



Foto: istock

PROST MIT BEERENBOMBE & GURKENDRINK

Zwei schnell zubereitete und schmackhafte Sommercocktails aus Obst und Gemüse. Andrea Tichy, Diätologin des Landes, empfiehlt:

BEERIGE VITAMINBOMBE

250 g Beeren (je nach Jahreszeit: Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, ...)
250 ml Kokosmilch (auch Milch oder Molke möglich)
250 ml frischgepresster Orangensaft
250 ml Mineralwasser
Beeren mit dem Pürierstab pürieren, Kokosmilch und Orangensaft zugeben und nochmal pürieren.
Zum Schluss mit gekühltem Mineralwasser aufgießen, umrühren und servieren!

ERFRISCHENDER GURKENDRINK

250 g Gurke mit Schale, aber ohne Kerne
1 El frische Minzblätter
10 g gepresster Ingwer (mit Knoblauchpresse)
Zitronensaft von 1 Zitrone
200 ml Wasser
Gurke, Minze und Ingwer und etwas Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren, dann Zitronensaft und restliches Wasser dazugeben.
Umrühren und genießen!

LÄHMUNG MÖGLICH NACH ZECKENSTICH



Foto: Bilderbox

Eine FSME-Erkrankung kann nicht geheilt werden, daher sollte man sich schon vor einem Zeckenbiss impfen lassen.

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) wird von Zecken übertragen. Sie ist eine Viruserkrankung, die in 30 Prozent aller Infektionen zur Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute führen kann. Vor allem bei älteren PatientInnen kann sich zusätzlich eine Rückenmarksentzündung entwickeln. Dabei besteht die Gefahr von lang andauernden oder bleibenden Lähmungen, Anfallsleiden oder Kopfschmerzen.

Ist die Erkrankung bereits ausgebrochen, gibt es keine Heilbehandlung: Der einzig

wirksame Schutz gegen die Erkrankung ist die FSME-Impfung. Im Alter ist das Immunsystem geschwächt, weshalb nach dem 60. Lebensjahr alle drei statt zuvor fünf Jahre eine Auffrischungsimpfung empfohlen wird.

Zecken übertragen auch die bakterielle Erkrankung der Borreliose. Das typische Infektionszeichen ist die Wanderröte, die Tage bis Wochen später um einen Zeckenstich entsteht. Dagegen gibt es keine Impfung. Hier können aber Antibiotika helfen.

DORFGESUNDHEITSWOCHE FÜR GEMEINDEN

Das Angebot der Dorfgesundheitswoche ist für interessierte Tiroler Gemeinden kostenlos: Nach einem Vortrag über die Risikofaktoren des Herzinfarktes montags ist dienstags die richtige Ernährung, mittwochs das Rauchen, donnerstags der Sport und freitags Zuckerkrankheit und Bluthochdruck Thema.

Von Dienstag bis Freitag wird in der Gesundheitsstraße ab 17 Uhr Körpergröße und Gewicht, Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker bestimmt. Dabei wird auch das persönliche Risiko berechnet, in den

nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt zu bekommen. Abschließend findet ein ärztliches Gespräch mit entsprechenden Empfehlungen statt.

Kontakt:

Avomed-Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

 **0512/586063**

 **E-Mail avomed@avomed.at**

 **Web www.avomed.at**



Foto: BilderBox

BEWEGUNG ist Medizin

DIESES NATURHEILMITTEL SCHLECHTHIN WIRKT IN EINER BANDBREITE, DAS SONST KEIN MEDIKAMENT AUS DER APOTHEKE BIETEN KANN.

Der überwiegende Teil der Gesellschaft übt den Beruf hauptsächlich im Sitzen aus. Zusätzlich sitzen wir im Kaffeehaus, vor dem Fernseher, im Auto und beschwerten uns, wenn wir nicht mit dem Aufzug in den zweiten Stock fahren können. Sitzen als Dauerzustand ist aber im entwicklungsgeschichtlichen Programm des Menschen nie vorgesehen gewesen. Wir benötigen einfach die Bewegung, um gesund zu bleiben.

Nicht nur Kondition und Kraftentwicklung wird gesteigert: Wir senken langfristig die Pulsfrequenz, der Blutdruck wird normalisiert und reagiert besser auf die Anforderungen. So verringern wir unser Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Wir bauen durch Bewegung auch Stress ab, stärken das Immunsystem, wirken auf den Stoffwechsel ein, insbesondere des Zuckers. Nicht zuletzt wird unsere Hirnfunktion angeregt. Als angenehmen Nebeneffekt können wir auch das Körpergewicht leichter kontrollieren. Damit haben wir schon wieder den Gelenken etwas Gutes getan und tragen zur Erhaltung unserer Bewegungsfähigkeit aktiv bei.

