - Bad Kreuzen - Bad Mühlacken
Bad Leonfelden - Bad Zell - Schöding

LANDSCHAFTEN
FÜR LEIDENSCHAFTEN



Hightech hilft heilen



Foto: BHS Linz

Hightech hat die Therapien in der Radio-Onkologie revolutioniert.

Linearbeschleuniger, die millimetergenau Krebsgeschwüre ins Kreuzfeuer nehmen; bildgebende Verfahren, die kleinste Anomalien der Gefäße detektivisch aufspüren oder Herz-Rhythmus-Analysen mittels Checkkarten: Hightech-Innovation verbessert Diagnostik und Behandlung. Human bringt Beispiele.

Ein Beispiel für Hightech liefert etwa die Neurochirurgie: Innovationen der Computertechnologie und Bildgebung haben zur Entwicklung computerassistierter Operationsverfahren geführt. „Die Herausforderung bei Kopf-Operationen liegt darin,

wichtige Areale wie das Sprach-, Bewegungs- oder Sehzentrum nicht zu verletzen. Die Neuronavigation ist dabei eine große Hilfe“, erklärt Primaria Priv.-Doz. Dr. Gabriele Wurm, Leiterin der Neurochirurgie an der Landesnervenklinik Wagner-Jauregg

Primar Univ.-Doz. Dr. Josef Hammer, Leiter der Abteilung für Radio-Onkologie bei den Barmherzigen Schwestern in Linz:

„Die moderne Technologie ermöglicht fokussierte Bestrahlungen mit einer Genauigkeit im Bereich weniger Zehntel-Millimeter.“



in Linz. „Sie erlaubt die genaue Übertragung der Bilddaten auf das Operationsfeld zur Definition von Tumorgrenzen oder wichtigen Gehirnarealen. Das System unterstützt uns während des Eingriffs, indem es die Position der Instrumente im Inneren des Schädels anzeigt. Die Instrumente werden dazu mittels optischer Sensoren verfolgt und in die 3D-Bilder eingeblendet.“ Fortschritt in der Medizin ohne Wissenstransfer tritt auf der Stelle. Wie

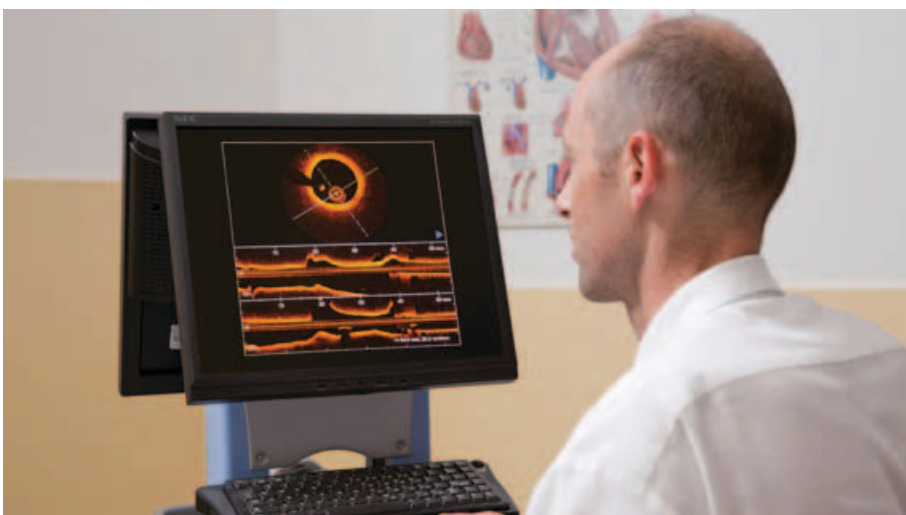
die Neuronavigation funktioniert, geben Primaria Wurm und ihre Kollegen daher an junge Assistenzärzte weiter: Die Landesnervenklinik ist ein Lehrkrankenhaus.

Strahlen fürs Leben

Präzision ist auch das Credo der Radio-Onkologie. Patienten mit Tumoren oder speziellen Gefäßerkrankungen im Kopfbereich werden von einem Team aus der neurochirurgischen Abteilung der



Die Neuronavigation verbessert die Lebensqualität von Patienten mit einem Hirntumor.



Die optische Kohärenz-Tomographie (OCT) liefert beeindruckende Bilder der Herzfunktion.

Primaria Priv.-Doz. Dr. Gabriele Wurm, Leiterin der Neurochirurgie an der Landesnervenklinik Linz:

„Natürlich können Hightech-Innovationen nicht Herz, Verstand und persönliche Zuwendung des Mediziners ersetzen. Auch wenn sich Diagnose- und Therapieverfahren geändert haben, das Wohl des Patienten sollte Maßstab aller Entwicklungen sein.“



Landesnervenklinik und der Radio-Onkologie im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz betreut. Rund 50 Patienten täglich profitieren von dem leistungsfähigen Radiochirurgie-System Novalis Tx™. „Kaum eine medizinische Disziplin machte in den vergangenen Jahren solche Fortschritte wie die Radio-Onkologie“, sagt Univ.-Doz. Primar Dr. Josef Hammer, Leiter der Abteilung für Radio-Onkologie bei den Barmherzigen Schwestern. „Dieser Linearbeschleuniger bietet hochpräzise Strahlenbehandlungen für eine große Bandbreite an Erkrankungen. Das Hightech-System erlaubt uns jetzt, Tumore in Lunge oder Leber sowie inoperable Malignome nahe wichtiger Organe mit konzentrierten Dosen zu behandeln.“ Das Spektrum an Therapien für gut- und bösartige Tumore im Kopf und im Körper, für Metastasen, Gefäßmissbildungen und funktionale Läsionen (Schädigungen) ist breit. Mit den seit Jahren zunehmenden Verbesserungen in den bildgebenden Methoden der Computertomographie, der Magnetresonanztomographie und der





Die hochauflösende Positronenemissionstomographie (PET) liefert gestochen scharfe Bilder.

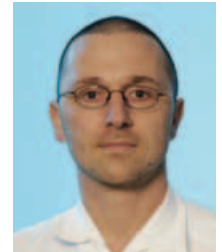
Foto: BHS Linz



Dr. Kurt Höllinger, OA bei den Barmherzigen Schwestern:

„Lange Liegezeiten nach einer Herzkatheter-

Untersuchung gehören der Vergangenheit an.“



Schwestern fast 80 Prozent aller Eingriffe über die Arteria radialis, also über das Handgelenk durchgeführt. Bei der IVUS-Untersuchung wird zudem ein kleiner Spezialkatheter, der an der Spitze eine winzige Ultraschallsonde hat, in das Gefäß eingeführt. Dadurch können Engstellen und unklare Veränderungen in den Herzkranzgefäßen genauer beurteilt werden. OCT ist ein bildgebendes Verfahren, das Kardiologen wichtige Daten mittels Infrarot-Licht-Messung liefert. Es kann krankhafte Veränderungen in der Gefäßwand und im Gefäßinneren erkennen, wozu etwa Plaques (Ablagerungen), Thromben (Blutpfropf) und Gefäßeinrisse zählen. Bis vor wenigen Jahren waren komplexe Stenosen (Verengungen der Arterien) nur ein Thema für den Chirurgen. Bei sehr kalkhaltigen

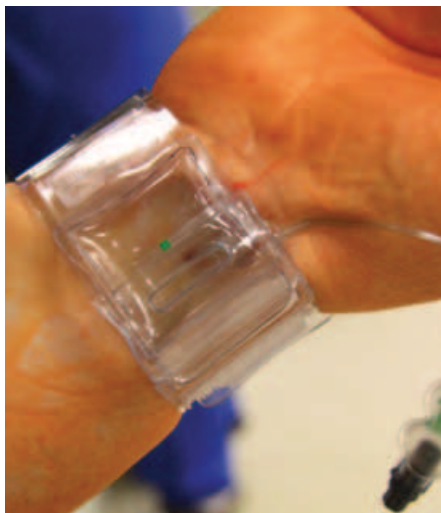


Foto: Siemens

auf das notwendige Zielvolumen fokussieren und damit auch Nebenwirkungen vermindern und vorher-sagen“, erklärt Primar Hammer.

Hightech fürs Herz

„Was früher oft nur mit einem Herz-Chirurgen im Hintergrund möglich war, ist heute kardiologischer Alltag“, so Dr. Kurt Höllinger, Herzspezialist bei den Barmherzigen Schwestern in Linz. Auch der intravaskuläre Ultraschall (IVUS) und die optische Kohärenz-Tomografie (OCT) sind eine Revolution in der Diagnose von Herzkrankheiten. Lange Zeit war der Zugang bei der Diagnose und bei bestimmten Eingriffen nur über die Leistenarterie Standard im Herzkatheterlabor. Heutzutage werden bei den Barmherzigen

Röntgenuntersuchung fürs Herz: Koronarangiographie übers Handgelenk

Protonen-Emissions-Tomographie sowie bei modernen Planungscomputern für Strahlentherapie ist beste Information über die Lage eines Tumors gegeben. „Wir wissen nicht nur, wo wir die Dosis applizieren müssen, sondern kennen auch die Dosisverteilung, können diese



Vita-phone: Analyse des Herzrhythmus von unterwegs aus

Plaques, die mit einem Ballon nicht aufzudehnen sind, setzen die Kardio-Spezialisten einen Rotablator ein. Mit einem diamantenbesetzten Bohrkopf (Durchmesser: 1 bis 2,5 mm, Drehgeschwindigkeit: 150.000 Umdrehungen pro Minute) fräsen sie das Herzkranzgefäß mit diesem Katheder auf und implantieren dann einen Stent.

