



Teufelskreis Sucht

- Entstehung und Dynamik von Suchterkrankungen
- Entzug: Schwieriger Weg aus der Abhängigkeit
- Suchtprävention beginnt im Kindesalter

Schwindel

Symptom mit vielen Ursachen

Seite 18

Kinder

Entwicklung braucht Bewegung

Seite 28

Hormone

Was die Botenstoffe können

Seite 32

Liebe Leserinnen und Leser!

Jemand hat ein Alkoholproblem. Im Laufe der Zeit spricht es sich herum. Bekannte und Arbeitskollegen wissen Bescheid. Doch niemand spricht den Betroffenen an. Wenn



es dann gar nicht mehr geht, bricht oft alles zusammen: Scheidung, Jobverlust, Einsamkeit. Der Umgang mit **Sucht** ist in unserer Gesellschaft sehr widersprüchlich. Im aktuellen Schwerpunkt erfahren Sie mehr über Ursachen und Verlauf dieser komplexen Erkrankung, sowie über Therapien und Prävention. Letztere fängt schon im **Kindesalter** an – denn der Grundstein für eine

gesunde Entwicklung wird sehr früh gelegt. Das gilt auch für das Thema **Bewegung**. Einer unserer Beiträge informiert, warum Klettern, Balancieren und Herumtoben nicht

nur die motorische, sondern auch die kognitive Entwicklung beeinflusst. Wichtig ist dabei auch die **Ernährung**. Manche Eltern sind dabei von fleischloser Kost überzeugt – auch, was ihren Nachwuchs betrifft. Ob vegetarisch oder vegan macht bei Kindern jedoch einen entscheidenden Unterschied. Lesen Sie über pro und contra.

Schwindelgefühle kennen viele. Diesem Symptom diagnostisch auf den Grund zu gehen ist gar nicht so einfach, denn die Liste der Ursachen ist lang. Außerdem erwarten Sie spannende Artikel zu den Themen **Hormone** und **Kieferchirurgie** – und natürlich aktuelle gesundheitspolitische Informationen.

Viel Interesse und Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Mag. Isabella Ömer
Redaktionsleitung Human

Sucht: Leider noch immer ein Tabu

Liebe Leserinnen und Leser!

Wer suchtkrank ist, versucht meist, nicht aufzufallen. Die Angst vor Stigmatisierung ist groß, obwohl es gute Möglichkeiten zur Behandlung gibt. Dabei ist diese Krankheit nicht nur individuell zu sehen: Sie hat viel mit dem gesellschaftlichen Umfeld zu tun.

„Hinter der Konsumsucht steckt die Sehnsucht. Wir werben für das Erleben unbezahlbarer Augenblicke.“

Slogan einer Schweizer Kampagne zum Thema Suchtprävention aus den 1990er-Jahren

K o n s u m ist gut – je mehr, desto besser. Das wird uns an jeder Ecke eingeredet.

Doch wehe, wenn jemand seinen Konsum nicht mehr unter Kontrolle hat: Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden, werden nach wie vor ausgegrenzt – egal, ob es sich um den Missbrauch einer psychoaktiven Substanz handelt oder um suchartiges Verhalten wie pathologisches Glücksspiel

oder Computerspielen. Ein „selbst Schuld“ steht im Raum. Dabei hat Sucht fast immer eine komplexe Vorgeschichte, die nicht selten in der Kindheit bzw. im sozialen Umfeld beginnt. Und sie findet nicht im luftleeren Raum statt, sondern in einer Gesellschaft, die diese seelische Erkrankung begünstigt: Übermäßiger Alkoholkonsum wird toleriert. Rauchverbote greifen nicht allzu gut. Die Glücksspiellobby bemüht sich um weitere Liberalisierung. Einen Internetzugang hat fast jeder. Und während Wirtschaftskrisen und die Angst vor Arbeitslosigkeit viele Menschen verunsichern, locken an jeder Ecke Konsumangebote. Wer diese Rahmenbedingungen bedenkt, wird Abhängigkeits-Erkrankungen möglicherweise in einem anderen Licht sehen.



Dr. Peter Niedermoser
Präsident der Ärztekammer für OÖ



Prim. Dr. Josef Hochreiter
Wissenschaftlicher Leiter Human

Inhalt

Schwerpunkt



Sucht entwickelt sich schleichend und hat meist eine lange Vorgeschichte.

Suchterkrankungen..... 6

**Entzug:
Schwieriger Weg aus der Abhängigkeit..... 9**

**Suchtprävention
beginnt im Kindesalter 12**



18 *Schwindel hat meist mit Störungen im Gleichgewichtssystem zu tun.*

Gesundheitspanorama 4

Dienstzeiten im Spital müssen kürzer werden.....13
Kommentar von Spitalsärztevertreter Dr. Harald Mayer

Leben ohne Fleisch 14
Vor- und Nachteile vegetarischer und veganer Ernährung

Schwindel: Alles dreht sich.....18
Über ein Symptom mit vielen möglichen Ursachen



28 *Kinder: Toben, Kopfstand, Balancieren und Co. fördern auch die kognitive Entwicklung.*

Lehrpraxis für Jungärzte..... 22
Österreich ist Schlusslicht in Europa

Der richtige Biss..... 24
Was die Mund- und Kieferchirurgie alles leistet

Kinder: Bewegung ist Entwicklung..... 28
Warum das Training der Motorik so wichtig ist

Die Macht der Hormone 32
Was sie im Körper tun und wie die Medizin sie einsetzt

Im Gesundheitscheck 37
Dr. Christine Haiden, Präsidentin des OÖ Presseclubs

Impressum, Gesund gelacht 38



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

Gesundheitspanorama

Human: Kostenloses Abo



Human, das Gesundheitsmagazin der Ärztekammer für OÖ, hat tausende treue Stammleserinnen 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.

gesund-in-ooe.at: Gesundheitsnews per Mausklick

www.gesund-in-ooe.at, das Gesundheitsportal der Ärztekammer für OÖ, ist die ideale Startseite, wenn Sie Infos zu Gesundheitsthemen suchen. Ab sofort können sich Interessierte aktuelle Infos direkt per Newsletter zuschicken lassen und finden diese dann bequem in Ihrem Mail-Posteingang – vom Arztblog über Gesundheitstipps bis zu aktuellen News. Den monatlichen Newsletter können Sie einfach per Mausklick bestellen und auch jederzeit wieder abmelden. Besuchen Sie dazu einfach die Startseite von www.gesund-in-ooe.at.



Fit2work: Angebot für Arbeitnehmer



Arbeit und Gesundheit hängen zusammen. Umso wichtiger ist professionelle Begleitung, wenn es Probleme gibt. Fit2work richtet sich an Personen, die oft oder länger im Krankenstand sind und deshalb Probleme im Job haben und an jene, die eine körperliche bzw. psychische Beeinträchtigung haben. Fit2work ist eine Anlaufstelle für Menschen, die befürchten, aus gesundheitlichen Gründen ihren Arbeitsplatz zu verlieren oder die deshalb bereits arbeitslos sind.

Die Beraterinnen und Berater erarbeiten mit den Betroffenen Lösungen, die auch die Unternehmen überzeugen. Sie helfen bei der Einrichtung eines gesundheitsadäquaten Arbeitsplatzes und unterstützen beim beruflichen Wiedereinstieg. Zusätzlich bietet Fit2work eine Bildungs- und Qualifizierungsberatung und informiert über entsprechende Förderungen bzw. stellt den Kontakt her. Mehr Infos: www.fit2work.at, Hotline +43 (0) 732 / 65 55 64.

Krebshilfe: „Bewegung als Medikament“

Drei Tage, 42 Kilometer, fast 900.000 Schritte: Ehemalige Krebspatientinnen und -patienten erkundeten auf Einladung der OÖ Krebshilfe den Böhmerwald, erklimmten den Bärenstein, besuchten den Schwarzenberger Schwemmkanal und entdeckten die Mäander der Großen Mühl – natürlich nicht, ohne sich vorher einem medizinischen Check unterzogen zu haben. Die von Actavis gesponserte Aktion „Bewegung als Medikament“ macht auf die wichtige Rolle der Bewegung sowohl in der Prävention von Krebs als auch in der Nachsorge aufmerksam.



Die Krebshilfe lud zum Wandern ins Mühlviertel.

„Alle Teilnehmer wissen, dass eine Krankheit einen zwar aus der Bahn werfen kann, aber dass Bewegung hilft, wieder zurück in die Bahn zu finden“, so Peter Flink, Geschäftsführer der Krebshilfe OÖ.

Pressepreis der Ärztekammer OÖ



Pressepreis v.l. M. Engelhardt, P. Niedermoser, T. Winkler

Die heurige Auszeichnung für Gesundheitsberichterstattung ging an Dr. Margarethe Engelhardt für ihre dreiteilige Ö1-Radiokolleg-Serie über Depressionen bei Kindern. „Mit ihrem Radiobeitrag hat sie das Kunststück zuwege gebracht, umfassend und verantwortungsvoll zu informieren, aber auch den Betroffenen konkrete Hilfsangebote zu vermitteln“, sagte Präsident Dr. Peter Niedermoser. Im Printbereich wurden 40 Redakteure aus dem Bereich

der Gesundheitsberichterstattung bei der OÖ Bezirksrunde ausgezeichnet, den Preis nahm stellvertretend Chefredakteur Thomas Winkler entgegen. Durch die Regionalität sei die Wirkung besonders nachhaltig, so Niedermoser: „Wenn regionale Expertinnen und Experten zu Wort kommen, wenn die Themen aus der lokalen Perspektive aufgearbeitet werden, fühlen sich die Menschen besonders angesprochen.“

Themenabend Bewegung: Jetzt anmelden!



Bewegung tut auch der Seele gut.

Wie hängen Bewegung und Schmerzen zusammen? Wie funktioniert Leistungsdiagnostik im Sport? Welche mentalen Strategien gibt es, um sportliche Ziele zu erreichen? Um diese und ähnliche Fragen geht es beim Themenabend am 6. November 2013 in der Raiffeisenlandesbank OÖ. Erfahrene Mediziner, etwa aus den Bereichen Orthopädie, physikalische Medizin und Sportmedizin informieren über verschiedene Aspekte der Bewegung und geben Tipps, wie man sein persönliches Trainingsprogramm verbessern kann. Bei einer hochkarätig besetzten Diskussionsrunde sind unter anderem Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer, der ehemalige Ski-Rennläufer Hermann Maier, Raiffeisenlandesbank OÖ Generaldirektor Dr. Heinrich Schaller und Vertreter der Gesundheitsbranche zu Gast. Auch Dr. Peter Niedermoser, Präsident der Ärztekammer für OÖ wird an der Veranstaltung teilnehmen. Der Themenabend findet am Mittwoch, 6. November 2013 ab 18.00 Uhr im Veranstaltungszentrum der Raiffeisenlandesbank OÖ statt, Europaplatz 1a, 4020 Linz. Nähere Details zu den Anmeldemodalitäten und Vorträgen finden Sie unter www.rlbooe.at/Veranstaltungen. Der Eintritt ist frei.

Außer Kontrolle: Wenn die Sucht den Alltag beherrscht

Schwerpunkt



Die Ursachen für Suchterkrankungen liegen in der individuellen Persönlichkeit, im sozialen Umfeld bzw. der Gesellschaft und in den spezifischen Eigenschaften des Suchtmittels.

Die Abhängigkeit von einer Substanz wie Alkohol, Nikotin, von illegalen Drogen oder einem Verhalten beginnt schleichend, doch irgendwann ist der Betroffene mittendrin. Die Sucht bestimmt sein Leben. Davon wieder los zu kommen, ist extrem schwierig. Von Mag. Michaela Ecklbauer

Während Raucher in unserer Gesellschaft immer mehr in eigens dafür vorgesehene Räume gedrängt werden, ist hierzulande der Konsum von Bier, Wein und Schnaps in Maßen durchaus gesellschaftsfähig. Doch, wenn aus dem kulturell anerkannten

Genuss mehr wird, kann der Grat hin zur Sucht rascher überschritten sein, als der Betroffene sich selbst eingestehen will. „Egal, um welche Sucht es geht, das Grundmuster ist annähernd gleich. Wenn mehrere der nachstehenden Faktoren auftreten,

besteht akuter Handlungsbedarf: Zunächst liegt das Verhalten – ob der Konsum einer Substanz, das Ausleben einer Spielleidenschaft oder das Fallen in einen Kaufrausch – **außerhalb der gängigen Norm**. Der Betroffene spürt ein **Verlangen**,

Thomas
Schwarzenbrunner,
Sucht- und
Drogen-Koordinator,
Land OÖ



Mögliche Faktoren einer Sucht:

- Konsum außerhalb der Norm
- Zwang zu konsumieren
- Kontrollverlust
- Gewöhnung
- Zentrierung
- Schädigung
- Entzugserscheinungen

„Egal, um welche Sucht es geht, das Grundmuster ist annähernd gleich.“

Primar Dr. Kurosch Yazdi, Leiter des Zentrums für Suchtmedizin an der Landesnervenklinik Wagner Jauregg in Linz



Foto: Gespaag

einen Drang danach, sich z. B. ein Glas und noch ein Glas Bier, sich eine Zigarette nach der anderen zu gönnen, um glücklich oder entspannt zu sein“, schildert Primar Dr. Kurosch Yazdi, Leiter des Zentrums für Suchtmedizin an der Landesnervenklinik Wagner Jauregg. Kann das Verlangen nicht gestillt werden, können **Entzugserscheinungen** wie Gereiztheit, Nervosität, Konzentrationsprobleme oder Schlafstörungen auftreten. Bei stoffgebundenen Süchten kommen beim Entzug körperliche Probleme wie Zittern oder Schwitzen hinzu. Alkoholiker können auch einen epileptischen Anfall erleiden.

Im Teufelskreis gefangen

Es kommt zum **Kontrollverlust**, das heißt, wenn der Betroffene mit etwas angefangen hat, kann er nicht mehr aufhören. Anstatt sich ein Glas Bier



Exzessives Computerspielen über Jahre kann - wenn andere Faktoren dazukommen - in eine Verhaltenssucht münden.

wie vorgenommen einzuschicken, braucht der Alkoholiker mehr davon. Der Spieler will ebenso wie der Drogensüchtige noch einen Kick. Es reicht ihm nicht, abzuwarten bis ein Glücksspielautomat sein Ergebnis ausspuckt, er nimmt gleich mehrere gleichzeitig in Betrieb, damit es zu keinen Wartezeiten kommt. Der **Gewöhnungseffekt** tritt ein, die Dosis muss entsprechend gesteigert werden, damit es noch zum ersehnten positiven Ergebnis kommt. Der Betroffene realisiert zwar, dass sein Verhalten nicht der Norm entspricht, aber er kann es nicht mehr stoppen. Immer mehr konzentriert sich der Alltag darauf, sich das „Wundermittel“, das vermeintlich glücklich macht, zu beschaffen. Der Genuss ist längst der



Glücksspiel-Automaten haben wegen der raschen Spielabfolge hohes Suchtpotenzial.

Sucht gewichen. Die Negativspirale dreht sich immer weiter. Der Süchtige fügt sich selbst durch den Konsum der Substanz – Alkohol, Nikotin, Drogen – **Schaden** zu. Der Job geht

verloren, die Familie wendet sich ab. Der Teufelskreis ist scheinbar nicht mehr zu stoppen. Je früher sich der Betroffene sein Problem eingesteht und Hilfe sucht, desto eher kann mit Unterstützung der Experten gegengesteuert werden.