Aber die Dosis macht 's: Die bekannte Regel für die maximale Pulsfrequenz lautet 220 minus Lebensalter. Aus gesundheitlicher Sicht ist es sinnvoller, sich in einem Bereich von nur 70 bis 80 Prozent dieses errechneten Wertes zu bewegen. Ein wenig Bewegung mehr dankt unser Körper bereits mit einer Fülle von positiven Antworten. Da wäre es ja direkt schade nichts zu tun – glauben Sie nicht auch?

Markus Lechner, Arbeitsmediziner und Amtsarzt, Landessanitätsdirektion



Foto: Land Tirol/Aichner

Ein Hausbesuch mit Folgen

Für mich ist die Vorsorge ein ganz zentraler Begriff der Tiroler Gesundheitspolitik. Ob als Schutz der Haut vor der Sonne, als Schutzimpfung gegen die durch Zecken übertragene FSME oder als beratende Begleitung von Eltern vor und nach der Geburt des besonders schutzbedürftigen Babys: So wird, wie anhand der Beispiele in dieser Ausgabe von „gesundes Land“ beschrieben, einer Erkrankung gar keine Chance gegeben.

Die Prävention ist auch für den Ruhestand ein Thema. Das belegt eine Studie des Landes: Dabei besuchten diplomierte Pflegepersonen 345 SeniorInnen ab 70 Jahren in ganz Tirol, die noch keine Pflegeleistung beziehen, zu Hause. Das Ergebnis: Seniorinnen und Senioren, die fit sind, bleiben auf diese Weise länger fit für ein selbstständiges Leben in ihren eigenen vier Wänden. Solche präventiven Hausbesuche verzögern nachweislich das Eintreten der Pflegebedürftigkeit.

Daher hat die Landesregierung heuer auf meinen Antrag die Einführung dieses kostenlosen Beratungsgespräches auf freiwilliger Basis beschlossen. Beantragt wird die neue Leistung beim Gesundheitssprengel oder bei einem der in Innsbruck tätigen Vereine, die mobile Pflege leisten.

Bernhard Tilg

Landesrat für Gesundheit, Pflege und Wissenschaft

Nur 55 Pollen pro Kubikmeter Luft in Obergurgl, aber 450 in Innsbruck

DIE SCHWANKUNGEN BEIM POLLENGEHALT DER LUFT SIND ENTSCHEIDEND FÜR DIE BESCHWERDEN VON ALLERGIKERINNEN UND ALLERGIKERN.



Foto: BilderBox

Für den Juli sagt der Pollenflugkalender für den Großraum Innsbruck Belastungen durch Gräser und Brennessel voraus.

Das vorrangige Ziel des Pollenwarndienstes ist es, Betroffene bei der Linderung ihrer Beschwerden wirksam zu unterstützen. Dazu führt das Institut für Botanik der Universität Innsbruck in Zusammenarbeit mit der Sanitätsdirektion des Landes seit 1978 Beobachtungen des Pollenflugs an fünf verschiedenen Standorten in ganz Tirol durch. Erfasst wird die Pollenkonzentration in der Luft in Abhängigkeit der Region und der Seehöhe: Diese wird als aktueller Situationsbericht sowie Prognose aufbereitet und AllergikerInnen zur Verfügung gestellt.

Pollenflugkalender als Hilfe

Vier Jahrzehnte Erfahrung zeigen, wie unterschiedlich Blühverhalten und Pollenproduktion in Tirol sind. Pollenflugkalender basieren auf Durchschnittswerten und können lediglich Wahrscheinlichkeiten wiedergeben. Jedoch variieren Jahr für Jahr, bedingt durch Witterung und Topographie, sowohl Beginn und Dauer der Blüte als auch die Menge an freigesetzten Pollen. Zudem ist eine Steigerung der allergenen Wirkung im Zuge des globalen Wandels festzustellen: Für die wachsende Zahl der Allergiekranke ist nicht die Jahrespollensumme wesentlich, sondern deren tägliche bzw. stündliche Verteilung im jeweiligen Gebiet.