Investition rechnet sich

Hightech hat ihren Preis. Der Novalis Tx™ kostet rund 3,5 Millionen Euro. Eine OCT-Untersuchung mit Setzung eines Stents kommt auf gut 2.000 Euro, den Eingriff zahlt die Krankenkasse. Die hohen Investitionskosten rechnen sich aber, denn der Arzt bekommt mit den modernen bildgebenden Diagnostikgeräten auch von Organen, die sich bewegen, gestochen scharfe Bilder – und damit wertvolle Informationen, die ihm bei der Diagnose oder bei der Bewertung eines Therapieerfolgs helfen. Moderne Technik kann beitragen, eine günstigere dezentrale Versorgung aufzubauen. Patienten messen dabei zu Hause wichtige physiologische Werte selbst. Diese Daten werden dann aus der Ferne von Fachleuten überwacht (Stichwort Telemonitoring), wobei Ärzte bei Auffälligkeiten entsprechend schnell reagieren. Telemedizin dient z.B. Patienten mit Herzrhythmusstörungen, wie etwa Silvia F. Das scheckkartenartige Vitaphone ermögliche bei ihr eine Rhythmusanalyse, so die Patientin: „Bei Problemen lege ich die Karte auf meine Brust und betätige einen Knopf. Die Übermittlung des EKGs erfolgt über ein Telefon und wird dann dem Arzt per E-Mail zur Auswertung zugespielt. Mir gibt dieses System ein sicheres Gefühl.“

Elisabeth Dietz-Buchner

Lebenslange Weiterbildung

Nur wenige Berufszweige haben einen derart schnellen Wissens-Turnover wie jene des Gesundheitssektors.

Durch die großen Anstrengungen in Forschung und Entwicklung wird „altes Wissen“ obsolet, und neue Ansätze werden zum Standard. Daneben sind in vielen medizinischen Bereichen gute handwerkliche Fähigkeiten gefordert, die gelernt und auf dem neuesten Stand gehalten werden müssen. Neue technische Möglichkeiten erweitern etablierte Lösungen (z.B. Schlüsselloch-Chirurgie) – für Mediziner, aber auch für das technische Personal eine ständige Herausforderung.

Dr. Peter Niedermoser, Präsident der Ärztekammer für OÖ und Referent für das Diplomfortbildungsprogramm im Gespräch über Weiterbildung bei Ärztinnen und Ärzten.



Foto: Larasser

Was müssen Ärzte alles leisten, um medizinisch immer up to date zu sein?

Dr. Niedermoser: „Es bedarf einer kontinuierlichen Fortbildung, die lebenslang ist. Hier gibt es viele Möglichkeiten, angefangen von Qualitätszirkeln, über E – Learning, Literaturstudium bis zu Kongressen sowohl in Österreich als auch international. Dies geschieht überwiegend in der Freizeit und bedeutet einen nicht



Weiterbildung ist bei Ärzt/-innen gefragt.

unerheblichen Kostenaufwand für die Kolleginnen und Kollegen. Diesem Aufwand stellen wir uns im Sinne unserer Patientinnen und Patienten aber gerne. Ich kenne keine andere Berufsgruppe, die sich in einer so engagierten Weise weiterbildet, schon gar nicht jene – Politiker und Ökonomen –, die uns immer wieder mit neuen Vorschriften unsere Arbeit erschweren.“

Wie viele Stunden Fortbildung leistet ein Mediziner, gibt es da eine Verpflichtung?

Dr. Niedermoser: „Laut Ärztegesetz sind wir zur Fortbildung verpflichtet, wobei keine bestimmte Stundenzahl vorgeschrieben ist. In Österreich gibt es das so genannte DFP (Diplomfortbildungsprogramm) – von der Ärztekammer eingeführt – in dem wir uns selbst 150 Stunden Fortbildung in drei Jahren auferlegen. Dieses Konzept ist von anderen europäischen Ländern kopiert und zeigt auf, dass wir mit unserer Verantwortung vorbildlich umgehen.“

Auf die Haut geschaut



Reifere Haut ist trockener und braucht meist mehr Fett in der Pflege.

Manchmal ist es zum „Aus der Haut fahren“ – für die einen, weil sie sich geärgert, für die anderen, weil sie medizinische Probleme damit haben. Regelmäßige und individuell passende Pflege nach dem Motto „Weniger ist mehr“ gehört für jeden Hauttyp dazu, um sich in seiner Haut wohl zu fühlen.

Die tägliche Reinigung der Haut von Schmutz, Talg und Schweiß bezeichnet Haut-Primar Werner Saxinger vom Klinikum Wels-Grieskirchen als Basistherapie. Sie sieht je nach Hauttyp, Alter und Lokalisation unterschiedlich aus. Grundsätzlich gibt es Menschen mit normaler, trockener, fettig-öliger oder Mischhaut.

Ab dem Alter von 60 Jahren spricht der Experte von der „reifen“ Haut. Babys haben – wie allseits bekannt – eine dünne, empfindliche Haut. Bis zum zwölften Lebensjahr entwickelt sich unsere äußere Schutzhülle vollständig, um dann zum Leidwesen der Teens in der Pubertät mit Akne aufzuwarten. Die Hautpflege der

Erwachsenen hängt schließlich ganz von ihrem Typ ab. Ab dem 40. Lebensjahr gilt wiederum generell, dass die Haut trockener wird, was vor allem den älteren Herrschaften zunehmend Probleme bereitet.

Babyhaut besonders empfindlich

Die Haut von gesunden Babys ist wohligh weich und dünn, daher reagiert sie besonders empfindlich auf chemische und bakterielle Schädigung und hat wenig eigenen Schutz. Im ersten Lebensjahr hat das Kleine keine eigene Abwehr und ist daher auch vor Sonneneinstrahlung besonders zu schützen.



Babyhaut ist besonders dünn und empfindlich.

Das gilt insbesondere deswegen, weil die Haut-/Körperoberfläche im Verhältnis zum Volumen viel größer ist. Abgesehen vom Windelbereich, der gründlich, aber schonend von Harn und Stuhl gereinigt werden muss, ist das tägliche Baden eines Babys nicht empfehlenswert. „Denn Wasser entzieht Feuchtigkeit, die dann wieder zurückgegeben werden muss“, erläutert der Hautprimar. Gerade für Babys und Kleinkinder, aber auch für Erwachsene heißt es, dass parfümierte Produkte vom Facharzt nicht empfohlen werden, weil sie zu einer Sensibilisierung



Make-up sollte täglich entfernt werden, um die Hautporen nicht zu verstopfen.

der Haut bzw. zu Allergien führen können. Zwei Drittel der Kinder zwischen sechs und neun Jahren, egal ob Burschen oder Mädchen, haben noch eine zu trockene Haut. Sie sollten Pflegeprodukte mit mehr Öl als Wasser verwenden. Wenn in der Pubertät die Wimperl sprießen, lieber früher als später den Facharzt aufsuchen. „Es macht keinen Sinn zuzuwarten, bis die Akne so stark ausgeprägt ist, dass es bereits zu einer Knotenbildung gekommen ist, denn dann können Narben auf der Haut zurückbleiben“, sagt Dr. Saxinger. Mit Tabletten oder auch einer entsprechenden Lokaltherapie kann gegengesteuert werden. Im schlimmsten Fall lassen sich Narben zum Teil auch wegfräsen oder mit Fruchtsäure behandeln.

Mehr Fett oder Wasser?

Für Erwachsene ist entscheidend, dass sie über ihren Hauttyp Bescheid wissen. Am unkompliziertesten ist die normale Haut, vielfach ist sie aber auch zu trocken oder zu fettig, eine Mischung daraus oder sehr empfindlich. Reagiert die Haut mit Rötungen, Reizungen oder

Drei Grundsätze für die Hautpflege

von Primar Dr. Werner Saxinger, Facharzt für Dermatologie im Klinikum Wels-Grieskirchen:



1. Weniger ist mehr!
2. Trockene Haut braucht Rückfettung!
3. Vorsicht bei Babyhaut!



Zuviel Seife und Duschgel trocknet die Haut aus.

Juckreiz, dann ist sie empfindlich und sehr sorgsam – mit möglichst wenig irritierenden Stoffen – zu behandeln. Für Menschen mit normaler Haut ist bei der Basistherapie (tägliche Hautreinigung) nur darauf zu achten, dass die Haut ein wenig an Feuchtigkeit





Welche Creme, welche Reinigung, welche Lotion? Auf den Hauttyp kommt es an!

zurückbekommt. Wasser und Seife sind für gewöhnlich ausreichend. Öl-in-Wasser-Emulsionen, das heißt mehr Wasser als Öl als Inhaltsstoff, sorgt für die richtige Feuchtigkeit. Ist die Haut zu trocken, und das steigert sich mit zunehmendem Alter, muss ihr mehr Fett zugeführt werden. Wasser-in-Öl-Emulsionen, also mehr Fettanteil als Wasser, sind angesagt. „Da die Anzahl der Lipide zurückgeht, muss Fett zugeführt werden, damit die Haut wieder geglättet wird. Empfohlen werden Inhaltsstoffe wie Harnstoff (Urea), Milchsäure oder Glycerin. „Wer trockener Haut zu viel Feuchtigkeit zuführt, macht einen großen Fehler, denn die Feuchtigkeit entzieht ihr noch mehr Fett und trocknet die Haut in der Folge weiter aus. Daher gilt auch für Personen mit trockener Haut, nur einmal pro Woche zu baden. Eine sinnvolle Alternative

sind Ölbäder, die der Schutzhülle wieder Fette zurückgeben. Allerdings ist dabei besondere Vorsicht geboten, um nicht in der Badewanne auszurutschen und sich dabei zu verletzen“, betont der Hautarzt. Fettig-ölige Haut sollte eher mit wässrigen Mitteln behandelt werden, damit die Poren nicht noch mehr verstopfen und lästige Akne oder Mitesser zum Vorschein kommen. Die Mischhaut muss an den jeweiligen Stellen, ob trocken oder fettig, mit den jeweils passenden Mittelchen gepflegt werden. Für empfindliche Haut gilt, möglichst wenig mit Kosmetika in Kontakt zu kommen und eher auf Produkte mit wenigen Inhaltsstoffen zu setzen. In den Apotheken gibt es eine Reihe von Pflegeprodukten, die sich auch für Menschen mit Hautproblemen eignen. Absolut kontraproduktiv für empfindliche Personen sind Formaldehyd, Salizylsäure und Propylenglycol.

