

Infos

WAS? WANN? WO?

WIEN

21. 4.–22. 4.: „Reparaturdienst für Zahnersatz“ – diensthabendes zahntechnisches Labor: Sallahi, 21., Franz Jonas Platz 1/1. Bitte nur nach telefonischer Vereinbarung unter: ☎ 0676/329 35 82.

21. 4.: „Sitzen ist das neue Rauchen“ – Viele erleben durch Bewegungsmangel eine Minderung der Lebensqualität. Dieser Abend bietet Anregungen rund um das Thema Bewegung. Beginn: 18.30 Uhr, 9., Lazarettg. 16–18. Anmeldung und Infos unter: ☎ 01/996 80 92.

24. 4.: „Allergie – Wenn sich der Körper wehrt“ – Ein Vortrag von Claudia Maurer zum Thema – Was tun bei überempfindlichen Reaktionen des Körpers? Wege der Homöopathie und der Naturheilkunde. Beginn: 18.30 Uhr, 5., Schönbrunner Str. 54. Anmeldung unter: ☎ 01/544 63 48.

26. 4.: „Wie beeinflusst unser Essen den Diabetes?“ – Treffen der Selbsthilfegruppe zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Beginn 16 Uhr, 10., Favoritenstr. 140. Infos unter: ☎ 0650/660 11 60.

27. 4.: „Yoga der Weisheit“ – Yoga stärkt den Körper auf sanfte Weise, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Beginn: jeden Freitag um 11.15 Uhr, 2., Prater 121. Anmeldung unter: www.yogaimprater.at

SENIORS IN MOTION

Jeden Montag und Mittwoch wird gespielt, getanzt, entspannt und dies gewürzt mit Humor. Alle Pensionisten sind eingeladen, dieses kostenlose Bewegungsangebot in Anspruch zu nehmen. Beginn: 14 Uhr, 2., Vorgartenstraße 109/12. Infos unter: ☎ 01/313 99 170 139.

GEMEINSAM BEWEGEN WIR WIEN

Unter diesem Motto bietet der ASKÖ WAT Wien allen Menschen die Möglichkeit, sich nach ihren Fähigkeiten, Bedürfnissen und Wünschen sportlich zu betätigen. Näheres unter: www.askoewat.wien

GESUNDHEITSCOACHING MIT FUN-FAKTOR

GORILLA ist ein Gesundheitsförderungsprogramm, das mittels Freestylesport wichtige Themen

rund um Bewegung, gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit vermittelt. Nähere Informationen unter: www.deingorilla.at

NIEDERÖSTERREICH

26. 4.: „Selbsthilfegruppe Baden“ – Eine Gruppe, die aus passiven Zuckerkranken „aktive“ Diabetiker macht! Beginn: 17 Uhr im Clubraum des Badner Hilfswerks, Pergerstraße 15. Nähere Informationen unter: ☎ 0699/10 77 88 51.

OBERÖSTERREICH

25. 4.–27. 4.: „Die Messe ‚Integra‘ bietet Unterstützung“ – Wer Angehörige pflegt, hat viele Fragen. Auf der Leitmesse für Pflege, Rehabilitation und Therapie finden Betroffene Beratung, psychologische Unterstützung und Produkte, die den Alltag erleichtern. Beginn: 9 Uhr, 4600 Wels, Messeplatz 1. Näheres unter: office@integra.at

KÄRNTEN

DU ROCKST

Übergewicht und damit verbundene Belastungen können Ihrem Kind den Spaß am Sport nehmen und im weiteren Lebensverlauf zu ernsten Erkrankungen führen. Das Projekt unterstützt Sie und Ihr Kind dabei, einen gesunden Weg zu gehen. Infos unter: du-rockst@kgkk.at

TIME4FRIENDS

Telefon- und Onlineberatung vom österr. Jugendrotkreuz für junge Menschen, die sich Sorgen und Probleme anonym von der Seele reden möchten. Kostenlose Hotline: ☎ 0800/700 144 oder per E-Mail: time4friends@roteskreuz.at

