

Lesen Sie mehr unter www.gesundimalter.info

GESUND IM ALTER

FOTO: JOE HERBURN, UNSPLASH

Die Gesundheit ernst nehmen

Gesundheit ist sicher nicht alles,
ABER ohne Gesundheit ist alles nichts.



Spermidin als
Medikament bei
Demenz?

Unterstützung
für Menschen mit
Rheuma

Sehchwächen
ausgleichen

Auch im Alter noch
perfekt hören

VERANSTALTUNGSTIPPS:

LEBENSLUST

Willkommen in Wiens einzigartigem Club zum Amüsieren, Informieren, Konsumieren und Shoppen

Geöffnet von Mi, 19. bis Sa, 22. Oktober 2022, täglich von 9-17 Uhr
Messe Wien, U2 Station Messe-Prater
www.lebenslust-messe.at

SENAKTIV

SENaktiv 2022

18. – 20. November 2022
Messe Innsbruck
Westösterreichs größte Seniorenmesse
www.senaktiv.at



Grazer Herbstmesse

Feier gemeinsam mit uns den Start in die goldene Jahreszeit!
29. September – 03. Oktober
Messe Graz
www.grazerherbstmesse.at

UNSERE PARTNER:



Um Jahre voraus.

Österreichischer Seniorenbund

Die schlagkräftige Interessensvertretung der älteren Generation.
www.seniorenbund.at



ÖSTERREICHISCHE RHEUMALIGA

Österreichische Rheumaliga

Eine österreichweite neutrale Selbsthilfeorganisation für Betroffene und Angehörige.
www.rheumaliga.at



Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)

Beratung durch Experten und Bestellung von kostenlosem Infomaterial / Info-Paket
www.kontinenzgesellschaft.at

Project Manager: **Bettina Paar, BA**
Sales Director: **Florian Rohm, BA**
Lektorat: **Joseph Lammertz, Sophie Müller, MA**
Layout: **Juraj Prikopa** Managing Director: **Bob Roemké**
Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH, Bösendorferstraße 4/23, 1010 Wien, ATU 64759844 - FN 322799f FG Wien**
Impressum: <https://mediaplanet.com/at/impressum/>
Distribution: **Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H**
Druck: **Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG**
Kontakt bei Mediaplanet: Tel: **+43 676 847 785 216**
E-Mail: bettina.paar@mediaplanet.com ET: **21.09.2022**

Bleiben Sie in Kontakt:

@DerGesundheitsratgeber
 @austriamediaplanet

VORWORT



FOTO: SUBU DUMMO

60 ist das neue 40 – aktiv, erfahren und engagiert ins „Abenteuer Alter“!

Bleiben wir aktiv, neugierig und hören wir rechtzeitig auf unseren Körper – so können wir dem Leben nicht nur 20 und mehr Jahre, sondern den Jahren auch mehr Leben verleihen, und in vollen Zügen genießen!

Statistisch gesehen haben wir nicht nur 20 gewonnene Jahre vor uns, sondern fühlen uns auch – wie Studien belegen – um bis zu zehn Jahre jünger und mit zunehmendem Alter immer glücklicher. Als „neue Alte“ sind wir heutzutage gesünder und fitter als alle Generationen vor uns. Das macht die Pension zu einem neuen, spannenden und wunderbaren Abschnitt, in dem wir ein neues Kapitel unseres Lebens aufschlagen und genießen können.

Seien wir selbstbewusst!

Die Möglichkeiten dazu sind vielfältig und reichen von ehrenamtlichem Engagement – das bei der älteren Generation einen Gegenwert von 2,5 Milliarden Euro pro Jahr ausmacht! – bis hin zur Selbstständigkeit. Immerhin steht hinter jedem fünften zwischen 2008 und 2018 gegründeten Unternehmen eine Person über 50. Nicht zu vergessen, dass die ältere Generation für ein Viertel des privaten Konsums verantwortlich ist. All diese Puzzlesteine formen ein deutliches Bild: Ohne uns geht es in vielen Bereichen nicht! Das gibt uns allen Grund, selbstbewusst zu sein.

Umso mehr schockiert mich die in unserer Gesellschaft grassierende Altersdiskriminierung. Kein Kredit trotz Sicherheiten, eingezogene Bankomatkarten, Hindernisse bei Ausbildungen im karitativen Bereich: Zu meinem Bedauern ist das keine Seltenheit. Deswegen trete ich entschieden gegen Altersdiskriminierung auf. Ich kann es nicht akzeptieren, dass ein Viertel der Bevölkerung ausgegrenzt wird!

Gehen wir mit Einschränkungen offen um!

Selbstbewusstsein ist aber nicht nur gegenüber der Gesellschaft für uns „neue Alte“ wichtig, sondern ein elementarer Grundbaustein für erfolgreiches und freudvolles Altern.

In zahlreichen Gesprächen mit Seniorinnen und Senioren habe ich jedoch oft erlebt,



Beginnende oder fortschreitende Beeinträchtigungen sind kein Schicksal, wir können aktiv gegensteuern.

dass gesundheitliche Beeinträchtigungen dieses Selbstbewusstsein schnell mindern können. Dabei spreche ich nicht von schweren Erkrankungen und Schicksalsschlägen, sondern von normalen Begleiterscheinungen des Alters, wie vermindertem Hör- oder Sehvermögen, Rheuma oder auch beginnenden demenziellen Erkrankungen. Sich Dinge auf einmal schlechter zu merken, weniger agil zu sein oder sogar Schmerzen zu verspüren, darf man jedoch nicht zwangsläufig als „im Alter unvermeidbar“ abtun!

