

gesundes LAND

Beilage der Tiroler Landeszeitung



tirol
Unser Land

Foto: Land Tirol / Nusser Alchiner



Unsere Gesundheit gehört zum Wertvollsten, was wir haben. Sie zu erhalten, ist deshalb unser vorrangiges Ziel. Jeden Tag ein klein wenig in die Gesundheitsvorsorge zu investieren, zahlt sich doppelt aus: Für jede Einzelne und jeden Einzelnen, weil es das Wohlbefinden steigert. Für das Gesundheitssystem, weil vorsorgen bekanntlich günstiger ist als reparieren. Wer in Tirol erkrankt, darf auf medizinische Betreuung auf höchstem Niveau vertrauen. Auch in der Rehabilitation haben wir in Tirol in letzter Zeit großartige Verbesserungen beim wohnortnahen Angebot zustande gebracht.

Mit dieser kleinen Broschüre wollen wir aber vor allem eines: Sie informieren, was Sie selbst tun können – indem Sie sich bewusst ernähren, auf Bewegung achten und ihrem Körper die Beachtung schenken, die er braucht. Außerdem stellen wir Ihnen eine Reihe von Serviceeinrichtungen und Angeboten vor. Mit der Landessanitätsdirektion und den Gesundheitsämtern hat das Land Tirol selbst Einrichtungen, die Ihnen bei vielen Fragen mit Rat und Tat zur Seite stehen: Neben der Mutter-Eltern-Beratung bietet die Landessanitätsdirektion auch psychologische Beratung sowie Impfungen an.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre dieser Broschüre – vor allem wünsche ich Ihnen aber eines: Gesundheit.

Bernhard Tilg

Landesrat für Gesundheit

Foto: Land Tirol/Laurin Moser



Inhalt

Seite
04

Bewegung als Medizin

Seite
06

Mit Bewegung gegen Diabetes

Seite
08

Saisonale Vitaminbomben im Herbst

Seite
10

Einfache Maßnahmen gegen die Hausstaubmilbe

Seite
11

Was tun bei Lausbefall?

Seite
12

Richtige Händehygiene

Seite
13

Wichtiger Impfschutz

Seite
14

**Landessanitätsdirektion, Avomed und die
Kneipp-Aktiv-Clubs stellen sich vor**



Bewegung und Training wirksam wie ein Medikament

BEWEGUNG IST ÜBERLEBENSWICHTIG, BEWEGUNG IST GESUND UND BEDEUTET PRÄVENTION. BEWEGUNGSMANGEL HINGEGEN IST EIN RISIKOFAKTOR FÜR ZAHLREICHE ERKRANKUNGEN.

Aktuelle Gesundheitsstatistiken haben klar gezeigt, dass wir uns stetig immer weniger bewegen. So sind in Österreich 69 Prozent der Männer und 72,5 Prozent der Frauen im Alter zwischen 30 und 60 Jahren als körperlich inaktiv zu bezeichnen (Statistik Austria 2007). Als „körperlich aktiv“ werden in diesem Zusammenhang Personen definiert, die zumindest an drei Tagen pro Woche durch Laufen, Radfahren, schnelles Gehen oder Ähnliches ins Schwitzen kommen. Nun basieren viele unserer gesundheitlichen Probleme auf der Tatsache, dass wir uns einfach zu wenig bewegen.

Bewegung bedeutet Lebensqualität

Bewegung ist überlebensnotwendig, Bewegung ist gesund und Bewegungsmangel ist als Risikofaktor für die Entstehung von Erkrankungen anzusehen. Es wird vermutet, dass rund zehn Prozent der Todesfälle weltweit durch Bewegungsmangel bedingt sind. Ein Bewegungsmangel liegt dann vor, wenn die muskuläre Beanspruchung über einen längeren Zeitraum unterhalb einer individuellen Reizschwelle liegt. Ein Mehr an Bewegung reduziert das Erkrankungsrisiko und erhöht die Lebenserwartung. Zudem fördert körperliche Bewegung die persönliche Lebensqualität. Bewegung ist Medizin, körperliches Training ist in vielen Bereichen wirksam wie ein Medikament. Herz-Kreis-

lauferkrankungen sind in der heutigen Gesellschaft die häufigste Todesursache und verursachen hohe Behandlungskosten. Erkrankungen des Bewegungsapparates wird durch den heutigen bewegungsarmen Lebensstil Vorschub geleistet. Folgen sind eine steigende Zahl von Arbeitsunfähigkeitstagen und Frühberentungen. Bewegung ist also auch Prävention.