Alter verändert Hautstruktur

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut strukturell: Die Oberhaut wird wieder dünner, die Durchblutung weniger, die Talg- und Schweißproduktion nimmt ab. Bei der reiferen, sehr trockenen Haut sind Spannungs- und Juckgefühle, aber auch das Riesel der Haut keine Seltenheit. Die Reinigung muss sehr mild sein und viel Rückfettung enthalten. Einzelne Hautpartien weisen zudem Besonderheiten auf,

so ist die Haut bei den Augenlidern, im Gesicht, Hals, in den Achseln und den Leisten besonders dünn. Extra dick ist sie wiederum an der Handinnenfläche und an der Fußsohle. Trockene Stellen finden sich in erster Linie an den Unterarmen und Unterschenkeln, fettige wiederum

Feinde der Haut

Faktoren der Haut, die die Alterung beschleunigen, sind Nikotin, zu extremer Sonnengenuss und Alkohol. Auch die Ernährung hat einen Einfluss auf die Beschaffenheit der Haut. Für die Kleidung gilt, Baumwolle vor Synthetic und neue Kleidungsstücke jedenfalls bevor sie getragen werden, zu waschen, um Farbrückstände, die die Haut reizen können, wegzubringen. Wer viel mit Wasch- oder intensiven Putzmitteln in Berührung kommt, sollte seine Haut mit Handschuhen schützen.



Neben zu viel Sonne lassen Zigaretten und übermäßiger Alkoholkonsum die Haut rascher altern.



Jugendliche Haut: Noch faltenfrei, aber manche Teenager leiden unter Akne.

im Bereich der Augenbrauen, in der Nasen-Lippen-Falte und im Brustbereich. Stirn, Nase und Kinn haben aufgrund vieler Talgdrüsen ein höheres Potenzial für Aknebildung. Besonders trocken sollten jene Stellen gehalten werden, wo Haut auf Haut reibt – in Achsel, Leiste und der Perianalregion – denn Feuchtigkeit trägt hier zur Pilz- und Bakterienvermehrung bei.

Fett schützt vor Erfrierungen

Im Jahresrhythmus muss die Haut in den Herbst-/Wintermonaten, wo die Raumluft durch Heizungen besonders trocken ist, mit rückfettenden Pflegeprodukten – entsprechend dem Hauttyp behandelt werden. Ist es im Freien besonders kalt, beugt

eine Fettschicht Erfrierungen vor. Für die Frühjahr-/Sommermonate ist der richtige Schutz vor der UV-Strahlung wichtig. Abgesehen von der Basispflege rät Saxinger der Haut zu liebe, zu „Weniger ist mehr“. Peelings helfen der Haut zwar, sich rascher zu erneuern, sind aber vor allem für empfindliche Hauttypen nicht geeignet. Für Gesichtsmasken der unterschiedlichsten Art gilt, dass Feuchtigkeit der Haut wichtiges Wasser entzieht. Make-up ist einerseits ein Schutz vor den Umwelteinflüssen, muss andererseits aber täglich gründlich entfernt werden, denn verstopfte Poren führen zur Aknebildung. Von der Einreibung von Händen oder Füßen mit Tinkturen wie



Harnstoff, Milchsäure oder Glycerin geben trockener Haut das nötige Fett zurück.

Franzbranntwein oder Arnika rät der Facharzt ab, da diese wiederum zur Austrocknung der Haut führen.

Mag. Michaela Ecklbauer

Ein Tag für die Gesundheit

„Gesund leben“: die Welser Gesundheitsmesse: auch heuer ein facettenreiches Programm rund um die Themen Gesundheit, Sport und Wohlbefinden.



Foto: Messe Wels

Die „Gesund leben“ bietet wieder zahlreiche Anregungen für mehr Bewegung.

Die „Gesund Leben“ bietet Österreichs größte Gesundheitsstraße mit einer Vielzahl kostenloser Gesundheitstests. Beim Check-in Point erhalten die Besucherinnen und Besucher den Gesundheitspass, in den die Testwerte aller Stationen eingetragen und zahlreiche Beratungsgespräche vor Ort kostenlos durchgeführt werden können. Kompetente Partner sind unter anderem die OÖ Ärztekammer mit Fachärzten, die OÖ Gebietskrankenkasse, die Welser Apotheken, das Rote Kreuz, die Selbsthilfe OÖ und viele mehr. Rund 200 Aussteller präsentieren ihre Angebote in den Bereichen Medizin, Alternativmedizin, gesunde

Ernährung, Wellness, Fitness und Schönheit. Die Sonderschau „Sportlich, Fit & Gesund“ mit zahlreichen Welser Sportvereinen präsentiert jede Menge Action und lädt zum Mitmachen bei Sportarten, wie Boxen, Hockey, Klettern, Radfahren, Badminton etc. ein. Darüber hinaus erwarten die Besucherinnen und Besucher mehr als 100 medizinische Fachvorträge an allen drei Messetagen und ein großes Angebot an kostenlosen Workshops.



Gebärmutter-OP: Wie Frauen damit umgehen



Frausein, Weiblichkeit, Fruchtbarkeit: Bei der Entscheidung für oder gegen eine Gebärmutter-Entfernung spielen auch Werte und Identität eine Rolle.

Die Entfernung der Gebärmutter zählt mittlerweile zu den am häufigsten durchgeführten Operationen weltweit. Ein Drittel aller Frauen über 60 ist betroffen. Die Hauptgründe sind Myome, also gutartige Geschwülste, oder starke Blutungen, seltener bösartige Tumore.

Für die meisten Patientinnen bedeutet die Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie) eine Erleichterung, weil starke und schmerzhafte Regelblutungen aufhören, sie Sex

mit ihrem Partner wieder ohne Einschränkungen genießen können und keine Angst mehr haben müssen vor Gebärmutterkrebs. Diese Frauen verkraften den Verlust der

Gebärmutter leicht. Es gibt aber auch Fälle, in denen der Eingriff eine enorme psychische Belastung bedeutet. Das Gefühl, keine richtige Frau mehr zu sein, die Trauer um den Verlust eines weiblichen Organs oder die endgültige Tatsache, nicht mehr gebären zu können, macht einigen betroffenen Frauen zu schaffen. Und gerade für diese Frauen ist es sehr wichtig, dass sie von ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin umfassende

Informationen zur Operation und zu alternativen Behandlungsmöglichkeiten bekommen. „Inzwischen hat ein Umdenken stattgefunden. Jede betroffene Frau muss über Alternativen zur operativen Entfernung der Gebärmutter informiert werden“, betont Primar Univ.-Prof. DDr. Hermann Enzelsberger, Vorstand der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Landeskrankenhaus Steyr.

Fast immer gutartige Ursachen

In etwa 90 Prozent der Fälle, in denen operiert wird, wird die Gebärmutterentfernung aufgrund von gutartigen Erkrankungen durchgeführt. Ursachen können Myome (gutartige Geschwülste), Gebärmutterosen oder Endometriose (entzündliche Erkrankungen) sein. Obwohl diese Veränderungen in fast allen Fällen gutartig sind, können sie den Alltag betroffener Frauen massiv beeinträchtigen und starke Schmerzen oder lange und intensive Blutungen auslösen. Nur bei zehn Prozent der operierten Frauen liegt eine bösartige Erkrankung vor,

„Habe an Lebensqualität gewonnen“

Für Martina H. (49) aus Steyr war die Entfernung ihrer Gebärmutter vor sieben Jahren eine Erleichterung. „Ich hatte ein zwölf Zentimeter großes Myom, sehr starke, unregelmäßige und schmerzhafte Blutungen und wollte endlich ohne Tabletten leben können“, erzählt die Personalberaterin. Nachdem ihr Kinderwunsch abgeschlossen war und ihr Facharzt für Gynäkologie sie aufgeklärt, beraten, mögliche Folgen und Alternativen zur OP erklärt hatte, traf Martina ihre Entscheidung. „Ich habe diesen Eingriff nie bereut, war schon wenige Tage nach der Operation schmerzfrei und

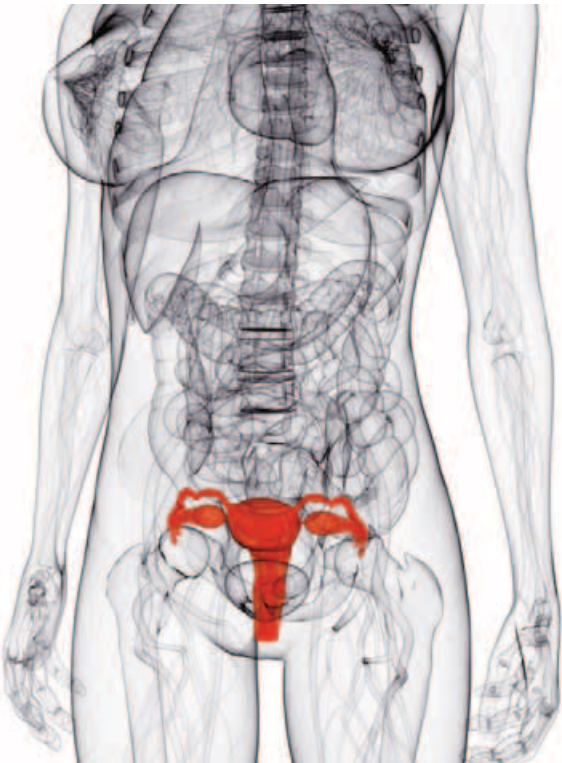
habe seit damals das Gefühl, als Frau an Lebensqualität gewonnen zu haben“, erzählt sie. Für Martina H. ist – rückblickend – wichtig, schon vorher eine möglichst positive Einstellung zu haben. Natürlich hatte auch sie von Frauen gelesen, die nach dem Eingriff an Harn- und Stuhlinkontinenz, Störungen ihres Sexualempfindens oder psychischen Problemen gelitten haben. Verrückt machen lassen hat sie sich aber dadurch nie, sondern hat alle ihre Fragen und Unsicherheiten mit ihrem Arzt besprochen: „So konnte ich ganz klar die für mich richtige Entscheidung treffen.“

etwa Gebärmutterhals-, Eierstock- oder Gebärmutterkörperkrebs. Welches Operationsverfahren zur Anwendung kommt, richtet sich nach der Grunderkrankung und

der individuellen Situation jeder betroffenen Frau. Grundsätzlich sind drei Methoden möglich. Bei der vaginalen Hysterektomie wird die Operation über die Scheide durchgeführt, bei der abdominalen Hysterektomie durch die Öffnung des Unterbauches mittels eines Längs- oder Querschnittes und bei der laparoskopischen Hysterektomie durch vier kleine Einschnitte an der Bauchdecke. Die vaginale Hysterektomie stellt eine relativ einfache und für die Frau körperlich wenig belastende Operationsmethode dar. Sie ist bei gutartigen Veränderungen der Gebärmutter meist die Methode der ersten Wahl. „Welche Operationsmethode für betroffene Frauen die beste ist, sollte nach den notwendigen Untersuchungen in einem ausführlichen Gespräch abgeklärt werden“, betont Primar Enzelsberger. In der Regel handelt es sich bei der Hysterektomie um