Es ist wichtig, ehrlich mit sich selbst zu sein und früh auf Warnsignale des Körpers zu hören. Beginnende oder fortschreitende Beeinträchtigungen sind kein Schicksal, wir können aktiv gegensteuern. Dazu müssen wir offen und tabufrei damit umgehen, denn Ignoranz und Scham sind schlechte Berater. Das ermöglicht effektive Vorbeugung und Behandlung und geht Hand in Hand mit Lebensqualität und Lebensfreude. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sind dafür ideale Ansprechpartner und stehen Ihnen als Vertrauenspersonen zur Seite. Übrigens: Lebensfreude blüht erst in der Gemeinschaft richtig auf – das ist auch das Motto der Seniorenorganisationen mit ihren vielfältigen Aktivitäten, die Interessierte stets herzlich willkommen heißen! ■

Text
Ingrid Korosec

Auf der Suche nach dem Allheilmittel

Körpereigene Substanzen, die Herz, Kreislauf und Gehirn fit halten und so diversen Erkrankungen, wie etwa auch Demenz und Parkinson, vorbeugen könnten? Die Wissenschaft zeigt hier spannende Zusammenhänge auf, die Hoffnung machen.

Was wäre, wenn es ein Wundermittel gäbe, das die inneren Organe wie durch Zauberhand beschützen und schwere Krankheiten aller Art heilen könnte? Ja, das wäre ohne jeden Zweifel im wahrsten Sinne des Wortes „wunderbar“. Nun ist ein solches Mittel der Menschheit noch nicht bekannt. Allerdings erzielt die medizinische Forschung ständig neue Erkenntnisse und entdeckt immer wieder Zusammenhänge, die zuvor unbekannt waren.

Das gilt auch für Spermidin, eine organische Verbindung, deren Name sich in weiterer Folge vom menschlichen Sperma herleitet, weil sie dort das erste Mal entdeckt wurde. Grundsätzlich kommt diese natürliche Substanz in jeder menschlichen Körperzelle vor, aber auch in diversen Nahrungsmitteln wie etwa Weizenkeimen, Sojabohnen, Kürbiskernen oder in Hühnerleber.

Im Körper nimmt die Spermidinkonzentration mit dem Alter ab. Dies und die damit verbundenen Folgen sind derzeit Gegenstand intensiver Forschungen. Studien haben untersucht, inwieweit eine spermidinreiche Ernährung der nachlassenden Spermidinproduktion im Alter entgegensteuern könnte.

Was bisher dabei herauskam, könnte vielversprechend sein. So zeigte eine Pilotstudie positive Wirkungen von spermidinreicher Ernährung auf die geistige Fitness von Menschen in Wohnheimen. Betroffene konnten ihre Gedächtnisleistung nachhaltig verbessern, wirkten agiler sowie sozial aktiver auf ihr Umfeld und wiesen etwa im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems deutlich bessere Werte auf. Es scheint festzustellen, dass Spermidin einen wichtigen Teil des Herzgewebes schützen kann.

Den positiven Effekt auf den Organismus untersuchen Forscher schon länger. Dabei haben Studien an Mäusen und Insekten erfreuliche Ergebnisse gezeigt. Bei den Mäusen zeigte sich ein Anti-Aging-Effekt – so wurde etwa der altersbedingte Haarausfall gestoppt. Außerdem zeigte sich, dass die Tiere weniger Nieren- und Leberschäden und eine bessere leistungssteigernde Glukoseversorgung im Gehirn entwickelten.

Eine kürzlich durchgeführte erste klinische Studie bei Menschen bestätigte den Zusammenhang zwischen dem Spermidin Gehalt im Blut und der geistigen Leistungsfähigkeit. Zudem gab es sehr erfreuliche Hinweise, dass Spermidin auch mit Blick

auf Parkinson dazu beitragen könnte, den Tremor sogar deutlich zu reduzieren.

Als wäre das alles nicht schon höchst positiv, gibt es noch weitere erfreuliche Ergebnisse: Die schon angesprochene verbesserte Gedächtnisleistung weckt Hoffnungen, dass Spermidin künftig auch in der Demenzbekämpfung gut eingesetzt werden könnte. In Studien waren Probanden mit höherer Spermidinkonzentration im Blut im Durchschnitt kognitiv leistungsfähiger. Bei älteren Erwachsenen mit hohem Demenzrisiko führte die gezielte Einnahme eines spermidinreichen Weizenkeimextraktes über drei Monate zu einer verbesserten Gedächtnisleistung. Zwar ist noch nicht zweifelsfrei das letzte Detail der Zusammenhänge erforscht, aber erfreulich sind die Ergebnisse mit Blick auf die erzielten Fortschritte in diesem wichtigen Gebiet in jedem Fall. Zudem gibt es noch eine weitere Hoffnung: Der Spermidin Gehalt im Blut könnte auch als Biomarker, also als natürlich vorhandenes und gut messbares Merkmal, für den Beginn einer kognitiven Beeinträchtigung dienen, was wiederum die Früherkennung und damit ein angemessenes Gegensteuern erleichtern würde. ■

