

SCHWERPUNKT-THEMA 2015 DER BUNDESLEITUNG

Gesundheit & Prävention

TEIL 2 – ZUSAMMENFASSUNG EINES VORTRAGES VON UNIV.-PROF. DR. MED. DORNER BEIM ZUKUNFTSEMINAR DER BUNDESLEITUNG DER GÖD-PENSIONISTEN IM APRIL 2015 IN SALZBURG .

Die Ausrichtung des Gesundheitswesens dient sowohl aus Sicht der Wissenschaft als auch in der Praxis der Förderung der individuellen und der gesellschaftlichen Gesundheit, sowie der Verbesserung der Lebensqualität. Sie ist dem ständigen Wandel der Zeit unterworfen. Der demographische Wandel mit dem Älterwerden der Gesellschaft erfordert ein frühes Einsetzen von Interventionen der Prävention und der Gesundheitsförderung, sowie eines entsprechenden Versorgungssystems. (Univ.-Prof. Dr. Thomas E. Dorner)

Univ.-Prof. Dr. med. Dorner befasste sich in seinem Referat insbesondere mit folgenden Themen:

- Gesundheit und Prävention,
- Ernährungsaspekte, Körpergewicht,
- Bewegung und
- Gebrechlichkeit (Frailty).

I. GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Gesundheitsförderung dient der Steigerung der Gesundheitspotentiale und sorgt für Gesundheit im Sinne eines ganzheitlichen Wohlbefindens. Prävention dient der Risikoreduktion vor Krankheitsbeginn und wird auch zur Früherkennung im Krankheitsstadium eingesetzt, ebenso wie sie zur Rehabilitation nach akuter Krankheitsbehandlung zum Tragen kommt.

Optionen der Prävention, Primärprävention, sind Ernährung, körperliche Aktivitäten, Ver-



Univ.-Prof. Dorner studierte in Wien Medizin und schloss es mit dem Master of Public Health mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Prävention ab. Neben zahlreichen Berufungen an in- und ausländischen Universitäten und Forschungseinrichtungen ist er Assoziierter Professor am Zentrum der Public Healths der Medizinischen Universität Wien und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Healths.

meidung von Untergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas), nicht zu rauchen, mäßiger Alkoholkonsum sowie psycho-soziale Faktoren.

Als wesentliche Gesundheitsziele der älteren Personen werden genannt: hohe Lebensqualität, hoher Grad an Selbstständigkeit und Unabhängigkeit (selbstbestimmtes Leben), Verhinderung von Institutionalisation, Zurechtkommen mit Krankheiten, Verhinderung von Komplikationen und Begleiterkrankungen (Komorbiditäten) sowie vorzeitiger Sterblichkeit (Mortalität).

In einem Gesundheitskonzept für die hochbetagte Bevölkerung werden Freiheit von Krankheit, Funktionen und Wohlbefinden und Systeme zur Unterstützung als wesentliche Potentiale genannt.

II. ERNÄHRUNG & KÖRPERGEWICHT

Ernährung ist eine wichtige Säule in der Gesundheitsförderung. Laut einer Schätzung der WHO (Weltgesundheitsorganisation) sind bei der Entstehung von Erkrankungen, 70 Prozent auf die Ernährung zurück zu führen. Es ist daher Aufgabe der Gesellschaft, Rahmenbedingungen für ein gesundheitliches Ernährungsverhalten zu unterstützen.

Was kann der Einzelne tun?

Dr. Dorner empfiehlt: Gewicht regelmäßig kontrollieren (Tagebuch), abwechslungsreich und bunt essen, Speisen „anreichern“, eventuell Nahrungsergänzungen und mit Kräutern würzen.

Einen besonderen Aspekt bildet die Mangelernährung. Sie beeinträchtigt das Wohlbefinden, verringert die Muskelkraft, macht anfällig für Infekte, verschlechtert die Wundheilung und verlangsamt die Genesung.