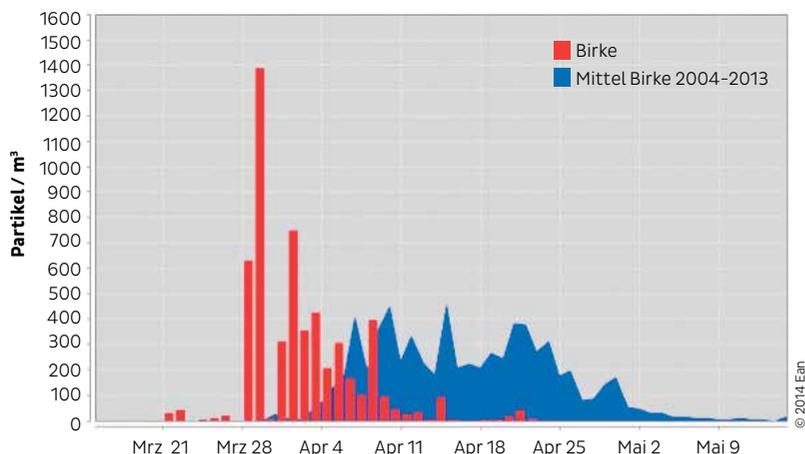
Unterschied zwischen Birke im Tal und am Berg

Das unterschiedliche Blühverhalten lässt sich gut am Beispiel der Birke veranschaulichen: In Tallagen blühen diese Bäume im April. Birken sind allergologisch von besonderer Relevanz, wobei über 30 Pollen/m³ Luft an einem Tag bereits Belastungen bei Betroffenen auslösen können. Solche Werte wurden in Tallagen im 10-jährigen Mittel an 30 Tagen erreicht. Maximalwerte über 100 Pollen/m³ Luft an einem Tag wurden durchschnittlich an 24 Tagen gemessen.

In den Hochlagen an der Waldgrenze blühen Birken 14 Tage später und ihre Pollen-Konzentration ist um eine Zehnerpotenz geringer. Der Schwellenwert von 30 Pollen/m³ Luft an einem Tag wurde im langjährigen Mittel nur drei Mal überschritten, 2014 sogar nur einmal am 29. April: An diesem Tag wurde ein Maximalwert von 37 Pollen/m³ Luft verzeichnet. Im langjährigen Mittel beträgt dieser in Obergurgl 55 Pollen/m³ Luft, in Innsbruck hingegen 450.

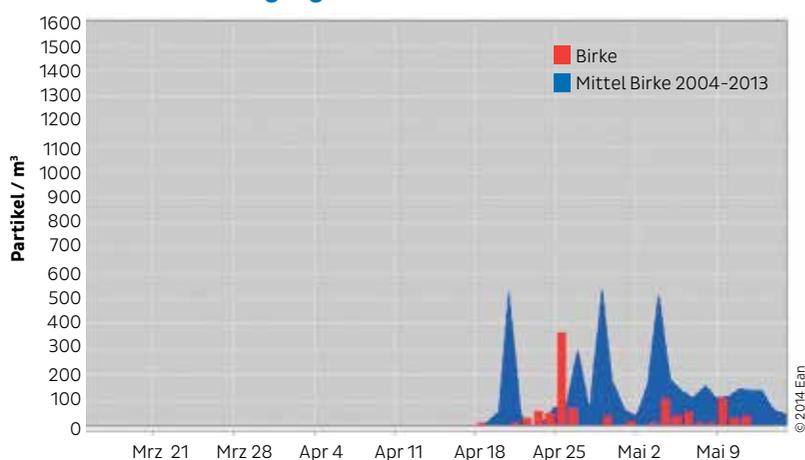
Auch bei aggressiven Gräser-Pollen ist dieses höhenabhängige Verhalten nachgewiesen.

Birke in Innsbruck 2014



Der Pollenflug der Birke in Innsbruck (574 m): blau = Hauptblüte im April (10-jähriges Mittel); rot = 2014, als die Hauptblüte um eine Woche früher einsetzte, 16 Tage mit Werten >30 Pollen, 4 Tage >400 Pollen/m³ Luft.

Birke in Obergurgl 2014



Der Pollenflug der Birke in Obergurgl (1.907 m): blau = Hauptblüte von Mitte April bis Mitte Mai (10-jähriges Mittel); rot = die Blüte im Jahre 2014, als am 28. April als einzigem Tag über 30 Pollen/m³ Luft (Maximalwert = 37) verzeichnet wurden.