Abstinenz, aber keine Heilung

„Wer einmal süchtig ist, kann nicht geheilt werden. Er kann abstinent werden, aber die Gefahr rückfällig zu werden, bleibt ein Leben lang. Es kann auch zu einer Verlagerung von einer Sucht zu einer anderen kommen. Auch die Verfügbarkeit eines Stoffes spielt eine Rolle. So gibt es in Bundesländern, in denen Alkohol produziert wird, mehr Trinker“, sagt Dr. Yazdi. Dass jemand dem Lottofieber – bei dem es zwei Mal wöchentlich eine Ziehung gibt - krankhaft verfällt, ist viel seltener, als dass er sich nicht mehr vom „Einarmigen Banditen“ oder dem ständig verfügbaren Computerspiel loseisen kann. Computerbezogene Süchte sind stark im Kommen, wie wohl es dazu in Österreich noch keine gesicherten Daten gibt. Bekannt ist dem Suchtexperten, der vor drei Jahren in der Landesnervenklinik eine Ambulanz für Spielsucht eingerichtet hat, aber, dass Burschen eher Online-Rollenspielen wie „World of Warcraft“ und Frauen sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter verfallen. Stundenlanges Hocken vor dem Computer, so dass man die reale Welt vergisst, ist bei Süchtigen keine Seltenheit. Thomas Schwarzenbrunner, Sucht- und Drogen-Koordinator des Landes OÖ, geht davon aus, dass von einer Million Internet-Nutzer rund 10.000 süchtig sind. Wobei hier bei dem einen der Drang nach einem Spiel, beim anderen das Chatten und beim Dritten das Verlangen, sich Pornobilder reinzuziehen, vorrangig ist. >>>

Problematik der illegalen Drogen ist aber, dass deren Gefährlichkeit vielfach unterschätzt wird. Harte Drogen werden zu drei Viertel von Männern konsumiert, die Zahl der Drogenabhängigen bleibt annähernd stabil, allerdings werden die Opfer immer jünger, weiß Yazdi. Neben Klassikern wie Heroin und Kokain unterliegen die Stoffe gewissen Modetrends. War in den 1970er-Jahren LSD „in“, ist es heute Crystal Meth, allerdings werden die Drogen von Welle zu Welle immer gefährlicher. Nicht zu unterschätzen, vor allem auch bei

den älteren Menschen, ist die Abhängigkeit von Benzodiazepinen wie Tranquilizern (Beruhigungsmitteln) und bestimmten Schlafmitteln.

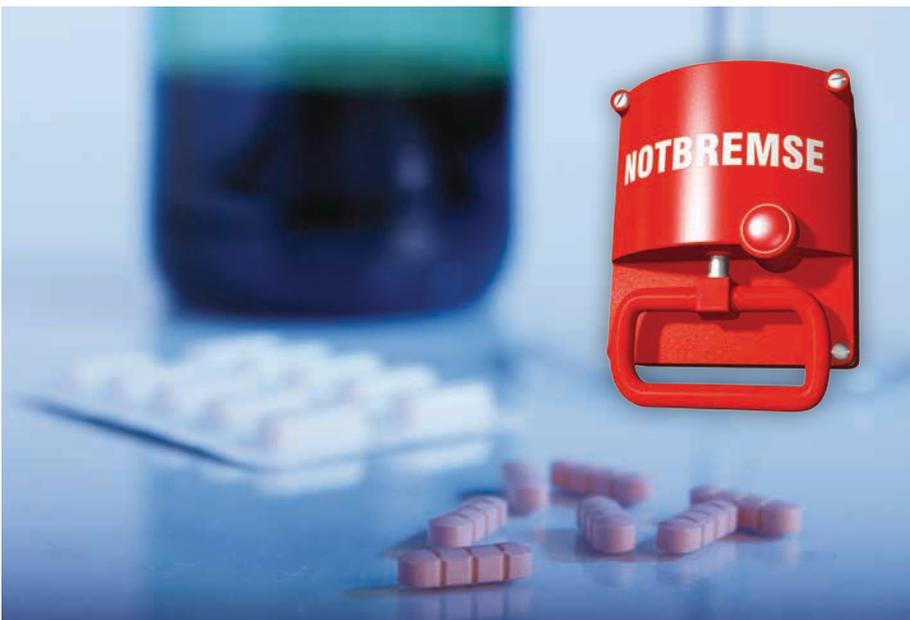
Sucht ohne Drogen

Bei den Verhaltenssuchten geht der Drogenkoordinator davon aus, dass etwa 0,5 bis ein Prozent der Bevölkerung über 15 Jahre – 5.500 bis 11.000 Personen in OÖ – pathologische Spieler sind und bis zu 45.000, in erster Linie Männer, potenziell gefährdet sind. Umstritten sind die Zahlen bei der Kaufsucht, der meist

Frauen verfallen sind. Wie schnell jemand süchtig wird, hängt von der körperlichen Konstitution, dem Einstiegsalter und der Menge ab. Entscheidend ist aber auch, so Dr. Yazdi, ob jemand aus Genuss zum Alkohol greift oder damit ein Problem lösen, den Stress abbauen oder seine Angst vertreiben will.

Buchtipps: Kurosch Yazdi, Junkies wie wir. Spielen, Shoppen, Internet. Was uns und unsere Kinder süchtig macht. Verlag: edition a, 2013

Dem Teufelskreis entkommen



Wer aus dem Suchtkreislauf aussteigen will, braucht ärztliche und therapeutische Unterstützung.

Für die Entzugstherapie ist ein langer Atem nötig – egal, ob es sich um Alkoholismus, pathologisches Glücksspiel oder Sucht nach illegalen Drogen oder Medikamenten handelt.

Ohne Unterstützung kann ein Süchtiger sein Verhalten nicht mehr ändern, denn sonst hätte er dies schon bei den ersten Alarmsignalen getan und den Teufelskreis gestoppt.

Doch das Wesen der Sucht ist es, dass Betroffene unbehandelt immer tiefer hineintrutschen. Entsprechend langwierig ist nach einem Entzug die Entwöhnungsbehandlung, die in

erster Linie aus (psycho-)therapeutischen Maßnahmen besteht. „Wer einmal richtig süchtig war, der kann, um seine Sucht zu überwinden, nur abstinent bleiben. Ein Glaserl in Ehren oder ein Spiel um wenige Euro reichen aus, um die Negativspirale wieder in Gang zu setzen, denn es gibt ein Suchtgedächtnis“, erläutert Suchtexperte Primar Dr. Kurosch Yazdi. Er ist bei stoffgebundenen Süchten kein Verfechter eines kalten Entzugs. Vor allem bei Alkohol brauche es Medikamente, damit der Körper durch den Entzug nicht entgleise. Im von ihm geleiteten Zentrum für Suchtmedizin in der Landesnervenklinik in Linz und der Außenstelle in Bad Hall findet die Entgiftung von Alkohol, Medikamenten oder harten Drogen stationär, aber auch ambulant statt. Für eine Alkoholentwöhnung rechnet der Primar mit vier bis sechs Wochen, bei harten Drogen liegt der Schnitt bei eineinhalb Jahren. Für Spielsüchtige gibt es beispielsweise in Wien ein Sonderkrankenhaus, in dem der Aufenthalt bei acht Wochen liegt, oder eine ambulante Behandlung im Wagner-Jauregg-Krankenhaus in Linz. 



Neben medikamentöser Behandlung bildet Psychotherapie eine wichtige Säule des Entzugs.

Substitution hat sich bewährt

Allgemeinmedizinerin Dr. Daniela Meindl hat in ihrem Alltag viel mit Drogenpatienten zu tun. Sie berät und betreut Betroffene in den pro-mente-Einrichtungen, der Drogenberatungsstelle „Point“ in Linz und im „Erlenhof“ in Prambachkirchen – einer stationären Langzeit-Therapiestation für Drogen- Medikamenten- und Alkoholabhängige. Dort bewirtschaften 25 Klienten einen Bauernhof oder arbeiten in Therapiewerkstätten und sollen auf diese Weise von ihrer Sucht loskommen. In der Beratungsstelle in Linz sind sie und zwei Kollegen mit rund 100



Substitutionspatienten in Kontakt. Das Drogensersatzprogramm wurde 1987 mit 300 Personen gestartet, aktuell sind in ganz OÖ 1.400 in ständiger Betreuung. „Die Klienten haben einen geregelten Alltag, der Großteil geht einer Arbeit nach und hat im Leben wieder Fuß gefasst“, sagt Meindl. Sie ist für die Alltagskrankheiten genauso zuständig wie für die Behandlung von Angstzuständen

gibt es unter den Fachleuten die Erkenntnis, dass es extrem schwierig ist, ganz von der Droge loszukommen. Mit dem Ersatzprogramm wird aber die Beschaffungsproblematik gelöst. Risiken wie eine HIV-Infektion, gesundheitliche Probleme durch einen schlechten Stoff und die gesamte Beschaffungskriminalität fallen weg. Die Patienten im „Point“ sind im Schnitt zwischen 20 und 24 Jahre alt und haben bereits eine mehrjährige Drogenerfahrung. Meist

Allgemeinmedizinerin Dr. Daniela Meindl über Patienten in der Drogensubstitution

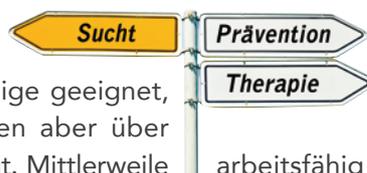
„Die Klienten haben einen geregelten Alltag, der Großteil geht einer Arbeit nach und hat im Leben wieder Fuß gefasst.“



Therapiestation Erlenhof in Prambachkirchen: Langzeittherapie für drogenabhängige Klienten

und Schlafstörungen sowie die richtige Einstellung des Ersatzpräparats, das sich der Betroffene täglich in der Apotheke holt. „Die Substitution ist nur für Opiatabhängige geeignet, funktioniert bei ihnen aber über Jahre hinweg sehr gut. Mittlerweile

haben sie mit 13, 14 Jahren Cannabis ausprobiert und sind über synthetische Drogen zum Heroin gelangt. Auf dem „Erlenhof“ lernen die Drogenkranken ihr Leben wieder zu ordnen und arbeitsfähig zu werden.



Piccolo-Flasche zum Frühstück

Alkoholismus: Eine Betroffene erzählt, wie sie der Sekt völlig in seinen Bann zog.

Seit ihrem 19. Lebensjahr war für Christine (57) Bier oder Wein zum Essen und der gelegentliche Sektbrunch ein Genuss. Über Alkohol hat sich die ehemalige Sekretärin nie wirklich Gedanken gemacht. Als sie 42 Jahre alt war, ist ihr Partner aus der Wohnung ausgezogen und die Abende wurden lang. Da konnte die eine oder andere Piccolo-Flasche Sekt schon über die Einsamkeit hinweg helfen und für Entspannung sorgen. Dann kam die Zeit, in der es die Linzerin gar nicht mehr erwarten konnte, von der Arbeit nach Hause zu kommen, um ihre Sektflasche zu köpfen. Fünf, sechs Piccolo-Flaschen pro Abend sammelten sich bald an. Später schmeckte der Sekt auch schon zum Frühstück, um für die Arbeit so richtig in Schwung zu kommen. Da dämmerte es dem attraktiven Single, dass wohl ein Alkoholproblem vorliegt. Aber erst nach jahrelangem inneren Kampf und dem Bemühen, sich in der Firma und im Umfeld nichts anmerken zu lassen, war Christine bereit, sich dem Problem zu stellen.

Sucht trickreich versteckt

Davor hat sie die besten Verschleierungstaktiken entwickelt. „Ich habe ein paar Flaschen gekauft und dazu einen Salat, weil der doch gesund ist, und ein Katzenfutter, obwohl ich noch viele Dosen zu Hause hatte, weil Tierfreunde sympathisch sind“, erzählt sie. Natürlich hat sie die Supermärkte und Tankstellen



Auch wenn die kleine Flasche darüber hinwegtäuscht: Sekt kann wie jedes alkoholische Getränk abhängig machen.

abwechselnd aufgesucht, um das Alkoholproblem zu kaschieren. Mühsam war es auch die Flaschen zu entsorgen, vor allem, wenn die Menge von mehreren Tagen zusammengekommen war. Dann war die Zeit reif, sie nahm sich zwei Wochen Urlaub, im Glauben auf der Stelle eine Therapie machen zu können. „Das ging zwar nicht sofort, aber wenig später konnte ich im Wagner- Jauregg-Krankenhaus (WJK) einen ambulanten Entzug beginnen“, sagt die kinderlose Frau. Christine wurde abstinent, doch nach wenigen Monaten erteilte sie am Wochenende ein Rückfall. Zeiten der Abstinenz, des Rückfalls

und des neuerlichen Entzugs wechselten über Jahre hinweg immer wieder ab. 2009 war der Druck in der Firma, alles zur Zufriedenheit zu erledigen und die Trinksucht zu kaschieren, so groß, dass die Sekretärin in ein Burnout fiel und ein Jahr lang im Krankenstand bleiben musste, in dem sie neuerlich einen Entzug machte. Danach konnte sie jedoch nicht mehr in die Firma zurück, sondern musste in eine Stiftung und später zum AMS.

Mehrere Rückfälle

Die einsamen Abende, die vernachlässigten Freunde und das fehlende soziale Umfeld, das es nur in der Arbeitswelt gab, machten die Pläne, keinen Alkohol mehr zu trinken, immer wieder zunichte. Doch Christine rappelte sich nach jedem Rückfall wieder auf und suchte die Experten im WJK auf. „Es ist ein dorniger Weg, von dem Zeitpunkt an, wo der Alkoholkonsum kein Genuss mehr ist, bis dahin, dass man das Problem aktiv in Angriff nimmt. Aber es ist extrem befreiend über sein Problem sprechen und sich anvertrauen zu können“, rät sie anderen Betroffenen. Sie hat mittlerweile auch ihre Schwester und eine Nachbarin ins Vertrauen gezogen und ist sich bewusst, wie schön das Leben – vor allem in den abstinenten Phasen – ist. Und sie ist dankbar, dass sie immer so clever war, in angeheitertem Zustand ihr Auto stehen gelassen zu haben und dass der Sekt keinen körperlichen Schaden verursacht hat. Eines ist der 57-Jährigen, die auf ein gepflegtes Äußeres Wert legt, aber bewusst. Die Sucht wird sie ihr Leben lang begleiten, sie hofft jedoch auf möglichst lange Abstinenz.

„Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“

Suchtprävention beginnt bereits in der frühen Kindheit. Im Mittelpunkt stehen ein gesundes Selbstwertgefühl und die Entwicklung persönlicher Kompetenzen.



Ingrid Rabeder-Fink, Leiterin der Abteilung Schule, Institut Suchtprävention Linz



Gute Beziehungen in der Familie von Anfang an sind die beste Suchtprävention.

„Der Grundstein der Suchtprävention wird schon im Babyalter gelegt. Kinder entwickeln z. B. ihren Selbstwert, indem sie im familiären Umfeld Wertschätzung erleben, eine gute Beziehung zu den Eltern erfahren und lernen, wie man mit Problemen und Konflikten konstruktiv umgehen



Einflussfaktor Gleichaltrige: Verlässliche Freunde, die verantwortungsbewusst konsumieren, fördern ebendiese Eigenschaft bei Jugendlichen.

kann“, erläutert Ingrid Rabeder-Fink vom Institut Suchtprävention. Das Institut bietet u. a. Präventionsprogramme für verschiedenste Schülergruppen an. „Mit dem erhobenen Zeigefinger und abschreckenden Bildern erreicht man nichts. Kinder und Jugendliche müssen u. a. ihr Selbstvertrauen, ihre Persönlichkeit und ihren Selbstwert entwickeln und lernen mit ihren Gefühlen umzugehen. Es geht auch darum, eine kritische Distanz zu Alkohol und Drogen sowie zum Medienkonsum zu entwickeln und das eigene Verhalten zu reflektieren“, so Rabeder-Fink. Und das beginnt bereits im spielzeugfreien Kindergarten, wo die Kleinen im freien Spiel ihre Kreativität entfalten, sich die Zeit selber gestalten und Konflikte, die entstehen, zu bewältigen haben.

