

MEIN VORSATZ FÜR 2021:

VORSORGEN STATT JAMMERN

Optimalfall belohnen Sie sich nicht mit Süßigkeiten, sondern mit einem schönen Erlebnis – einer Massage oder einem Ausflug.“ Doch selbst wenn es einmal zu Rückschlägen kommt, brauche man nicht den Kopf hängen zu lassen, sagt die Expertin: „Jeder kennt sich selbst am besten und weiß, dass er oder sie früher oder später in alte Muster verfällt. Hier ist es wichtig, sich einen Notfallplan zu überlegen, um gegenzusteuern: an die frische Luft gehen, um durchzuatmen, oder das Ziel auf einen Zettel schreiben und es an den Spiegel hängen, um es in schwachen Momenten in Erinnerung zu rufen.“

RUNDUM G'SUND

Silvia Posch rät dazu, sich auch dann weiter herauszufordern, wenn das gesunde Ziel – zum Beispiel wieder in die Lieblingsjeans zu passen – bereits erreicht ist. „Es gibt so viele Möglichkeiten zur Gesundheitsprävention – Workshops und Kurse, Angebote der Gemeinde, Sportarten, bei denen man sich allein oder mit einem Partner ausprobieren kann. Machen Sie 2021 zu einem besonders gesunden Jahr!“

MICHAELA NEUBAUER ■

Vieles, was der eigenen Gesundheit guttut, wurde 2020 auf die lange Bank geschoben. Das betrifft leider auch eigentlich notwendige Arztbesuche, aber vor allem Vorsorgeuntersuchungen. Ärztinnen und Ärzte raten eindringlich, 2021 zu einem persönlichen Vorsorgejahr zu machen.



WICHTIGER GESUNDHEITSCHECK

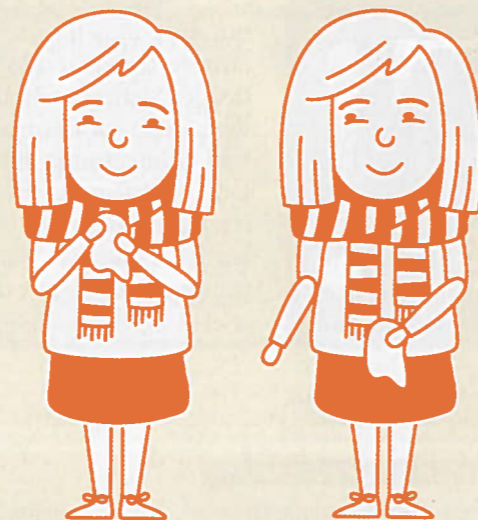
Auch die Bereitschaft, an Gesundenuntersuchungen teilzunehmen, sei während der ersten Lockdown-Phase deutlich zurückgegangen, räumt Dr. Andreas Krauter, leitender Arzt der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), ein: „Im März und April wurden im allgemeinen Vorsorgeuntersuchungsprogramm nur circa ein Fünftel der Untersuchungen des Vorjahrs durchgeführt. Mit Ende des Lockdowns normalisierten sich die Zahlen rasch und liegen seither leicht über denen des Vorjahrs. Das heißt, ein Teil der versäumten Untersuchungen konnte seitdem nachgeholt werden.“ Die Vorsor-

Die 2-in-1 Lösung gegen Schnupfen.

ratioSoft® PLUS Nasenspray

Befreit und pflegt
Schnupfennasen.

- Mit pflegendem Dexpanthenol
- Ohne Konservierungsmittel
- Für die ganze Familie



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
OTC AT-00023

Eine vergangenen Oktober veröffentlichte Studie der Medizinischen Universität Graz rüttelte auf: Die Forscherinnen und Forscher an der Kardiologie stellten fest, dass während des ersten Lockdowns im Vergleich zu den vier Jahren davor um 23 Prozent weniger kardiovaskuläre Patientinnen und Patienten in steirische Spitäler eingeliefert wurden. Unter den Aufgenommenen war die Sterblichkeitsrate höher als in den vergangenen vier Jahren. Innerhalb von zwei Wochen starben mehr Menschen mit Lungenembolie, Aortenriss oder Herzinfarkt in den Krankenhäusern. Die erhöhte Mortalität betraf in erster Linie Personen, die einen Herzinfarkt erlitten hatten. Die Studienautoren erklären den Rückgang der kardiovaskulären Patienten mit einer aufgrund der Corona-Pandemie gestiegenen Befangenheit, die Rettung zu rufen, und Ängsten vor dem Spital. Anhand einer bereits im Juli publizierten Studie schlussfolgern Mediziner außerdem, dass viele Patienten mit Infarktsymptomen während der Lockdown-Phase im Frühjahr zu spät – mit einer Verzögerung von circa einer Stunde – ins Spital gekommen sind.