Dort wird in den Hochlagen einzig an einzelnen wenigen Tagen im Juli der Schwellenwert von 10 Pollen/m³ Luft und Tag überschritten.

Ausweichen in Höhenlagen über 1.800 m der stärksten Belastung im Tal entgehen und damit beschwerdefrei sein.

Klaus Oegg, Botanik-Professor der Universität Innsbruck

In Höhenlagen beschwerdefrei

Diese Daten sind von höchster Relevanz für PollenallergikerInnen, denn um sich gegen eine Pollenallergie – die sehr spezifisch sein kann – zu schützen, ist es am einfachsten diesen Pollentypen auszuweichen. Mit zunehmender Seehöhe nimmt nicht nur die Pollenbelastung ab, sondern verschiebt sich auch die Blühphase. AllergiepateInnen können somit durch

INFO:

Der aktuelle Tiroler Pollenbericht mit Prognosegrafiken ist auf der Homepage des Instituts für Botanik www.uibk.ac.at/botany/services abrufbar.

AB INS HOCHGEBIRGE: WENIGER POLLEN, WENIGER MILBEN

Der Tiroler Luftkurort Galtür liegt wie die renommierte Hochgebirgsklinik für AllergikerInnen in Davos auf 1.600 Metern Höhe. Mitten im Dorf steht ebenso wie in Obergurgl eine moderne Pollenfalle, welche laufend die aktuellen Werte ermittelt. Nicht nur der Pollenflug ist in den Bergen stark reduziert: Gleichzeitig nehmen die Allergie auslösenden Hausstaubmilben mit zunehmender Höhe ab.

Tourentipp Sonnenkogel: Diese Rundwande-

lung beginnt mit einem schweißtreibenden Anstieg nach dem Dorfplatz Galtür, der mit einem prachtvollen Ausblick auf die Berge der Silvretta entschädigt. Außerdem können auf diesem Weg heimische Orchideen, Bergeidechsen und Alpensalamander entdeckt werden. Strecke: 3,5 km, Gehzeit 2 Stunden, mittelschwierige (rote) Wanderung.

www.tirol.at/a-wanderung-der-sonnenkogel-sonnakogl-bei-galtuer

ALLERGIE – WIE SIE DEN AUSLÖSER ZU HAUSE MEIDEN!

Unter Heuschnupfen (allergischer Rhinitis) leiden rund 20 Prozent der Bevölkerung. Neben Pollen können auch Hausstaubmilben, Schimmelpilze und Belastungen am Arbeitsplatz „laufende“ Nasen und Augenreizungen auslösen.

Wurde ein allergischer Schnupfen festgestellt, ist es noch immer am wirksamsten, das auslösende Allergen so gut wie möglich zu vermeiden. HausstaubmilbenallergikerInnen gestalten ihren Wohnraum, insbesondere das Schlafzimmer, entsprechend: Teppiche entfernen, waschbare Matratzen und Bettwaren benutzen. PollenallergikerInnen wiederum nutzen Pollengitter vor dem Fenster und lüften nur in den frühen Morgenstunden. Hilfreich ist es, das Schlafzimmer möglichst pollenfrei zu halten: Kleidung außerhalb wechseln, vor dem Schlafen duschen und Haare waschen, vielleicht auch die Urlaubsplanung nach dem Pollenflug ausrichten.

Eine medikamentöse Behandlung der Symptome sollte keinesfalls in Eigenregie durchgeführt werden: Die Tiroler HausärztInnen beraten Sie gerne zu diesem Thema!

 **Tiroler Gesellschaft für Allgemeinmedizin** www.tgam.at



Für die medikamentöse Behandlung einer Allergie empfiehlt sich ärztliche Beratung.

Foto: Bilderbox

Für einen guten START INS LEBEN

VON DER SCHWANGERSCHAFT BIS ZUM VIERTEN LEBENSJAHR EINES KINDES STEHT DIE MUTTER-ELTERN-BERATUNG JUNGEN FAMILIEN IN GANZ TIROL ZUR SEITE.



Zu Besuch in der Mutter-Eltern-Beratung im O-Dorf in Innsbruck: Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg mit Petra Welskop (3. v. re.).