Aktiv bis ins Alter

Was kann jeder Einzelne aktiv tun? Die positiven Effekte regelmäßiger Bewegung sind „dosisabhängig“. Die Mindest-Empfehlung für körperliches Training ist ein Ausdauertraining mit einer Häufigkeit von drei bis fünf mal pro Woche und einer Dauer von jeweils 30 bis 45 Minuten. Eine Kombination mit einem persönlich abgestimmten Krafttraining ist empfehlenswert, da Muskelmasse und Muskelkraft bereits im mittleren Alter deutlich reduziert werden. Krafttraining ist Voraussetzung, um im Alter möglichst lange Alltagsaktivitäten durchführen zu können. Durch den Einsatz der Medizinischen Trainingstherapie kann ein gezielt auf den Patienten abgestimmtes Bewegungsprogramm mannigfaltige Gesundheitseffekte bewirken.

■ *Wolfgang Schobersberger,
Vorstand ISAG (Institut für Sport-,
Alpinmedizin und Gesundheitstourismus)*

„Diabetes Fit“ – Bewegung als Medizin



Mehr Bewegung ins Leben zu bringen ist gesund, das weiß heute jedes Kind. Bewegung ist auch ein wichtiger Baustein der ganzheitlichen Behandlung bei Diabetes. Kein Medikament vermag ähnlich positive Wirkung auf den Organismus zu erwirken wie ein zielgerichtetes, regelmäßiges Bewegungsprogramm. Während die Menschen in der Steinzeit täglich 20 Kilometer zu Fuß unterwegs waren, laufen EuropäerInnen heute 1 bis 2 Kilometer am Tag, bei wesentlich höherer Kalorienzufuhr.

Diabetes mellitus

Doch was versteht man genau unter Diabetes mellitus? Im Volksmund auch als Zuckerkrankheit bekannt, ist Diabetes eine der häufigsten Zivilisationskrankheiten. Diabetes ist der Sammelbegriff für verschiedene Störungen des Stoffwechsels, deren Leitbefund eine Überzuckerung des Blutes (Hyperglykämie) ist. Ursache ist entweder ein Insulinmangel, eine Insulinunempfindlichkeit (Insulinresistenz) oder beides. Je nach Ursache wird die Krankheit in verschiedene Typen eingeteilt (Typ1, Typ2). In Österreich sind fast 500 000 Personen (95 Prozent Typ2), also etwa sechs Prozent der Bevölkerung, betroffen. Begünstigt wird die Erkrankung durch fettreiche, ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsmangel und Rauchen. Übergewicht wird als besonderer Risikofaktor angesehen. 80 Prozent der Zuckerkranken sind „zu gut“ ernährt.

Die Behandlung und Vorbeugung von Diabetes baut auf drei Säulen auf.

1. Bewegung
2. Anpassung der Kalorienzufuhr
3. Eine qualitative Änderung der Ernährungsgewohnheiten

■ Klaus Grießer, Avomed

Personen, die sich mehr als 150 Minuten pro Woche zielgerichtet bewegen, können ihr Diabetesrisiko um 60 Prozent senken, im Vergleich zu jenen, die körperlich überhaupt nicht aktiv sind. Prinzipiell sollten Kraft und Ausdauer mit gelenkschonenden Sportarten wie z.B. Nordic Walking trainiert werden. Dank dem Training lernt die Muskulatur wieder Zucker zu verbrennen. Somit können Folgeschäden wie etwa Herz-Kreislaufkrankungen, Erblinden und Nierenversagen weitgehend verhindert werden.



