

Gesund

Cochleaimplantate sind der bisher größte Erfolg der Medizin.

Primar Wolfgang Elsässer



Erfolgreich mit Schockbildern gegen Nikotin

SYDNEY. Als erstes Land der Welt hat Australien 2012 für Zigaretten schlichte Einheitspackungen in Schlammgrün mit riesigen Ekelfotos eingeführt. Studien belegen nach Angaben der Regierung, dass dies die Lust aufs Rauchen in der Bevölkerung schmälert. Unter anderem würden mehr Menschen öfter ans Aufhören denken oder einen Entzug versuchen als vor Einführung der schlichten Schachteln.

Helfen beim Frühschoppen in Wolfurt

WOLFURT. Heute, Samstag, beginnt ab 10 Uhr im Vereinshaus Wolfurt ein Frühschoppen. Überdies führt der Verein „Geben für Leben“ mit dem Lionsclub Rheindelta-Hofsteig eine Typisierung durch; in der Hoffnung, für die kleine Ferah eine lebensrettende Stammzelle zu finden. Der Erlös aus dem Verkauf von Essen und Getränken geht an den Lionsclub für notleidende Menschen.

Meine Meinung

Marlies Mohr



An Kinder glauben

Die einen haben die Matura in der Tasche. Bei anderen raucht noch der Kopf. So auch bei meinem. Derzeit brütet er über allerlei mathematischen Formeln, wobei die Wahrscheinlichkeit, dass er viele davon später brauchen kann, ungefähr jener entspricht, die einem Mondflug meinerseits gleichkommt. Aber es gibt ein Arbeitspapier, und das arbeiten er und sein Freund akribisch ab. Unlängst ertönte jedoch auffälliges Gekicher am Tisch. „Was ist so lustig?“ „Mama, los amol“, kam es zurück. Ich hörte zu. Um es kurz zu machen: Ausgerechnet werden sollte das Wachstum der Scheitelsteißlänge beim Fötus in Abhängigkeit von der Schwangerschaftswoche. „Aha, und was bitte hat das in einer Berufsbildenden Höheren Schule, zumal in einer kaufmännischen, zu suchen?“, war mein erster Gedanke. Die Burschen hingegen sicherten weiter und versuchten sich an der richtigen Lösung. Einmal davon zu hören, kann wohl nicht schaden. Die Frage ist, ob es Sinn macht, junge Leute mit Lerninhalten zu plagen, die sie schon vergessen haben, bevor die Schultüre hinter ihnen ins Schloss fällt. Wie oft war von Entrümpelung des Lehrplans die Rede. Passiert ist faktisch nichts. „Wenn die Kinder dann eine Prüfung verhaufen, werden sie als dumm hingestellt“, echauffierte sich eine Mutter, deren Tochter beim Aufnahmetest für das Medizinstudium durchrasselte. „Aber“, meinte sie versöhnlich, „sie wird ihren Weg gehen.“ Meiner auch, wengleich vermutlich ohne vertiefende Kenntnis des Scheitelsteißlängenwachstums. Wichtig ist, an Kinder zu glauben.

marlies.mohr@vorarlbergernachrichten.at

Heimatkunde-Lösung



Lingenau

Auch mit Hektik gesund

Das heurige Medicinicum in Lech widmet sich umfänglich dem Thema Stress.

LECH. Ebenso facettenreich wie fundiert widmet sich das renommierte Medicinicum Lech, die Public Health Veranstaltung in Vorarlberg, heuer einem Dauerbrenner, nämlich dem Stress als Killer Nummer eins. Die Veranstaltung findet bereits zum dritten Mal statt. Und heuer lädt das Medicinicum zum anregenden Gedankenaustausch über eines der brennendsten Themen unserer Zeit in Bezug auf Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden. Es geht um den Stress als höchst ambivalentes Phänomen, das im Rahmen des vier Tage dauernden Events interdisziplinär beleuchtet und auch mit einem breiten Publikum verständlich diskutiert wird.