Empfehlungen für ein Gewichtsmanagement:

Bei älteren, fettleibigen (adipösen) Personen ist in Bezug auf ein kardiovaskuläres Risiko-

Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene zur Förderung ihrer Gesundheit



profil (Herzinfarkt/Schlaganfall) und chronischer Entzündungen (Inflammation) eine absichtliche Gewichtsreduktion für die Lebensqualität in jeder Hinsicht von Vorteil. Jedenfalls sollte eine Gewichtsreduktion durch eine geringere Kalorienzuführung erreicht werden und die Nahrung ausreichende Mengen von Proteinen, Vitaminen und Mineralien enthalten. Unter ärztlicher Begleitung ist auch an eine entsprechende Zugabe von Vitamin D und Kalzium zu denken.

III. BEWEGUNG

Vermehrte körperliche Aktivität ist in allen Lebenslagen ein wichtiges Instrument, um sowohl auf Individuallevel als auch auf Ebene von Public Healths an Gesundheit zu gewinnen. (Public Health ist das Bestreben der Gesellschaft, die Gesundheit des Menschen zu schützen, zu fördern und wiederherzustellen.) Durch regelmäßige körperliche Aktivität und Training werden unsere Organe und Organsysteme wie Herz, Lunge, Gehirn, Muskulatur, Knochen, Verdauungssystem, Hormonsystem, Immunsystem und andere Körperfunktionen, ausreichend zu Stoffwechsel, Energiegewinnung, Kreislauf, Atmung Ausdauer etc. angeregt. Bei älteren Menschen werden weiters die Risikofaktoren für Stürze durch Schwindelanfälle, Gangunsicherheit und zerebrale Schädigungen reduziert.

Körperliche Aktivität bringt einen gesundheitlichen Vorteil für alle Altersgruppen. Bei älteren Menschen bewirkt Aktivität einen besonderen Schutz bei chronischer Herzinsuffizienz, koronarer Herzkrankheit, Osteoarthritis, Osteoporose, Diabetes mellitus oder rezidivierenden Stürzen.

Als grundsätzliche Bewegungsempfehlung für ältere Menschen (ab 65) gilt: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.

So sollten ältere Menschen pro Woche Bewegungseinheiten mit hoher Intensität von mindestens 75 Minuten ausführen. Bei niedriger Intensität entsprechend länger.

GRAFIK: ZUR VERFÜGUNG GESTELLT VON UNIV.-PROF. DR. DÖRNER

Als Beispiele für Bewegung mit mittlerer Intensität werden Nordic Walking, Gartenarbeit, Wassergymnastik, Radfahren, Tanzen, zügiges Gehen genannt. (Siehe Grafik!)

IV. GEBRECHLICHKEIT (FRAILTY)

Gebrechlichkeit ist ein Zustand erhöhter Verwundbarkeit (Vulnerabilität) gegenüber Stressoren, entstanden durch Funktionsverlust in mehreren physiologischen Systemen, der zu ungünstigen gesundheitlichen Konsequenzen führt.

Der Funktionsverlust steht in Verbindung mit: Verlust an Muskelkraft im zunehmenden Alter (Sarkopenie), Mangelernährung (Malnutrition) und chronischer Entzündungen (Inflammation). Die Folgen von Gebrechlichkeit sind: Stürze, Frakturen, Einbußen der Kognition, Einschränkung der Mobilität, Behinderungen, Krankenhauseinweisungen, Institutionalisierung und Tod.

RESÜMEE

Optionen der Prävention sind ua: Ernährung, körperliche Aktivitäten, psycho-soziale Faktoren und Vermeidung von Untergewicht oder Übergewicht, Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum.