Fotos: Land Tirol/Sick, Bilderbox

lungen rund ums Baby besprechen zu können. Im Jahr 2013 fanden in Tirol insgesamt 2.127 Beratungen statt, bei denen 15.886 Kinder betreut wurden. Die Schwerpunkte sind medizinische Fragestellungen, Stillen und altersgemäße Ernährung, Babypflege, motorische Entwicklung sowie Handling des Säuglings und Kleinkindes. Weitere Themen wie Ess-, Schrei- und Schlafproblematik kommen im Beratungsalltag ebenso zur Sprache. Aus medizinischen und psychosozialen Gründen wurden 2013 von 42 Mitarbeiterinnen 927 Hausbesuche gemacht.

Hebamme kommt vor Geburt

Eine zusätzliche Verbesserung ist die kostenlose Hebammen-Beratung in der 18. bis 22. Schwangerschaftswoche, die zuletzt im Mutter-Kind-Pass verankert wurde. Seit 1. März 2014 gibt es einen Gesamtvertrag der 40 registrierten Tiroler Hebammen mit dem Hauptverband: So entstehen den Schwangeren für die einstündige Beratung keine Kosten, da direkt mit der Sozialversicherung abgerechnet wird.

Inhalte des Beratungsgesprächs sind Informationen über den Verlauf von Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen. Auch eine Beratung über gesundheitsförderndes und präventives Verhalten in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Stillzeit findet statt. Eingegangen wird dabei auf das psychosoziale Umfeld der Schwangeren, um erforderlichenfalls Informationen über diesbezügliche Unterstützungsmöglichkeiten anzubieten. ■

Petra Welskop, Leiterin der Mutter-Eltern-Beratung des Landes Tirol

Die Mutter-Eltern-Beratung (MEB) ist eine Einrichtung des Landes Tirol. Bei vielen Menschen noch als „Mutterberatung“ in Erinnerung, erfreut sie sich seit bald 100 Jahren großer Beliebtheit. Tirolweit gibt es 124 Beratungsstellen mit insgesamt 111 MitarbeiterInnen. Die Beratungen finden in der Regel einmal monatlich statt, in größeren Gemeinden auch 14-tägig oder wöchentlich.

Erster Besuch auf der Wochenstation

Die Inhalte der Mutter-Eltern-Beratung werden kontinuierlich an die veränderten Bedürfnisse der werdenden Eltern angepasst. Der Wegfall der Großfamilien trägt zu einer gewissen Verunsicherung bei und die beruflichen und privaten Anforderungen verursachen immer wieder eine Überforderung junger

Familie. Nach der Geburt des Kindes werden junge Familien schon direkt auf der Wochenstation des Spitals oder per Post innerhalb einer Woche in die Beratungsstelle eingeladen, um Probleme, Bedürfnisse und Fragestel-



MUTTER-ELTERN-BERATUNG

der Landessanitätsdirektion für Tirol
An der Lan Straße 43, Innsbruck
Tel. 0512/260135

 **Web:** www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/mutter-eltern-beratung
 **@** mutter-eltern-beratung@tirol.gv.at

 **Hebammen-Beratung:**
www.hebammen.at



Foto: BilderBox

Bereits 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen: So beginnt der optimale Hautschutz, der im Laufe des Tages immer wieder zu erneuern ist.

BEIM SONNENBAD mehrmals eincremen

JETZT IM SOMMER STELLT SICH WIEDER DIE FRAGE: WIE GEFÄHRLICH IST DIE SONNE WIRKLICH, WIE STEHT ES UM DAS HAUTKREBSRISIKO?

Aus dermatologischer Sicht muss leider gesagt werden, dass jegliche Art von UV-Licht, natürliches Sonnenlicht ebenso wie künstliches im Sonnenstudio, zu einer Zellschädigung führen kann, welche allerdings im Normalfall vom Körper selbst repariert wird. Versagt aber dieser Mechanismus, so können sich Krebszellen entwickeln, die zur Entstehung von Hautkrebs führen.

Weißer und schwarzer Hautkrebs

Meistens spricht man nur vom sogenannten Melanom („schwarzer Hautkrebs“) und vergisst dabei, dass der Non-Melanoma-Skin-Cancer („weißer Hautkrebs“ wie Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom) viel häufiger auftritt. Natürlich richtet sich das Hauptaugenmerk der Forschung und Entwicklung von Medikamenten auf das bösartige Melanom: Dieses macht zwar nur maximal zehn Prozent der Erkrankungsfälle an Hautkrebs aus, ist aber für mehr als über 90 Prozent der Todesfälle bei Hauttumoren verantwortlich.

