

Sportlich trotz Raucherlunge

Ganzkörper-Vibrationstraining zeigte bei Patienten gute Erfolge.

INNSBRUCK Power Plate gilt seit einiger Zeit als der Renner in Fitnessstudios. Mithilfe einer Vibrationsplatte, auf der die Übungen erfolgen, werden durch Schwingungen Muskelreflexe ausgelöst und dadurch die Muskulatur trainiert. Nun hat eine besondere Form dieser Muskelaktivierung als Ganzkörper-Vibrationstraining Einzug in die Medizin gehalten: COPD-Patienten, die auf Grund ihrer Erkrankung nicht in der Lage sind, einen Alltagsport auszuüben, ja mitunter nicht einmal kurze Wegstrecken zu Fuß zurückzulegen, können mit dieser Methode „sporteln“, ohne außer Atem zu kommen. Selbst bei bettlägerigen Patienten kann diese neue Trainingsmethode erfolgreich angewandt werden. Im Rahmen der Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP) in Innsbruck wurden die Ergebnisse mehrerer Studien vorgestellt, die den Erfolg dieser neuen Therapieform in der Praxis auch wissenschaftlich untermauern.

Vielfältiger Profit

Diese Trainingsform wurde ursprünglich in der russischen Raumfahrt entwickelt, um den degenerativen Effekten der Schwerelosigkeit auf Muskeln und Knochenstrukturen entgegenzuwirken. Und dieses Prinzip ist nun wieder in der Medi-



Auf diesem Gerät sollen auch COPD-Patienten wieder ohne Probleme Bewegung machen können. Weitere Studien dazu laufen.

KOCZULLA

zin angekommen: Untersuchungen bei teils schwerkranken Patienten, die an chronisch obstruktiver Lungenerkrankung leiden, kurz COPD

oder Raucherlunge genannt, zeigen, dass diese Patienten auf vielfältige Weise von einem speziellen Ganzkörper-Vibrationstraining

profitieren können. Univ. Prof. Andreas Rembert Koczulla vom Universitätsklinikum Marburg stellte auf der ÖGP-Jahrestagung die Trainingsmethode und die neuesten Ergebnisse vor.

Während bei einigen Geräten wie etwa der Power Plate die Vibration in der Summe eher von oben nach unten gerichtet ist, handelt es sich bei dem häufig in der Wissenschaft verwendeten Galileo-Gerät um eine Muskelaktivierung, die durch die seitenalternierende Bewegung der Standplatte ausgelöst wird. Das heißt, die Platte bewegt sich nach oben und unten, was als Vibration wahrgenommen werden kann und löst über die Muskelspindeln einen Dehnreflex mit anschließender Muskelkontraktion aus. Damit wird, physiologisch gesehen, ein Gehen simuliert. Durch eine Veränderung der Fuß- und Körperstellung können auch Beckenboden- und Körperstammuskulatur unterschiedlich aktiviert werden. Arm- und Schultermuskulatur können zusätzlich mit einer speziellen Vibrationshandlung trainiert werden. Koczulla: „Wichtig ist eine fachkundige Einweisung und Anleitung.“

Gute Akzeptanz

Um die Effektivität in der Praxis auch wissenschaftlich abzusichern, führten die Wissenschaftler um

Koczulla diverse Studien durch. „Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das zusätzliche oder alleinige Training eine Summe von Vorteilen bringt: Die Gehstrecke der Patienten konnte deutlich verbessert werden, das mehrmalige Aufstehen und Setzen erfolgte schneller als bei Vergleichsgruppen, die krankheitsbedingten Veränderungen der Muskulatur konnten quantitativ und qualitativ verbessert werden, die Muskelkraft und auch die subjektiv empfundene Lebensqualität konnte erhöht werden. Diese Beobachtungen und Messungen ließen sich auch biologisch abbilden“, erläuterte Koczulla. Es konnte eine Abnahme verschiedener Entzündungsparameter sowie eine Erhöhung von Muskelaktivitätsparametern nachgewiesen werden.