Von Vors.-Stv. Kurt Kumhofer

BV 22 – PENSIONISTEN

Tel.: 01/534 54-311 oder -312

Fax: 01/534 54-388

E-Mail: office.bs22@goed.at

www.goed.penspower.at

MEDIKAMENTENFÄLSCHUNGEN

MEDIKAMENTENTEST – 95 PROZENT DER IM INTERNET
VERTRIEBENEN REZEPTPFLICHTIGEN MEDIKAMENTE
WAREN FÄLSCHUNGEN

Das Bundesministerium für Gesundheit führt derzeit eine Kampagne gegen Medikamentenfälschungen und warnt insbesondere vom Erwerb rezeptpflichtiger Medikamente aus dem Internet. Sie können gesundheitsgefährdend und manchmal sogar lebensgefährlich sein. „Aus diesem Grund ist in Österreich der Internetverkauf von rezeptpflichtigen Arzneimitteln nicht erlaubt“, betont Gesundheitsministerin Sabine Oberhauser.

95 PROZENT WAREN FÄLSCHUNGEN

Die AGES Medizinmarktaufsicht hat in den letzten Jahren mehr als 4.000 Verdachtsproben analysiert. 95 Prozent der getesteten Proben waren gefälschte Produkte in falscher Dosierung und mit anderen Inhaltsstoffen als deklariert.

Innenministerin Johanna Mikl-Leitner berichtet dazu: „Allein im Mai 2014 wurden 10 Millionen Arzneimittel-fälschungen von Interpol, den Zoll- und Gesundheitsbehörden aufgedeckt.“

Max Wellan, Präsident der Österreichischen Apothekerkammer, betont: „Um sich vor Fälschungen zu schützen, ist es wichtig zu wissen, dass in Österreich der Internet-Verkauf rezeptpflichtiger Medikamente illegal ist, denn gefälschte Medikamente sind an der Verpackung nicht zu erkennen.“ Er weist darauf



hin, dass die meisten Potenzmittel rezeptpflichtig sind, etwa Viagra, aber auch Schlankheitsprodukte und viele Muskelaufbaupräparate.

INTERNETHANDEL MIT REZEPTFREIEN MEDIKAMENTEN

Während es ausländischen Anbietern (EWR-Apotheken) bereits jetzt erlaubt ist in Österreich zugelassene, rezeptfreie Medikamente nach Österreich zu versenden, werden ab 25. Juni 2015 auch sichere österreichische Apotheken mit rezeptfreien Arzneimitteln im Internet handeln dürfen. Diese sicheren Apotheken werden mit einem österreichischen Qualitätszeichen gekennzeichnet und dadurch für Konsumentinnen und Konsumenten gut erkennbar sein. Rezeptpflichtige Arzneimittel werden weiterhin aber nur mit Vorlage eines Rezeptes und nur vor Ort in einer Apotheke erhältlich sein.

Zusammengestellt von Josef Strassner

QUELLEN: BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT:
WWW.BMG.GV.AT – SUCHE: „MEDIKAMENTENFLÄSCHUNG“
WEBSITE „ÖFFENTLICHES GESUNDHEITSPORTAL ÖSTERREICH“:
WWW.GESUNDHEIT.GV.AT – SUCHE: „INTERNET“

FOTOS: ROBERT KNESCHKE

INFORMATIK & KULTUR IM HERBST

Um die Herausforderungen unserer Zeit zu bewältigen kommt lebenslangem Lernen und Wissen immer größere Bedeutung zu. Umfassende Kenntnisse auf vielen Gebieten sind auch für Seniorinnen und Senioren von großem Vorteil und für die Teilhabe an der Gesellschaft von höchster Bedeutung.

So erleichtert Weiterbildung auf dem Segment der EDV mit besseren Kenntnissen über Internet, E-Mail, Datenverarbeitung usw. nicht nur den Kon-

takt mit Behörden und innerhalb der Gesellschaft, sondern trägt auch dazu bei, die Scheu vor diesen neuen Medien abzulegen und sich sicherer darin zu bewegen.

Die Bundesleitung Pensionisten in der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst veranstaltet dazu unter dem Titel „INFORMATIK & KULTUR im Herbst“ als Angebot für alle GÖD-Pensionistinnen und Pensionisten einen

EDV-KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Termin: Montag 19. bis Freitag, 23. Oktober 2015

Ort: Hotel „Zur Linde“, (***-Stern) 3683 Yspertal, Altenmarkt 1 (Hauptplatz)

Kursumfang: 14 Unterrichtseinheiten (jeweils nachmittags) – weiterführende EDV-Kenntnisse, aufbauend auf WORD; EXCEL, E-Mail, Internet sowie Bildbearbeitung etc.