Keine (weitere) Schwangerschaft mehr möglich: Die Entscheidung zur OP fällt Frauen mit Kindern bzw. nach dem Wechsel meist leichter.



einen komplikationsarmen Eingriff. Normal sind geringe Blutungen und Schmerzen nach der Operation. Ärzte in Großbritannien haben im Rahmen der Studie „Value“ erhoben, wie oft schwere Komplikationen während oder nach einer Gebärmutterentfernung auftreten. Als schwere Komplikationen gelten unter anderem Gefäßverschluss, Lungenembolie, Nachblutung, Verletzung innerer Organe oder des Harnleiters. Das Ergebnis der 37.000 ausgewerteten Fälle ist für betroffene Frauen hoffentlich beruhigend: Nur bei einer von hundert Frauen kommt es nach der Operation zu einer schweren Komplikation.

Auswirkung auf die Sexualität

Patientinnen, die sich für eine Gebärmutterentfernung entschieden haben, müssen mit einer

Erholungszeit von sechs bis acht Wochen rechnen. Frauen, deren Gebärmutter vor den Wechseljahren entfernt wurde, haben danach keine Regelblutung mehr, können nicht mehr schwanger werden und kommen durchschnittlich zwei bis drei Jahre früher in die Wechseljahre. Sollten zusammen mit der Gebärmutter auch die Eierstöcke entfernt worden sein – eine sogenannte Totaloperation – treten schlagartig die Wechseljahre ein. Wenn es sich jedoch nicht um eine ausgedehnte Krebsoperation handelt, bleibt die sexuelle Erlebnisfähigkeit unverändert, sowohl das sexuelle Interesse und Verlangen als auch das Erleben des Orgasmus werden durch die Operation in der Regel nicht merkbar verändert.

Mag. Conny Wernitznig

Forschung, Erfahrung, Purer Genuss.

Diese drei Grundlagen machen die Clarins Methode einzigartig. Seit über 50 Jahren kombiniert Clarins die Kraft von Pflanzen mit Forschung und entwickelt hochwirksame Formeln.

Genießen Sie in der **beautylounge philomena** eine maßgeschneiderte Clarins Behandlung mit exklusiven Anwendungsmethoden – für perfekte Harmonie und Balance von Körper und Geist. Wir bieten Les Soins Clarins Gesichtspflegebehandlungen, Körperpflegebehandlungen, Schwangerschaftsbehandlungen und Männerpflegebehandlungen für unvergleichliche Wohlfühlmomente an.



Brigitte Schuh
Salzhüterweg 11, 4210 Unterweikersdorf
Telefon: 0664 - 88 657 480

beautylounge *philomena*

„Jede Operation ist gut überlegt“



Primar Dr. HermannENZelsberger,
Gynäkologe, LKH Steyr

10.000 Gebärmutterentfernungen gibt es pro Jahr in Österreich. Zu viele - kritisieren manche Frauen und Ärzte. Prim. Univ.-Prof. DDr. HermannENZelsberger, Vorstand der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Landeskrankenhaus Steyr betont jedoch, dass betroffene Frauen auch über Alternativen informiert werden.

Wie stehen Sie zu der Meinung, dass Gebärmutterentfernungen zu schnell und oft unüberlegt durchgeführt werden?

Prim.ENZelsberger: „Diese Meinung ist nicht mehr aktuell, weil nach ausführlicher Aufklärung der Patientin auch Therapie-Alternativen zur Gebärmutterentfernung erläutert werden müssen. Das heißt, dass betroffene Frauen umfassend über die Operation und alternative Möglichkeiten informiert werden und danach selbst eine Entscheidung treffen, z.B. Cavaterm-Behandlungen oder auch Hormonbehandlungen bei Blutungen.“

Gibt es Indikationen, bei denen eine Operation aus medizinischer Sicht notwendig ist?

Prim.ENZelsberger: „Es gibt absolute Indikationen wie Krebserkrankungen der Gebärmutter oder der Eierstöcke, nicht beherrschbare Blutungen aus der Gebärmutter oder massive Entzündungen im Bereich der inneren Genitalorgane. In diesen Fällen

sollte eine Operation vorgenommen werden. Nicht unbedingt zwingend, aber verbunden mit genauen Untersuchungen und Kontrollen sind für mich Dysmenorrhöen, Senkungen der Gebärmutter, rasch wachsende Myome, Endometriose oder Verdacht auf Verwachsungen im Unterbauch.“

Mit welchen Folgen müssten betroffene Frauen rechnen, was verändert sich durch eine Gebärmutterentfernung im weiblichen Körper?

Prim.ENZelsberger: „Die klinische Erfahrung hat gezeigt, dass es kaum wirkliche Hinweise auf eine Verschlechterung gibt. Viel mehr wird von Seiten der Patientinnen über eine Zufriedenheit berichtet. Die Begründung besteht im Wegfall der Menstruationsblutung, der Unnötigkeit einer Empfängnisverhütung, keiner Angst vor Krebserkrankungen und keine Störung des Sexualempfindens mehr.“

Wie oft werden mit der Gebärmutter auch die Eierstöcke entfernt?

Prim.ENZelsberger: „Bei einem unauffälligen Eierstockbefund erfolgt keine routinemäßige Entfernung. Die Diagnose, ob die Eierstöcke entfernt werden oder nicht, wird durch vaginalen Ultraschall, ein CT des kleinen Beckens und mittels Tumormarker im Blut erstellt.“

Was ist das Durchschnittsalter betroffener Frauen und kann es jede treffen?

Frauen, bei denen eine Gebärmutterentfernung notwendig ist, sind meist zwischen 40 und 55 Jahre alt. Vor Erkrankungen der Gebärmutter ist keine Frau sicher, es gibt auch keine Präventivmaßnahmen für gutartige Gebärmuttererkrankungen wie Blutungsstörungen oder Myome. Sehr wohl gibt es aber effektive Vorsorgemaßnahmen zum Ausschluss eines Gebärmutterhalskarzinoms oder eines Gebärmutterkörperkarzinoms. Und jede Frau sollte regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen, um diese Erkrankungen auszuschließen oder ehest möglich erkennen zu können.

Interview: Mag. Conny Wernitznig



Gebärmutter-Entfernung: bei Krebs oder schweren Blutungen und Entzündungen notwendig, bei gutartigen Geschwülsten Ermessenssache.

ELGA: Projekt mit Mängeln



Hält ELGA einer kritischen Untersuchung stand? Viele Ärztinnen und Ärzte sind noch skeptisch.

Die geplante elektronische Gesundheitsakte (ELGA) bringt hohe Kosten. Gleichzeitig ist die Sicherheit der Daten nicht garantiert und der medizinische Nutzen nicht gesichert.

Eine Gesundheitsakte für jeden Patienten, abrufbar per Mausklick: Was einfach klingt, ist in der Praxis ziemlich kompliziert. Es gibt offene rechtliche Fragen und die Umsetzung von ELGA ist ein enormer technischer und finanzieller Aufwand. Die Vertreter von

Oberösterreichs Ärztinnen und Ärzten haben noch Bedenken. „Die geplante Umsetzung der Datensicherheit entspricht nicht dem aktuell möglichen Standard. Außerdem ist die Weitergabe der Daten nicht ausreichend geregelt. Informationen über die Gesundheit sind

Dr. Wolfgang Ziegler, Vertreter der Allgemeinmediziner in OÖ:

„Info-Suche mit ELGA kann lange dauern.“

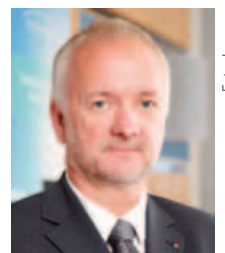


Foto: Laresser

besonders sensibel. Wenn sie in falsche Hände geraten, kann das für die Betroffenen dramatisch sein“, so Dr. Harald Mayer, Vertreter der



Dr. Thomas Fiedler, Obmann der niedergelassenen Ärzte in OÖ:

„We-niger Zeit für

Patienten durch ELGA“



Foto: Larasser

niedergelassenen Ärzte und Vertreter der Allgemeinmediziner, MR Dr. Wolfgang Ziegler und verweist auf die offene Frage der Haftung.

Nicht praktikabel

Wie die Evaluation des Pilotversuchs e-Medikation – ein Kernstück der geplanten ELGA – zeigt, ist das Projekt in der aktuellen Form

nicht praktikabel. „Die Befürchtung, dass wir mit ELGA noch mehr Zeit mit umständlichen, wenig benutzerfreundlichen EDV-Programmen verbringen, ist begründet. Ich würde diese Zeit lieber der Untersuchung und dem Gespräch mit meinen Patienten widmen“, sagt der Obmann der niedergelassenen Ärzte, MR Dr. Thomas Fiedler.