Koczulla: „Zurzeit laufen groß angelegt multizentrische Studien, die uns weitere Ergebnisse dazu bringen sollen.“ Wegen der guten Akzeptanz bei den Patienten und der Kürze der Trainingsphasen bei nachgewiesener Effektivität werde das Vibrationstraining in Zukunft ein wichtiger Bestandteil in den Therapie-Konzepten der COPD sein. Allerdings müsse diese Therapie – genauso wie herkömmlicher Sport – ein Leben lang fortgesetzt werden.

TERMINE. Vorträge und Lesungen

Sinn, Freude und Erfüllung

LOCHAU Mitmenschlichkeit, Einfühlungsvermögen, offene Dialoge, gemeinsam getragene Entscheidungen und schöpferische Räume sind unabdingbar für lebendige, expandierende Unternehmen. Wie können Manager Offenheit, Klarheit, Vertrauen, ein wahres und kreatives Miteinander unterstützen? Wie eine wahrhaftig begeisterte Atmosphäre schaffen? Wie ist das im Alltag möglich? In Zeiten des „Schneller, Weiter, Mehr“, in Zeiten des Wettbewerbs und des wachsenden Stresses? Sind Sinn, Freude und Erfüllung im alltäglichen Management lebbar? Ein Vortrag von Eva Gold-Gwynn gibt Hinweise und öffnet Denkräume. Termin Freitag, 20. Oktober 2017, 20 bis 22 Uhr; Badehaus beim Seehotel am Kaiserstrand in Lochau; Anfragen kontakt@ig-bewusst-sein.at

Pferdeflüsterer Tim Ameruso kommt nach Vorarlberg

FUSSACH Am Samstag, 21. Oktober 2017, kommt Timo Ameruso nach Vorarlberg. Er ist der ungewöhnlichsten Pferdeflüsterer im deutschsprachigen Raum. Er zählt aus dem Rollstuhl heraus ohne zu konditionieren. Nach dem Trainingstag, der sich überwiegend an Reiter richtet, halten er und Anja Hampel einen Vortrag mit dem Titel „Menschen und Pferdeflüsterer“. Timos eigene Geschichte ist von Gegensätzen geprägt: von großen Erfolgen bis hin zur dunkelsten Stunde. Zwei tragische Unfälle veränderten sein junges Leben als Springreiter, zwangen ihn in den Rollstuhl und waren gleichzeitig der Beginn einer völlig neuen Herausforderung. Ab diesem Zeitpunkt lernte er sehr viel über das Wesen der Pferde und damit auch über das Leben selbst. Timo entwickelte völlig neue Lösungsansätze, unab-

hängig vom Rollstuhl, für die Arbeit mit dem Pferd. Seine Methode, die einen universellen Schlüssel in der Pferdeausbildung darstellt, und seine enorme Lebenserfahrung hat er in dem Buch „Seitenblicke“ wiedergegeben.

Ort: Zucht- und Reitanlage Hoffer, Mäder 30, Fußsach, Zeit: 11 bis 17 Uhr. Weitere Infos unter <http://annaco.pikock.me/76/terminetermine-workshops-und-vortrage-von-anja-hampel-und-kollegen>

Typisierungsaktion als Maturaprojekt

FELDKIRCH Auch in Vorarlberg warten viele Leukämiepatienten auf eine lebensrettende Stammzellen- oder Knochenmarkspende. Für Chiara Reiter, Jessica Plank, Michelle Prünster und Michelle Ettlicher von der Handelsakademie (HAK) in Feldkirch war das Anlass genug, ihr Maturaprojekt speziell diesem Thema zu widmen und damit verbunden gleich noch eine Typisierungsaktion für den Verein „Geben für Leben“ zu organisieren. Sie findet am Freitag, 20. Oktober 2017, von 11 bis 15 Uhr in der HAK/HASCH Feldkirch statt. „Wir wollten mit dem Projekt etwas Gutes bewirken. Und was ist besser als Leben retten?“, begründen die jungen Frauen ihr Engagement. Auch ein Spendenaufruf ist beinhaltet. Denn jede Typisierung kostet 50 Euro. Für 150 Spender haben die Mädchen das Geld bereits selbst aufgetrieben.



Die engagierten Maturantinnen hoffen natürlich auf viele Spender.

Die Risiken am Spielplatz

Das sind der elterliche Schoß und das Smartphone.

