

Gesund

In einer Welt unbegrenzter Möglichkeiten wollen Menschen verstärkt als Individuum wahrgenommen werden.

Marlies Gruber, Ernährungswissenschaftlerin



Die Deutschen fühlen sich heute gesünder

BERLIN. Den Deutschen geht es heute gesundheitlich besser als vor 20 Jahren. Damit steigen die Chancen, immer älter zu werden. Etwa drei Viertel der Frauen und Männer schätzen ihren Gesundheitszustand als „gut“ oder sogar „sehr gut“ ein. Das geht aus dem Bericht „Gesundheit in Deutschland“ 2015 des Robert-Koch-Instituts hervor. Insbesondere ältere Menschen fühlen sich gesünder.

USA erlauben Homosexuellen Blutspende

NEW YORK. Nach mehr als 30 Jahren wurde in den USA das Blutspendeverbot für homosexuelle Männer aufgehoben. Wer mit anderen Männern Sex hatte, darf künftig Blut spenden, wenn der letzte sexuelle Kontakt zwölf Monate zurückliegt. Auf dem Höhepunkt der Aids-Epidemie hatte die FDA wegen des weit höheren Ansteckungsrisikos schwuler Männer ein generelles Spendeverbot erlassen.

Meine Meinung

Marlies Mohr



Fotoalbum im Kopf

Wenn sie heute an den Jahreswechsel denkt, denkt sie oft an früher. Dann öffnet sich in ihrem Kopf ein Fotoalbum, in dem die wichtigsten Erinnerungen sicher verwahrt sind. Zum Beispiel jene, als ihre Tochter um diese Zeit die ersten Schritte machte, oder wie sie selbst, die ersten Flausen im Kopf, an Silvester bis morgens durchhielt. Was ihre Mutter jedoch nicht davon abhielt, sie um acht aus den Federn zu werfen, damit sie der Taufpatin den obligaten Neujahrsbesuch abstellen konnte. Gut, es gab ein paar Schilling und meistens noch einen wohlduftenden Hefezopf dazu. Nicht selbstverständlich damals.

Vielleicht liegt dieses Kramen in der Vergangenheit am Alter, vielleicht an den vielen Veränderungen, welche die Jahre mit sich bringen. Als ihre Kinder noch klein waren, hat sie Bilder geklebt. Es konnten ihr gar nicht genug sein. Aber irgendwann ebte der Eifer ab und niemand kümmerte sich mehr darum. Digitalkameras beendeten die Sache schließlich ganz. Aber sie wälzt ohnehin keine Alben, denen der größte Teil des Lebens noch fehlt.

Sie hält sich lieber an das, was ihr im Gedächtnis bleibt. Alles andere war nicht von Bedeutung. So lassen sich auch Steine einfacher umgehen, die einem das Schicksal zuweilen in den Weg legt, und das Kästchen der Erinnerung quillt höchstens vor Glück über. Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich für das neue Jahr ebenfalls eine Schatzkiste voller Freude. Denken Sie daran: Selbst in die kleinste Box geht viel Schönes hinein.

marlies.mohr@vorarlbergernachrichten.at

Heimatkunde-Lösung



Bregenz

Gefahr durch Schneemangel

Appell der Naturfreunde: Risikobewusstes Verhalten auf Pisten unbedingt erforderlich.

SCHWARZACH. Trotz Schneemangels zieht es viele Wintersportler auf die Pisten. Die künstlich beschneiten, oft schmalen Schneebänder, die sich derzeit über die Berge ziehen, erhöhen jedoch das Verletzungsrisiko. „Die Schneesportler, das heißt abfahrende Skifahrer und Snowboarder sowie aufsteigende Skitourengänger, bewegen sich sehr gedrängt auf den Pisten, es ist also größte Rücksichtnahme anzuraten. Zudem weisen die Sturzstellen außerhalb des Pistenrandes keine Schneedecke auf“, warnt Peter Gebetsberger, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer sowie Abteilungsleiter des Referates Sport der Naturfreunde Österreich.

Selbstverantwortung

Risikoerhöhend wirken aber auch die teilweise sehr glatten und eisigen Pistenverhältnisse vor allem in den Vormittagsstunden. Der Maschinenschnee geht bei warmen Tagstemperaturen auf, friert in der Nacht wieder, und die Pisten sind am nächsten Tag spiegelglatt. Die Naturfreunde appellieren zu besonderer Vorsicht und hoher Selbstverantwortung, das heißt eine entsprechend angepasste Fahrgeschwindigkeit und kontrollierte Fahrweise ist dringend anzuraten und auch verstärkt Rücksicht auf etwaigen Begegnungsverkehr zu legen.