SELTENE ERKRANKUNGEN: HILFE DURCH FRÜHDIAGNOSE

Menschen, die von einer seltenen Erkrankung betroffen sind, durchleben oft einen Irrweg durch das Gesundheitswesen, bis eine korrekte Diagnose gestellt wird. AM PLUS hat ein digitales Tool geschaffen, das dabei helfen soll, Patienten diese Wege zu ersparen. www.symptosumsuche.at unterstützt insbesondere Allgemeinmediziner, mögliche seltene Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und Verdachtsfälle an Spezialisten weiterzuleiten.

Baby trotz Rheuma?

Von dieser Krankheit sind auch junge Frauen betroffen. Therapie mit Medikamenten war früher ein Problem in der Schwangerschaft. Das hat sich geändert.



Medizin aktuell

EVA ROHRER

Rheuma unter Kontrolle: Die Behandlung dieser entzündlichen Erkrankungen (rheumatoide Arthritis, Psoriasisarthritis, die Wirbelsäule betreffenden Morbus Bechterew) hat enorme Fortschritte gemacht. „Dank moderner Me-

dikamente, den sogenannten Biologika und Small Molecules, gelingt es in vielen Fällen, die Krankheit so weit zurückzudrängen, dass Betroffene schmerzfrei sind und normal leben können“, erklärt Dr. Thomas Schwingenschlögl, Internist und

OP-Schrauben aus Zucker und Magnesium

Sie sind biologisch abbaubar und lösen sich nach einiger Zeit von alleine auf: Medizinische Schrauben aus Zuckerbausteinen oder Magnesium werden bei Fußoperationen heute schon häufig verwendet, um Knochen miteinander zu verbinden bzw. zu befestigen. Der große Vorteil: „Eine Nachfolgeoperation zur Entfernung des Implantates ist dann nicht mehr nötig“, erklärt OA Dr. Peter Bock, Leiter des Fußteams am Orthopädischen Spital Speising in Wien.

Welches Material überzeugt mehr? Dafür untersuchten Mediziner des

Fußteams 65 Patienten, die sich einer Hallux-valgus-Operation („Frostballen“) unterzogen hatten. Grundsätzlich befestigen beide Materialien die Knochen sehr gut und sind jenen aus Metall ebenbürtig, wie Dr. Bock betont. Es sei eine individuelle Betrachtung notwendig.

„Bei älteren Patienten wird häufiger die Zuckerschraube verwendet, da sie hier einen besseren Halt aufweist; Eingriffe am Rückfuß sprechen mehr für die Magnesiumschraube“, ergänzt Studienautor OA Dr. Michel Chraim.

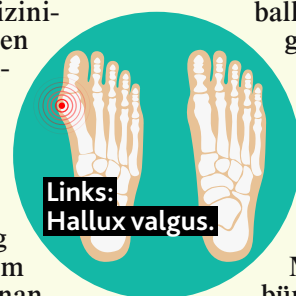


Foto: stock.adobe.com



Auf ein Kind brauchen Betroffene nicht mehr zu verzichten.

Foto: Ramona Heim - stock.adobe.com

Rheumatologe aus Wiener Neudorf (NÖ). Seit kurzem ist das erste Medikament aus der Biologika-Gruppe auch für Schwangerschaft und Stillzeit zugelassen.

Das Thema Kinderwunsch tritt bei jungen Frauen natürlich irgendwann in den Vordergrund. „Früher mussten Rheumamittel oft schon einige Monate vor der geplanten Schwangerschaft abgesetzt werden“, erklärt Dr. Schwingenschlögl. „Das hatte aber zur Folge, dass die Gelenkentzündung wieder sehr aktiv wurde und die typischen Rheumasymptome wie Schmerzen, geschwollene und kraftlose Gelenke, Morgensteifigkeit sowie Bewegungseinschränkungen

sehr bald wieder voll ausbrachen.“ In diesem belastenden Zustand wurden die Frauen oft erst recht nicht schwanger.