Text Philipp Jauernik



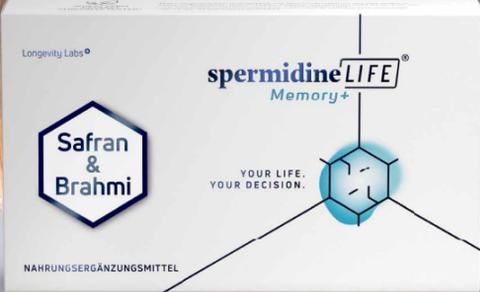


Damit gemeinsame Erinnerungen

für immer bleiben



Safran & Brahmi



spermidineLIFE[®] Memory+

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Mit **spermidineLIFE[®] Memory+** aktiv die Gehirnzellen unterstützen.¹

Erneuert die Gehirnzellen und bewahrt die **Gedächtnisleistung**.¹

Weil Erinnerungen und die Menschen mit denen man sie teilt wertvoll sind.

¹ Zink und Eisen tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei und haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese bei. Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Thiamin trägt zu einer normalen psychischen Funktion und der normalen Funktion des Nervensystems bei.



Qualität aus
ÖSTERREICH



Demenz und Partnerschaft

Meist wird eine Demenz nicht gleich erkannt. Die Betroffenen können oft für lange Zeit Auffälligkeiten selbst ausgleichen, sodass niemand in ihrem Umfeld etwas bemerkt. Auch äußere Umstände, wie Stress in der Arbeit, ein Todesfall in der Familie oder das Alter, täuschen vielfach über die ersten Anzeichen einer Demenz hinweg. Hans, Bettina und Robert erzählen, wie es bei ihren Partnern zur Diagnose kam.

Hans:

In der ersten Phase denkt man gar nicht daran, dass es eine Demenz sein könnte. Beispielsweise hat meine Gattin ihre e-card verlegt und wir haben sie gesucht und nicht gefunden. Sie hatte die e-card in das Schlüsseltascherl gegeben. Ich wäre aber nicht auf die Idee gekommen, dass das jetzt Demenz sein könnte. Da habe ich mir nur gedacht, jetzt hat sie die einfach verlegt. 2018 waren wir noch auf Kreuzfahrt in Russland. Dort hat sie jemand gefragt, wo sie herkommt, und da hat sie einfach irgendwas erzählt. Ich habe mir nur gedacht, was ist denn jetzt? Auch zu diesem Zeitpunkt habe ich noch nicht an eine Demenz gedacht. Erst als wir zum Neurologen gegangen sind, das war 2019, konnte sie keine einzige Frage mehr beantworten. Da war es dann klar. Die Gewissheit hat dann

auch geholfen.

Bettina:

Am Anfang denkt man sich nichts dabei, wenn der Nachbar läutet, weil der Schlüssel steckt. Aber es ist ihm dann immer schlechter gegangen. Dann kam der erste Arztbesuch. Da waren wir nur fünf Minuten drinnen. Ich war so schockiert. Die Frage: „Schauen Sie einmal aus dem Fenster. Was haben wir denn für eine Jahreszeit?“ Er konnte es einfach nicht beantworten. Viel später habe ich dann in der Selbsthilfegruppe erfahren, dass es anderen auch so gegangen ist. Dieser regelmäßige Austausch ist meine persönliche Auszeit.

Robert:

Ich bin seit 61 Jahren verheiratet und meine Frau hat vor eineinhalb Jahren einen

Schlaganfall gehabt. Ich muss sagen, sie war schon vorher vergesslich, aber sie ist mit dem Rad gefahren, hat ihre Arbeit noch gemacht. Jetzt habe ich sie den ganzen Tag bei mir. Ich muss ihr überall nachgehen. Sie wäscht die Wäsche, dreht das Wasser aber nicht ab. Sie lässt die Fenster offen. Alles, was mit dem Haushalt zu tun hat, mache ich selbst. Und dann habe ich auch noch einen Garten mit 1.200 Quadratmetern. Es ist ein Paradies. Da nehme ich sie halt gleich in der Früh mit und am Abend fahren wir wieder heim. Eine Bekannte hat mir einmal gesagt: „Tu dir das doch nicht an. Du bist doch noch fit. Steck sie in ein Heim.“ Gut, dazu muss ich auch sagen, die, die mir diesen Rat gegeben hat, ist das vierte Mal verheiratet. Ich kann das nicht. Wenn du 61 Jahre verheiratet bist, willst du das nicht. Oder? ■

volkshilfe.

TROTZ DEMENZ

www.demenz-hilfe.at Der Podcast auf Spotify®



INTERVIEW

Vergesslichkeit ist gleich Demenz?

Univ.-Prof. Dr. Peter Dal-Bianco spricht im Interview über Telefonbuchwissen, Eselsbrücken und die Wichtigkeit der Früherkennung von Demenz-Symptomen.

Sie sind Spezialist für Gedächtnisstörungen. Mit welchen Fragestellungen kommen Menschen mit Demenz oder mit dem Verdacht auf Demenz zu Ihnen?