Die Schneedecke in den Skigebieten ist derzeit eine recht dünne. Deshalb heißt es besonders gut aufpassen.

FOTO: VN/ROLAND PAULITSCH

weise ist dringend anzuraten und auch verstärkt Rücksicht auf etwaigen Begegnungsverkehr zu legen.

Keine Lösung

Tourengänger generell das Begehen von Skipisten zu verbieten, wie das in einigen Skigebieten bereits getan wurde, sieht Martin Edlinger vom Referat für Skitouren als falsches Zeichen. „Wir verstein-

hen die zurzeit schwierige Situation. Doch ein generelles Verbot kann nicht die Lösung sein. Basis für ein faires und sicheres Miteinander auf der Piste sind die von den alpinen Vereinen mit dem Kuratorium für alpine Sicherheit ausgearbeiteten Fair-Play-Regeln für Pistentourengänger“, verweist Martin Edlinger mit Nachdruck auf die Einhaltung selbiger.

10 Fair-Play-Tipps

- » Warnhinweise sowie lokale Regelungen beachten!
- » Der Sperre einer Piste oder eines Pistenteils Folge leisten!
- » Nur am Pistenrand und hintereinander aufsteigen!
- » Die Piste nur an übersichtlichen Stellen und mit genügend Abstand zueinander queren!
- » Frisch präparierte Pisten nur im Randbereich befahren!
- » Bis 22.30 Uhr oder bis zu der vom Seilbahnunternehmen festgelegten Uhrzeit die Pisten verlassen!
- » Sich sichtbar machen!
- » Bei besonders für Pistentouren gewidmeten Aufstiegsrouten/Pisten nur diese benutzen!
- » Hunde nicht auf Pisten mitnehmen!



Tombola hilft Leben retten

Die Reha-Klinik Montafon ermöglichte mit einer Tombola beim Weihnachtsmarkt eine Spende für den Verein „Geben für Leben“. Über 170 Sachpreise, die von Geschäften und Hotels gespendet wurden, konnten unter die Besucher gebracht werden. Der Reinerlös der Tombola von 600 Euro überreichten Stefan Kuhlmann, Raphaela Mangeng und Primar Christian Fränkel an Susanne Marosch, die Obfrau von „Geben für Leben“ (v. l.). Mit diesem Geld können weitere Typisierungen bezahlt werden.

FOTO: REHA-KLINIK

„Gemeinsam rauchfrei“

Raucherberatungswochen in Apotheken haben begonnen.

WIEN. Jeder weiß, ohne Zigaretten lebt man gesünder und länger, ist leistungsfähiger, riecht und schmeckt intensiver. Alles in allem gewinnt man ohne Zigarette ein großes Stück an Lebensqualität. Trotzdem, sich das Rauchen abzugewöhnen, ist alleine oft nur schwer zu schaffen. Leichter geht es mit professioneller Unterstützung. Die Raucherberatungswochen der Apotheken stehen deshalb unter dem Motto „Gemeinsam rauchfrei“.

„Die Apothekerinnen und Apotheker haben jahrelange Erfahrung in der Bewältigung von Nikotinabhängigkeit und sind für viele Raucher die erste Anlaufstelle, um sich beraten zu lassen“, erklärt Christian Müller-Uri, Vizepräsident der Österreichischen Apothekerkammer. Aus diesem Grund bieten die Apotheken wieder Raucherberatungswochen an. Sie dauern noch bis einschließlich 31. Jänner 2016. Über 30.000 Personen nehmen jährlich diese Raucherberatung in Anspruch. Es

handelt sich dabei um eines der größten Gesundheitsprojekte in Europa.

Nikotinersatztherapie

Neben der Beratung und der Motivation durch die Apotheker helfen bei der Raucherentwöhnung auch rezeptfreie Nikotinersatzpräparate. Eine Nikotinersatztherapie bietet die Möglichkeit, sofort mit dem Rauchen aufzuhören und verringert die Nebenwirkungen eines Nikotinentzugs wie Nervosität oder Gewichtszunahme. Die Palette der Nikotinersatzprodukte erweitert bzw. modifiziert sich laufend.

Neben den bereits altbewährten Produkten, wie beispielsweise dem Nikotinkaugummi, dem Nikotinplaster oder Nikotininhalator, steht mittlerweile auch ein Mundspray zur Verfügung. „Alle Aufhörwilligen erhalten in der Apotheke eine kostenlose Beratung bei der Auswahl, Dosierung und Handhabung von Nikotinersatzprodukten. Darüber hinaus stehen die Apotheker mit vielen hilfreichen Tipps rund um den Rauchstopp zur Seite“, sagt Müller-Uri.