Problemfelder durch neue Medien

Das Programm „Eigenständig werden“ richtet sich an die Volksschulen. Entscheidend dabei ist, dass sich ein

gutes Klassenklima entwickelt und die Kinder das Lösen von Konflikten wie das Einmaleins in Mathematik erlernen. Tritt ein konkretes Problem auf, ist der Lehrer bzw. die Lehrerin gefordert, dieses mit den Schülern aufzuarbeiten. „Die Sensibilität der Lehrer, was die Suchtproblematik betrifft, ist sehr gestiegen“, weiß Rabeder-Fink. Moderne Technologien – Handy, Internet, soziale Netzwerke – und ihre Auswüchse wie Cybermobbing/-bullying (Diffamieren, Belästigen) sind dabei neue Problemfelder. „In den rund zehn Jahren, in denen es das Präventionsprogramm für die Volksschulen bereits gibt, hat sich das Verhalten der Kinder laut Berichten der Pädagogen insofern verändert, dass viele sich immer weniger bewegen, es häufiger Konzentrationsprobleme gibt, es den Kindern oft schwer fällt, Bedürfnisse aufzuschieben und sie zunehmend Probleme haben, sich in eine soziale Gruppe einzufügen. Intensive Mediennutzung wird

ebenfalls als Problem wahrgenommen“, so die Präventionsexpertin.

Gutes Klassenklima fördern

Das Präventionsprogramm für die Zehn- bis 14-Jährigen nennt sich „Plus“. In der ersten Klasse (5. Schulstufe), in der die Schüler wieder neu zusammengewürfelt werden, geht es darum, die Entwicklung eines guten Klassenklimas zu fördern. In der zweiten wird das Augenmerk neben der Förderung von Lebenskompetenzen – wie Konflikte lösen oder lernen mit den Gefühlen umzugehen – verstärkt auf den Umgang mit Handy und Medien gelegt, in der dritten geht es gezielt ums Thema Rauchen und in der vierten

um Alkohol. „Clever & Cool“ nennt sich das Projekt zur Sucht- und Gewaltprävention in der 7. und 8. Schulstufe. In der Oberstufe werden auch Peer-Projekte realisiert, in denen Gleichaltrige, die speziell ausgebildet sind, das Wissen an ihre Klassenkollegen weitergeben.

Früherkennung spielt große Rolle

Das Thema Früherkennung ist ein weiterer wesentlicher Bereich der Prävention. Lehrerinnen, Lehrer und Eltern werden animiert, ihre Aufmerksamkeit auf Veränderungen und erste Vorzeichen von Sucht zu legen, um rasch reagieren zu können. In der Suchtprävention gehe es grundsätzlich darum, die

Entwicklung von Schutzfaktoren zu fördern und Risikofaktoren zu minimieren. Dass es in Österreich im internationalen Vergleich eine hohe Anzahl an jugendlichen Rauchern gebe, liege auch am vergleichsweise weichen Nichtraucherschutz und der liberalen Tabakpolitik. Der mitunter exzessive Alkoholkonsum einiger weniger Jugendlicher hänge damit zusammen, dass sie heutzutage schon viel früher in die Pubertät kämen, aber die geistige Reife noch fehle. Andererseits hätten heute Jugendliche mit Führerschein ein weit höheres Problembewusstsein als früher.

Mag. Michaela Ecklbauer

Spital: Schluss mit überlangem Dienst

von Dr. Harald Mayer, Spitalsärzte-Obmann Ärztekammer für OÖ

Können Sie sich vorstellen, nach einem anstrengenden Arbeitstag in der Nacht weiterzuarbeiten und danach noch den ganzen Vormittag? Egal welche Tätigkeit man ausübt – das ist zuviel, möchte man meinen. Für Spitalsärzte, die ja nicht wenig Verantwortung tragen, ist das Realität! Sie dürfen laut Gesetz bis zu 32 Stunden, am Wochenende sogar bis zu 49 Stunden durcharbeiten. Okay, dazwischen sind Nachtdienste, die können – rein theoretisch – ruhig sein und zum Schlafen genutzt werden. Allerdings ist das meist graue Theorie: Fünf und mehr Einsätze sind absolut üblich, an eine Nachtruhe ist also nicht zu denken.

25 Stunden sind genug

Die Ärztekammer setzt sich seit langem dafür ein, dass die maximale Dienstdauer für Spitalsärzte auf 25

Stunden reduziert wird. Nach dem Nachtdienst und der anschließenden Besprechung muss es für die Ärzte möglich sein, nach Hause zu gehen um sich auszuruhen.

Fehlerrisiko steigt

Chronisch überstrapazierte Menschen brennen körperlich und psychisch aus. Überlange Dienste sind aber nicht nur ein Raubbau an der Gesundheit der Ärzte, sondern auch eine potenzielle Gefahr für die Gesundheit der Patienten, weil dadurch das Fehlerisiko steigt. Zahlreiche

internationale Studien zeigen, dass jemand, der mehr als 24 Stunden durcharbeitet, so beeinträchtigt ist, als hätte

er 0,8 Promille Alkohol im Blut! Bevor dieses Problem gelöst ist, ist jede Diskussion über Qualitätsverbesserungen in den Krankenhäusern absurd. Im angeblich besten Gesundheitssystem der Welt sollten die Patienten Anspruch auf die Behandlung durch einen ausgeruhten Arzt haben. Eine Gesetzesänderung ist überfällig!



Foto: Lanasser



Vegetarisch essen – aber richtig

Pferdefleischskandal, Rinderwahnsinn, Schweinepest: Angesichts regelmäßiger Skandale und Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit Fleisch schwindet bei vielen Konsumenten das Vertrauen in Schnitzel & Co. Ist vegetarische Ernährung eine gesunde Alternative?

Vegetarier essen weder Fleisch noch Fisch. Die Angst, sich ohne Fleisch nicht gesund ernähren zu können, ist weit verbreitet. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung ist es jedoch sehr unwahrscheinlich, Mangelerscheinungen zu bekommen, so man eine gesunde Verdauung hat. Eine gesunde Ernährung ist vor allem ausgewogen. „Ausgewogenheit bedeutet, dass alle Geschmacksrichtungen

vorhanden sind: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Man sollte Getreide, Gemüse, Obst und viele Hülsenfrüchte essen. Ganz wichtig ist auch die Verwendung von Gewürzen wie Ingwer, Kümmel, Gelbwurz und Pfeffer“, erklärt Dr. Wolfgang Schachinger, Arzt für Allgemeinmedizin in Ried / Innkreis, Ayurveda-Spezialist und Kenner der darauf basierenden vegetarischen Ernährung. Besonders wichtig ist auch das Maßhalten - wobei es kein objektives Maß für zuviel und zuwenig gibt, denn das

ist individuell unterschiedlich. „Ein junger Sportler braucht in der Regel mehr und verträgt auch schwereres Essen als ein Büromensch, der sich wenig bewegt und leicht friert“, sagt Dr. Schachinger.

Mangel verhindern

Entscheidend für Vegetarier ist es, dass sie ausreichend Proteine, also Eiweiß, zu sich nehmen. Sie sollten

am besten täglich Hülsenfrüchte, also Linsen, alle Arten von Bohnen, Kichererbsen, Schoten bzw. Tofu essen. Eine weitere Möglichkeit: Saucen mit Kichererbsenmehl eindicken. Vegetarier,

Persönlicher Geschmack, Umweltschutz oder Gesundheit: Die Beweggründe, sich vegetarisch zu ernähren, sind individuell unterschiedlich.



Dr. Wolfgang Schachinger,
Arzt für Allgemeinmedizin
in Ried / Innkreis

„Der Vorteil der vegetarischen Ernährungsform ist eine spürbare Leichtigkeit im Alltag. Man spürt nach dem Essen in der Regel keine Müdigkeit, zudem ist man geistig sehr leistungsfähig.“

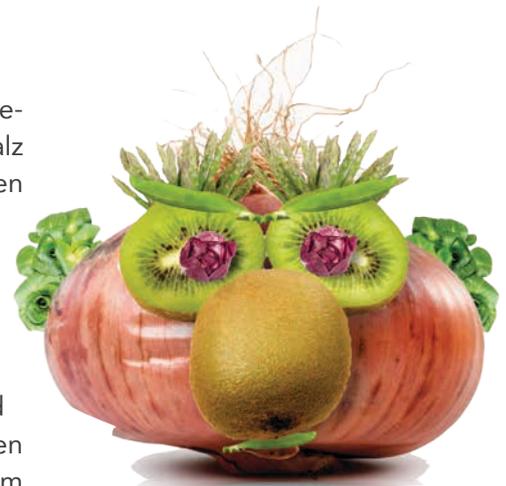


die sich wenig abwechslungsreich ernähren, nehmen möglicherweise zu wenig Vitamin B12 zu sich. Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente können abhelfen. Auch Eisen ist oft ein Problem. Heilpflanzen wie die Amlafrucht (*Emblica officinalis*) und Vitamin C verbessern die Aufnahme von Eisen. Fisch ist eine wichtige Quelle für die Versorgung mit Jod. Wird Fisch vom Speiseplan gestrichen, resultiert daraus meist



Die Vielfalt an vegetarischen Rezepten ist heute unüberschaubar. In manchen Landgasthäusern ist das fleischlose Angebot aber immer noch spärlich.

aber kein Jodmangel, da in der Regel genügend Jod durch Speisesalz aufgenommen wird. Auch in vielen Mineralwässern befindet sich Jod. Wer sich langfristig vegetarisch ernährt, blass und müde ist, der sollte ein Blutbild machen und auch Vitamin B12 und Eisen kontrollieren lassen. Während Vegetarier kein Fleisch und keinen Fisch essen, lehnen Veganer zudem alle anderen Nahrungsmittel ab, die von Tieren stammen und ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten. Diese „strengen Vegetarier“ verzichten auf Lebensmittel wie Honig, Milch und Eier. „Veganer



So essen Sie gesund

Ernährungstipps – auch für Fleischesser

- Essen Sie viel Obst und Gemüse, jedoch nicht als Zwischenmahlzeiten, sondern zu den drei Hauptmahlzeiten.
- Vollwertige Lebensmittel verwenden, idealerweise aus biologischem Landbau.
- Entdecken Sie, welche vegetarischen Alternativen es im Supermarkt und in Bioläden gibt.
- Probieren Sie Neues aus und entdecken Sie, was Ihnen am besten schmeckt.
- Alle Lebensmittel möglichst naturbelassen konsumieren, das heißt z. B. Dosenahrung und künstliche Zusätze so weit wie möglich meiden.
- Nicht nur Rohkost, sondern auch Gekochtes essen! Mindestens eine warme Hauptmahlzeit am Tag!



Die Herstellung von Fleisch braucht wesentlich mehr Ressourcen als jene vegetarischer Lebensmittel.

sollten sich zusätzlich ihren Gesamteiweißspiegel kontrollieren lassen. Ist der zu niedrig, muss man bewusst viel hochwertiges Eiweiß durch Hülsenfrüchte zu sich nehmen oder auch zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen“, rät der Mediziner.

Vorteile fleischloser Kost

„Der Vorteil der vegetarischen Ernährungsform ist eine spürbare Leichtigkeit im Alltag. Man spürt nach dem Essen in der Regel keine Müdigkeit, zudem ist man geistig sehr leistungsfähig. Auch eine Gewichtsreduktion fällt leichter, es gibt wenige adipöse Vegetarier. Freilich

trifft das nur zu, wenn man sich nicht nur fleischlos, sondern auch sonst richtig ernährt. Denn auch als Vegetarier kann man sich schlecht ernähren, etwa wenn man sehr viele Süßspeisen isst“, so Dr. Schachinger.

Junge Vegetarier



Von Salat müssen manche Kinder erst überzeugt werden. Buntes, nett angerichtetes Gemüse kommt oft besser an.

einzuwenden. „Eine ausreichende Nährstoffversorgung kann durch eine sorgfältige Auswahl und Zusammenstellung der Nahrungsmittel gewährleistet werden. Sie muss aber abwechslungsreich und ausgewogen sein, wenn sie bei Jugendlichen und Kindern dauerhaft durchgeführt wird“, erklärt Dr. Andrea Bachl, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsspezialistin im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz.

Ungesunde „Puddingvegetarier“

Genau das ist aber nicht immer der Fall. „Kinder und jugendliche Vegetarier verzichten oft auf tote Tiere, ernähren sich ansonsten aber nicht ausgewogen, da Salat oder Hülsenfrüchte nicht so beliebt sind. Wenn solche ‚Puddingvegetarier‘ vorwiegend Süßigkeiten essen, ist das vor allem in der Wachstumsphase problematisch und führt häufig zu Konflikten mit den besorgten Eltern. Eier, Milch, Obst und Gemüse sollten unbedingt regelmäßig auf den Speiseplan“, rät Dr. Bachl.

Nicht nur unter Erwachsenen finden sich Anhänger der fleischlosen Kost, auch Jugendliche und selbst Kinder entscheiden sich mitunter dafür. Um Ernährungsmängel zu vermeiden, muss man durch eine bewusste Nahrungsmittelauswahl den Bedarf an Eisen, Eiweiß, Jod, Kalzium und Vitamin B12 abdecken.

Bei Kindern geht der Verzicht auf tierische Produkte oft mit einem hohen ethischen Bewusstsein einher. Sie lieben Tiere und möchten nicht, dass diese getötet werden, oder sie ahmen ihre Eltern nach, wenn diese selbst Vegetarier sind. Bei Jugendlichen finden sich neben der ethischen Motivation auch gesundheitliche Gründe. Ebenso spielt

das Gewicht eine Rolle. Vor allem Mädchen versprechen sich durch Fleischverzicht eine schlanke Figur.

Abwechslung ist wichtig

Gegen eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung - dies bedeutet, dass man zwar kein Fleisch und keinen Fisch isst, jedoch Eier und Milchprodukte - ist aus gesundheitlicher Sicht nichts

Dr. Andrea Bachl, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsspezialistin im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz

„Kinder und jugendliche Puddingvegetarier verzichten oft auf tote Tiere, ernähren sich ansonsten aber nicht ausgewogen, da Salat oder Hülsenfrüchte nicht so beliebt sind.“





Manche Pizzen und Schokopudding sind auch vegetarisch, aber nicht unbedingt gesund.



Gekochte Kartoffel oder Pommes? Wie gesund vegetarisch ist, hängt von der Zubereitung ab.



Vegetarische Kinder und Jugendliche, die auf gesunde Kost setzen, sind dafür selten übergewichtig und betreiben auch häufig Sport. Durch die Reduktion von tierischen Fetten nehmen sie weniger Cholesterin zu sich – dafür dank reichlich Getreide, Obst und Gemüse umso mehr Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Vegan ist problematisch

Eine vegane, also eine rein pflanzliche Ernährung, ist laut Dr. Bachl im gesamten Kindesalter ungeeignet. Bei Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel kann es zu einer Unterversorgung mit Energie, Protein, Eisen, Calcium, Jod, Zink, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin D und langkettigen Fettsäuren kommen. Dr. Bachl: „Bei Verdacht auf einen Mangel

sollte man eine Laboruntersuchung beim Kinderarzt durchführen lassen und ein Ernährungsprotokoll führen. Diätologen beraten auch persönlich und geben Tipps und Tricks zu einer Verbesserung der Versorgung.“

Eisen, Calcium und Co.

Bei einer Unterversorgung oder Mangelerkrankung können Veganer auf Supplemente (Vitamin-tabletten, Calciumsubstitution und dergleichen) zurückgreifen. Ebenso wichtig ist aber die gezielte Auswahl von Lebensmitteln. Das gilt etwa für Eisen: Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel sind Getreideprodukte aus Vollkorn, Gemüsearten wie Spinat, Erbsen, Broccoli, Mangold und Hülsenfrüchte (gerade diese Gemüsearten sind meist bei Kindern und Jugendlichen aber nicht besonders beliebt).