Viele Patient:innen kommen alleine, ohne irgendjemandem etwas zu sagen. Sie merken etwa, dass sie Worte, Begriffe, Terminvereinbarungen oder Inhalte innerhalb sehr kurzer Zeit vergessen. Es gibt auch Patient:innen, die zu mir kommen, weil etwa Partner:innen oder Familie auffällt, dass sie sich zwar in ihrer gewohnten Umgebung, nicht aber in neuer Umgebung zurechtfinden. Darüber hinaus kommen auch jüngere Menschen zu mir, die besorgt sind, weil sie sich weniger merken. Meist leiden diese an einer reversiblen Form der Vergesslichkeit. Bei allen Menschen, vor allem jenen über 60, ist eine Ursachenabklärung extrem wichtig, um eine gezielte Therapie frühzeitig zu beginnen.

Bedeutet Vergesslichkeit automatisch Demenz?

Nein, das bedeutet es nicht. Vergesslichkeit ist ein Symptom, das viele Ursachen haben kann. Mit anderen Worten: Vergesslichkeit ist nicht automatisch mit Alzheimer oder Demenz verbunden. Daher ist eine Ursachenabklärung auch so wichtig. Vergesslichkeit ist ein Symptom, das Resultat einer Kette von Fehlschaltungen organischer Art. Das ist oft nicht bekannt.

Stichworte Alzheimer und Demenz: Wie stehen diese beiden Begriffe zueinander?

Demenz ist der Überbegriff und bedeutet aus dem Lateinischen übersetzt so viel wie „abseits des Geistes“. Die häufigste Form der Erkrankung mit Demenz-Symptomen ist die Alzheimer-Erkrankung. Am Beginn ist hauptsächlich das Kurzzeitgedächtnis betroffen. In weiterer Folge wird das biographische Gedächtnis in Mitleidenschaft gezogen. Das ist ein harter Einschnitt, weil wir Menschen von unserer Geschichte geprägt werden. Unsere Erlebnisse/Biographien sind eben besonders im Alter ein großer Schatz.

Text Magdalena Reiter-Reitbauer

Welche Ursache und welche Risikofaktoren gibt es für Alzheimer?

Nur 1-2 % der Patient:innen haben eine familiäre Form der Alzheimer-Erkrankung. Am häufigsten aber tritt die Spontanform auf. Wenn man aber die Risikofaktoren erkennt und behandelt, kann der klinische Beginn der Demenz-Symptome jahrelang hinausgezögert werden. 40 % aller Alzheimer-Patient:innen müssten ihre Erkrankung nicht erleben, wenn sie die folgenden Risikofaktoren beachten würden: Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhte Blutfette, Zigaretten rauchen, Diabetes, Schädel-Hirn-Traumen, Alkoholkonsum, Hörstörungen, soziale Isolation, Depression und neuerdings Luftverschmutzung. Wesentliche Faktoren für das Hinauszögern von Demenz-Symptomen sind lebenslange Bildung und die Teilhabe an sozialen Interaktionen. Der Rückzug und das Abkoppeln von der Gemeinschaft hingegen erzeugen eine negative Spirale in Richtung Demenz.

Wie kann man Alzheimer bzw. Demenz behandeln?

Wir können heute symptomatische Therapien einsetzen. Es gibt zwei große Wirkstoffgruppen. So sorgen zum einen die Acetylcholinesterasehemmer dafür, dass der für das Gedächtnis so wichtige Botenstoff Acetylcholin im Zuge der Alzheimer-Erkrankung nicht so rasch abgebaut wird. Zum anderen gibt es Glutamat-Rezeptorantagonisten Memantin, der die Nervenzellembrennen von Alzheimer-Patient:innen abdichtet.

Das heißt, es sind Medikamente zur Behandlung verfügbar. Aber wie kann man das eigene Gedächtnis abseits davon trainieren?

Informationen nach Telefonbuchart können wir uns nur schwer merken. Wir Menschen denken in Zusammenhängen. So gibt es die Eselsbrücken, mit Hilfe derer wir uns Inhalte leichter merken. Unser Gehirn ist so entwickelt, dass wir mit Lebenssituationen umgehen können, indem wir Zusammenhänge begreifen und sinnvoll reagieren.

Diese Hirnleistung können wir trainieren. Dafür ist das Lernen mit Neugierde die optimale Methode, denn dann sind die Tore des Gehirns offen. Ebenso prägt sich alles, was mit Emotion verbunden ist, stark ein. Wenn wir also Inhalte emotional verbinden, werden wir diese besser speichern.

Warum ist die Alzheimer-Früherkennung so wichtig und wie kann man Menschen Angst davor nehmen, etwaige Symptome abklären zu lassen?

Für Betroffene ist das Gefühl des Vergessens beunruhigend und unangenehm. In dieser Schwere lebt es sich nicht gut. Daher ist es vernünftig, zunächst etwa mit Hausärzt:innen darüber zu sprechen. Diese überweisen dann zu Nervenärzt:innen, die eine genaue Abklärung durchführen werden. Liegt eine Alzheimer-Erkrankung vor, ist es wichtig, möglichst früh mit der Behandlung zu beginnen. Denn: Je früher, desto wirksamer sind die Medikamente und umso besser ist es für Patient:innen. Das bedeutet, dass Betroffene mehr Vorteile als Nachteile haben, wenn sie sich einer Abklärung stellen.

Was können wir tun, damit Alzheimer bzw. Demenz in unserer Gesellschaft kein Tabuthema mehr ist?