Kulturangebote am Vormittag: Siehe Programm! (Teilnahme freigestellt!)

Voraussetzung für die Teilnahme:

• **Aufrechte Mitgliedschaft bei der GÖD** (BV22 – Pensionisten).

• **Grundkenntnisse zur Bedienung des PCs und in Word.**

Teilnehmen können auch Paare! Für PartnerInnen, die nicht am Kurs teilnehmen können oder wollen, wird ein Alternativprogramm während der Kursstunden angeboten.

Kosten: Unterkunft und Verpflegung: EUR 210,- (VP 4 Tage p.P. im DZ), EZ-Zuschlag: EUR 24,-

Vorteile für GÖD-Mitglieder: Ersatz der Reisekosten (Bahnfahrt: 2. Klasse sowie andere öffentliche Verkehrsmittel)

Begleitpersonen (Nicht-Mitglieder!): Teilnahme am EDV-Kurs: Plus EUR 50,- kein Ersatz der Reisekosten!

Das ausführliche Programm mit Voraussetzungen und Leistungsdetails sowie das Anmeldeformular finden Sie ab 25. Juni auf www.goed.penspower.at unter <SERVICE> >Bildungsangebote>

Bitte rasch anmelden - begrenzte Teilnehmeranzahl!

Kursbegleitung: Karlheinz Fiedler

E-Mail: khf@aon.at

Von Josef Strassner

Medienreferent der Bundesleitung

UNSER ANLIEGEN. IHRE SICHERHEIT!

EINIGE TIPPS GEGEN EINBRUCH & DIEBSTAHL

IN DER URLAUBSZEIT FINDEN EINBRECHER UND DIEBE OFT EINEN „GEDECKTEN TISCH“ VOR, AN DEM SIE SICH NACH LUST UND LIEBE BEDIENEN KÖNNEN.

Die überwiegende Anzahl der TäterInnen ist bestrebt, möglichst gefahrlos und schnell die Tat auszuführen. Daher bedarf es oft nur einiger kleiner Vorbeugemaßnahmen, um sie von der Tat abzuhalten bzw. den Schaden zu verringern. Diese sind beispielsweise:

- **Abwesenheitszeichen vermeiden** (Postkasten leeren, Werbematerial entfernen, gesund Nachbarschaft pflegen);
- **Bewohntes Haus vorspiegeln** (Rolläden sollten tagsüber hochgezogen sein, abends sollte sich die Beleuchtung zum Beispiel zeitschaltergesteuert zu unterschiedlichen Zeiten ein- und ausschalten. Nutzen Sie Nachbarschaftshilfe: Nachschauen, Blumen gießen, Fenster öffnen etc.);
- **Abwesenheit nicht öffentlich machen** (Anrufbeantworter, Social Networks z.B. Facebook, E-Mails etc.);
- **Wertvollen Schmuck ua. Wertgegenstände sowie besonders wichtige Dokumente sicher verwahren** (entweder in einem fest im Haus verbauten oder außer Haus angemieteten Safe. Problematisch sind Schranksafes, diese können von den Tätern gestohlen und später geöffnet werden).

DENNOCH EINBRUCH!

Ist es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einem Einbruch gekommen, verständigen Sie sofort die nächste Polizeidienststelle (Notruf 133), berühren und verändern Sie nichts im Haus/ in der Wohnung und warten Sie das Eintreffen der Exekutive möglichst außerhalb des Tatortes ab.

Die Bundesleitung der GÖD-Pensionisten wünscht allen Kolleginnen und Kollegen und ihren Angehörigen erholsame Ferien, einen spannenden Urlaub und keinen Schrecken nach der Heimkunft.

Von Josef Strassner



FOTO: DENIZ ERKORKMAZ