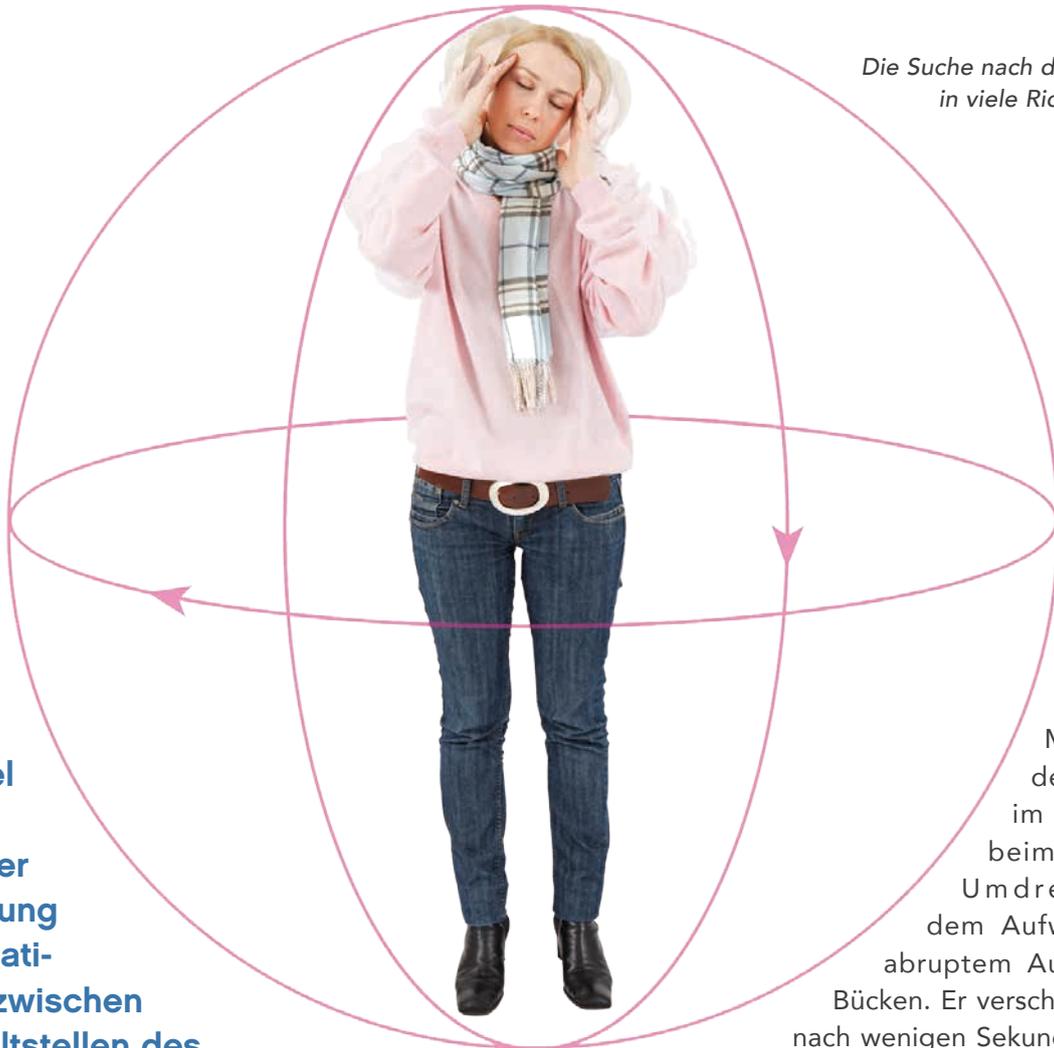
Während der Pubertät reicht oft die Eisenzufuhr nicht aus. Um die Bioverfügbarkeit von Eisen aus fleischloser Kost zu steigern, sollte man viel Vitamin-C reiche Lebensmittel essen oder z.B. Orangensaft trinken.

Vorsicht bei Kleinkindern!

Im Säuglings- und Kleinkindesalter ist die Prävention von Eisenmangel ein wichtiges Anliegen, weil es bei einem Defizit nicht nur zu einer Anämie, sondern auch zu einer Beeinträchtigung im Verhalten und in der psychomotorischen Entwicklung kommen kann. Auch eine Störung der Blutbildung (Vitamin B12-Mangel), Wachstumsverzögerung und teilweise irreversible neurologische Störungen (Mangel an Vitamin B12 und Jod) können auftreten. Vitamin B12 ist nahezu ausschließlich in tierischen Lebensmitteln (Fleisch und Milch) enthalten. Der Körper braucht Vitamin B12 für die Blutbildung, Zellteilung und die Funktion von Nerven. Erwachsene entwickeln frühestens nach fünf- bis zehnjähriger Vitamin-B12-freier Ernährung Mangelerkrankungen. Neugeborene dagegen verfügen nur über geringe Speicher. „Eine ausreichende Vitamin B12-Zufuhr während Schwangerschaft und Stillzeit ist wichtig, bei vegan ernährten Müttern wurden bei voll gestillten Säuglingen schwere, teilweise irreversible neurologische Symptome festgestellt“, warnt die Fachärztin. Durch den Verzicht auf Milch und Milchprodukte liegt auch die Calciumzufuhr zumeist deutlich unter der empfohlenen Menge. Sojagetränke und andere vegetarische Milcharten wie Mandelmilch, Reismilch etc. sind nicht auf die speziellen Nährstoffbedürfnisse eines Säuglings abgestimmt und völlig ungeeignet. Die Folge können Gedeihstörungen (Energie- und Proteinmangel) sein.

Dr. Thomas Hartl

Alles dreht sich



*Schwindel:
Die Suche nach der Ursache kann
in viele Richtungen gehen.*

Schwindel ist die Folge einer Fehlmeldung im Informationsfluss zwischen den Schaltstellen des Gleichgewichtssystems. Er kann unterschiedlich ausgeprägt sein und vielfältige Ursachen haben – von harmlos bis sehr gefährlich.

Wenn Körpergefühl und Seindrücke im Gehirn widersprüchlich verarbeitet werden, die Augen dem Gehirn also eine andere Raumwahrnehmung melden als das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, dann entstehen Schwindelgefühle. Drehen, Schwanken, das Gefühl, zu fallen – diese Zustände gehen oft einher mit Benommenheit,

Gangunsicherheit oder Übelkeit. „Es gilt zu unterscheiden, ob Schwindelzustände überfallsartig aus heiterem Himmel auftreten, ob sie sich chronisch wiederholen, wie rasch sie wieder abklingen, oder ob sie als Dauerschwindel anhalten. Ursachen und Symptome sind vielfältig“, betont Dr. Stephan Iglseider von der Schwindelambulanz an der Abteilung für Neurologie am Konventhospital Barmherzige Brüder in Linz.

Häufigste Schwindelart

Den häufigen **Lagerungsschwindel** erlebt laut Statistik jeder zehnte

Mensch mindestens einmal im Leben – oft beim erstmaligen Umdrehen nach dem Aufwachen, nach abruptem Aufsetzen oder Bücken. Er verschwindet wieder nach wenigen Sekunden, längstens einer Minute, wenn keine weiteren Bewegungen erfolgen. **Ausgelöst** wird dieser kurze, heftige Schwindel durch **kleinste Kalkkristalle**, die sich vor allem mit zunehmendem Alter in den flüssigkeitsgefüllten Bogengängen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr loslösen. Wie in einem Karussell der Schwerkraft folgend, zirkulieren sie noch weiter, wenn die auslösende Körperbewegung schon beendet ist. Winzige haarähnliche Sensoren in den Bogengängen registrieren diesen Reiz und leiten ihn an das Gehirn, wo diese Bewegungsmeldung als Schwindel erlebt wird. Manchmal bleibt es bei der einen Episode, manchmal

Dr. Stephan Iglseder,
Schwindelambulanz, Ab-
teilung für Neurologie mit
Stroke-Unit, Konventhospital
Barmherzige Brüder, Linz

„Jahrelang unbehan-
delter Bluthochdruck,

Diabetes und hohe Choleste-
rinwerte sind Risikofaktoren
für Schäden an Blutgefäßen,
Nerven- und anderen Sinnes-
systemen wie z.B. dem Auge
oder dem Gleichgewichts-
organ. Dadurch kommt es
letztlich zu einem Schwindel
meist im
Sinne einer
Gangstörung,
die nicht
selten mit
Stürzen ein-
hergeht.“



Foto: BB Linz

wiederholen sich diese Anfälle täglich
über lange Zeiträume. Grundsätzlich
ist der anfallartige Lagerungsschwin-
del harmlos - daher auch die Be-
zeichnung „benigner paroxysmaler

Lagerungsschwindel“. Ein Gefahren-
potenzial enthält er dann, wenn er zu
Stürzen und damit zu Verletzungen
führt. Spezielle Befreiungsmanöver
führen zur Entfernung der Kalkkristalle
und somit meist sehr rasch zur Heilung
dieses Schwindels. Die Behandlung
des gutartigen Lagerungsschwindels
kommt völlig ohne Medikamente aus.

Innenohrerkrankung als Ursache

Ménière-Krankheit: Diese ebenfalls
häufige Ursache für einen Dreh-
schwindel ist eine **Innenohrerkrankung**,
erstmalig beschrieben vom Arzt
Prosper Ménière (Frankreich, 19.
Jhdt.), die im Gleichgewichtsorgan
zu Druckschwankungen führt. Durch
einen feinen Riss in einer Membran
kommt es zur Vermischung von
zwei Flüssigkeiten unterschiedlichen
Elektrolytgehalts. Das bewirkt eine
fehlerhafte Impulsweitergabe im
Gleichgewichtsorgan und damit
einen vehementen Schwindelanfall
mit Hörstörungen, starker Übelkeit
und Erbrechen. Meist verschließt
sich der Riss von selbst wieder, so-
dass der ursprüngliche chemische
Wert der normalerweise getrennten
Flüssigkeiten wieder hergestellt



Lagerungsschwindel kann bei zu
raschem Aufstehen oder Aufsetzen,
z. B. nach dem Aufwachen, entstehen.

wird, was bis zu mehrere Stunden
dauern kann. Mit hoch dosierten
Medikamenten können Häufigkeit
und Intensität der Anfälle deutlich
gemildert werden, sie neigen je-
doch zum Wiederaufflackern. Nur
in wenigen Ausnahmefällen ist zur
Schwindeltherapie überhaupt eine
HNO-chirurgische Maßnahme in Er-
wägung zu ziehen. Die Fahrtüchtig-
keit kann beim Morbus Ménière we-
gen der überfallsartig auftretenden
Schwindelattacken eingeschränkt
sein.



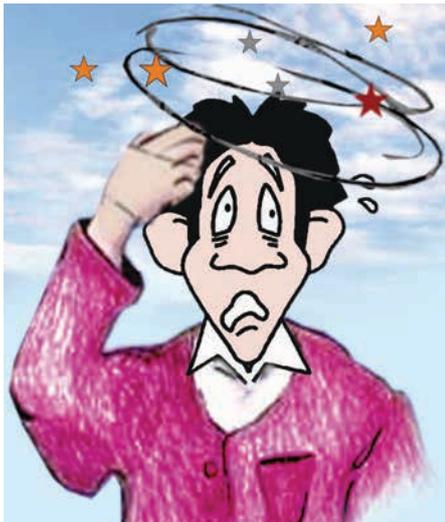
Foto: BB Linz

Gleichgewichtstraining und Cortison

Ähnlich wie bei der Ménière-
Krankheit ist es auch bei der gar
nicht seltenen **Neuritis vestibularis**
eine **Entzündungsreaktion**
im Innenohr, die einen Ausfall des
Gleichgewichtsorgans bewirkt. Die
Betroffenen leiden tagelang unter
andauernden Schwindelzuständen.
Die Ursache der Entzündung ist
trotz vielfältiger Forschung bis heu-
te ungeklärt, eine noch nicht näher
identifizierte **Virusinfektion** dürfte
ein Auslöser sein, aber im Prinzip
kann jede chronische Mittelohr-
oder Innenohrerkrankung Defekte
im Gleichgewichtsorgan hinterlassen
und Schwindel herbeiführen. Zur Wiederherstellung der

Die Frenzelbrille mit 15+Dioptrien erlaubt
eine genaue Betrachtung der Augenbewegungen.





Im Auto gelesen? Zu nahe an der Kinoleinwand gegessen? Auch das können Gründe für Schwindel und ebenso für Übelkeit sein.

Gleichgewichtskontrolle ist Gleichgewichtstraining sinnvoll. Darüber hinaus verhilft eine einwöchige Cortisonbehandlung dem Gleichgewichtsorgan zu einer raschen Erholung.

Leiden älterer Menschen

Ein beidseitiger chronischer Ausfall des Gleichgewichtsorgans liegt bei der **bilateralen Vestibulopathie** vor, an der viele ältere Menschen leiden. Schwindel, Sehstörungen und Benommenheit werden nicht im Ruhezustand erlebt, sondern beim Gehen v. a. in Dunkelheit und auf unebenem Boden. Ein intensives Gleichgewichtstraining kann bei mindestens einem Drittel der Patientinnen und Patienten eine deutliche, zumindest subjektive Erleichterung erreichen. Die **vestibuläre Migräne** geht ebenfalls mit einem Dreh- oder Schwankschwindel oder auch nur einer Gangunsicherheit einher und dauert meist weniger als eine Stunde, kann sich aber auch über mehr als 24 Stunden hinziehen. Kopfschmerzen gehen dem Schwindelanfall mitunter voraus oder folgen nach, erhöhte Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit können ihn ähnlich wie bei einer Migräneattacke

E. Tenerowicz, Wels.
 „Nach einem urplötzlichen schweren Schwindelanfall mit extremer Übelkeit bin ich an einem heißen Sommertag in der Notaufnahme gelandet. Die Diagnose: Flüssigkeitsmangel, Stress, eventuell auch Anzeichen eines Morbus Ménière. Vorsichtshalber trage ich seither immer Tabletten bei mir, die mir sofort helfen würden.“

– sie können einen so genannten **optokinetischen Schwindel** bis zum Erbrechen auslösen, weil das Auge sich nicht schnell genug den wandernden optischen Eindrücken anpassen kann.

Achtung Schlaganfall!