Spitalsärzte bei der Ärztekammer für OÖ. Man sei keineswegs gegen sinnvolle Vernetzung: „Ärztinnen und Ärzte verwenden seit vielen Jahren Interaktionsprogramme, um die Wechselwirkungen von Medikamenten zu prüfen. Auch die elektronische Befundübermittlung sei bereits gang und gäbe – und kostet bei weitem nicht so viel wie ELGA.“

Medizinischer Nutzen ungeklärt

So wie ELGA derzeit geplant ist, erfüllt es außerdem nicht die Anforderungen einer „Gesundheitsakte“. Als solche müsste sie rasch Zugriff auf alle relevanten Informationen über eine bevorstehende Behandlung bieten. „ELGA ist aber als Sammlung von pdf-Dokumenten geplant, aus denen ich mir meine Informationen erst mühsam zusammensuchen muss – das kann bei einem älteren, chronisch kranken Patienten Stunden dauern. Wenn es schnell gehen muss, bringt mir das gar nichts!“, kritisiert der stv. Obmann der



Patienten brauchen Zeit. Diese könnte durch ELGA knapper werden, weil mehr Computerarbeit ansteht.



Dr. Harald Mayer, Vertreter der Spitalsärzte in OÖ:

„Ge-sund-heits-

daten sind besonders sensibel.“



Foto: Larasser

Ärztekammer für OÖ fordert vernünftiges ELGA-Gesetz

ELGA sieht viele Zugriffsberechtigte vor – das untergräbt das Arztgeheimnis.

Wir fordern maximale Sicherheit für Ihre Gesundheitsdaten!

ELGA sieht vor, dass ihre Gesundheitsdaten automatisch gesammelt werden. Wer das nicht will, muss schriftlich seinen Austritt erklären.

Wir fordern: Umgekehrt - wer bei ELGA mitmachen will, soll seine Zustimmung erklären.

ELGA kostet viel Geld.

Wir fordern: Unser Steuergeld soll für Gesundheitsleistungen ausgegeben werden, die die Menschen wirklich brauchen!

ELGA kostet Zeit, die Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin anderswo fehlt!

Wir fordern: ELGA darf uns keine Zeit für unsere PatientInnen stehlen!

Die Last mit der Schulter



Probleme mit der Schulter: Hohe Belastung, ungünstige Bewegungen und Veranlagung können Schmerzen verursachen.

Schulterleiden und die damit einhergehenden Einschränkungen der Bewegung beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Dass Schulterprobleme so verbreitet sind, ist der Preis für die Bauweise dieses Gelenks: Es ist das beweglichste des Körpers.

Pro Seite besteht der Schultergürtel aus insgesamt drei Gelenken – dem Ansatz des Schlüsselbeins am Brustbein, sowie der Verbindung zwischen Schlüsselbein und Schulterhöhe, die als Schulterreckgelenk bezeichnet wird. Beide Gelenke

gehören zur so genannten Schulterblatt-Brustkorb-Gleitfunktion. Das dritte Gelenk im Bunde ist das eigentliche Schultergelenk aus Oberarmkopf, Schulterblatt und den umgebenden Weichteilen. Der Kopf des Oberarmknochens liegt in

der sehr flachen Gelenkspfanne des Schulterblattes. Nur ein knorpeliger Wulst an den Pfannenrändern vergrößert die Kontaktflächen. Der Gelenkkopf wird - anders als beim Hüftgelenk - nicht von der Pfanne umschlossen und somit auch kaum in seinen Bewegungsachsen eingengt. Dass der Oberarmkopf nicht aus der Pfanne rutscht, dafür sorgt ein kompliziert angeordnetes Paket aus Bändern und den Ansätzen der vier Oberarmdrehmuskeln, der Rotatoren, die das Schultergelenk

führen. Der kräftige Deltamuskel überdeckt das Schultergelenk. Mehrere Schleimbeutel erleichtern das Gleiten der Sehnen und Bänder zwischen den Knochenstrukturen. In der Achselhöhle verlaufen viele Nervenstränge sowie Blut- und Lymphgefäße.

Anfällig für Abnutzung

Die vorwiegend auf Muskeln und Bändern beruhende Gelenksführung birgt auch das Risiko der Instabilität. „Die Schultern sind sehr anfällig für abnutzungs-, entzündungs- und verletzungsbedingte Schäden“, weiß Dr. Georg Weber, Erster Oberarzt an der Abteilung Orthopädie am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz. Entzündungen des Schultergelenks können viele Gründe haben: rheumatische Erkrankungen, Gicht, Infektionen, oder eine durch Überlastung aktivierte Arthrose, also Gelenksabnutzung. Leicht kommt es durch degenerativ-entzündliche Prozesse zum so genannten Impingement (engl.: Engpass), also einer Einengung im Bereich der Rotatorenmanschette - jener Muskelgruppe, die von den



Anatomie eines natürlichen Schultergelenks

vier Oberarmdrehmuskeln gebildet wird. Zwischen Schulterdach und Oberarmkopf bleibt nicht genug Raum für Muskeln, Schleimbeuteln und Sehnen. Schon geringe Reibungen und Einschränkungen führen zu Durchblutungsstörungen und wirken damit entzündungsfördernd.

Schmerzhafte Entzündungen

Wiederholte Entzündungen der Schleimbeutel und Sehnenansätze an den Oberarmdrehmuskeln können langfristig zu Verwachsungen, Verklebungen und Verkürzungen führen. Die Schultersteife (Frozen shoulder) ist die Folge. Mit der Schultersteife tritt häufig auch eine Überlastung oder Entzündung an der Bizepssehne auf. Der chronische Entzündungsprozess verursacht eine Verhärtung des Sehnengewebes, das unelastisch wird und schließlich sogar reißen kann. Die Kalkschulter, wie sie landläufig bezeichnet wird, entsteht durch eine Überreizung der oberen Schulterblattsehne, die etwa beim Heben immer wieder am Knochen anstößt und schließlich

entzündlich reagiert. Darum lagern sich kalkartige Kristalle im Sehnengewebe ein, die Sehne wird dünner, bis sie schon bei geringer Beanspruchung reißt. Dann entleeren sich die Kalkkristalle in den Schleimbeutel, der sich massiv entzündet.

„Pseudolähmung“ durch Ruptur

Durch schlechtere Durchblutung und chronische Entzündungen wird auch die Rotatorenmanschette anfällig für Einrisse oder einen kompletten Abriss. Bei jüngeren Menschen ist diese Verletzung typisch, wenn z.B. ein Sturz mit der Hand abgefangen wird. Bei älteren Patienten ist die Rotatorenmanschetten-Ruptur (Ruptur=Riss) schon infolge einer plötzlichen heftigen Bewegung nicht ungewöhnlich. Dann entsteht eine so genannte Pseudolähmung, d.h. dass das Heben des Armes unmöglich ist. Der Rotatorenmanschettenriss wird chirurgisch behandelt, indem

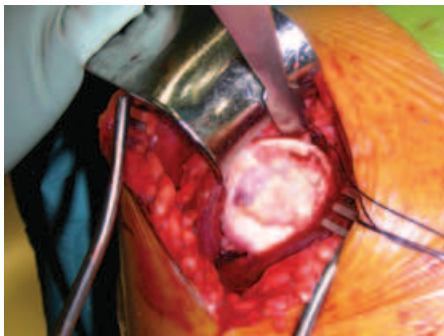


Behandlung mit Cortison

„Höher dosiertes Cortison, einmal oder höchstens zweimal in kurzem Abstand gespritzt: Bei starken Schulterschmerzen ist diese Behandlungsstrategie oft viel wirkungsvoller und verträglicher als mehrere niedrige Cortisonmengen innerhalb mehrerer Wochen, die keinerlei Schmerzbefreiung bringen“, so der Orthopäde Dr. Georg Weber.



Dr. Georg Weber mit einer Patientin: Die passende Behandlung der Schulter wird individuell abgestimmt.



Schulter-Operation oder konservative Behandlung? Das hängt vom konkreten Fall ab.

die gerissene Sehne mit einem Schraubanker wieder am Knochen fixiert wird. Wenn der Schaden nicht rechtzeitig behoben wird, erleidet der Oberarmkopf mangels exakter muskulärer Führung einen vorzeitigen Verschleiß, der einen Gelenkersatz erfordern kann. Zur Behandlung einer akuten Schultergelenksentzündung und ihrer Begleitsymptome werden in der Regel vor allem Schonung, Kälte und Antirheumatika verordnet. Auch Cortisoninfiltrationen können unverzichtbar sein. Muskelübungen zur Kräftigung der Schultermuskulatur

unterstützen die
korrekte Führung des
Oberarmkopfs
in der Gelenkspañne.



Gelenksprothese hat geholfen

„Ein Bruch des Oberarmkopfs vor sechs Jahren war gut verheilt, als vor zwei Jahren wegen einer totalen Gelenksabnutzung so arge Schmerzen auftraten, dass ich den Arm überhaupt nicht mehr gebrauchen konnte und ein Gelenkersatz notwendig war. Bis auf wenige Einschränkungen

beim Strecken oder schnellen Bewegungen ist der Arm heute wieder fast genau so beweglich wie früher, selten hab ich leichte Schmerzen. Ich bin sehr froh, dass ich mich für eine Schultergelenksprothese entschieden habe.“

Helene E., 62, Linz-Urfahr.



Entzündungen der Schulter haben viele mögliche Ursachen, etwa Arthrose (Gelenksabnutzung), Gicht, Infektionen oder rheumatische Erkrankungen.