Zwiespältiger Umgang

„Studien zeigen, dass psychische und physische Krankheiten bis zu 90 Prozent durch Stress verursacht werden. Dennoch gibt es kein glückliches Leben ohne Stress, wie uns die Wissenschaft ebenfalls bestätigt“, verweist der wissenschaftliche Leiter des Medicinicum Lech, Professor Markus M. Metka, auf die Zwiespältigkeit dieser „Zivilisationskrankheit“ und unseren Umgang mit ihr. Daraus abgeleitet stellen sich zahlreiche Fragen: Wie viel Stress brauchen wir? Wie viel ertragen wir? Wie wirkt sich Stress



Professor Markus Metka, ein gebürtiger Vorarlberger, zeichnet für das Medicinicum verantwortlich. FOTO: PRIVAT

„Achtsamkeit ist in Bezug auf Stress ein Schlüsselbegriff.“

MARKUS M. METKA

psychisch und physisch aus? Wie lässt er sich beherrschen? Der Vielfalt an Themen und Perspektiven wird das Public-Health-Symposium sowohl durch seine Interdisziplinarität als auch durch den Brückenschlag von der Theorie zur Praxis gerecht. Gute Tipps und Anleitungen für den Alltag inklusive.

Abwechslungsreich

So bietet sich Interessierten vom 7. bis 10. Juli 2016 ein

sehr abwechslungsreiches Programm: mit Referaten renommierter Wissenschaftler - von Medizinern bis hin zu Philosophen - und anschließender Publikumsdiskussion, mit einer spannenden Palette begleitender Veranstaltungen und mit Ausstellungen. Die Themenvielfalt reicht von Stresserkrankungen wie Burnout und Depression über neueste Erkenntnisse aus der Neuropsychimmunologie bis hin zu Methoden des Stressabbaus wie gesunde Ernährung, Yoga und Meditation. Dass mit Poonam Sharma die Trainerin von Julia Roberts Yoga-Workshops gibt oder dass mit dem Philosophen Professor Wilhelm Schmid ei-

ner der gefragtesten Bestsellerautoren ein Impulsreferat hält, sind nur zwei von vielen Highlights beim diesjährigen Medicinicum in Lech.

Kontakt und Anmeldung

Detaillierte Informationen zum Programm und zu den Referenten finden Interessierte unter der Internetadresse www.medicinicum.at. Dort ist auch die Anmeldung für die Programmpunkte möglich. Neu in diesem Jahr sind Halbtageskarten ab 59 Euro, womit auch Berufstätigen die Teilnahme am renommierten Public-Health-Symposium ermöglicht werden soll. VN-Abonnenten können übrigens kostengünstiger am Symposium teilnehmen.

Gesunde Zähne haben hohen Stellenwert

WIEN. Gesunde Zähne haben einen hohen Stellenwert: Sie spielen laut einer Umfrage für ein Drittel der Bevölkerung bei der Partnerwahl eine Rolle und sind nach Ansicht von knapp 30 Prozent ein berufliches wie privates Erfolgskriterium. Für Zahnpflegeprodukte geben die Österreicher rund 170 Millionen Euro im Jahr aus. Kinder bekommen mit etwa einem Jahr die erste Zahnbürste.

Mehr als jeder Zweite glaubt, dass schöne Zähne attraktiver machen. Trotzdem sind die Bemühungen von rund 30 Prozent ausbaubar: „Sieben von zehn Österreichern putzen zumindest zwei Mal täglich ihre Zähne“, sagte Gerhard Gribl, technischer Konsulent von Kosmetik transparent. Bei der vorangegangenen Erhebung aus dem Jahr 2010 hatten sich erst 66 Prozent zur empfohlenen Mindestputzfrequenz bekannt.