Und falls doch? „Dann musste oft mit relativ hohen Kortisonmengen behandelt werden, damit sich Betroffene überhaupt bewegen konnten. Aber auch Cortison hat Nebenwirkungen auf das Ungeborene“, schildert der Rheumatologe die frühere Situation. „Biologika hingegen erwiesen sich in zahlreichen Studien während der Schwangerschaft und Stillzeit als unproblematisch.“

Diese Medikamente bremsen jene überaktiven Zellen und Botenstoffe der Körperabwehr, welche die Entzün-

GESTÖRTE ABWEHR

Entzündliche rheumatische Erkrankungen sind auf eine Störung des Immunsystems zurückzuführen, es gerät außer Kontrolle. Dabei werden diverse Zellen und Botenstoffe aktiviert, welche die entzündlichen Reaktionen in Gelenken, Muskeln oder Wirbelsäule auslösen, manchmal werden auch innere Organe wie Herz oder Lunge befallen.

dungen hervorrufen und wirken nicht nur auf die Symptome, sondern auf den Verlauf der Erkrankung und können diesen sogar komplett stoppen.

„Schläfer-Bakterien“ überlisten

Keime verbergen sich oft in Biofilmen, Schutzschichten, die von Antibiotika nicht durchdrungen werden. So können sie überdauern und bei günstiger Gelegenheit wieder aktiv werden.

Nun versucht ein Forscher-Team um Dr. Kim Wooseong von der Medizinischen Abteilung der Brown Universität in Rhode Island, die Keime zu überlisten. Mit Retinoiden, chemisch verwandten Stoffen von Vitamin A. Moleküle



Im Blickpunkt: Resistente Keime.

Foto: Kurhan - stock.adobe.com

davon lagern sich in der Hülle der Bakterien an und zerstören diese. Nun wird weiter untersucht, ob sich diese

Stoffen als Medikament eignen, denn Moleküle, die bakterielle Zellhüllen angreifen, können auch menschliche schädigen. Die Wissenschaftler haben bereits herausgefunden, dass bestimmte chemische Veränderungen solche Moleküle gezielter auf Keime ausrichten. Angesichts steigender Resistenzen könnte diese Methode eine Reserve für unwirksame Antibiotika werden, wie „spektrum.de“ berichtet.

Auf ins dritte Leben



INGRID KOROSEC
korosec@seniorenbund.at

Sich täglich etwas Gutes tun!

Menschen, die sich einsam fühlen und nur wenige bis gar keine Kontakte zu Familie und Freunden haben, sind gesundheitlich besonders gefährdet. Das ist die Erkenntnis einer kürzlich veröffentlichten Studie der Universität Helsinki: Eine der Folgen von Einsamkeit ist erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall!

Weiters interessant: Der Großteil der isolierten Menschen lebt meist viel ungesünder als sozial aktive Frauen und Männer. Sie essen ungesünder, trinken mehr Alkohol, rauchen häufiger und bewegen sich weniger. Einsamkeit kann lähmend wirken...

Fast jeder Mensch fühlt sich zeitweise einsam. Und zwar nicht nur die ältere Generation. Auch viele Junge geraten trotz der Vielfalt an modernen Kommunikationsmitteln ins soziale Abseits. Offenbar verlernen wir nach und nach, miteinander zu sprechen.

Aber wie kann man aus der Einsamkeit ausbrechen? Ich habe einmal einen klugen Satz gelesen: „Behandeln Sie sich selbst so liebevoll wie einen guten Freund!“ Mein Tipp: zum Beispiel Zeit nehmen, den Tisch schön decken und sich selbst etwas Gutes kochen. Oder Kurse besuchen, die Sie besonders interessieren. Es gibt auch zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu betätigen. Dieses Engagement gibt das Gefühl, gebraucht zu werden, und man kommt mit anderen ins Gespräch.

Wichtig ist es, die Einsamkeit zu durchbrechen und sich nicht selbst zu vernachlässigen. Tun Sie sich täglich etwas Gutes!