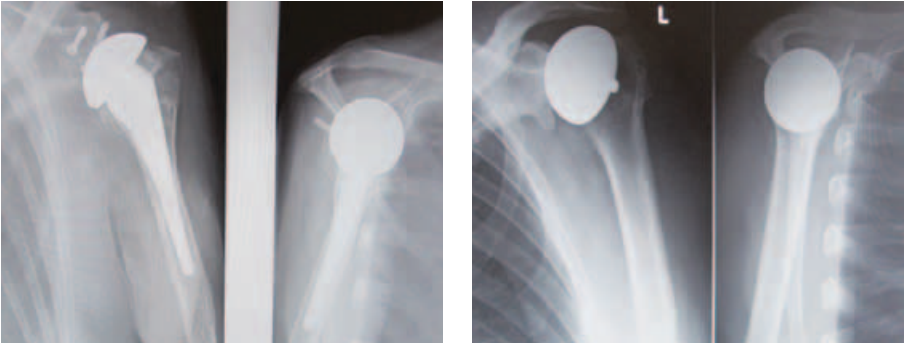
Wenn konservative Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, kann ein minimal-invasiver Eingriff, also eine Arthroskopie, durch Entfernung eines entzündeten, verdickten

Schleimbeutels oder eines Knochensporns am Schulterdach wieder ausreichend Gleitraum schaffen.

Physiotherapie, Massage & Co

Eine Schulterluxation liegt vor, wenn der Oberarmkopf aus der Gelenkspañne rutscht - eine angeborene Schwäche der Kapselbänder und eine dadurch verursachte

Nach dem Wechsel können Schulterschmerzen bei Frauen hormonell mitbedingt sein.



Verschiedene Abnützungsformen der Schulter werden mit unterschiedlichen Implantaten versorgt.

Schulterunstabilität kann schuld sein. Viel häufiger ist eine Luxation jedoch eine Sturzfolge, wenn die Knorpellippe am Gelenkspfannenrand beschädigt wird. Das möglichst rasche „Einrenken“ der Schulter lässt die heftigen Schmerzen abklingen und verhindert, dass der Nerv in der Achselhöhle, der den kräftigen Deltamuskel versorgt, durch eine zu lange Zug- und Druckbelastung „beleidigt“ wird. Ein mit zunehmendem Alter vermehrt auftretendes Problem ist der vorzeitige Knorpelverschleiß des Schulter- und Schultergelenks, die Arthrose. Physiotherapie, Massagen, Ergotherapie, und die ganze Palette der physikalischen Medizin mit Strom, Wärme, Ultraschall usw. spielen

eine wichtige Rolle. Die Schulterarthrose ist allerdings neben Unfällen auch der häufigste Anlass für einen Schultergelenkersatz. Die Kunstgelenke sind hervorragend verträglich, betont OA Dr. Weber. 90 Prozent der Patienten sind nach der Prothesenversorgung schmerzfrei, starke Schmerzzustände trotz Kunstgelenk sind selten. Das Prothesendesign wird laufend weiterentwickelt und verbessert. Zementfreie oder zementierte Endoprothesen, anatomisch oder invers, mit oder ohne Schaft erlauben elegante Operationsmethoden und lassen sogar für einen späteren Umstieg auf ein anderes System alle Wege offen. „Die Sinnhaftigkeit einer längeren Therapie mit starken Schmerzmitteln mit

Dr. Georg Weber, Erster Oberarzt und stellv. Leiter an der Abt. Orthopädie am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz:

„Bei plötzlich auftretenden, vor allem einseitigen Schulterschmerzen muss zunächst immer auch abgeklärt werden, ob nicht eine ernste interne Erkrankung wie ein Herzinfarkt oder ein Leberleiden vorliegt.“



Abhängigkeitspotenzial wie den Opiaten ist immer zu hinterfragen – oft ist chirurgisch rasch eine gute Schmerzfreiheit erzielbar“, ist OA Dr. Weber überzeugt.

Einfluss seelischer Konflikte

Bei akuten Schulterschmerzen bringt eine Infiltration mit einem gering dosierten lokalen Betäubungsmittel rasch Hilfe. Nur bei heftigen, sonst nicht beherrschbaren Nervenschmerzen ist eine so genannte Plexusblockade sinnvoll. Dabei wird ein gesamtes, die Schulter versorgendes Nervenplexus durch ein Betäubungsmittel vorübergehend ausgeschaltet. Chronische, seit Monaten anhaltende Schulterschmerzen bedürfen einer umfassenden Schmerzbehandlung. Seelische Konflikte als Ursache für Schulterschmerzen sind nicht zu unterschätzen. Wenn die Seele sich über den Schulterschmerz Gehör verschafft, kann eine psychotherapeutische Begleitung helfen, das „Schmerzgedächtnis“ zu löschen.

Klaus Stecher

Belastung und Schmerzen

Beim Heben oder Tragen wird der Schulterbereich enorm belastet – die entstehenden Kräfte übertreffen oft vielfach das Gewicht des jeweiligen Gegenstandes. Extreme Abbremskräfte entstehen bei abrupten Aufschlagbewegungen, etwa beim Golf- oder Tennisspielen. Ungünstig für die Schultern sind auch lange ausgeübte Überkopfarbeiten, wie sie etwa bei Elektroinstallateuren, Mechanikern und Malern üblich sind.

Schulterschmerzen strahlen häufig von der Halswirbelsäule aus. Weil die Schultern nervlich von den unteren Halswirbelsäulen-Segmenten versorgt werden, machen sich Wirbelsäulenprobleme, wie z.B. Verengungen der Nervenaustrittsöffnungen, durchaus auch im Schulterbereich schmerzhaft bemerkbar. Schulterbeschwerden in den Wechseljahren können auch hormonell bedingt sein.

Sinnesrausch: Wenn Reize überfluten



Nicht so laut! Hochsensible Menschen bevorzugen meist leisere Töne.

Geräusche, Gerüche und optische Reize prasseln unaufhörlich auf uns ein. Die Flut an Sinneseindrücken bereitet etwa 20 Prozent der Bevölkerung Probleme. Diese nehmen mehr Informationen aus der Umwelt auf und verarbeiten sie zudem intensiver. Es handelt sich um so genannte hochsensible Personen.

Der Fernseher läuft, ein Handy läutet, ein Auto hupt, eine Baumaschine dröhnt - zahllose

Hintergrundgeräusche und Bilder begleiten unseren Alltag. Es sind viel zu viele, als dass wir sie bewusst

wahrnehmen würden. Jeder Mensch erlebt seine Umwelt subjektiv und auf seine ganz spezielle Weise. Die einen registrieren die Reize kaum, die anderen fühlen sich ihnen hilflos ausgeliefert. „Es gilt als gesichert, dass ein Fünftel der Bevölkerung unter die Kategorie Hochsensibel fällt. Weitere 20 Prozent gelten als sensibel, der Rest als mehr oder weniger unsensibel“, erklärt



*Dröhnende Musik, blinkende Lichter und Trubel:
Eine solche Umgebung ist für Hochsensible nur schwer auszuhalten.*

Dr. Herbert Bronnenmayer. Der Allgemeinmediziner aus Micheldorf beschäftigt sich seit 25 Jahren mit hochsensiblen Menschen, hat ihr Wesen studiert und behandelt sie entsprechend ihrem Naturell mitfühlend und sorgsam.

Problem, Eindrücke auszublenden

Bei Hochsensiblen werden Sinnes-
eindrücke im Gehirn in geringerem
Ausmaß gefiltert als üblich. Es
gelangen aufgrund neurologischer

Besonderheiten mehr Reize in ihre
bewusste Wahrnehmung. Sie sehen,
riechen, hören, schmecken, ertasten
und/oder erfühlen mehr und inten-
siver als andere. Mit Hochsensibilität
ist damit eine gesteigerte Sensibilität
in Bezug auf die Wahrnehmung und
Verarbeitung von Reizen gemeint
und nicht die „emotionale Dünn-
häutigkeit“ eines Menschen. Durch
das Mehr an Reizaufnahme stoßen
Hochsensible früher an ihre psychi-
schen Grenzen. Weiters benötigen



Dr. Herbert Bronnenmayer im Patientengespräch

Dr. Herbert Bronnenmayer,
Allgemeinmediziner
in Micheldorf:

„Geht ein Hochsen-
sibler in einen Raum
voller Menschen,
prasseln vielerlei Eindrücke
auf ihn ein. Er hört die vielen
Geräusche, sieht die Mienen
der Menschen, riecht Par-
fums und Rauch, registriert
alles was sich bietet. Er
bemerkt zudem rasch die
Stimmungen im Raum. Ein
einziger lauter und unerwar-
teter Ton kann das Fass zum
Überlaufen bringen, und aus
einer normalen Anspannung
wird Stress und Überspan-
nung.“

sie viel Zeit, das Erlebte zu reflek-
tieren und darüber nachzudenken.
Sie sind durch die permanente
Überstimulation nervlich ange-
spannt. Unwohlsein, psychische und
muskuläre Anspannung und daraus
folgend körperliche Schmerzen sind
weitere Symptome der Überreizung
des Nervensystems.

Veranlagung, keine Störung

Hochsensibilität ist keine Krankheit
oder Störung. Es ist eine Anlage,
eine Eigenschaft, mit der man als
Betroffener umgehen können muss,
um gesund zu bleiben. Nichtsen-
siblen erscheinen Hochsensible
häufig als empfindlich, krankheitsan-
fällig, wehleidig und schwach. Fühlt
sich ein Hochsensibler unverstanden
und hat er zu wenig Regenerations-
zeit, dann treten tatsächlich häufig
psychosomatische Symptome, also
körperliche Beschwerden auf. Lebt
er entgegen der eigenen Anlage,
dann wird er tatsächlich öfter
krank. Hochsensible leiden





Arbeit in aller Ruhe: Viele Hochsensible sind kreativ tätig.



Ruhe und Natur fördern das seelische Gleichgewicht.