Foto: iStockphoto

Gesund und fit in den Herbst

DIE TAGE WERDEN LANGSAM KÜRZER, ES WIRD KÜHLER, ERKÄLTUNGEN UND VERKÜHLUNGEN NEHMEN ZU. SAISONALES OBST UND GEMÜSE SIND NUN WICHTIGE VITAMINLIEFERANTEN.



Der Apfel

70 Prozent der Vitamine sitzen beim Apfel direkt unter der Schale. Vitamin C schützt die Zellen vor freien Radikalen, Phenole beugen Thrombosen, Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen vor. Die Ballaststoffe des Apfels regen die Verdauung an.

Der Kürbis

Der wichtigste Inhaltsstoff des Kürbis, Beta-karotin, ist eine Vorstufe von Vitamin A und für die Sehkraft wichtig. Vitamin E schützt die Zellen vor freien Radikalen, Kalium hilft dem Körper Giftstoffe auszuscheiden.

Kraut und Kohl

Durch den Gehalt von Glucosinolaten leisten Kohl und Kraut einen wichtigen Beitrag zur Infektionsabwehr. Das Vitamin C unterstützt diese positive Wirkung noch. Glucosinolate sind allerdings eher hitzeempfindlich, deshalb sollte Kraut auch in roher Form zum Beispiel als Krautsalat auf dem Speiseplan stehen.

Rot- und Weißkraut, aber auch Kohl sind mit nur 22 bis 26 kcal pro 100 Gramm zudem sehr kalorienarm.



Zwetschken

Die blaue Färbung erhält die Zwetschke durch Flavonoide. Das sind bioaktive Substanzen, die die Abwehrkräfte stärken. Durch verschiedene besondere Zucker wirkt die Zwetschke sowohl roh als auch gekocht oder getrocknet verdauungsanregend. Die Zwetschke enthält Vitamin A, alle B-Vitamine und Vitamin C.

Trauben

Weintrauben enthalten wie Zwetschken Flavonoide, die antiviral und antimikrobiell wirken. Diese Eigenschaften sind in der Vorbeugung von Erkältungskrankheiten wichtig. Sowohl frische Trauben wie auch Traubensaft sind eine gute Vitaminquelle.

■ Diätologin Andrea Tichy,
Landessanitätsdirektion Tirol



Die Ernährungs- und Diätberatungsstellen des Landes Tirol



0512/508-2897



tirol.gv.at/ernaehrung

REZEPT KÜRBISSTRUDEL

Zutaten:

1 Packung Blätterteig

300 g Kürbis (z.B. Hokkaido)

1 kleine Zwiebel (fein gehackt)

1 Knoblauchzehe (fein gehackt)

1 Esslöffel Öl

2 Eier

Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Backofen auf 220°C vorheizen. Kürbis halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden oder grob reiben. Flüssigkeit ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anrösten. Kürbis dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Mit wenig Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen und ca. 5 bis 7 Minuten dünsten. Flüssigkeit abgießen und die Fülle auskühlen lassen. Die Fülle mittig auf den Blätterteig geben und verteilen. Die Teigländer (ca. 3 cm) mit verquirltem Ei bestreichen und überlappend übereinander legen. Strudel mit verquirltem Ei bestreichen. Ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Hausstaubmilbe - unbeliebter Mitbewohner

DIE HEIZPERIODE KANN UNANGENEHME ÜBERRASCHUNGEN WIE ALLERGIEN MIT SICH BRINGEN. EIN BEISPIEL: DIE HAUSSTAUBMILBE.



Foto: iStockphoto

Die Hausstaubmilbe, genauer der Kot dieses unbeliebten Mitbewohners, die sich hauptsächlich von unseren Hautschuppen ernährt und die Feuchtigkeit und Wärme unserer Betten liebt, macht uns das Leben mitunter schwer. Die Milbe beschert uns verstopfte Nasen, Husten und Atemnot. Was viele nicht wissen: Die eigentliche Vermehrungsphase dieser Tiere erreicht im Sommer im feuchtwarmem Klima seinen Höhepunkt. In der kalten Jahreszeit sterben

die meisten Milben ab, der Kot zerfällt zu Staub und bleibt in unseren Betten und Textilien liegen, wird durch die Heizung aufgewirbelt und damit eingeatmet. Es gibt eine Reihe von Produkten von Milbenspray über Matratzenreinigungsservice bis zu speziellen Matratzenbezügen, einige „natürliche Maßnahmen“ reduzieren die Belastung aber schon deutlich.