Dr. Andreas Krauter,
Österreichische
Gesundheitskasse

FOTO: ISTOCKPHOTO, PORTRA BEIGESTELLT



SCHUHFRIED
MEDIZINTECHNIK

Hilfe bei Polyneuropathie

- ▶ HiToP 191 – Hochtontherapie für mehr Gangsicherheit
- ▶ nimmt Brennen und Taubheit
- ▶ hohe Erfolgsrate bei neuropathischen Schmerzen
- ▶ bei Diabetes vorbeugender Einsatz empfohlen

ZUM TESTEN
EINFACH
MIETEN



Videos und Symptomcheck:
www.schuhfriedmed.at

☎ 01 405 42 06 ✉ hitop@schuhfriedmed.at

**VORSORGEN –
SO EINFACH GEHT'S!**

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin bei Ihrem Hausarzt!

ANSPRUCHSBERECHTIGTE

Die Vorsorgeuntersuchung kann von allen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich einmal jährlich kostenlos in Anspruch genommen werden. Auch nicht krankenversicherte Personen, wenn sie sich bei der für ihren Wohnsitz zuständigen Landesstelle der Österreichischen Gesundheitskasse einen Ersatzkrankenschein für die Untersuchung ausstellen lassen.

DOKUMENTE MITNEHMEN

Als Anspruchsnachweis ist die E-Card oder der Ersatzkrankenschein erforderlich. Zusätzlich empfiehlt es sich, alte Befunde mitzubringen. Haben Sie schon einmal eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen, nehmen Sie den Arztbrief mit, den Sie damals erhalten haben. So kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt feststellen, ob sich Werte verändert haben. Nehmen Sie eine Liste all jener Medikamente mit, die Sie regelmäßig einnehmen.

BERATUNG & AUSKUNFT

Für Fragen zur Vorsorgeuntersuchung stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Serviceline „Vorsorgeuntersuchung“ unter Tel.: 0800 501 522 oder unter vu@sozialversicherung.at zur Verfügung.

Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

geuntersuchung ist seit 1974 ein wichtiger Bestandteil des österreichischen Gesundheitssystems. „Sie richtet sich an alle Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in Österreich haben – also auch an jene, die nicht versichert sind“, erläutert Krauter.

UNTERSUCHUNGSSCHWERPUNKTE

Jahrzehntelang führte der Allgemeinmediziner Dr. Max Wudy Vorsorgeuntersuchungen in seiner Ordination in Weissenbach durch. Heute betreibt er eine Wahlarztpraxis in Bad Vöslau (NÖ). Normalerweise würden zwei Termine für den Gesundheitscheck ausreichen, erklärt Wudy: „Beim ersten Termin wird zuerst eine Anamnese, also eine Erhebung der Krankheiten und der Risikofaktoren, durchgeführt. Dann wird Blut abgenommen, um einige Risikoparameter zu erfassen. Abschließend folgt eine klinische Untersuchung, die unter anderem eine Beweglichkeitsprüfung der Gelenke, das Abhören von Herz und Lunge, eine Blutdruckmessung und das Abtasten der Lymphknoten umfasst. Beim zweiten Termin werden die Befunde besprochen.“ Ergänzend gibt die Laboranalyse des Harns Aufschluss über Krankheitserreger und die Gesundheit von Nieren, Harnwegen und Blase. Ab dem 50. Lebensjahr wird für die Darmkrebsvorsorge eine Stuhluntersuchung (Hämocult-Test) und beim Facharzt eine Darmspiegelung (Koloskopie) empfohlen. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der frühzeitigen Erfassung von Zahnfleischerkrankungen und von Hör- oder Sehschwächen ab dem 65. Lebensjahr. Bei Frauen wird für die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs ein Krebsabstrich durchgeführt. Diese gynäkologische Voruntersuchung kann beim Allgemeinmediziner oder bei einem Frauenarzt erfolgen.

BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG

Ein separater Teil des Gesundheitsvorsorgesystems ist das seit 2014 laufende Brustkrebs-Früherkennungsprogramm (BKFP): Es richtet sich an Frauen ab 40 Jahren, die alle zwei Jahre von der Sozialversicherung zu einer Vorsorge-Mammografie eingeladen werden. Nach Angaben des BKFP sank während des ersten Lockdowns sowohl die Anzahl der Früherkennungs-Mammografien als auch die der ärztlich verordneten, also dringlichen, Mammografien. Aber auch hier ist die erfreuliche Nachricht, dass sich die Untersuchungsteilnahmen im Juni wieder

stabilisierten und in den Sommermonaten sogar über den Werten des Vorjahres lagen. Wie enorm wichtig die Früherkennung ist, hat die bildende Künstlerin Doris Mayer am eigenen Leib erfahren. Weil schon ihre Mutter und Großmutter an Brustkrebs erkrankt waren, begann sie schon früh damit, regelmäßig ihre Brust abzutasten. Den ersten Knoten erspürte sie mit 29 Jahren. Nach einem Besuch beim Gynäkologen sowie einer Mammografie- und Ultraschalluntersuchung brachte der histologische Befund der Gewebeprobe die traurige Gewissheit: Brustkrebs. „Das war ein echter Schock für mich. Du schaltest dann in einen reinen Überlebensmodus. Alarmstufe Rot. Ich glaube, das geht jedem so, der eine Krebsdiagnose hat“, erinnert sich die 50-Jährige. Dass ihr Leidensweg nach der ersten Operation, energiezehrenden Chemotherapien und Bestrahlungen weitergehen sollte, wusste sie damals noch nicht. Drei Operationen folgten: 2008, 2013 und erneut 2020 mussten weitere bösartige Tumore entfernt werden. Über ihre heutige Verfassung sagt Mayer: „Ich befinde mich mitten in einem psychischen und physischen Verarbeitungs- und Heilungsprozess. Da ich selbst jeden Tumor selbst gefunden habe, rate ich allen Frauen, ihre Brust selbst abzutasten, um auf Veränderungen im Gewebe rechtzeitig zu reagieren.“

RECHTZEITIG HANDELN

Durch den Gesundheitscheck sollen Erkrankungen möglichst früh erkannt werden, um sie besser therapieren zu können. „Die regelmäßige Selbstkontrolle der Brust in Kombination mit Folgeuntersuchungen ermöglicht das Entdecken kleinster Tumore, die sicher entfernt werden können. Ebenso ermöglicht die Untersuchung des PSA-Wertes, beim Mann, ein Prostatakarzinom früh zu entdecken“, beschreibt Andreas Krauter die Vorteile der Vorsorgeuntersuchung. Zudem geht es darum, Gesundheitsrisiken rechtzeitig zu reduzieren. Bei sich ankündigenden Krankheitsbildern können präventive Maßnahmen ergriffen werden, um den Ausbruch einer Erkrankung zu vermeiden, sagt Krauter: „Einer Diabeteserkrankung kann man beispielsweise durch Bewegung, Korrektur des Körpergewichts und Ernährungsumstellung vorbeugen.“ Das Gleiche gilt für die Prävention von Darmkrebs. Die Darmspiegelung (Koloskopie) dient der Früherkennung von Darmkrebs, wobei das

Erkrankungsrisiko ab fünfzig Jahren steigt. Bei der Koloskopie wird die Darmschleimhaut mit einem speziellen optischen Gerät betrachtet. Das fingerdicke, biegsame Koloskop ist mit einer Kamera ausgestattet und liefert Bilder von der Darmschleimhaut. Der Arzt kann damit auf jede Veränderung reagieren, Gewebeprobe entnehmen und Darmpolypen, die sich zu Tumoren entwickeln können, sofort entfernen. Allgemeinmediziner Wudy: „Das Gute daran ist, dass das immer sehr langsam beginnt. Die Vorstufen des Dickdarmkarzinoms bilden sich oft über viele Jahre. Wenn man die Polypen entfernt, können sie nicht mehr bösartig werden. Das ist ein ganz entscheidender Punkt – man kann damit wirklich Leben retten und Leiden ersparen.“

RISIKO GEFÄßERKRANKUNG

Angesichts der hohen Erkrankungszahlen in Österreich ist auch die Vorsorge im Bereich der Gefäße enorm wichtig: Nach Angaben des Vereins Gefäßforum Österreich müssen mehr als 1,5 Millionen Österreicher mit Gefäßerkrankungen leben. Nicht behandelte Gefäßerkrankungen können von Thrombosen über Schlaganfälle bis hin zu tödlichen Aneurysmen (krankhafte Aussackung eines Blutgefäßes) und Herzinfarkten führen. Aneurysmen werden von den Betroffenen oft erst dann gespürt, wenn die Erweiterung der Arterie stark fortgeschritten ist. Wenn die Gefäßwand reißt, kann es zu lebensgefährlichen Blutungen kommen. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung rechnet das Gefäßforum Österreich mit einer starken Zunahme von Gefäßerkrankungen und rät vor allem ab dem 60. Lebensjahr zum Besuch eines Gefäßspezialisten. Schon die Erhebung des Lebensstils und die