Lebensstil der Veranlagung anpassen

Tipps von Dr. Herbert Bronnenmayer für den Umgang mit Hochsensibilität:

- Sport und Bewegung sind wichtig um Stresshormone abzubauen. Man sollte zumindest jeden zweiten Tag 20 Minuten entspannt laufen, joggen oder Rad fahren. Bei akutem Stress sollte man öfter und mehr trainieren, am besten am späten Nachmittag oder frühen Abend. Damit verhindert man, dass man die Tagesaufregung mit ins Bett nimmt.
- Ausreichender (sieben bis neun Stunden) und erholsamer Schlaf ist für die Regeneration wichtig. Es empfiehlt sich, früh zu Abend zu essen (z. B. 17 Uhr), gegen 20 Uhr alle elektronischen Geräte auszuschalten und generell früh schlafen zu gehen. Am Abend keine Konflikte diskutieren, das stört die Nachtruhe.
- Ausreichend auf eiweißreiche, deftige Kost achten. Nicht zu fettarm essen. Eier sind für Hochsensible eine gute Stressbremse. Vorsicht bei Alkohol, Kaffee und Zucker. Betroffene reagieren verstärkt auf diese Stoffe und sollten sie weitgehend meiden.

häufig an wenig Selbstvertrauen. Man sollte ihnen stets vermitteln, dass sie in Ordnung sind, so wie sie sind. Wertschätzung und Zutrauen sind besonders wichtig. „Betroffene haben ihre eigenen Qualitäten. Sie haben ein gutes Bauchgefühl und sind im Job oft kreativ und einfühlsam. Bei genügend Akzeptanz durch die Umwelt können sie voll durchstarten“, weiß Dr. Bronnenmayer.

Erhöhte Stresswerte

Bestehen körperliche Beschwerden, erfolgt beim Arzt zuerst eine genaue Untersuchung. Vor allem darf nicht auf mögliche Allergien und

Nahrungsmittelunverträglichkeiten vergessen werden, denn sensible Menschen sind häufig davon betroffen. Dr. Bronnenmayer: „Ebenso messe ich stets den Cortisolwert, denn erhöhtes Cortisol zeigt erhöhten Stress an. Und es zeigt sich immer wieder, dass Hochsensible unter hohem Stress leiden, oft sind sie dem Burnout nahe. Dann ist es höchste Zeit, etwas auf körperlicher und seelischer Ebene zu unternehmen, denn irgendwann ist man am Ende dessen, was man vertragen kann, angelangt, und es stellt sich ein Erschöpfungssyndrom ein.“ Stress ist oft Ursache für Beschwerden, die

man sich nicht erklären kann. Mit Stress ist hier nicht die Menge an zu erledigender Arbeit gemeint, sondern die persönliche Einstellung, wie man auf eine Situation reagiert.

Ist man wenig sensibel, kann man sich besser auf die Arbeit konzentrieren, hat einen Tunnelblick auf die aktuelle Tätigkeit und kann alles andere ausblenden. Sensible Menschen dagegen bekommen etwa den Ärger mit dem Chef oder den Lärm vor dem Büfenster nicht aus dem Kopf. Sie müssen sich mit den Einflüssen, die auf sie einströmen, auseinander setzen und können sie nicht ausblenden.

Behandeln bei Leidensdruck

Kommt man mit seiner Veranlagung gut zurecht, bedarf es keiner medizinischen oder therapeutischen Behandlung. An eine Behandlung sollte man jedoch dann denken, wenn der Leidensdruck groß wird. Hochsensible sind anfällig für bestimmte psychische Erkrankungen, etwa für Angststörungen oder Burnout. Häufig leiden sie unter bestimmten Geräuschen und entwickeln eine Angst davor („Phonophobie“). Bei der Behandlung spielt Entspannung eine entscheidende Rolle. Medikamente wie Antidepressiva etc. sollten jedoch nur dann zum Einsatz kommen, wenn etwa eine echte Depression vorliegt. Hochsensible reagieren auf Arzneien und deren Nebenwirkungen häufig viel stärker als üblich. Gut verträglich sind in der Regel pflanzliche Wirkstoffe wie hoch dosierte Melisse, Hopfen, Baldrian und Johanniskraut. Auch die Schlafbeere oder Winterkirsche, Ashwagandha genannt, ist ein guter Stressmodulator. Sie blockiert das Übersensible und man hält den Stress besser aus. In manchen Fällen überweist Dr. Bronnenmayer die Patienten an eine/n gute/n Psychotherapeut/-in: „Das kann etwa dann wichtig sein, wenn hinter den Symptomen tiefgründigere Probleme liegen, wie etwa eine unglückliche Partnerschaft etc. Ein Zuviel an Therapie kann aber auch

problematisch sein, wenn man den Fokus zu sehr in die Vergangenheit richtet und nicht im Hier und Jetzt lebt. Man soll das reiche Gefühlsleben nicht unterdrücken, sondern lernen, besser damit umzugehen.“ Die wenigsten Betroffenen wüssten, dass sie hochsensibel sind, so der Mediziner: „Sie merken zwar, dass sie ‚anders‘ sind, können dies aber nicht einordnen. Häufig sind es

kreative Menschen, Künstler, Denker. Ihnen ist der Schatz, den sie in sich tragen, oft nicht bewusst.“

Dr. Thomas Hartl

Mehr Infos:

zartbesaitet.net; hochsensibel.org

Buchtipps:

Georg Parlow; *Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen*; Festland-Verlag, Wien 2006



Zu zweit in ruhiger Umgebung redet es sich für Hochsensible meist besser als in größeren Gruppen.

„Kontaktfreudig, aber ohne Trubel“

„Wir hochsensible Menschen gelten fälschlicherweise als schwach, dabei stehen wir im Berufsleben unseren Mann bzw. unsere Frau. Wir empfinden eben äußere Reize anders. Das habe ich schon als Kind gemerkt: Ich wollte gerne mitspielen, aber es war mir oft zu laut und schnell. Als Jugendliche waren Discos ein Horror – als ob in meinem Ohr etwas zerplatzen und ich mich in die Erde hinein-drehen würde. Wenn die Reizflut

zu viel wird, reagiert mein Körper mit Druck auf der Brust, einem trockenen Mund oder anfallsartigen Kopf- oder Magenschmerzen. Heute lebe ich viel besser nach meinen Bedürfnissen. Ich bin ja durchaus kontaktfreudig, keineswegs harmoniesüchtig und außerdem künstlerisch aktiv - aber ich mag einfach keinen Trubel.“

Frau K.,

Patientin von Dr. Bronnenmayer

Sind Sie gesund?

Gehen Sie auf Nummer sicher!



Liebe ist.....nicht nur selbst zur Vorsorge zu gehen, sondern auch den Partner / die Partnerin daran zu erinnern.

Risikofaktoren früh erkennen und etwas dagegen unternehmen, Krankheiten rechtzeitig erkennen und schon im Frühstadium behandeln: Das bringt die kostenlose jährliche Vorsorgeuntersuchung.

Viele weit verbreitete „Zivilisationskrankheiten“ entstehen nicht von heute auf morgen, sondern über viele Jahre hinweg. Selbst der plötzliche Herzinfarkt oder Schlaganfall hat eine - manchmal nicht bemerkte - Vorgeschichte. Ungünstige Cholesterin- und Blutzuckerwerte, Bluthochdruck und Arterienverkalkung sind Risikofaktoren für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein regelmäßiger Check einmal im Jahr kann nicht schaden: Wer weiß, wie es um seine Gesundheit steht, kann rechtzeitig gegensteuern. Hier setzt die allgemeine Vorsorgeuntersuchung, früher „Gesundenuntersuchung“ genannt, an. Blutdruckmessung, Blut abnehmen und auswerten, bei älteren Personen

Hör- und Sehtest bzw. Stuhlprobe: Das gehört alles dazu, der wichtigste Teil ist jedoch das Gespräch. „Als Hausarzt geht es mir darum, meinen Patientinnen und Patienten zu erklären, was die Ergebnisse für ihre Gesundheit bedeuten. Gemeinsam besprechen wir dann, wo sie beim Lebensstil etwas ändern können. Wichtig sind hier kleine Schritte, die man im Alltag auch durchhalten kann. So gelingt es, dass sich die Menschen wohler fühlen, ohne frustriert zu sein“, so Dr. Wolfgang Marks, Allgemeinmediziner in Linz und Vorsorgereferent der Ärztekammer für OÖ. Die am weitesten verbreiteten Schwachpunkte seien



Ansprechpartner sind meist Hausärzt/-innen oder Internist/-innen.

7 Schritte um gesund zu bleiben

- Mehr bewegen!
- Lachen – Beziehungen pflegen!
- Täglich Obst und Gemüse genießen!
- Mehr Wasser – weniger Limonaden und Säfte trinken!
- Alkohol, Süßigkeiten und Knabbersachen nur in Maßen!
- Das Rauchen aufgeben!
- 1 x im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung!

Bewegungsmangel, Übergewicht und Rauchen, so Dr. Marks: „Das sind die Haupt-Risikofaktoren für unzählige Krankheiten. Wer hier konsequent ansetzt, gewinnt langfristig mehr Jahre mit guter Lebensqualität.“ Die Vorsorgeuntersuchung kann einmal im Jahr gemacht werden. Ansprechpartner sind meist Hausarzt/-innen oder Internist/-innen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Ergänzung Krebsvorsorge

Zusätzlich zur allgemeinen Vorsorgeuntersuchung gibt es auch mehrere Möglichkeiten zur Früherkennung von Krebs und zwar für Brustkrebs (Mammographie), Gebärmutterhalskrebs (PAP-Abstrich), Prostatakrebs (PSA-Test), Hautkrebs (Muttermal-Kontrolle) und Darmkrebs (Darmspiegelung). Je früher man die Krankheit erkennt und behandelt, desto besser die Heilungschancen. Wann bzw. wie oft man Krebsvorsorge in Anspruch nehmen soll, hängt vom Alter und vom individuellen Risiko ab. Fragen Sie dazu Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin, er oder sie vermittelt Sie an die richtige Stelle weiter.