■ *Amtsarzt Markus Lechner,
Landessanitätsdirektion Tirol*



TIPPS

- » *Lüften der Wohnung – speziell des Schlafzimmers – über mehrere Minuten*
- » *Regelmäßiges Auslüften der Bettwäsche*
- » *Lüften und Wenden der Matratzen*
- » *Waschen der Bettwäsche bei mindestens 60°C, besser 90°C*
- » *Glatte Böden, Entfernen von Teppichen aus dem Schlafbereich*
- » *Feuchte Reinigung der Räume (auch der Heizkörper)*
- » *Bei Verkühlungssymptomen über vier Wochen den Arzt aufsuchen.*

Richtiges Verhalten bei Lausbefall

LÄSTIGES JUCKEN DER KOPFHAUT KANN UNTER ANDEREM EIN ZEICHEN FÜR EINEN KOPFLAUSBEFALL SEIN. NUN HEISST ES SCHNELL ZU REAGIEREN.

Kopfläuse ernähren sich von Blut, das sie durch die Kopfhaut ansaugen. Um die Gerinnung des Blutes zu verhindern, sondern Läuse Speichelflüssigkeit ab. Dies wiederum löst eine allergische Reaktion aus, daraus resultiert der Juckreiz. Kopflausbefall in Schulen und Kindergärten lässt sich kaum vermeiden. Läuse werden durch direkten Kontakt weitergegeben, enges Zusammen-

leben wie in Klassen fördert demnach auch die Übertragung. Wird ein Lausbefall festgestellt, müssen daher alle Betroffenen umgehend informiert werden.

- *Amtsärztin Anita Luckner-Hornischer, Landessanitätsdirektion Tirol*



**tirol.gv.at/
landessanitätsdirektion**

WAS TUN BEI LAUSBEFALL?

- » *Behandlung nach Anweisung des Arztes*
- » *Untersuchung der nassen Haare mit einem Lauskamm*
- » *Den Kamm von der Haarwurzel bis zu den Spitzen durchziehen.*
- » *Absuchen des Kammes mit der Lupe nach Läusen und Nissen*
- » *Kontaktpersonen wie Schul-, Kindergarten-, SpielkameradInnen benachrichtigen*
- » *Genauestes Einhalten der Dosierung und Einwirkdauer des Läuseshampoos*
- » *Nach acht bis zehn Tagen ist eine Wiederholung der Behandlung („Sicherheitskur“) notwendig.*



Foto: iStockphoto



Foto: iStockphoto

„Zeigt her eure Hände“

UM DIE ÜBERTRAGUNG VON KRANKHEITEN ZU REDUZIEREN ODER ZU VERMEIDEN, HAT DIE HÄNDEHYGIENE EINEN BESONDEREN STELLENWERT.

Hände sind das wichtigste Transportmittel bei der Übertragung von Infektionen des Nasenrachenbereichs, der Luftwege und des Magendarmtraktes. Ziel einer ordentlichen Händehygiene ist die Elimination der sog. „transienten Flora“, Keime, die nur vorübergehend unsere Haut besiedeln und die wir von Oberflächen aufnehmen. Die residente Flora besteht aus Keimen, die an unserer Haut fest haften, unter anderem der Schutzfunktion der Haut dienen und es spezieller Mittel zu Reinigung bedarf. Beim Händewaschen, also beim Waschen mit Wasser und Seife wird vor allem der Schmutz entfernt, mit einer antiseptischen Seife werden die Keime um den Faktor 10, bei Desinfektion mit speziellem Alkohol um den Faktor 100 reduziert.