Kohlehydrate machen krank

WIEN. Die Nichtalkoholische Fettleber-Erkrankung (NAFLD) gilt unter Medizinern schon jetzt als die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts. In einer Zeit der absoluten Überernährung hat bereits jeder dritte Erwachsene eine Fettlebererkrankung, die nicht durch Alkohol, sondern durch zu viel und falsches Essen, gepaart mit einem Mangel an Bewegung bedingt ist.

Schwangerschaft, Geburt und der Beckenboden

Bei einem Informationsabend im Rathaus Dornbirn geben Expertinnen Auskunft.

DORNBIRN. Schwangerschaft und Geburt bedeuten eine große Umstellung im weiblichen Körper und das innerhalb kürzester Zeit. Manchmal können diese Veränderungen mit Beschwerden einhergehen: Kreuzschmerzen, Dehnungsschmerzen, schwere Beine. Was Patientinnen dagegen tun können, ist Inhalt eines Informationsabends, bei welchem eine Hebamme, eine Physiotherapeutin und eine Frauenärztin aus dem Krankenhaus Dornbirn über mögliche Auswirkungen von Schwangerschaft und Geburt auf den Beckenboden referieren. Der Eintritt ist frei.

Bringt ein Kaiserschnitt Vorteile? Möglicherweise in Bezug auf Inkontinenz und Senkung? Oder ist doch die



Die Zeit der Schwangerschaft kann sehr emotional sein. FOTO: DPA

natürliche Geburt zu bevorzugen? Oberärztin Evi Reinstadler bietet einen umfassenden Überblick über die aktuellen Empfehlungen bei der ersten Schwangerschaft,

aber auch, was Folgegeburten betrifft.

Rückbildungsgymnastik

Ebenfalls ein großes Thema bei vielen werdenden Müttern sind die möglichen Folgen einer Geburt auf den Beckenboden. Hier empfiehlt sich die Rückbildungsgymnastik als Helfer. Sie trägt nach einer Schwangerschaft und Geburt wesentlich zu einem funktionstüchtigen Beckenboden bei. Hebamme Gabriele Wirthensohn bietet dazu Kurse an. Außerdem stellt sie beim Informationsabend ihre Arbeit vor. Dass bereits im frühen Wochenbett eine Aktivierung des Beckenbodens sinnvoll sein kann, zeigt das Projekt „Physiotherapie auf der Wochenbettstation“ im Krankenhaus Dornbirn.

Montag, 20. Juni 2016, 18 bis 20 Uhr; Rathaus Dornbirn, Großer Sitzungssaal im 1. Stock Eingang links (gegenüber vom Kulturhaus)

Maschinenraum der modernen Medizin

Vortrag über Grundlagen und Möglichkeiten der Labormedizin.

TRIESEN. Erste Vorläufer der Labordiagnostik gab es schon im Altertum, ihren aktuellen Stellenwert hat die Labormedizin aber erst mit der rasanten Entwicklung physikalisch-chemischer Analysemethoden im 20. Jahrhundert erobert. Heute sind fast zwei Drittel aller medizi-

nischen Diagnosen laborgestützt. Die Entwicklung geht weiter: Moderne Analysegeräte können den behandelnden Ärzten in kürzester Zeit eine Vielfalt von Informationen bereitstellen.

Zu diesem Thema spricht Professor Lorenz Risch, Geschäftsführer des labormedizinischen Zentrums Dr. Risch in Liebefeld bei Bern, im Rahmen der Veranstaltungsreihe Health and Life Sciences am Donnerstag, 23. Juni 2016, in der Liechtensteinischen Musikschule Triesen. Nach der Matura am Liechtensteinischen Gymnasium Vaduz studierte Lorenz Risch Medizin in Bern und absolvierte am Universitätsspital Zürich sowie an den Kantonsspitalen Aarau und Bern die Ausbildung zum Facharzt für medizinische Labordiagnostik sowie am Landeskrankenhaus Feldkirch die Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin.



Die Labormedizin ist ein wichtiger Pfeiler in der Krankenbehandlung.

Beginn der Veranstaltung: 19.30 Uhr, Eintritt frei.