Im Gesundheitscheck



Michaela Keplinger-Mitterlehner

Mag. Michaela Keplinger-Mitterlehner,
Vorstandsdirektorin der Raiffeisenlandesbank OÖ

1. Ein Gesundheitstipp für mich von ...

... meiner Mutter ... Lachen ist die beste Medizin

2. Sportlich bin ich bei/m ...

... Laufen, Mountainbiken und Langlaufen

3. Ich entspanne mich bei/m ...

... sportlichen Betätigungen, Kochen und ausgedehnten Spaziergängen mit meinem Mann

4. Mein liebstes gesundes Essen ...

... Salatplatten in jeglicher Kombination

5. Meine liebste kulinarische „Sünde“ sind ...

... das von meiner Mutter zubereitete Martinigansl und ihr phänomenaler Heidelbeerstrudel

6. ÄrztInnen sind für mich ...

... teilweise FreundInnen, teilweise KundInnen, teilweise NachbarInnen, in jedem Fall aber Vertrauenspersonen

7. Zu Vorsorge-Untersuchungen gehe ich ...

... regelmäßig

8. Auf gesund-in-ooe.at gefällt mir ...

... der Ärzte-Blog mit Tipps für die Gesundheit im Alltag

9. Mein Gesundheitsvorsatz für die Zukunft ist ...

... gezielte Rückengymnastik, weniger Kaffee



Die Bankerin kocht gerne und gesund.

www.gesund-in-ooe.at

Das Gesundheitsportal für Oberösterreich

- Aktuelle News
- Ärzte-Blog
- Ärzte-Finder für OÖ
- Gesundheitstipps
- Hilfreiche Links zu Gesundheitsseiten und Einrichtungen

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

 gesund-in-ooe.at
DAS GESUNDHEITSPORTAL FÜR OBERÖSTERREICH



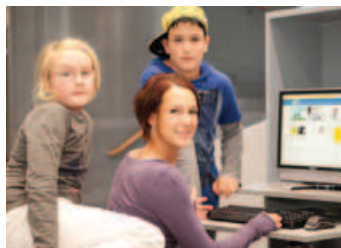
Gesund gelacht!



www.gesund-in-ooe.at

Das Gesundheitsportal für Oberösterreich

- Aktuelle News
- Ärzte-Blog
- Ärtzefinder für OÖ
- 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:**

Ärztelkammer für Oberösterreich,
Dinghoferstr. 4, 4010 Linz,
Tel: 0732/77 83 71-0
human@aekoee.or.at
www.gesund-in-ooe.at

Wissenschaftliche Leitung:

Prim. Dr. Josef Hochreiter

Chefredaktion:

Mag. Isabella Ömer
Ärztelkammer für OÖ, Abteilung
Kommunikation & Presse

Redaktionsteam:

Elisabeth Dietz-Buchner
Mag. Michaela Ecklbauer
Mag. Christian F. Freisleben-
Teutscher
Dr. Thomas Hartl
Mag. Isabella Ömer
Mag. Susanne Sametinger
Klaus Stecher
Mag. Conny Wernitznig

Gestaltung:

Alexandra Mittermayr
mifabrica, PR-Agentur

Druck: Friedrich VDV, Linz

Bildnachweis:

Falls nicht anders angegeben:
fotolia, Human-Redaktion

Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz: Mf, H, V: Ärztekammer für OÖ, Körperschaft öffentlichen Rechts, Dinghoferstr. 4, 4010 Linz

Grundlegende Richtung:

Regelmäßiges Gesundheitsmagazin der Ärztekammer für Oberösterreich zur Information der Patienten über Gesundheitsthemen mit speziellem Oberösterreichbezug. Die Inhalte der einzelnen Artikel geben die persönliche Meinung des Autors wieder und müssen nicht mit der Ansicht der Redaktion übereinstimmen.

Um sich als Frau durchzusetzen, muss man eine gewisse Präsenz ausstrahlen.

RAIFFEISEN OÖ - „FRAUEN, DIE BEWEGEN“ - MANUELA KORTHAUER

Frauen sind in ihren Zielen und Bedürfnissen so vielseitig, wie das Leben, das sie in ihren unterschiedlichen Rollen als Hausfrau, Unternehmerin, Angestellte, alleinerziehende Mutter oder Pensionistin führen. Raiffeisen Oberösterreich holt im Rahmen von Interviews interessante Frauen und ihre individuellen Lebenserfahrungen vor den Vorhang. Die komplette Interviewreihe kann man auf www.raiffeisen-ooe.at/frauen nachlesen.

Seit rund sechs Jahren ist Manuela Korthauer (39) Inhaberin des Juweliers Huemer, der heute mit 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an zwei Standorten – in der Plus City in Pasching und in der Lentia City in Linz Urfahr – vertreten ist. Im Interview spricht die Unternehmerin über tägliche Herausforderungen, den Spagat zwischen Beruf und Familie und ihre Erwartungen als Kundin von Raiffeisen Oberösterreich.

Was bedeutet es für Sie, Unternehmerin zu sein?

Als Unternehmerin trägt man auf vielfältige Weise Verantwortung. Einerseits gegenüber den Mitarbeitern, die sich auf einen gesicherten Arbeitsplatz verlassen. Aber man hat auch Verantwortung der Gesellschaft gegenüber, indem man sich etwa im sozialen Bereich engagiert. Oder ein anderes Beispiel: Wir engagieren uns auch für die Jugend und geben ihr Perspektiven, indem wir Lehrlinge ausbilden. Als Geschäftsführerin muss ich für meine Entscheidungen geradestehen, kann mich andererseits aber auch über gute Entscheidungen freuen.

Was war Ihre größte berufliche Herausforderung bisher?

Ehrlich gesagt war das die Eröffnung unserer zweiten Filiale in der Lentia City in Urfahr im Jahr 2010. Die Übernahme eines



Foto: RLB OÖ/Strobl

Manuela Korthauer ist Inhaberin eines Juweliersgeschäftes

bestehenden Geschäftes war mir zu wenig. Ich wollte auf jeden Fall erweitern und sozusagen mein „eigenes Kind“ haben. Dazu stand ich in engem Kontakt mit unserer Raiffeisenbank und der Raiffeisenlandesbank OÖ. Diese sind damals sehr stark hinter uns gestanden. Unsere Zahlen haben ja auch gepasst.

Was erwarten Sie von Ihrer Bank?

Ich erwarte, dass ich in allen finanziellen Belangen Auskunft bekomme und dass mein Berater fundiertes Wissen über die Branche hat. Das erste Jahr ist im Handel immer schwierig. Und speziell bei Juwelieren wird mit dem Weihnachtsgeschäft der Hauptumsatz erzielt. Das zu wissen, erwarte ich von meinem Bankberater. Und auch zwischenmenschlich muss die Chemie stimmen. Das hat mit Raiffeisen bisher gut funktioniert.



Als Sie das Unternehmen von Ihrem Vater übernommen haben, waren Ihre Söhne fünf und acht Jahre alt. Wie schafft man die Klammer zwischen Mutter und Unternehmerin?

Manchmal mehr, manchmal weniger. Anfangs hatte ich mein Büro zuhause. Aber das war nicht Fisch, nicht Fleisch. Da kann man sich weder auf das eine noch auf das andere konzentrieren. Heute habe ich fixe Grundsätze: Wenn ich zuhause bin, dann bin ich dort voll für meine Kinder da. Und wenn ich in der Firma bin, habe ich meine Gedanken auch nur dort. Und ohne den Rückhalt durch meinen Mann und meine Schwiegereltern hätte ich das alles nicht geschafft.

Ihr Karrieretipp für Frauen?

Um sich als Frau durchzusetzen, muss man eine gewisse Präsenz ausstrahlen. Man muss sich gegenüber der Männerwelt konsequent präsentieren und zeigen, dass man durchaus „seinen Mann“ stehen kann.

Eine letzte Frage: Ohne welches Schmuckstück gehen Sie nie außer Haus?

Ich trage immer meinen Ehering und eine Uhr.

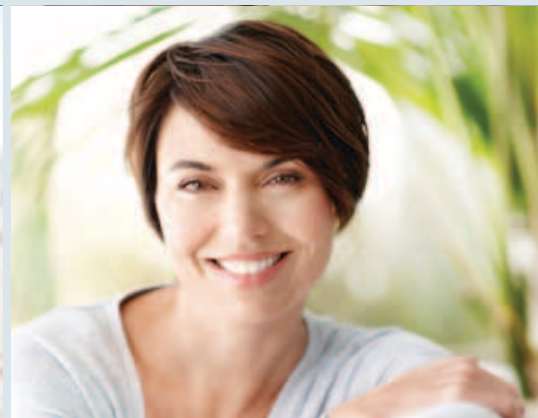
Das Leben ist vielseitig.

Frauen sind in Ihren Zielen, Bedürfnissen und Anforderungen so vielseitig wie das Leben. Reden wir doch über Ihr Leben. Wir begleiten unsere KundInnen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen und bieten:

- persönliche und kompetente Beratung
- individuelle Lösungen
- und vor allem Sicherheit und Professionalität

Erfahren Sie kompetente Beratung in Ihrer Raiffeisenbank.

www.raiffeisen-ooe.at/frauen



Das Leben ist vielseitig.

Frauen sind in ihren Zielen, Bedürfnissen und Anforderungen so vielseitig wie das Leben. Reden wir doch über Ihr Leben. Wir begleiten unsere KundInnen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen und bieten:

- persönliche und kompetente Beratung,
- individuelle Lösungen,
- und vor allem Sicherheit und Professionalität.

Reden Sie mit uns! Erfahren Sie kompetente Beratung in Ihrer Nähe.

* 18 Monate gratis Kontoführung für ein Konto pro Familie. Einlösbar bis zum vollendeten 1. Lebensjahr Ihres Kindes.

Raiffeisen Familie Plus



www.raiffeisen-ooe.at

www.facebook.com/raiffeisenooe 

Raiffeisenbank 
Die Bank für Ihre Zukunft