Wir können an mehreren Ansätzen arbeiten. Die Beschreibung von Demenz-Patient:innen erfolgt häufig so, als würden sich alle im schwersten Stadium befinden. Auch in den Medien wird häufig nur über das schwerste Demenz-Stadium berichtet. Meist sprechen wir *über* Demenzpatient:innen, viel seltener aber sprechen wir *mit* den Menschen mit Vergesslichkeit. Wir müssen also die Betroffenen ins Gespräch miteinbeziehen und nicht kategorisieren und ausgrenzen. So wie Menschen mit bestimmten Eigenschaften oder Aussehen, Orientierungen oder Geschlechtszuteilungen nicht ausgegrenzt werden dürfen, so sollen auch Menschen mit Vergesslichkeit und Demenz in unsere Gesellschaft integriert werden. Denn das bedeutet für Betroffene Respekt und Wertschätzung ■

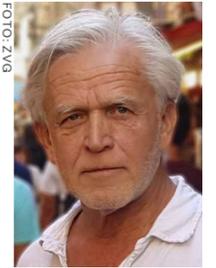


FOTO: ZWA
Univ.-Prof. Dr. med. Peter Dal-Bianco, FA. Neurologie & Psychiatrie, Medizinische Universität Wien, em. Präsident der Österreichischen Alzheimer Gesellschaft

Weitere Informationen:
www.alzheimer-gesellschaft.at
www.dal-bianco.at

HÖR STÄRKE

Damit stemm ich alles.

Jetzt Hörstärke in Ihrem Neuroth-Fachinstitut entdecken.

Neuroth: über 140 x in Österreich
Service-Hotline: 00800 8001 8001
neuroth.com

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Ganzheitliche Aktivierung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden

Um körperliche und auch kognitive Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten, braucht es regelmäßiges Training, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt und auch noch Spaß macht.

Text Werner Sturmberger

Aktivierende Pflege ist vielfältig. Sie verlangt nach einer ganzheitlichen Aktivierung, die nicht durch einzelne Aufgaben, sondern nur durch eine Abfolge unterschiedlicher Übungen erreicht werden kann. Dabei stehen fünf Säulen im Zentrum:

Ganzheitliche Gehirnaktivierung: Es gibt nicht das „eine“ Training für kognitive Fitness, sondern es braucht eine Vielzahl an Übungen, um der Komplexität des Gehirns gerecht zu werden.

Körperliche Aktivierung: Die positiven körperlichen Effekte von Bewegung sind unbestritten. Sie unterstützt aber auch die kognitive Leistungsfähigkeit und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.

Wahrnehmung: Dabei steht das Training

unterschiedlicher Sinnesorgane mittels einfacher Wahrnehmungsübungen im Vordergrund. Die Aktivierung von Sinnesorganen regt das Gehirn an und verbessert die Verarbeitung sensorischer Reize.

Aktivitäten des täglichen Lebens: Spielerisch werden Alltagsaktivitäten in das Training miteinbezogen. Das schafft die Voraussetzungen dafür, die Unabhängigkeit von auf Pflege angewiesenen Menschen bestmöglich zu erhalten.

Spielerisch-Kreatives: Kreativität ist eine zentrale Eigenschaft des menschlichen Gehirns. Sie zu erleben, sei es im Rahmen künstlerischer Aktivitäten oder spielerischer Herausforderungen, ist Voraussetzung dafür, Spaß am Training zu haben und motiviert zu bleiben. ■

50+ – Welche Nährstoffe brauche ich jetzt?

Der Lebensabschnitt 50+ ist eine ganz besondere Lebensphase, die sich zu genießen lohnt. Der Körper stellt sich um, und das erfordert eine optimierte Nährstoffzufuhr, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Besonders eine ausreichende Zufuhr an Mikronährstoffen wird mit fortschreitendem Alter immer wichtiger, um den neuen Lebensabschnitt bewusst zu erleben.

Text Lukas Wieringer

Körperlich mobil bleiben

Ein wichtiger Punkt in Sachen Lebensqualität ist, seinen Alltag aktiv und körperlich fit gestalten zu können. Dafür braucht es zahlreiche B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium, um den Energiestoffwechsel zu unterstützen. Um Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfällen vorzubeugen, ist unter anderem ein ausgeglichener Homocysteinspiegel wichtig. Daher ergibt es Sinn, auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure und den Vitaminen B6 und B12 zu achten.

Geistige Vitalität

Jeder möchte doch seinen Alltag möglichst lange selbstbestimmt bestreiten können.

Daher ist es sehr wichtig, nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu bleiben. Die Gehirnleistung nimmt im Alter naturgemäß etwas ab. Geistige Fitness kann aber auch trainiert werden. Etwa durch das Lösen von Denksportaufgaben oder das Lernen neuer Sprachen. Aber auch regelmäßige Bewegung spielt hier eine große Rolle. Eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen ist hier jedoch ebenso wichtig. So sind zum Beispiel Vitamin C sowie B-Vitamine essenziell, weil sie für Gedächtnis und Merkfähigkeit zuständig sind. ■

Die App zur Aktivierung der kognitiven Leistungsfähigkeit.

BRAINMEE



GRATIS TESTAKTION
5 Themen kostenlos bis 31.10.2022 ausprobieren!
Zugangsdaten:
www.brainmee.com/gesund22

Vitalität durch ganzheitlich aktivierendes Training.
www.brainmee.com

Gib deinem Alltag Schwung!