■ *Amtsärztin Melanie Wohlgenannt,
Landessanitätsdirektion Tirol*

HANDHYGIENE:

- » *Hände nach Verschmutzung zumindest mit Wasser und Handwaschmittel reinigen*
- » *Bei Infektionskrankheiten in der persönlichen Umgebung, beim Kontakt mit Immunsupprimierten und chronisch Kranken sollten die Hände auch hygienisch desinfiziert werden.*
- » *Entfernung von Uhren und Schmuck vor der Reinigung*
- » *Fingerzwischenräume und -spitzen, sowie die Querrillen der Handflächen, nicht vergessen*
- » *Minstdauer der Einwirkzeit: 30 bis 60 Sekunden (siehe Herstellerangaben).*

Spezieller Schutz zur kalten Jahreszeit

RECHTZEITIG VOR BEGINN DER KALTEN JAHRESZEIT SOLLTE SICH JEDER GEDANKEN ZU SEINEM IMPFSCHUTZ GEGEN INFLUENZA- UND PNEUMOKOKKENINFEKTIONEN MACHEN.



Foto: iStockphoto

Fast jedes Jahr kommt es in Österreich zu meist im Jänner zu einer Influenza-Epidemie. Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen ab 65 Jahren wie auch schwangere Frauen sind besonders gefährdet, kompliziert zu erkranken. Pneumokokken-Bakterien lösen oft auf Basis einer Influenza-Infektion besonders bei älteren Menschen eine schwere Lungenentzündung als bedrohliche Komplikation aus. Influenza – die echte Grippe – unterscheidet sich von einem gripalen Infekt durch hohes Fieber und schweres Krankheitsgefühl. Die Impfungen gegen Grippe und gegen Pneumokokken schützen vor beiden schweren Krankheitsbildern.

- **Amtsärztin Anita Luckner-Hornischer,**
Landessanitätsdirektion Tirol

Die **INFLUENZA-IMPfung** ist jedem, der sich schützen will, zu empfehlen. Besonders empfohlen ist sie für:

- » Personen jeden Alters mit erhöhtem Risiko durch ein bestehendes Grundleiden
- » Kinder ab dem 7. Lebensmonat bis zu 4 Jahren
- » Personen über 50, insbesondere ab 65 Jahren
- » Schwangeren und Frauen, die während der Influenzasaison schwanger werden wollen
- » Kinder und Jugendliche unter chronischer Aspirintherapie
- » stark übergewichtigen Personen
- » Betreuungspersonen (z.B. in Altersheimen, Spitälern) und Haushaltskontakte von Risikogruppen
- » Personen der Gesundheitsberufe
- » Personen mit häufigem Publikumskontakt.

Spätestens ab dem 60./65. Lebensjahr ist eine in der Regel einmalige Impfung gegen Pneumokokkenerkrankungen dringend empfohlen.

Bleib gesund Tirol

DIE LANDESSANITÄTSDIREKTION FÜR TIROL IST EINE ABTEILUNG DES AMTES DER TIROLER LANDESREGIERUNG. IHR ANLIEGEN IST DIE GESUNDHEIT UND DAS WOHLBEFINDEN DER BEVÖLKERUNG.



Die Landessanitätsdirektion hat sich zur Aufgabe gemacht, durch Information und Öffentlichkeitsarbeit zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung beizutragen

und dabei den Bereich der Prävention weiter zu entwickeln. Sie sorgt mit ihren Sachverständigen für die nötige Aufsicht und Beratung im Dienste der Gesundheit.

In der Umsetzung reicht das Angebot der Vorsorgeprogramme der Landessanitätsdirektion von Impfberatung und -programmen, reisemedizinischer Beratung und Maßnahmen gegen Infektionskrankheiten über die Beratungen für Mütter und Eltern, der Ernährungs- und Diätberatung bis hin zur

Kindergartenvorsorge. Neben allgemeinen Themen zur Gesundheitsförderung ist sie in den Zivil- und Katastrophenschutz eingebunden und bietet niederschwellige psychologische Beratungsstellen in den Bezirken an. Sie hat die Aufsicht über die Ausbildung in nichtärztlichen Gesundheitsberufen und koordiniert die Lebensmittelaufsicht. Im Rahmen der Spitals- und Pflegeheimaufsicht wirkt sie an der Optimierung der ambulanten und stationären Behandlungs- und Pflegestruktur mit. ■

Sie erreichen uns unter



0512/508-2662



sanitaetsdirektion@tirol.gv.at

Für das Wohl von ganz Tirol

SEIT KNAPP 30 JAHREN LEISTET DER ARBEITSKREIS FÜR VORSORGE MEDIZIN UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN TIROL AVOMED ERFOLGREICHE ARBEIT AUF DEM GEBIET DER GESUNDHEITSVORSORGE.