Zentrale Schwindelformen entstehen durch Erkrankungen direkt im **zentralen Nervensystem** - etwa einen Schlaganfall. Bei einem plötzlich und ohne erkennbaren Anlass auftretenden heftigen Schwindel, der möglicherweise auch mit einer eingeschränkten Gehfähigkeit bzw. Empfindungs- oder Sprachstörungen



Foto: vertigo

Ein Bild, das schwindelig macht ...

begleiten. Medikamente haben in der Therapie der vestibulären Migräne einen wichtigen Stellenwert. Rasche Bewegungen in nächster Nähe, wie fahrende Autos, laufende Bildschirmzeilen, eine Kinogroßleinwand, ungewohnte Gleitsichtbrillen

einhergeht, ist immer an einen Schlaganfall zu denken und sofort ärztliche Hilfe zu rufen. „Nur äußerst selten ist ein Tumor schuld an Gleichgewichtsproblemen. Auch die Halswirbelsäule ist nur selten der Ursprung von Schwindelsymptomen“,

Schwindel und Psyche

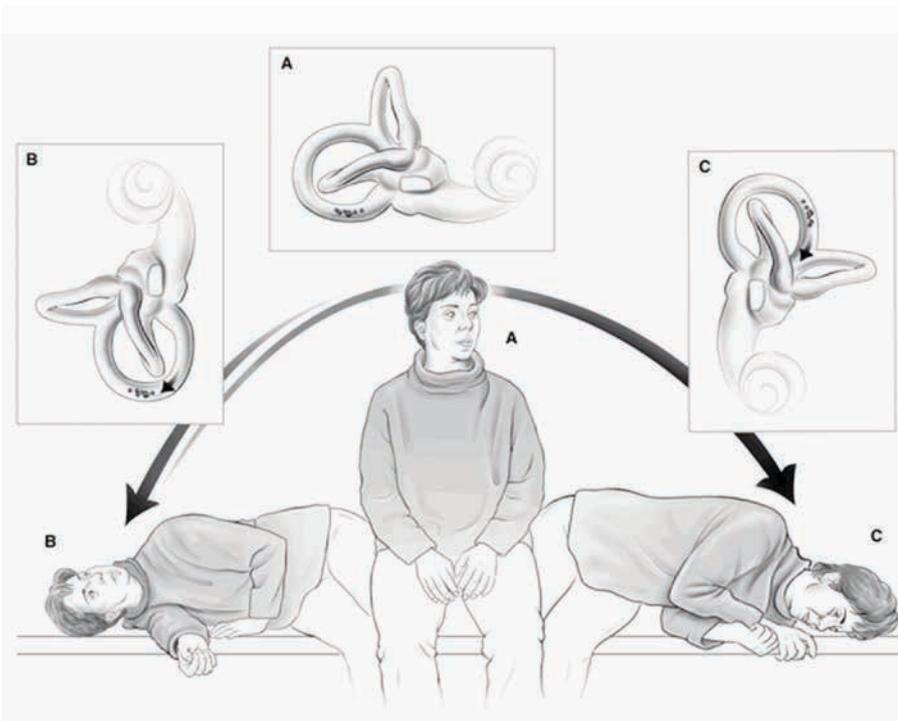
Schwindelzustände führen sehr häufig zu einer massiven Einschränkung der Lebensqualität. Die Betroffenen vermeiden ängstliche Situationen, die möglicherweise einen erneuten Anfall heraufbeschwören könnten und trauen sich schließlich kaum mehr aus dem Haus. Zu den am weitesten verbreiteten Schwindelformen zählen die so genannten somatoformen Schwindelarten, wo zwar körperliche Beschwerden geschildert werden, aber keine organischen Erkrankungen feststellbar sind, sondern vielmehr psychische Ursachen dahinter stecken. Dabei kommt es zu Unsicherheiten beim Gehen und Stehen z. B. auf öffentlichen Plätzen, in beengenden Räumen

oder unter Menschenmassen. Interessanterweise besteht bei starker Ablenkung - so auch paradoxerweise beim Radfahren - meist kein Schwindel. Ebenso bessert sich der Schwindel nicht selten nach Genuss geringer Alkoholmengen. „Bei fast jedem vierten Patient in einer Schwindelambulanz liegen eine Depression, eine Angststörung oder eine Panikstörung zugrunde, die sich vordergründig als Schwindel präsentieren“, schätzt der Neurologe Dr. Stephan Iglseeder. Bei jüngeren, sonst völlig gesunden Menschen sind Phobien und Panikattacken sogar die häufigste Schwindelursache. Gar nicht selten aber entwickeln Menschen, die bereits einen Lagerungsschwindel oder Ménière-Anfall erlebt haben,



Schwindel kann auch mit Angst- und Panikstörungen zu tun haben.

einen phobischen Schwindel als Sekundärfolge. Eine frühe psychologische Begleitung kann helfen, eine Chronifizierung zu verhindern.



Das Vestibul (Gleichgewichtsorgan) ist über Nervenbahnen mit dem Gehirn vernetzt und vor allem bei raschen Änderungen der Körperlage aktiv.

Foto: sermont

ist Dr. Iglseeder überzeugt. Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose oder Lupus erythematoses hingegen, die letztlich zu Entzündungen im Gehirn führen, verursachen fallweise Schwindelsymptome. Für eine **treffsichere Diagnose** genügt bei den meisten Schwindelpatienten nach Erhebung der Krankengeschichte eine ausführliche **neurologische Untersuchung** mit Schwerpunkt auf Lagerungsmanöver und Augenbewegungen. Unwillkürliches rhythmisches Augenzittern - der so genannte Nystagmus - ist kennzeichnend für viele Schwindelattacken und kann unter der Frenzelbrille, einer extrem vergrößernden Leuchtblende, objektiv und eindeutig beurteilt werden. Bei Bedarf ist ein Gehörtest hilfreich als Zusatzinformation.

Klaus Stecher

Lehrpraxis: Österreich ist Schlusslicht in Europa

Wer Allgemeinmediziner werden will, muss im Rahmen der Ausbildung verpflichtend ein Jahr Praxis in einer Ordination machen, fordert die Ärztekammer. Was diese Lehrpraxis bringt und warum es seiner Meinung nach kurzfristig ist, sie nicht umzusetzen, erklärt Ärztekammerpräsident Dr. Peter Niedermoser im Interview.

Herr Dr. Niedermoser, was muss ich derzeit tun, wenn ich als Allgemeinmediziner eine Ordination aufmachen will?

Dr. Niedermoser: Nach dem Medizinstudium machen Sie drei Jahre praktische Ausbildung – den so genannten Turnus – im Spital. Die Turnusärzte werden in verschiedenen Spitalsabteilungen ausgebildet, arbeiten und lernen unter Anleitung. Paradoxerweise gibt es derzeit aber keine verpflichtende Ausbildung in den Ordinationen.

Ich kann mich also als Allgemeinmediziner niederlassen, ohne während der Ausbildung Erfahrungen in einer Ordination gesammelt zu haben?

Dr. Niedermoser: Es gibt einige wenige Plätze für Lehrpraktikanten. Die Ärzte, die das Glück haben, einen solchen zu ergattern, beurteilen die Lehrpraxis durchwegs positiv. Die überwiegende Mehrheit der Ärzte absolviert ihren Turnus aber ausschließlich in den Spitälern. Viele entscheiden sich danach für eine Facharztausbildung.

... das heißt, die Turnusärzte von heute sind nicht unbedingt die Hausärzte von morgen?

Dr. Niedermoser: Genau. Viele bleiben dann im Spital. Das verwundert mich nicht: Man lernt ja die Arbeit in der Ordination, die speziellen Herausforderungen dort, während der Ausbildung nie kennen.

In vielen europäischen Ländern gibt es eine öffentlich finanzierte verpflichtende Lehrpraxis zwischen 12 und 48 Monaten ...

Dr. Niedermoser: Was die Lehrpraxis betrifft, ist Österreich Schlusslicht in Europa! Dabei haben wir ein Ausbildungskonzept erstellt, das den internationalen Vergleich nicht zu scheuen braucht.

Das Projekt scheitert bis dato an der Finanzierung ...

Dr. Niedermoser: ... es geht um rund 15 Millionen Euro im Jahr. Diese Summe würde nicht nur dazu beitragen, die Ärzteausbildung maßgeblich zu verbessern, sondern wäre auch ein wesentlicher Beitrag zur Sicherung der medizinischen Versorgung am Land. Es ist mir absolut unverständlich, warum die Landeshauptleute, die immer wieder ihre Sorge um die gute medizinische Versorgung kundtun, nicht das ihre dazu beitragen das Problem zu lösen!



Dr. Peter Niedermoser
Präsident der Ärztekammer für OÖ

Foto: Laresser

bezahlte Anzeige

Mit Mrs.Sporty und nutryseries food zum
WUNSCHGEWICHT

Alles Wissenswerte erfahren Sie beim unverbindlichen Ernährungsinfoabend und unter www.nutryseries.com

Mrs.Sporty
the personal trainer

nutryseries
powered by Mrs.SpOrty food

Ernährungsinfoveranstaltung am:
22.10. und 12.11.2013 jeweils 19:30 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten: 0732-263111
Mrs.Sporty Urfahr / Freistädter Straße 35 / 4040 Linz

Maria K.
hat 8 kg
abgenommen



Drei Fragen zur Lehrpraxis an ... Dr. Doris Müller, Turnusärztervertreterin



Lehrpraxis:

Wissen und Erfahrung weitergeben

Kann man die Medizin, die man in der Ordination für Allgemeinmedizin braucht, auch im Krankenhaus lernen?

Dr. Doris Müller: Die fachliche Kompetenz kann man im Krankenhaus lernen. Die Situationen, mit denen man als Arzt im niedergelassenen Bereich konfrontiert ist, sind in der Ordination aber anders: Es macht einen

Unterschied, ob man die gesamte Spitalsinfrastruktur hinter sich hat oder entscheiden muss, was man selber machen kann und wen man ins Spital überweisen soll. Diese Sicherheit kann man nur in der Praxis erlernen.

Wie müsste eine Lehrpraxis aussehen, um die Turnusärzte gut auf die Praxis in der Ordination vorzubereiten?

Dr. Doris Müller: Ein Jahr Lehrpraxis am Ende der Ausbildung wäre ideal.

Dann hat man schon Erfahrung gesammelt, die man in der Praxis vertiefen kann. Ein Jahr gibt außerdem die Möglichkeit, eine Beziehung zu den Patienten aufzubauen und die gesamte Palette der allgemeinmedizinischen Praxis kennen zu lernen.

In den blau markierten Staaten ist die Lehrpraxis fixer Bestandteil der Ausbildung.

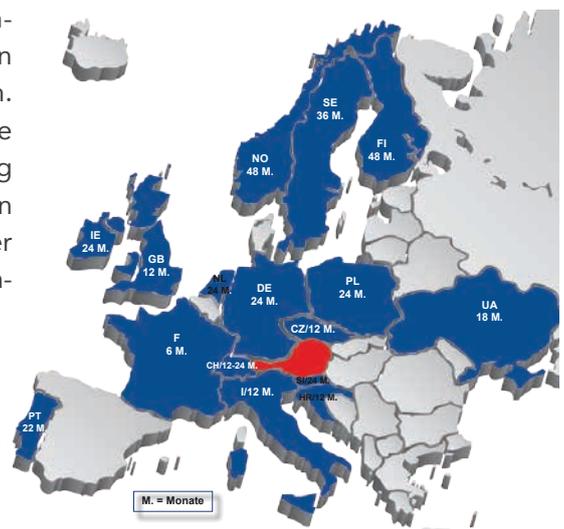
Wäre die Lehrpraxis Ihrer Meinung nach dazu geeignet, mehr Ärzte in die Praxis zu holen?

Dr. Doris Müller:

Davon bin ich überzeugt: Wenn ich etwas aus eigener Erfahrung kenne, wenn ich weiß, was mich erwartet, werde ich mich eher dafür entscheiden.



Foto: Werkpartner



Allgemeine Strassenbau GmbH

Zweigniederlassung Linz

A- 4021 Linz, Pummererstrasse 17
Tel. 050 626 3660, Fax 050 626 3678
linz@allbau.at

BERATUNG
PLANUNG
AUSSENANLAGEN
STRASSENBAU
PFLASTERUNGEN
GUSSASPHALTE

Baubüro Vöcklabruck

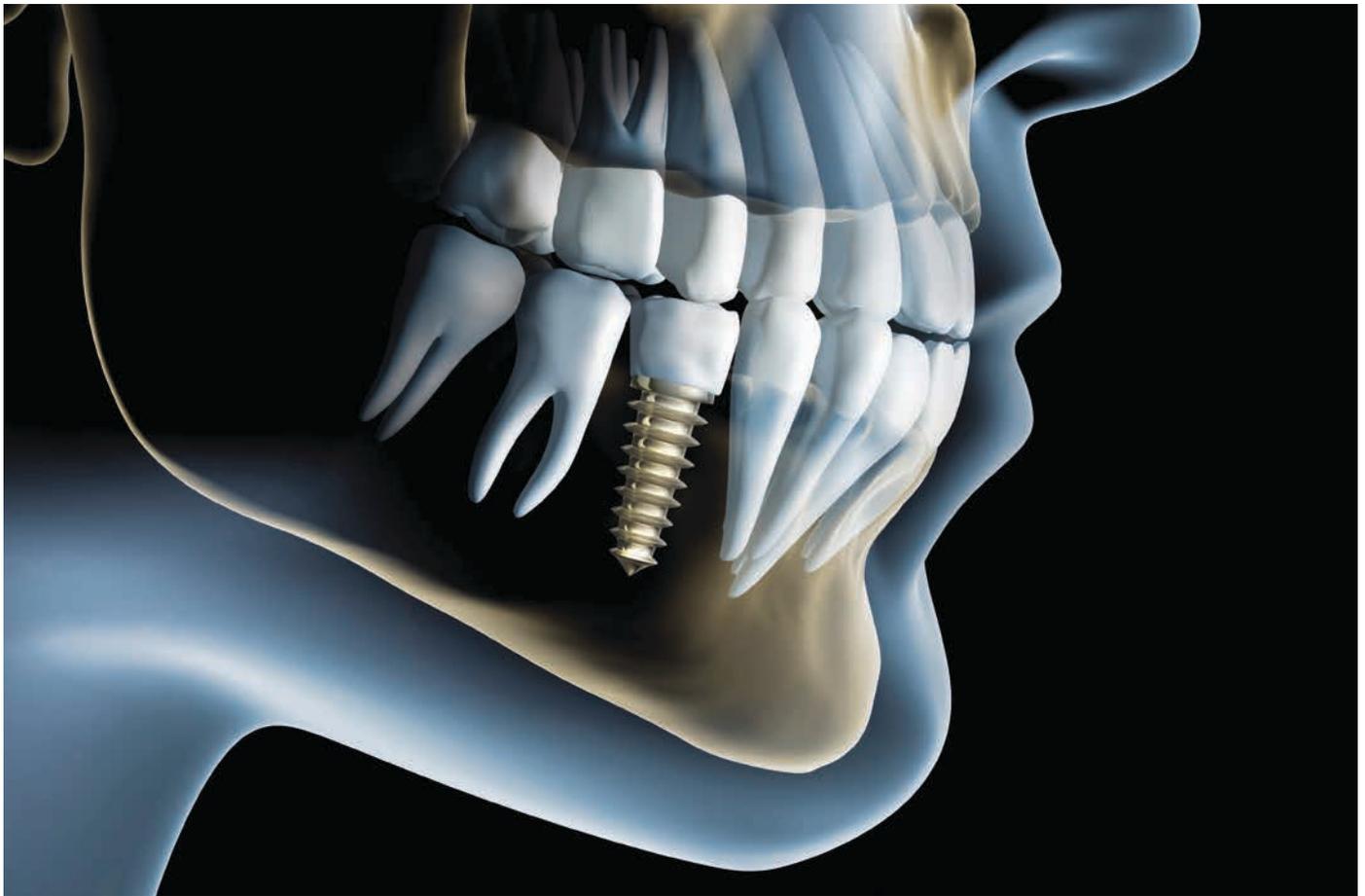
A-4840 Vöcklabruck, Würzburgerweg 14
Tel. 050 626 2760, Fax 050 626 2769
voecklabruck@allbau.at

ein Unternehmen der **PORR** Gruppe

zertifiziert nach ISO 9001

bezahlte Anzeige

Unter dem Messer



Von der Kieferfehlstellung über Tumore bis zur Wiederherstellung nach Unfällen: Nicht nur für solche Fälle braucht es Mund-, Gesichts- und Kieferchirurgen.

Ob Fehlbildung, Zahnfehlstellung, eine Verletzung oder eine Veränderung des Gewebes: Das Aufgabengebiet der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie ist breit gefächert. Die Experten im Klinikum Wels-Grieskirchen behandeln dabei Neugeborene ebenso wie Menschen in höherem Alter.

Bei rund 2.500 Geburten pro Jahr im Klinikum Wels-Grieskirchen kommen drei Babys mit einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte auf die Welt. Schon nach einem halben Jahr wird die Lippe korrigiert, der Gaumen etwa nach eineinhalb Jahren, erläutert Oberarzt Dr. Werner Bartl, Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurg im Krankenhaus der Kreuzschwestern in Wels. Sehr selten komme es vor,

dass ein Neugeborenes eine Zyste unter der Zunge hat und, weil es nicht schlucken kann, schon bald operiert werden muss.