Supradyn

ab 50 Jahren



VITAL 50+
Für körperliche und geistige Vitalität*
Vitamine und Mineralstoffe
+ Ginseng & Olivenextrakte
90 TABLETTEN
NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Supradyn® Vital 50+ unterstützt täglich deine körperliche & geistige Vitalität durch die maßgeschneiderte Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen sowie hochwertigen Pflanzenextrakten aus Olive und Ginseng. Erhältlich als Filmtablette und Braustablette in der Apotheke.

supradyn.at

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL.
Die Vitamine B6, B12, Niacin und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Olivenöl-Polyphenole tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen.

CH+20220909-147

BAYER



Dank des richtigen Hörsystems ein aktiver und integrierter Teil der Gesellschaft sein

Viele Betroffene verdrängen ihre Hörminderung und verlieren so den Anschluss an das gesellschaftliche Leben, erklärt ÖSB-Präsidentin Brigitte Slamanig.

„Schwerhörigkeit ist nach wie vor ein Tabuthema. Darum wollen sich viele Betroffene diese nicht eingestehen.“

Text Werner Sturmberger

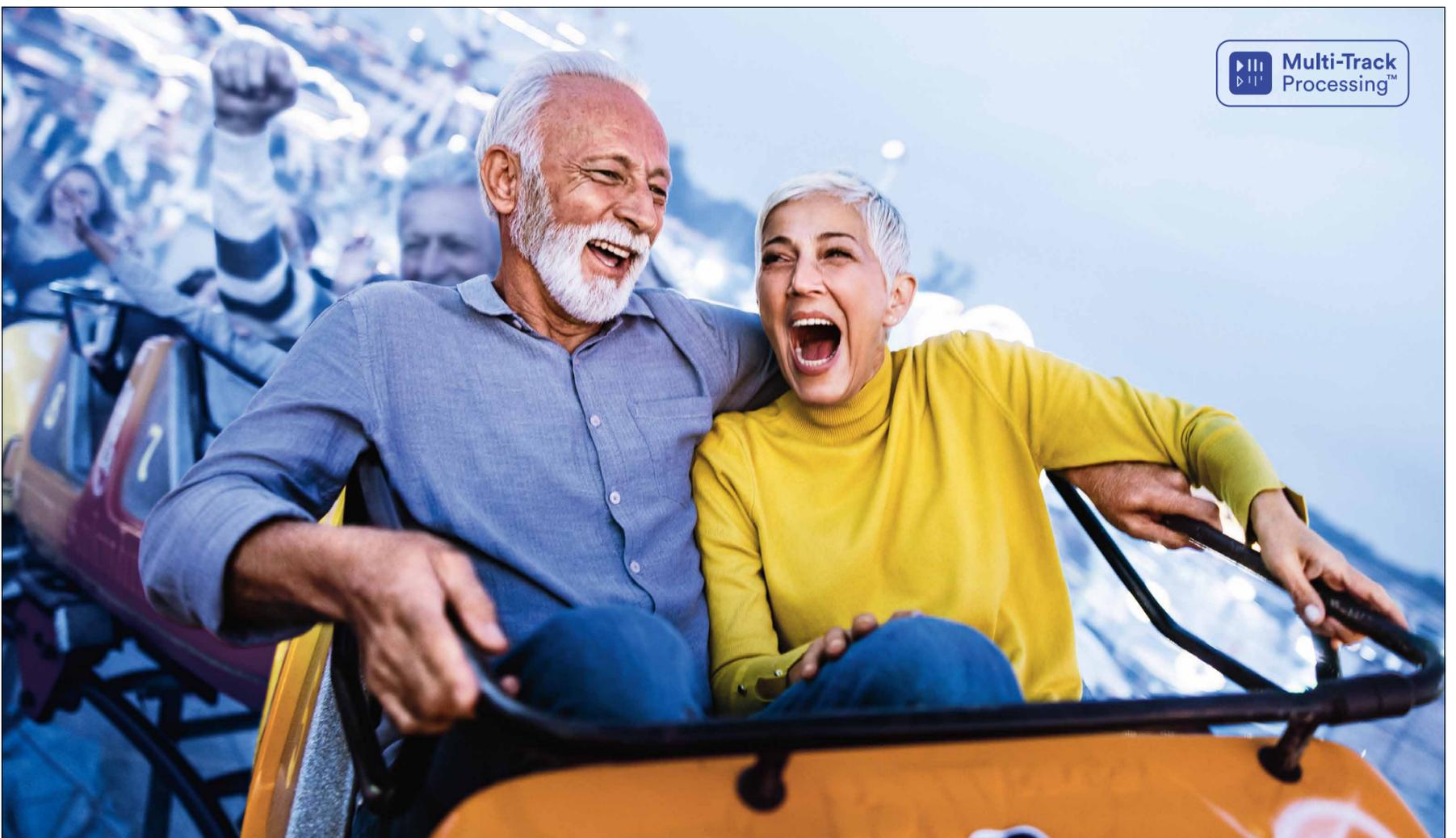
Welche Folgen hat Schwerhörigkeit für die Betroffenen?