„IN DEN ORDINATIONEN UND SPITÄLERN WURDE ALLES GEMACHT, UM DIE ANSTECKUNGSGEFAHR ZU MINIMIEREN. BEIM EINKAUFEN HAT MAN SICHER EIN HÖHERES ANSTECKUNGSRISIKO ALS BEIM ARZT.“

Auswertung des Blutbilds ermöglichen dem Arzt im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung, das Arteriosklerose-Risiko abzuklären und hilfreiche Maßnahmen zu setzen. „Eine im Blutbefund entdeckte Fettstoffwechselstörung kann mit Diät und Bewegung und, falls notwendig, mit Medikamenten behandelt werden. Damit

werden Gefäßverkalkungen im Herzen, im Gehirn und in der Niere sowie an den Beinen und im Augenhintergrund vermieden“, erläutert Krauter.

Daneben gibt es auch einige Nervenkrankheiten, die, früh, erkannt besser behandelt werden können. Eine davon ist die Neuropathie bei Diabetes oder Prädiabetes. Diese geht mit einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität und einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko einher. Abhängig davon, welche Nerven geschädigt sind, reichen die Symptome von einer Unsicherheit beim Gehen, über Missempfindungen oder Taubheitsgefühle in Fingern oder Beinen bis hin zu Brennen oder stechenden Schmerzen. Umso wichtiger ist es, bereits in frühen Stadien der Diabetes regelmäßige Screenings durchzuführen, um die Krankheit zu erkennen und ihr mit Therapien, beispielsweise einer Hochtontherapie, bei der eine Wechselstromform direkt auf den Nervenstoffwechsel einwirkt, gegenzusteuern.

Die Gründe, um selbst in Coronazeiten der eigenen Gesundheit zuliebe den Weg zum Arzt nicht zu scheuen, sind also vielfältig. „Es gibt keinen Grund, aus Angst Arzttermine aufzuschieben“, appelliert Wudy. „In den Ordinationen und Spitälern wurde alles gemacht, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren. Beim Einkaufen hat man sicher ein höheres Ansteckungsrisiko als beim Arzt.“ JACQUELINE KACETL



Dr. Max Wudy
Allgemeinmediziner
in Bad Vöslau

FOTO: ISTOCKPHOTO, MEGAFLOPP, NERTHUS, BEIGESTELLT

Verkühlt?

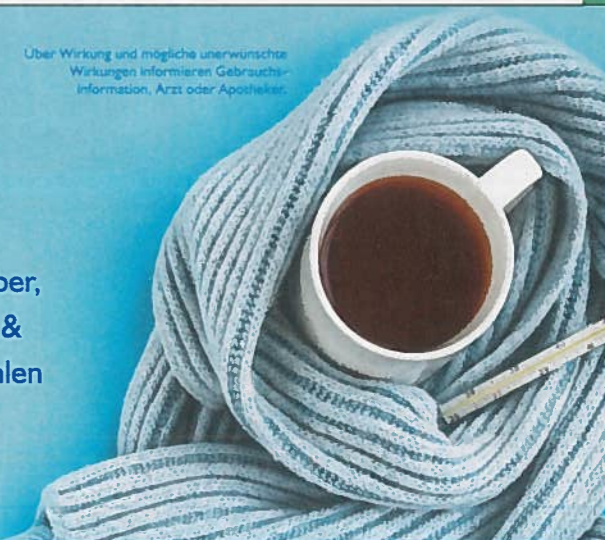
REZEPT
FREI



Lindert Schmerzen und Fieber,
bekämpft die Entzündung &
befreit Nase und Nebenhöhlen

GENERICON

Über Wirkung und mögliche unerwünschte
Wirkungen informieren Gebrauchs-
information, Arzt oder Apotheker.





GESUND & LEBEN

IN WIEN

www.aekwien.at



Mein gesundes 2021

So erreichen Sie ■
Ihre Gesundheitsziele

Tipps für ein ■
nachhaltiges Leben

Fitnessstipps vom ■
Weltmeister-Profi

ACHTET AUF EUCH, MÄNNER!

Wie Männer 2021 endlich
gesundheitslich durchstarten

VITAMIN-KICK IM WINTER

Regionales und saisonales
Gemüse: mit Rezepten!

IMPFFEN GEGEN CORONA

Wie zuverlässig und sicher
sind die Impfstoffe?

KRISTINA INHOF

Der ORF-Star über Fußball,
Tanzen und Gesundheit