Zähne schön in der Reihe

Wachsen die Zähne nicht der Norm entsprechend und lässt sich der Fehlbiss mit einer Zahnspange alleine nicht beheben, ist der Kieferchirurg gefragt. Fehlbissbildungen können

bei Mädchen ab dem 16. und bei Burschen ab dem 18. Lebensjahr operativ korrigiert werden. Mit der Korrektur der Zahnfehlstellung wird gleichzeitig eine Verbesserung des Gesichtsprofils erzielt. „Mit den heutigen Methoden ist dieser Eingriff auch im höheren Alter noch möglich, wobei Jugendliche mehr Energie haben und den Eingriff viel leichter wegstecken“, weiß der Facharzt. Rund 200 bis 250 Fehlstellungen werden vom Team, dem neben dem Primar derzeit noch weitere fünf Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgen, ein Assistenzarzt und ein Zahnarzt angehören, pro Jahr behoben. Bei manchen Patienten muss nur ein Kiefer künstlich gebrochen

Vielseitiges Fachgebiet

„Das Fach Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie ist extrem komplex und facettenreich. Das Spektrum erstreckt sich über die Therapie von Gesichts- und Schädelmissbildungen, die operative Maßnahmen bei Kieferfehlstellungen, die Versorgung von Traumen, die chirurgische Therapie von Tumoren der Mundhöhle und des Gesichtes, der wiederherstellenden Chirurgie bis hin zur ästhetischen Chirurgie des Gesichtes. Gerade wegen dieser großen Expertise ist nicht nachvollziehbar, warum bei der letzten Novelle zur Regelung von ästhetischen Operationen dem Fach die Kompetenz abgesprochen wurde, Lidraffungen und Ohranlegeplastiken durchführen zu können.“

Primar DDr.
Michael Malek,
Fachgruppen-
Obmann der
Mund-, Kiefer-
und Gesichtschirurgie bei der
Ärztchamber
für OÖ



und in die richtige Position gebracht werden, bei anderen – vor allem, wenn die Differenz mehr als sechs bis zehn Millimeter beträgt – müssen beide Kiefer korrigiert werden. Ein derartiger Eingriff dauert dann etwa drei Stunden.

Enger Kiefer: Spange oder OP

Ist das Oberkiefer zu klein, kann man zunächst versuchen, es mit einer Spange zu dehnen, beim Unterkiefer ist in jedem Fall eine



Die Zahnstellung ist nur ein Teilaspekt der Kieferchirurgie.

Operation notwendig. „Reicht diese Maßnahme nicht aus, muss der Oberkieferknochen unterhalb der Nase gespalten werden. Zwei bis drei Wochen wird täglich etwa einen halben Millimeter an der Spange gedreht, um die richtige Breite zu erzielen. Dann muss der Kieferknochen drei bis sechs Monate in einer fixen Position verharren, um zu verwachsen“, erläutert Facharzt Bartl. Etwa ein weiteres Jahr benötigt der Patient eine Regulierung mit einer Zahnspange, danach erfolgt meist eine weitere Korrekturoperation, damit die beiden Kiefer zusammenpassen. Derartige Eingriffe werden im Klinikum Wels-Grieskirchen an die 60 Mal pro Jahr vorgenommen. Bei Jugendlichen bis zum Alter von 25 Jahren lasse sich das Problem auch noch mit einer Spange lösen, weil der Knochen noch weich sei. In Zusammenarbeit mit dem Kieferorthopäden werden Zähne, die schief herauswachsen oder nicht richtig in der Zahnreihe sind, in Position gebracht. Überzählige Zähne, die im Kiefer stecken bleiben, müssen entfernt werden. Wenn der Zahnarzt mit einer Wurzelbehandlung nichts mehr ausrichtet und der Eiterherd dem

Dr. Werner Bartl, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie im Klinikum der Kreuzschwestern in Wels

„Je rascher ein Tumor in der Mundhöhle oder im Gesicht erkannt wird, desto kleiner ist der Eingriff und desto besser die Prognose. Daher sollte auf jede Form einer Gewebsveränderung in der Mundhöhle geachtet und diese dem Hausarzt oder Zahnarzt gezeigt werden. Wer über längere Zeit blutet oder Schmerzen hat, sollte dies auch abklären lassen.“



Patienten immer noch Probleme macht, ist auch das Können der Kieferchirurgen gefragt. In schwierigen Fällen setzen sie Implantate ein. Sie kommen zudem zum Einsatz, wenn sich durch das Tragen einer Vollprothese eine gutartige Wucherung (Fibrom) bildet. Sind die Zähne komplett ausgefallen, bildet

„Habe es mir schlimmer vorgestellt“

Sebastian Kitzmüller ließ sich im Klinikum Wels-Grieskirchen seinen Unterkiefer korrigieren.

„Ich habe es mir schlimmer vorgestellt, als es war“, sagt der 19-Jährige schon wenige Tage nach dem Eingriff: „Die Schmerzen waren gar nicht so tragisch. Natürlich spürte ich, dass alles geschwollen war.“ Eines Tages war der Zivildienstler aus dem Mühlviertel mit seiner Zahnstellung nicht mehr zufrieden und dachte sich, dass das Problem mit einer Zahnsperre zu beheben sei. Die Zahnärztin klärte ihn aber auf, dass sein Unterkiefer zu weit

vorne stehe und dadurch die Zähne im Oberkiefer eine Fehlstellung entwickelt haben. Eine Operation würde daher vonnöten sein. Sebastian ließ sich von seinem Vorhaben nicht abbringen. Eineinhalb Jahre trug er eine Zahnsperre, alle vier bis sechs Wochen wurde ein wenig an der Schraube gedreht, damit die Zähne im Oberkiefer in die richtige Position kamen. Dann gab es die Freigabe zur OP. „Ich war froh, als es endlich so weit war“, erzählt der junge Mann. In einem eineinhalbstündigen Eingriff im Klinikum Wels wurde das Unterkiefer gebrochen und richtig platziert. Mit Gummizügen sind

die beiden Kiefer noch über die Zahnsperre fixiert. Kitzmüller kann schon wieder ganz normal sprechen, aber für die nächsten sechs Wochen ist breiige Kost angesagt. Auch die Zahnsperre wird ihn noch einige Monate begleiten, bis das endgültige gewünschte Ergebnis erzielt ist. „Beim Essen und Zähneputzen ist die Sperre schon etwas lästig, doch irgendwann vergisst man, dass sie drinnen ist“, schildert der Mühlviertler, der sich ganz bewusst zu diesem Schritt entschlossen hat. Denn neben der Optik kann ein Fehlbiss mit zunehmendem Alter Probleme bereiten.

sich innerhalb mehrerer Jahre der Knochen derart weit zurück, dass ein Knochenaufbau nötig sein kann.

Veränderungen früh ernst nehmen

Im Mundraum können sich Abszesse, Zysten und gutartige Geschwülste bilden, die ebenso professionell entfernt werden müssen wie bösartige Tumore. Der Experte ist mit Tumoren des Binde- u. Stützgewebes, der Schleimhaut, des zahnbildenden Gewebes, der Speicheldrüsen aber auch der Haut, z.B.



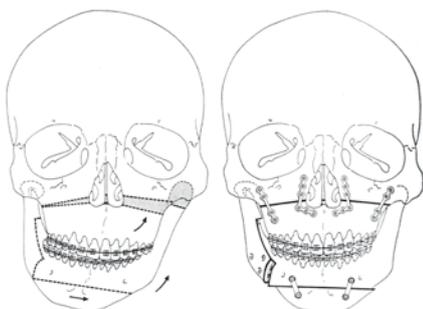
Mit einer Sperre wird versucht das zu kleine Oberkiefer zu dehnen.



Beherdete Frontzähne sind Schuld an dem Kinnabszess.



Ein Fehlgebiss vor (links) und nach (rechts) der Korrektur.



Die schematische Darstellung zeigt ein schiefes Gesicht. Sowohl Ober- als auch Unterkiefer mussten operativ korrigiert werden.

dem Plattenepithelkarzinom oder Basaliom, konfrontiert. Alkohol- und Tabakkonsum und, wie die neuesten Erkenntnisse zeigen, auch HPV (Humane Papillomviren) können Einfluss auf die Bildung von bösartigen Wucherungen in der Mundhöhle haben. Oberarzt Bartl rät daher, jede noch

so kleine Veränderung in der Mundhöhle aber auch im Gesichtsbereich von Haus- oder Zahnarzt abklären zu lassen - denn leider kämen nur wenige Patienten in einem sehr frühen Stadium, wo die Gewebsveränderung noch mit einem kleinen Eingriff entfernt werden kann. Von den rund

40 derartigen Operationen im Jahr sei die Hälfte in einem bereits weit fortgeschrittenen Stadium. Zwischen zwölf und 16 Stunden werken dann abwechselnd zwei Teams, um den Tumor zu entfernen und in der gleichen Operation das Gesicht wieder zu rekonstruieren. „Wenn möglich, wird Ersatzgewebe aus dem umliegenden Areal an die Stelle, an der das Karzinom entfernt werden musste, verschoben. Ist die Fläche zu groß, kann das Ersatzgewebe z. B. auch vom Rücken stammen“, erklärt Dr. Bartl: „Derartige Eingriffe sind für die Patienten meist sehr belastend. Manche können danach nicht mehr



normal Essen und müssen künstlich ernährt werden, andere haben die Sprachfunktion eingebüßt. Dennoch kann durch die OP ihre Lebensqualität deutlich verbessert werden.“

Rekonstruktionen nach Unfällen

Ein wichtiges Feld der Mund, Kiefer- und Gesichtschirurgen ist auch die Traumatologie. Sämtliche Verletzungen im Gesichtsbereich, die durch einen Unfall oder eine Schlägerei passiert sind, werden behandelt. Durch Sicherheitsgurt und Airbag seien die Gesichtsverletzungen bei Autounfällen in den vergangenen 25 Jahren

deutlich zurückgegangen, zugenommen hätten hingegen die Sportverletzungen und Roheitsdelikte. Brechen kann man sich vieles, vom Nasenbein über das Jochbein, die Augenhöhle bis zu Ober- und Unterkiefer. Hinzu kommen Weichteilverletzungen im Gesicht. Meist werden die Verletzungen akut versorgt. Ist dies aufgrund der Schwellungen nicht sofort möglich, kann der Eingriff auch noch bis zu zwei Wochen später erfolgen. Die plastisch-rekonstruktive Chirurgie kommt jedoch nicht nur bei Tumoren und nach Unfällen zum Einsatz, sie erzielt auch bei Missbildungen oder kleinen „Schönheitsfehlern“ wie Schlupflidern oder Höckernasen Erfolge.

Mag. Michaela Ecklbauer



kaufmann partner
architekturbüro
Prof. Kaufmann & Partner ZT-GMBH
Huemerstraße 21-23
A-4020 Linz

PLANUNG ● BAUMANAGEMENT ● PROJEKTENTWICKLUNG

Bewegung ist Entwicklung



Bewegung macht nicht nur Spaß, sie ist für eine gesunde Entwicklung der Kinder von entscheidender Bedeutung.

Eltern, die ihre Babys und Kinder zur Bewegung anregen, können damit Verzögerungen oder Störungen der motorischen Entwicklung entgegenwirken. Aber nicht nur das: Durch Bewegung entwickeln Kinder Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen und eine gute Lernfähigkeit.

Der achtjährige Kevin kann im Turnunterricht weder frei über einen Balken balancieren, noch schafft er einen Purzelbaum. Matthias ist fünf Jahre alt und soll im kommenden Jahr in die Volksschule gehen, er ist aber unruhig und stolpert oft beim Laufen. Beide Kinder weisen motorische Defizite auf und sind damit bei weitem keine Einzelfälle. Aktuelle Untersuchungen zufolge leiden rund fünf Prozent aller Kinder im Vorschulalter an Entwicklungsrückständen der Grob- und Feinmotorik. Und

in Schuleingangsuntersuchungen stellte sich heraus, dass bis zu zehn Prozent der Taferlklassler motorische Koordinationsstörungen haben. Oft treten diese Probleme gemeinsam mit anderen Verhaltensauffälligkeiten auf. So belegen Studien, dass Aufmerksamkeitsstörungen meist mit motorischen Störungen, Sprech- und Wahrnehmungsstörungen einhergehen. Ursachen für eine verzögerte Entwicklung der Motorik von Kindern und Jugendlichen können psychischer oder

organischer Natur sein, aber auch unzureichende Lernerfahrungen. So ist das Risiko für Kinder, deren Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, keine altersmäßig entsprechenden motorischen Leistungen erreichen zu können, größer als für Kinder, die viel Bewegungsspielraum haben. Wenn etwa ein Kind zu wenig grobmotorische Bewegungserfahrungen wie Hüpfen oder Laufen gesammelt hat, es beispielsweise nicht auf einem Bein stehen oder balancieren kann, sind spätere Probleme mit feinmotorischen Aufgaben wie Schreiben und Zeichnen programmiert.

Auch Psyche leidet mit

„Die Motorik und ihre Entwicklung beeinflussen viele Lebensbereiche eines Kindes“, betont

Ergotherapeutin Manuela Grünzweil aus Helfenberg. So wird etwa ein in seiner motorischen Entwicklung eingeschränktes Kind nur schwer ein positives Selbstbild entwickeln, was sich negativ auf die Beziehungen zu den Mitmenschen auswirken kann. Kinder, die motorisch nicht mit ihren Altersgenossen mithalten können,

Was ist Motorik?

Motorik ist die Bewegungsfähigkeit eines Menschen, sie hat Einfluss auf die meisten seiner Tätigkeiten. Jede einfache Bewegung wird durch ein exakt abgestimmtes Zusammenspiel bestimmter Muskeln ermöglicht, das durch komplexe Prozesse im Gehirn gesteuert wird. Jede Bewegung muss erst erlernt werden. Bestandteile der Motorik sind vor allem Ausdauer und Kondition, Kraft und Kraftdosierung, Beweglichkeit, Koordination und Körperbeherrschung, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht. Motorik befähigt das Kind, seine Körperhaltung gegen die Schwerkraft zu behaupten, sich fortzubewegen und auf seine Umwelt gezielt einzuwirken. Unterschieden werden Körper- und Handmotorik.



Jedes Kind entwickelt motorische Fähigkeiten in seinem eigenen Tempo.

werden schnell ausgeschlossen oder sie vermeiden Situationen, in denen sie sich sportlich betätigen müssen. Wenn sich ein Kind viel bewegt und seine Motorik gut entwickelt ist, sind die Lernfähigkeit und die Leistungsfähigkeit beim Denken deutlich höher. Solche Kinder haben auch mehr Selbstvertrauen und sind weniger ängstlich. Auch die sinnliche Wahrnehmung und die Sprachentwicklung können sich nur dann normal entfalten, wenn ein Kind genügend Bewegung hat.

Zeit und Raum für Bewegung

Die Motorik von Kindern lässt sich vor allem dadurch unterstützen, dass ihnen die Möglichkeit gegeben wird, sich selbstständig und

ihrem Entwicklungsstand gemäß zu bewegen. Eltern sollten daher ihre Sprösslinge Dinge ungestört ausprobieren und erkunden lassen. „Kinder müssen an ihre Grenzen gehen. Nur so lernen sie, ein Risiko richtig einzuschätzen und Selbstvertrauen zu haben. Hat ein Kind ein Hindernis oder ein Problem überwunden, werden die neuronalen Netze enger geknüpft, es wird Dopamin gebildet, das die normale Entwicklung fördert. Bewegungserfahrung ist also immer auch gleichzeitig Lernerfahrung“, weiß Manuela Grünzweil aus ihrer jahrelangen ergotherapeutischen Arbeit mit Kindern. Völlig falsch wäre es, den natürlichen Forscherdrang zu unterdrücken. Es bringt etwa nichts, alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen, um seinem Kind das Krabbeln zu erleichtern, denn dann kann es nicht lernen, Hindernisse zu überwinden. Weil sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo entwickelt, kann man die Motorik nur dadurch fördern, in dem man Bewegung ermöglicht. Das Mitspielen von Erwachsenen motiviert die Kinder zusätzlich, sich zu bewegen. Wenn man sich als Elternteil sportlich betätigt, wird einem das Kind vermutlich naheiefern. Je älter das Kind wird, desto größer sollte das Bewegungsangebot werden. Denn je vielfältiger Bewegungserfahrungen im Alltag, im Kindergarten, in der Schule oder im Sportverein sind, desto besser bildet sich die Motorik des Kindes, des Jugendlichen aus. Die Förderung sollte generell spielerisch verlaufen, weil man damit dem Kind Freude an der Bewegung vermittelt.