Hören und verstehen gehören zusammen und sind Voraussetzungen für eine aktive Teilhabe am sozialen und beruflichen Leben. Viele Menschen ignorieren erste Anzeichen – etwa, dass immer mehr Geräusche, das Telefon, die Türklingel oder das Vogelgezwitscher nicht mehr gehört werden – und glauben, es werde wieder besser oder könne nicht so schlimm sein. Die Meisten neigen dazu, bestimmte Wörter zu interpretieren da sie diese akustisch nicht richtig verstehen. In den meisten Fällen hat sich das Hörvermögen zu diesem Zeitpunkt aber schon so sehr verschlechtert, dass das Führen eines aktiven und integrierten Lebens nicht mehr uneingeschränkt möglich ist. Manche Betroffenen nehmen dann eher ihre Isolation in Kauf, als einen HNO-Facharzt aufzusuchen oder ein technisches

Hilfsmittel zu verwenden. Zudem gibt es Studien, die darauf hinweisen, dass die Nichtverwendung eines Hörgeräts das Risiko erhöht, an Demenz zu erkranken.

Wie kann man Betroffenen die Angst nehmen?

Schwerhörigkeit ist nach wie vor ein Tabuthema. Darum wollen sich viele Betroffene diese nicht eingestehen. Häufig ist es so, dass Menschen mit Hörverlust lange warten, bis sie Hilfe in Anspruch nehmen, und sich um eine Hörgeräte-Versorgung bemühen. Erfolgreich mit der Schwerhörigkeit umzugehen bedeutet, diese als Bestandteil des Lebens zu akzeptieren und entsprechende Schritte zu setzen: den HNO-Arzt und den Hörgerätetechniker aufzusuchen und sich um eine individuelle, medizinische und technische Hilfestellung zu kümmern. Wenn ich merke, dass ich



Multi-Track Processing™

Die smarte Wahl für Hören in dynamischer Umgebung

Ein nettes Wort, ein guter Rat, ein fröhliches Gespräch: Ohne einen guten Hörsinn gehen viele wertvolle Erfahrungen für Sie verloren.

Das neue Multi-Track Processing in Audio Service Hörgeräten verarbeitet Nutz- und Störsignale getrennt voneinander und verschafft Ihnen so ein völlig neues Hörerlebnis.

Erfahren Sie mehr unter:
www.audioservice.com



G7

AS

schlechter sehe, dann gehe ich ja auch zum Augenarzt und lasse mir eine Brille verschreiben.

Wie haben sich Hörgeräte in den letzten Jahren weiterentwickelt?

Die Technik hat in den letzten Jahren einen deutlichen Sprung gemacht und entwickelt sich immer weiter. Die Hörgeräte werden immer kleiner und leistungsfähiger. Sie verfügen auch über hochmoderne Signalverarbeitungsstrategien, die es erlauben, bestmöglich auf die Bedürfnisse der Betroffenen einzugehen. Die Geräte lassen sich darüber hinaus oftmals schon per Bluetooth oder mittels anderer Funkverbindungen mit unterschiedlichen Audioquellen verbinden.

Wie profitieren schwerhörige Menschen von einem Hörgerät?

Am größten ist der Nutzen dann, wenn Betroffene bereits bei einem beginnenden Hörverlust zu einem Hörgerät greifen um so einfach weiterhin am gesellschaftlichen Leben aktiv teilhaben können – wenn es also gar nicht erst dazu kommt, dass sie sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurückziehen.

Greift man erst später zu einem Hörgerät, dann fällt die Gewöhnung an dieses oftmals schwerer. Häufig muss man das Hören erst wieder trainieren, weil man Töne und das gesprochene Wort auch anders wahrnimmt. Das Gehirn muss erst wieder lernen, die akustischen Signale richtig zu interpretieren. Je früher man also zu einem Hörgerät greift, umso einfacher gewöhnt man sich daran.

Wie kann man das eigene Hörgerät bestmöglich nutzen?

Gerade bei der Erstanpassung ist es sehr

„Das beste Hörgerät bringt gar nichts, wenn die Betroffenen es nicht verwenden. Und dabei meine ich nicht, dass man es für soziale Anlässe für ein paar Stunden verwendet, sondern immer.“

Haarzellen des Innenohrs, Hörnerv und Hörzentrum werden durch den Alterungsprozess beeinträchtigt, wodurch das Hörvermögen vermindert wird.²