CHICAGO, BERLIN Viele schwere Verletzungen auf Spielplätzen könnten Eltern nach Ansicht von Experten vermeiden. So steigt laut einer US-Untersuchung das Risiko eines Beinbruchs, wenn Kleinkinder auf dem Schoß eines Erwachsenen rutschen statt alleine. Zudem warnt Inke Ruhe, Geschäftsführerin der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“, Eltern davor, sich auf dem Spielplatz vom Smartphone ablenken zu lassen.

Unfälle verdreifacht

Sie verweist auf eine Untersuchung aus Österreich. Demnach hat sich seit den Anfängen der Smartphone-Ära im Jahr 2008 bis zum Jahr 2015 die Zahl der Unfälle auf Spielplätzen von Kindern unter fünf Jahren mehr als verdreifacht. „Dieser Anstieg könnte auf den Faktor Ablenkung durch die zunehmende Smartphone-Nutzung zurückzuführen sein“, heißt es in der Untersuchung des Kuratoriums für Verkehrssicherheit



Auch auf Spielplätzen ist die Aufsicht von Erwachsenen dringend angeraten, um Kinder vor unnötigen Verletzungen zu schützen.

STOISER

(KfV). Beobachtungen ergaben, dass neun von zehn Aufsichtspersonen nicht ganz bei der Sache seien, in knapp der Hälfte der Fälle war das Handy der Grund.

Aus US-Daten geht hervor, dass zudem Rutschen auf dem Schoß der Eltern besonders gefährlich ist. Forscher hatten sich knapp 12.700 Rutschnfälle angeschaut. „Die häufigsten Verletzungen bei Kleinkindern sind Brüche der unteren Extremitäten. Die Hauptsache dafür ist, auf dem Schoß ei-

ner anderen Person zu rutschen“, schreiben die Forscher. Diese Art von Brüchen – speziell des Schienbeins – entstehen, wenn Kinder mit ihrem Bein an einer Stelle der Rutsche hängenbleiben, der Schwung des Erwachsenen sie aber weiter schiebt. Rutscht ein Kind alleine, seien die auf die Beine wirkenden Kräfte geringer. Die US-Mediziner warnen Erwachsene davor, mit Kindern auf dem Schoß zu rutschen. Sollten sie es doch tun, sei „extreme Vorsicht“ nötig.

Medikamente im Test

Über Risiken, Nebenwirkungen und andere Wirkweisen.

SCHWARZACH Eigentlich ist das dicke Nachschlagewerk für alle gemacht, die Medizin selbst kaufen oder sich ärztlich verschreiben lassen. Doch auch Ärzte und Apotheker könnten es nutzen, um Patienten verständlich und unkompliziert aufzuklären über Risiken, Nebenwirkungen, aber auch die Wirkweisen der Medizin. Die Pharma-Experten der Stiftung Warrentest haben mit dem neuen Buch „Medikamente im Test“ ein prakti-

sches, kinderleicht zu benutzendes Mammutwerk erstellt.

Die Kapitel sind nach Krankheitsbildern farbig sortiert und nach lebensnahen Fragestellungen („Ist eine Selbstbehandlung möglich?“, „Wann zum Arzt?“) gegliedert. In einfachen Tabellen werden alle Medikamente zu einer Krankheit alphabetisch aufgelistet – in den Ampelfarben. Hier können selbst Laien eine blitzschnelle, sichere Entscheidung für oder gegen ein Medikament treffen.

Ergänzend werden die verschiedenen Wirkstoffe genau erklärt. Zusätzlich gibt es jeweils Infos für spezielle Zielgruppen wie Kinder,

Schwangere oder Ältere. Unter dem Stichwort „Wichtig zu wissen“ listen die Autoren rund um den renommierten Pharmakologen Gerd Glaeske alles Wesentliche auf, das man zum Krankheitsbild und zum Einsatz des Präparates wissen sollte, und auch, was außerdem helfen kann. Und es gibt großes Sparpotenzial: 20 Aspirin-Tabletten kosten zum Beispiel 6,59 Euro, das entsprechende Generikum von ASS 1A ist für zwei Euro zu haben.

Das Buch „Medikamente im Test“ hat 768 Seiten, kostet 29,90 Euro und kann online bestellt werden unter www.test.de/medikamente-im-test.