Tipps für Eltern

Eltern können die motorische Entwicklung ihrer Kinder selbst recht gut beobachten. Die Rohrbacher Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, 



Viel oder wenig Bewegung wirkt sich entsprechend auf die Konzentration, kognitive Fähigkeiten und die Feinmotorik der Kinder aus.

Dr. Christine Popper-Preining,
 Fachärztin für Kinder- und
 Jugendheilkunde, Rohrbach

„Der Kinderarzt muss darauf achten, dass die sogenannten Grenzsteine der motorischen Entwicklung erreicht werden: Kopfheben mit drei Monaten, freies Sitzen mit neun bis zehn Monaten, freies Gehen mit 18 Monaten, Treppensteigen mit zwei Jahren. Bei deutlicher Entwicklungsverzögerung gehört eine genaue Diagnose veranlasst.“



tägliche Förderung im Alltag möglich, beispielsweise Bauchlage beim Spielen im Säuglingsalter, Spielzeug außer Reichweite des Kindes legen, Bewegung in der Natur, Balancieren auf Baumstämmen und Mauern, Ballspielen, Eltern-Kind-Turnen. Die Feinmotorik wird geschult durch Spielzeug mit verschiedenen Tastempfindungen, dem Umblättern von dünnem Papier, Steckspielen, Auffädeln, Knetmasse und Mithilfe in der Küche. „Bei Koordinationsproblemen, Wahrnehmungsstörungen und Schwierigkeiten mit der Feinmotorik kommt die Ergotherapie zum Einsatz. Bei spastischen Lähmungen, Gleichgewichtsproblemen und Verhaltensstörungen zeigt auch die Hippotherapie* gute Erfolge“, so Dr. Popper-Preining.

Mag. Conny Wernitznig

Manuela Grünzweil,
 diplomierte Ergotherapeutin, Helfenberg

„Nur wer sich bewegt, seine Umwelt erkunden darf und dabei Hindernisse überwindet, fördert auch nachhaltig die kognitive Entwicklung.“



Dr. Christine Popper-Preining, hat dafür einige Tipps parat: etwa bei Kindern im Säuglingsalter darauf zu achten, ob das Baby nur mit einer Hand eine Faust macht und ob die Muskelspannung vermindert ist. Bei größeren Kindern sollte man Gangauffälligkeiten wie dem Zehenspitzenengang, Muskelschwäche, Gleichgewichtsschwierigkeiten oder feinmotorischen Störungen wie einer verkrampften Stifthaltung Augenmerk schenken. „In der Praxis treten zumeist leichte Störungen in Form von zu geringer Muskelspannung auf - bei bequemen Babys, bei motorisch ungeschickten, übergewichtigen, bewegungsarmen, untrainierten Kindern. Schwere Störungen wie spastische Lähmungen, Muskelerkrankungen oder neurologisch fortschreitende Erkrankungen sind zum Glück sehr selten und gehören dann genau abgeklärt“, so Dr. Popper-Preining. Therapeutisch ist bei leichteren Problemen die

Entwicklungsschritte der Motorik

Die Motorik von Kindern entwickelt sich durch Lern- und Erfahrungsprozesse. Das bedeutet, dass zu einer bestimmten Zeit bestimmte Fähigkeiten erlernt werden. Die Kinder eignen sich diese aber selbst an – jedes in seinem eigenen Tempo. Deshalb lassen sich auch nur große Zeitfenster und keine genauen Termine festlegen, wann ein Kind typischerweise stehen oder laufen lernt. Generell gilt: Je älter ein Kind wird, desto wichtiger werden die Lern- und Erfahrungsprozesse für die Entwicklung der Motorik. Der erste Entwicklungsschritt im Säuglingsalter ist das Erlernen der Kopfkontrolle, es folgen die verschiedenen Formen der Fortbewegung – Umdrehen, Krabbeln, das freie Sitzen und Laufen. Im

dritten Lebensjahr lernt das Kind Treppensteigen, es fährt Dreirad, klettert und spielt Ball. Die nächsten Entwicklungsschritte sind das Einbeinhüpfen, Zweiradfahren und komplexe Bewegungsmuster wie das Hampelmannspringen mit sechs Jahren. Das Greifen entwickelt sich von beidhändigem zu einhändigem Greifen, über Pinzettengriff bis hin zur feinmotorischen Geschicklichkeit wie Basteln und Zeichnen. „Der Kinderarzt muss darauf achten, dass die sogenannten Grenzsteine der motorischen Entwicklung erreicht werden: Kopfheben mit drei Monaten, freies Sitzen mit neun bis zehn Monaten, freies Gehen mit 18 Monaten, Treppensteigen mit zwei Jahren“, betont Dr. Popper-Preining.

*) Therapie mit Einsatz von Pferden



mysalad
& sub



Sandwiches NEU
ab 3,90



Plus City, Pasching (Marcusplatz 1. Stock)
www.mysalad.at

Die Macht der Hormone



*Wenn Hormone Flügel verleihen:
Verliebtheit hat viel mit der Chemie unseres Körpers zu tun.*

Rund 150 Hormone sind die Regisseure unseres Lebens. Sie steuern nicht nur Herz und Libido, machen uns glücklich oder traurig, lassen uns wachsen und altern: Ein Zuviel oder Zuwenig dieser chemischen Botenstoffe kann uns auch ernsthaft krank machen.

Organe, wie die Schilddrüse, Hirnanhangdrüse oder die Nebenniere waren in medizinischen Kreisen schon im 16. Jahrhundert bekannt - nicht jedoch die Tatsache, dass sie chemische Botenstoffe produzieren. „Es war ein Quantensprung in der Medizin, als Ernst Henry Starling und

William Maddock Bayliss Anfang des 20. Jahrhunderts herausfanden, dass es im Körper endokrine Drüsen gibt, die bestimmte Substanzen absondern, welche an anderen Organen wirken“, erklärt Prim. ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Michael Gabriel, Vorstand des Instituts für Nuklearmedizin und

Endokrinologie* am AKh der Stadt Linz. 1905 prägte Starling für diese Stoffe die Bezeichnung Hormone, was sich aus dem griechischen Wort „hormao“ (antreiben, anregen) ableitet.

150 Hormone derzeit bekannt

Der menschliche Körper ist ein Wunder der Natur. Er besteht aus rund 220 verschiedenen Zelltypen und rund 10 bis 100 Billionen Zellen, die unter anderem Nerven, Blutgefäße, Muskel, Organ- und Bindegewebe bilden. Für einen reibungslosen,

*) Lehre von den Hormonen



Das Hormon Oxytocin beeinflusst die Bindung zwischen Mutter und Kind.

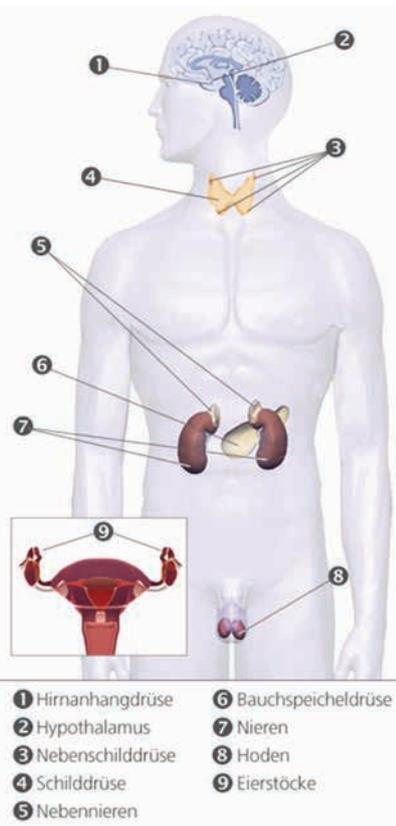
Aufbau des Hormonsystems

Das oberste Kontrollorgan über unser Hormonsystem ist das Gehirn, das die Aktivität der verschiedenen Hormondrüsen großteils unbewusst bzw. über psychische und vegetative Reize steuert. Die Hormone beeinflussen sich gegenseitig und sorgen gemeinsam, wie die Musiker in einem Konzertsorchester, für die fein abgestimmte Funktionsfähigkeit des Körpers.

koordinierten Ablauf sorgen das Nerven- und Hormonsystem. „Das Nervensystem benutzt elektrische Impulse als Befehl, das Hormonsystem verwendet für Anweisungen chemische Botenstoffe“, erklärt Primar Gabriel. Über den Blutkreislauf verteilen sich die Hormone im Körper und steuern wichtige Funktionen wie Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, aber auch Salz- und Wasserhaushalt. Sie regeln Wachstum, die Entwicklung zu Mann oder

Frau und unsere Fortpflanzung und sind mitverantwortlich für unsere Gefühle und Verhaltensweisen. Das erste Hormon, das isoliert und dessen Struktur bestimmt werden konnte, war das Adrenalin. Bereits 1901 konnte es der japanisch-amerikanische Chemiker Jokichi Takamine

Foto: AKH Linz



- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 Hirnanhangdrüse | 6 Bauchspeicheldrüse |
| 2 Hypothalamus | 7 Nieren |
| 3 Nebenschilddrüse | 8 Hoden |
| 4 Schilddrüse | 9 Eierstöcke |
| 5 Nebennieren | |

Menschliche Organe, die Hormone produzieren.

aus der Nebenniere gewinnen. Kurze Zeit später wurde dieser Stoff als Hormon erkannt. Es folgten das Schilddrüsenhormon Thyroxin, das Insulin, die Geschlechtshormone, das Cortison und viele mehr. Die Entdeckung des Insulins von den beiden Medizinern Frederick Grant Banting und Charles Best und seiner Aufgabe bei der Umwandlung von Zucker in Energie war ein Segen, denn die Zuckerkrankheit war bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts tödlich. „Bis heute sind etwa 150 verschiedene Hormone bekannt. Wissenschaftler vermuten aber, dass mindestens 1.000 dieser Botenstoffe existieren und unbemerkt, aber wirkungsvoll dafür sorgen, dass in unserem Körper alles klaglos funktioniert“, erklärt Primar Gabriel.



Foto: AKH Linz

Bluttest zur Diagnose eines hormonellen Status.

Wenn Drüsen verrückt spielen

Zu den „klassischen“ Hormonerkrankungen zählen die Schilddrüsenüber- und -unterfunktion. Die Schilddrüse gehorcht z.B. dem Hypophysenhormon TSH, das ausgeschüttet wird, wenn der Hypothalamus (Teil des Zwischenhirns und wichtiges Steuerzentrum des Nervensystems) im Blut zu wenig Schilddrüsenhormon Thyroxin misst. Fehlt der Schilddrüse das Jod und damit ein unverzichtbarer Baustein für ihr Hormon oder wird die Schilddrüse in ihrer Funktion aufgrund eines entzündlichen Prozesses in der Funktion beeinträchtigt, bricht das System



Eine Schwangerschaft bringt viele hormonelle Veränderungen, die Kontrolle der Schilddrüse ist wichtig.

stellte sich heraus, dass es sich nicht um eine virale oder bakterielle Erkrankung handelte, sondern der Patient ein so genanntes VIPOM hatte. Das ist ein sehr seltener Tumor in der Bauchspeicheldrüse. Durch eine dem Cholera-Toxin ähnliche Wirkung kam es zu massiv wässrigen Durchfällen“, erzählt Primar Dr. Gabriel. Viele Hormone werden im Magen-Darm-Trakt gebildet. Diese Gastrointestinalhormone dienen der Verdauung und steuern die Absorption von Nahrungsstoffen. Sie greifen aber auch in die Zentren des Hypothalamus regulierend ein, die für Hunger bzw. Sättigungsgefühl verantwortlich sind. Zu den klassischen Gastrointestinalhormonen zählt u.a. das Gastrin, das die Produktion von Salzsäure anregt, die wiederum in der Magensäure vorhanden ist. Im Magen-Darm-Bereich entstehen auch die meisten

zusammen. Weil der Thyroxin-Spiegel ständig zu niedrig ist, schüttet die Hirnanhangsdrüse immer mehr TSH aus. Es kann aber auch zu einer

Schilddrüsenüberfunktion kommen. Auch dabei gibt es verschiedene Ursachen, entweder durch einen „heißen“ Schilddrüsenknoten oder durch eine Autoimmunerkrankung, dem sog. Morbus Basedow. Gerade in der Schwangerschaft ist die Funktion der Schilddrüse von großer Bedeutung und sollte deshalb bereits in der Frühschwangerschaft kontrolliert werden. Durch verschiedene Erkrankungen kann auch die Hormonproduktion in den beiden Nebennierenrinden gestört werden. Auch hier gibt es eine Über- oder Unterfunktion. Beim Cushing-Syndrom zum Beispiel wird zu viel Kortisol produziert. Eine mögliche Ursache ist u.a. ein Tumor in der Hirnanhangdrüse.

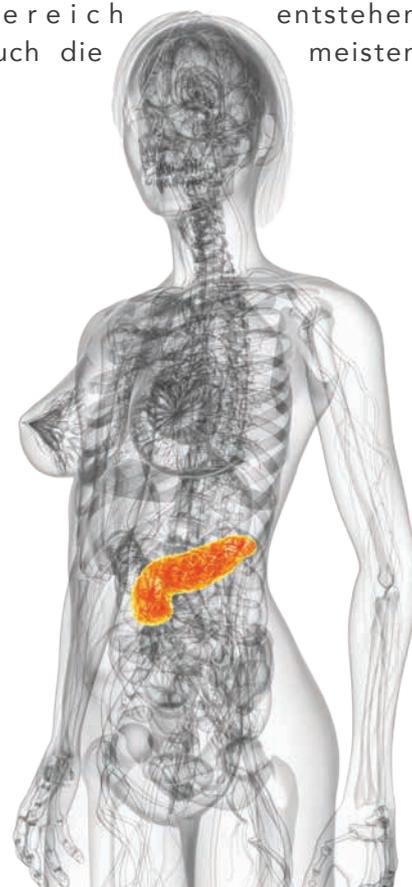
„Nicht alle Hormone können ersetzt werden, aber man kann die (lebens-) wichtigsten medikamentös substituieren. Viele Hormone werden in einem bestimmten zeitlichen Rhythmus ausgeschüttet, was mit medikamentöser Ersatztherapie oft nur eingeschränkt kompensierbar ist. Umso wichtiger ist es für einen guten Therapieerfolg, dass die ärztliche Therapieempfehlung von Seiten des Patienten eingehalten wird.“



Foto: AKh Linz

Detektivarbeit für Prognose

Nun ist etwa die Verdickung des Halses ein sichtbares Zeichen, dass etwas mit der Schilddrüse nicht in Ordnung ist. Aber viele Hormonerkrankungen brauchen seitens des Arztes ein wahrhaft kriminalistisches Gespür, weil die Symptome primär auf eine andere Erkrankung hinweisen: „Ins AKh kam ein junger Mann, der cholera-ähnliche Durchfälle hatte. Im Laufe der Untersuchungen



Insulinom:
Durch einen Tumor in der Bauchspeicheldrüse wird zu viel Insulin produziert.