Der avomed wurde 1984 von der Ärztekammer für Tirol gegründet und ist ein eigenständiger, gemeinnütziger Verein. Er setzt heute insgesamt 19 Programme für Vorsorge im Gesundheitsbereich in ganz Tirol um.

Kneipp: mehr als kaltes Wasser

VOR ÜBER 100 JAHREN HAT PFARRER SEBASTIAN KNEIPP DAS „KNEIPP-GESUNDHEITSPROGRAMM“ BEGRÜNDET. ZIEL IST DIE EINHEIT VON KÖRPER, GEIST UND SEELE.

Das Kneipp-Programm beruht auf fünf Säulen: Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung. Auch heute noch ist es ein modernes Lifestyle-Konzept auf fundierter medizinisch-naturwissenschaftlicher Basis. Regelmäßige Kneippanwendungen durchzuführen ist unkompliziert, preiswert, zeitsparend und unterstützt den Körper dabei, seine Immunkraft zu stärken. Einfache Anwendungen mit kaltem und warmem Wasser bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Abwehr. Wie es gemacht wird, erklären Ihnen gerne die fachlich ausgebildeten KneippfunktionärInnen in den Aktiv-Clubs. ■

Begonnen wurde 1985 mit der Zahngesundheitsvorsorge. Heute betreuen die ErzieherInnen für Zahngesundheit des avomed fast alle Mutter-Eltern-Beratungsstellen in Tirol, besuchen 375 Kindergärten und 339 Volksschulen. Programme für gesunde Ernährung sind ein weiterer wichtiger Teil der Arbeit des avomed. In Einzelberatungen, Gruppenkursen und in Schulen wird versucht, das Ernährungswissen der Tiroler Bevölkerung nachhaltig zu verbessern.



www.tirol.kneippbund.at

KNEIPPANWENDUNGEN FÜR ZUHAUSE:

- » *Wassertreten, Taulaufen, Schneetreten: Abhärtung, Stärkung der Immunkraft*
- » *Kaltes Armbad: konzentrationsfördernd, erfrischend, beruhigt und stärkt das Herz*
- » *Kalter Knieguss: Gefäßtraining, Kreislauf regulierend*
- » *Verschiedene Güsse, Wickel, Auflagen und Bäder können zuhause durchgeführt werden und tragen zur Gesundheitsvorsorge bei*

In Tirol gibt es zwölf Kneipp-Aktiv-Clubs.

Kneipp Aktiv-Club
Natürlich gesund leben

Fast 30 Jahre erfolgreicher Arbeit

Schulungen für DiabetikerInnen zählen ebenfalls zu den Kernaufgaben des avomed. Den Betroffenen wird gezeigt, wie sie das Fortschreiten ihrer Erkrankung verhindern können. „Wir können heute auf fast 30 Jahre erfolgreiche Arbeit für bessere Gesundheit aller Tirolerinnen und Tiroler zurückblicken“, sagt Geschäftsführer Friedrich Lackner. ■



www.avomed.at



IMPRESSUM: gesundes land – eine Beilage der Tiroler Landeszeitung, Auflage: 333.000 Stück
MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER: Land Tirol. REDAKTIONSLEITUNG: Landessanitätsdirektion, Bozner Platz 6, 6020 Innsbruck,
Tel. 0043/(0)512/508-2662, E-Mail: sanitaetsdirektion@tirol.gv.at. GRAFIK UND LAYOUT: eco.nova corporate publishing, Innsbruck. DRUCK:
Niederösterreichisches Pressehaus, St. Pölten