Die Prognose bei Melanomen, welche Metastasen gebildet haben, war früher eine sehr schlechte. Durch beeindruckende Fortschritte der letzten Jahre ist es aber gelungen, neue Immuntherapien und zielgerichtete Therapien („targeted therapies“) zu entwickeln. Diese neuen Möglichkeiten lassen uns hoffen, die



Foto: istock

Bei der Muttermal-Vorsorgeuntersuchung wird der gesamte Körper untersucht.

PatientInnen in Zukunft noch effizienter behandeln zu können.

Regelmäßige Kontrolle der Muttermale

Dennoch ist die Vorsorge ein sehr wichtiges Thema. Jeder Mensch sollte sich regelmäßig selbst untersuchen und Muttermale, die sich in Größe, Form oder Farbe verändern oder neu aufgetreten sind, fachärztlich untersuchen lassen. Eine jährliche Untersuchung ist insgesamt anzuraten, gerade bei Personen mit einem hellen Hauttyp.

Sonnenschutzmittel richtig anwenden

Hat der durchschnittliche Mitteleuropäer eine Eigenschutzzeit von etwa 15 Minuten, so wäre mit einem Präparat des Sonnenschutzfaktors 20 theoretisch eine fünfstündige Sonnenexposition ohne Rötung der Haut möglich. In der Regel wird aber die Sonnencreme viel zu dünn aufgetragen, um einen solchen Schutz tatsächlich zu erreichen. Schwitzen, Wasser und mechanische Faktoren wie Abtrocknen nach dem Schwimmen führen zu einer weiteren Reduktion der Wirksamkeit. Somit ist ein mehrmaliges Auftragen, das erste Mal 30 Minuten vor der geplanten Sonnenexposition, unbedingt zu empfehlen! ■

Georg Weinlich, Professor an der Klinik für Dermatologie & Venerologie Innsbruck

20 SEKUNDEN für wirklich saubere Hände

RICHTIGES HÄNDEWASCHEN UND NIESEN SCHÜTZT VOR INFEKTIONEN.



Foto: Land Tirol/Schwarz



Die GewinnerInnen aus der 5b-Klasse der HTL für Bau und Design: von re. Siegerin Martina Pirchner vor Fabian Wechner und Drittplatzierter Carina Putzl.

„Richtiges Händewaschen mit Seife ist der billigste Schutz vor Infektionskrankheiten – und das gilt insbesondere für Schulen und Kindergärten“, rufen Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg sowie Bildungslandesrätin und Landesschulratspräsidentin Beate Palfrader in Erinnerung. Die dafür notwendige Aufklärungs- und Überzeugungsarbeit in Tirols Schulen und Kindergärten sollen Plakate leisten, die SchülerInnen

der Innsbrucker Höheren Technischen Lehranstalt (HTL) für Bau und Design entworfen haben. Die Infografik auf dieser Seite stammt von der frischgebackenen HTL-Maturantin Martina Pirchner, die sich beim Plakatwettbewerb gegen ihre MitschülerInnen Fabian Wechner und Carina Putzl durchsetzen konnte. Und so wäscht man sich die Hände richtig: Hände unter fließendes Wasser halten, beide Hände

vollständig einseifen. Die Handflächen aneinander reiben – mit ineinander verschlungenen Fingern. Auch Daumen, Fingerspitzen und Handrücken nicht vergessen. Beide Hände gründlich abspülen und abtrocknen. 20 Sekunden sollte man sich fürs Händewaschen Zeit lassen. Nach jedem Gang zur Toilette und vor dem Essen ist das Händewaschen Pflicht, um Krankheiten vorzubeugen!

DIESE „FIESEN“ ERREGER!

Martina hat es mit ihrem Siegerplakat auf den Punkt gebracht: Es geht um den Schutz „vor den fiesen Erregern, die dich und andere krank machen“. Unter Beachtung weniger wirkungsvoller Hygieneregeln ist es möglich, eine Infektionskette zu durchbrechen, die ansonsten Kindergartengruppen und Schulklassen regelmäßig lahmlegt. So führt die richtige Anwendung von Wasser, Seife und Handtuch zu wirklich sauberen Händen. Ebenso wichtig ist es, in ein Wegwerftaschentuch zu niesen, im Notfall in den Ärmel – und nicht in die Hand. Geben Sie also den „fiesen“ Erregern keine Chance.

Bernhard Tilg
Landesrat für Gesundheit

Foto: Land Tirol/Berger