Hormone gegen Krebs

Ein Insulinom ist ein seltener Tumor aus endokrinen Zellen der Bauspeicheldrüse, in der vermehrt das Hormon Insulin produziert wird. Die Folge ist eine wiederkehrende Unterzuckerung. Bei Herrn B. war sie das Alarmzeichen für die Diagnose Krebs. Behandelt wurde er wiederum mit regulierenden Hormonen, so genannten Somatostatinen.

Nachbarschaftshilfe ist für Herrn B. selbstverständlich, daran kann ihn auch nicht seine Herzerkrankung hindern. „Doch die körperliche Arbeit hat mich plötzlich so fertig gemacht, dass ich wie ein Betrunkener im Zickzackkurs nach Hause geschwankt bin“, erzählt der Oberösterreicher. „Dort angekommen, habe ich mich sofort im Vorraum auf den Boden fallen lassen und war offenbar so verwirrt, dass meine Frau direkt die Rettung gerufen hat.“ Aufgrund des verwirrten Zustands tippte der Notarzt erst auf zu viel Alkohol. Ein Quick-Test zeigte aber auf, dass eine massive Unterzuckerung der

Grund war. Herr B. wurde ins Linzer AKh eingeliefert. Nachdem bei dem Pensionisten festgestellt worden war, dass er keinen Diabetes hat, der schon mal mit einer Unterzuckerung einhergeht, machte sich das AKh-Team auf Ursachensuche. Die Diagnose lautete auf Insulinom. Dieser seltene Tumor kann sowohl gut- als auch bösartig sein. „Herr B. hatte ein Karzinom im einem Teil der Bauchspeicheldrüse, im Pankreaschwanz sitzen, wobei Teile der Leber auch betroffen waren“, so Primar Dr. Gabriel. Keine gute Diagnose.

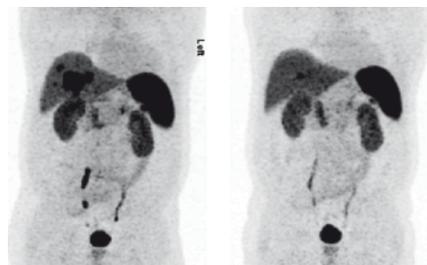
Wenige Nebenwirkungen

In der Behandlung von Tumoren wird seit einigen Jahren intensiv nach Therapieformen geforscht, welche gezielt im Tumor überaktive Stoffe hemmen oder gar ausschalten, die für das unkontrollierte Zellwachstum verantwortlich sind. „Gut differenzierte neuroendokrine Tumore nehmen hier eine Vorreiterrolle ein, da sie weit mehr als normale gesunde Körperzellen bestimmte Rezeptoren (spezielle Zellen) an der Tumorzelloberfläche tragen. Als wirkungsvolle

Medikamente stehen Somatostatine zur Verfügung: Diese Hormone blockieren die Rezeptoren auf der Krebszelle und bremsen das Tumorwachstum, ohne dabei Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen und Haarausfall zu verursachen. Um diese Wirkung zu verstärken, werden Somatostatine eingesetzt, welche mit einem radioaktiven Strahler gekoppelt sind. Das daraus resultierende radioaktive Medikament wird dem Patienten für die interne Strahlen-Behandlung intravenös verabreicht. Die krebserkrankten Zellen werden für den Körper auf sehr schonende Art und Weise sozusagen von innen bestrahlt. „Bei mir hatte diese Therapie gute Erfolge. Der Tumor wurde kleiner“, erklärt Herr B. Trotzdem wollte er zusätzlich eine OP, um den Tumor gänzlich zu entfernen. Es folgte ein sehr schwieriger Eingriff, bei dem auch die Milz, Teile der Leber und die Galle entfernt wurden. „Ich bin tumorfrei, die Leber hat die volle Funktion wieder aufgenommen und die meiste Zeit geht es mir ganz gut“.



Foto: Siemens



High-Tech-Geräte wie die PET-CT machen durch den Nachweis der Tumorherde im Körper Radionuklidtherapien erst möglich.

Die PET-Untersuchung zeigt ganz deutlich: Das Insulinom und die Metastasen in der Leber sind durch die im AKh Linz angewandte DOTATOC-Therapie deutlich kleiner geworden (rechts).

Neuroendokrine Tumore (NET). Man spricht dann von GEP-NET (Gastro-Entero-Pankreatischen NET). Das

beinhaltet auch neuroendokrine Tumore der Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Aber auch andere

Gewebe können betroffen sein. Die NET können überall dort entstehen, wo hormonproduzierendes Gewebe im Körper vorhanden ist, so z.B. werden diese auch in der Lunge, den Eierstöcken, der Prostata, der Brustdrüse, der Thymusdrüse und selbst in der Haut gefunden. Vielfach zeichnen sich diese Tumore aus, dass sie langsam wachsen und deshalb bei Diagnosestellung schon häufig Absiedelungen in anderen Organen (Metastasen) gesetzt haben.

Elisabeth Dietz-Buchner

NACHHALTIG
GENIESSEN



Liebevoll hergestellte Lebensmittel mit **wenig Transportweg, Tradition und Qualität** von mehr als 50 Produzenten aus Oberösterreich und Salzburg.
Das ist regional.



unsa Regionalmarkt

Roßmarkt 34, 4910 Ried im Innkreis  Marktplatz 14, 5204 Straßwalchen

Inhaber: Wilhelm Gietl, Tel.: (Ried) 07752 / 80476, E-Mail: info@unsa.at

Montag - Freitag: 08.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 18.00 Uhr, Samstag: 08.00 – 13.00 Uhr

unsa.at  

Im Gesundheitscheck



Christine Haiden bei der Feier zu ihrem 50. Geburtstag im Vorjahr.

Dr. Christine Haiden, Präsidentin des OÖ Presseclubs und Chefredakteurin des Magazins „Welt der Frau“

1. Ein Gesundheitstipp für mich von ...

... einer Hundertjährigen: Das Leben ist so, wie wir darauf reagieren.

2. Sportlich bin ich ...

... beim Spazierengehen mit meinem Hund, beim Garteln und beim Radfahren.

3. Ich entspanne mich am besten ...

... im Garten und auf der Terrasse.

4. Mein liebstes gesundes Essen ...

... alles, was mir schmeckt

5. Meine liebste kulinarische Sünde ...

... alles, was zu Hüftgold wird



Christine Haiden ist auch als Moderatorin sehr gefragt – wie hier beim Forscherinnen-Award 2013.

6. ÄrztInnen sind für mich ...

... wenn sie gut sind, Lebens-Berater

7. Eine wichtige Gesundheitsvorsorge ist für mich ...

... mit dem Fluss des Lebens mitzugehen.

8. Wenn Medien über Gesundheit berichten, ist mir wichtig ...

... dass keine Panik verbreitet und die Selbstwahrnehmung angeregt wird.

9. Ich bin dankbar, dass ich gesund bin ...

... weil schon ein kleiner Blick über unsere Grenzen, zum Beispiel Richtung Osten, zeigt, dass wir unglaublich gut ernährt, betreut und medizinisch versorgt sind.

10. Mein Gesundheitsvorsatz für die Zukunft ...

... dem Körper seinen biologischen Rhythmus zu lassen

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
- Ärzefinder 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:
 Ärztekammer 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
 Ärztekammer für OÖ, Abteilung
 Kommunikation & Presse

Redaktionsteam:
 Elisabeth Dietz-Buchner
 Mag. Michaela Ecklbauer
 Dr. Thomas Hartl
 Mag. Isabella Ömer
 Mag. Christine Radmayr
 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 Medien-
 gesetz: MI,H,V: Ärztekammer für
 OÖ, Körperschaft öffentlichen
 Rechts, Dinghoferstr. 4, 4010 Linz

Grundlegende Richtung:
 Regelmäßiges Gesundheitsmaga-
 zin der Ärztekammer für Ober-
 österreich zur Information der Pa-
 tienten über Gesundheitsthemen
 mit speziellem Oberösterreich-
 bezug. Die Inhalte der einzelnen
 Artikeln geben die persönliche
 Meinung des Autors wieder und
 müssen nicht mit der Ansicht der
 Redaktion übereinstimmen.

Wie Geld am besten anlegen?



Das Zinsniveau ist historisch niedrig. Aktuell kann davon ausgegangen werden, dass dies auf absehbare Zeit so bleiben wird. Unter diesen Voraussetzungen ist beim Sparen und Veranlagen ein ausgewogener Mix aus verschiedenen Anlageformen besonders wichtig. Umfragen zeigen darüber hinaus, dass den Österreicherinnen und Österreichern bei der Geldanlage die Sicherheit ein besonderes Anliegen ist: Für 69 Prozent ist Sicherheit bei der Veranlagung am wichtigsten.

Strategische finanzielle Planung bringt Erfolg

Auf Basis der persönlichen Lebens- und Einkommenssituation sollte die

finanzielle Planung möglichst weit vorausschauend erfolgen. Wichtig ist dabei eine vertrauensvolle und professionelle Beratung. Die Experten in den oberösterreichischen Raiffeisenbanken wissen ganz genau, welche Punkte zu beachten sind. Grundsätzlich gilt dabei immer: Die Berücksichtigung von Anlagedauer, Anlagezweck und der persönlichen Risikobereitschaft sind die wesentlichen Parameter für eine langfristig erfolgreiche Veranlagungsstrategie.

Gesunder Mix ist von Vorteil

Bei der Geldanlage kommt es vor allem auch auf den richtigen Mix an – das betrifft nicht nur die Veranlagungsformen, sondern vor allem auch die Laufzeiten. Stabile Sparformen wie das Sparbuch bilden dabei das Fundament. Darauf aufbauend machen ertragsorientierte Anlageformen wie Fonds oder Anleihen Sinn. Längerfristig kann man durchaus einen kleinen Teil des Vermögens auch in Aktien investieren. Wichtig ist, dass die Anlageformen der Risikobereitschaft entsprechen. Deshalb zahlt sich die Beratung durch die Spezialisten in den Raiffeisenbanken aus.

Die goldenen Regeln für die Geldanlage

1. Vergessen Sie nie auf die „eiserne Reserve“

Ein Notgroschen sollte jederzeit verfügbar sein (Sparbuch!) und ist für unvorhersehbare Ereignisse wie etwa Reparaturen oder Arbeitslosigkeit gedacht.

2. Frühzeitig beginnen

Für jeden Sparer arbeiten die Zeit, Zins und Zinseszins. Daher: Möglichst früh mit dem Vermögensaufbau beginnen!

3. Nicht alles auf ein Pferd setzen

Die richtige Mischung an Produkten und Laufzeiten bringt auch in der Geldanlage den gewünschten Erfolg. Ihr Spezialist von Raiffeisen OÖ erstellt gemeinsam mit Ihnen den richtigen Mix an Sparprodukten und höherwertigen Veranlagungsformen wie Anleihen, Fonds und Aktien.

4. Regelmäßig sparen

Regelmäßigkeit bringt Erfolg. Auch beim Sparen ist es sinnvoll, einen Dauerauftrag mit einer monatlichen Sparrate einzurichten. In der Ansparphase können durchaus Produkte mit höheren Kursschwankungen gewählt werden. Dies bringt langfristig einen günstigen durchschnittlichen Einstandspreis. Für die Auszahlungsphase sollte rechtzeitig in konservative Veranlagungen, die keine bzw. nur mehr geringe Wertschwankungen aufweisen, umgestiegen werden.

5. Bleiben Sie Ihrer Entscheidung treu

Ihre Geldanlage sollte langfristig auf Ihre Pläne abgestimmt sein und Ihrer persönlichen Risikobereitschaft entsprechen. Lassen Sie sich dabei nicht von kurzfristigen Schwankungen verunsichern, sondern

bleiben Sie Ihren Entscheidungen treu. Ein langer Atem bei der Geldanlage führt mit hoher Wahrscheinlichkeit auch zum gewünschten Ertrag.

6. Extrem hohe Rendite = extrem hohes Risiko

10 oder 15 Prozent Zinsen im Jahr – wer hätte das nicht gern? Aber eine enorm hohe Rendite bedeutet IMMER auch ein hohes Risiko. Deshalb sollten Sie – falls überhaupt – nur einen Teil Ihres Geldes in risikoreiche Produkte investieren: Geld, das Sie im Falle eines Verlustes auch verschmerzen können.

7. Nicht zu höherem Risiko verleiten lassen

Lassen Sie sich aufgrund der derzeit niedrigen Zinsen nicht zu Produkten verleiten, die nicht Ihrer Risikobereitschaft entsprechen.

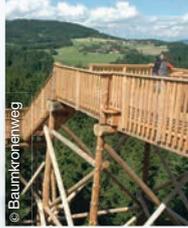
MEIN RAIFFEISEN



KANN MEHR.



Einfach Maestro-Raiffeisenkarte bei unseren zahlreichen Vorteilspartnern vorlegen und von vielen Ermäßigungen profitieren!

Kunst & Kultur		Musiktheater: –20 % Rabatt auf ausgewählte Veranstaltungen* –20%		OÖ Kulturquartier-OK-Centrum Linz 20 % Ermäßigung bei allen Eigenveranstaltungen –20%		Ars Electronica Center: jeden Freitag –50 % auf den regulären Eintritt –50%
		T-Mobile: –20 % auf die Grundgebühr bei Online-Abschluss auf www.t-mobile.at/gutschein** –20%		Jagdmärchenpark Hirschalm: 1 Gratisfahrt bei gültigem Zutrittsticket 1 Gratisfahrt		Megaplex: € 10,- Kinopackage (Ticket, Popcorn, Softdrink 0,5l) Kinopackage
Freizeit & Shopping		Hervis OÖ: € 5,- Rabatt je € 50,- Einkauf € 5,- Rabatt		Hochseilgarten Attersee: –10 % auf alle Leistungen –10%		Baumkronenweg Kopfing: Eintritt um € 6,- statt € 8,50 € 2,50 Rabatt
		Movimento: Kinoticket um € 5,- (statt € 8,-) jeden ersten Mittwoch des Monats € 3,- Rabatt		Stoaninger Alm: 3 Fahrten mit der Speedgleitbahn um € 8,50 statt € 10,50 € 2,- Rabatt		
Sport & Wellness		Therme Geinberg SPA Resort: –10 % auf den Tageseintritt (Mo–Fr) –10%		Falkensteiner Bad Leonfelden: –10 % auf eine Nächtigung inkl. HP (So–Do) –10%		

TIPP:

Alle Vorteile finden Sie auf:



www.raiffeisen-ooe.at/kontovorteile

 [.com/raiffeisenoee](https://www.facebook.com/raiffeisenoee)

* **Musiktheater:** Termine finden Sie auf www.raiffeisen-ooe.at/kontovorteile
 ** **T-Mobile:** Gültig für einen neuen Vertrag bei T-Mobile und eine Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten mit persönlichem Gutschein-Code. Gutscheine sind bei Ihrem Raiffeisen Berater erhältlich so lange der Vorrat reicht. Ermäßigter Tarif gilt für 24 Monate. Vertragsabschluss nur online im T-Mobile-Shop: www.t-mobile.at/gutschein. Vergünstigung kann nicht auf bestehende Verträge angerechnet werden.

Hinweis: Die Vorteile werden nach den jeweiligen Kapazitäten und Auslastungen der Vorteilspartner und ausschließlich an den oö. Maestro-Karteninhaber gewährt. Der jeweilige Vertrag kommt ausschließlich mit dem Vorteilspartner zustande. Die Gewährung von Vorteilen kann zeitlich befristet sein. Auf die Gewährung besteht kein Rechtsanspruch. Das Leistungsspektrum der Vorteilspartner kann laufend abgeändert werden. Eine Barablöse ist ausgeschlossen. Vorteile sind nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.

Raiffeisenbank 
 Die Bank für Ihre Zukunft