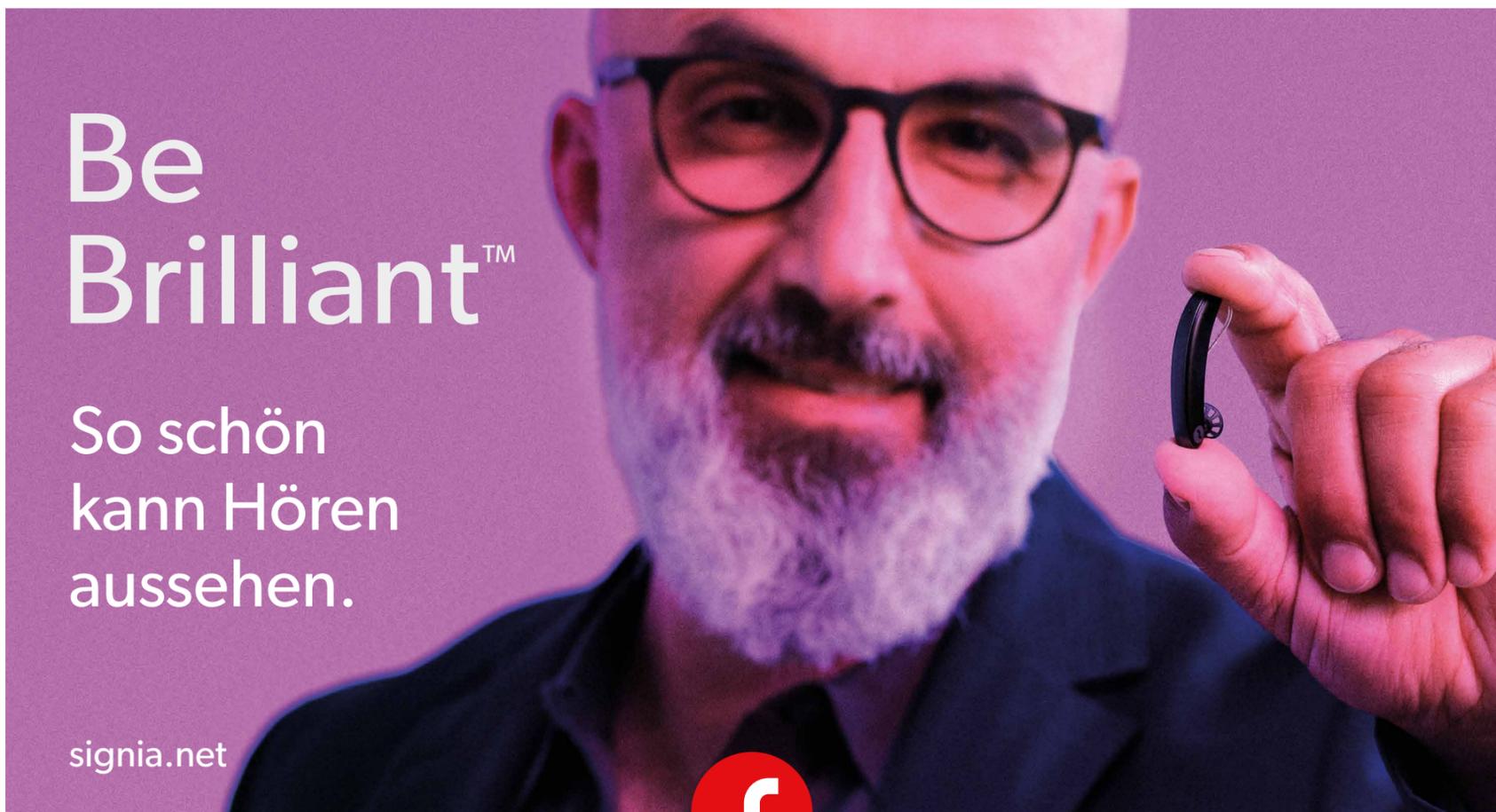
119 Millionen Menschen in Europa leiden an Schwerhörigkeit.³

Etwa 100.000 Hörgeräte werden jedes Jahr in Österreich verkauft.⁶

Etwa 20 Prozent aller Menschen in Österreich leben mit einer Form der Hörbeeinträchtigung.⁴

Das „Acoustikon“, das erste Hörgerät der Welt, wurde **1901 zum Patent** angemeldet und wog **zwölf Kilogramm**.⁷

Hörverlust ist ein **zentraler Risikofaktor** für das spätere Entstehen einer Demenz.⁵



Be
Brilliant™

So schön
kann Hören
aussehen.

signia.net



signia

Styletto AX. Die Design-Hörgeräte von Signia.

Styletto AX kombiniert außergewöhnliches, preisgekröntes Design mit Audiologie der Spitzenklasse. Darin findet sich die beste Chip-Plattform von Signia, die es je gab: Augmented Xperience mit revolutionärer Zwei-Wege-Signalverarbeitung. Styletto AX steht damit für moderne Hearwear, gemacht für selbstbestimmte TrägerInnen.



Styletto AX mit Mobile Charger

Einen Signia Akustiker in Ihrer Nähe finden Sie hier:



oder unter www.signia.net

Das menschliche Gehör kann **400.000 Töne** unterscheiden und gleichzeitig die Richtung, aus der sie kommen, bestimmen.⁹



Frauen hören besser als Männer – zumindest im Alter: Ein **50-jähriger Mann** hört im Schnitt so gut wie eine **65-jährige Frau**.¹⁰

Etwa ab dem **50. Lebensjahr** nimmt die natürliche Leistungsfähigkeit des Gehörs auf beiden Ohren ab.¹

Unsere Ohren wachsen auch im Erwachsenenalter noch.⁸

¹ www.hno-aerzte-im-netz.de/krankheiten/schwerhoerigkeit/altersschwerhoerigkeit-presbyakusis.html#:~:text=Etwa%20ab%20dem%2050.,werden%20durch%20den%20Alterungsprozess%20beeintr%C3%A4chtigt
² www.hno-aerzte-im-netz.de/krankheiten/schwerhoerigkeit/altersschwerhoerigkeit-presbyakusis.html#:~:text=Etwa%20ab%20dem%2050.,werden%20durch%20den%20Alterungsprozess%20beeintr%C3%A4chtigt
³ www.statista.com/statistics/736529/people-with-hearing-loss-worldwide-and-europe-by-country
⁴ www.ots.at/presseaussendung/OTS_20180228_OTS0033/volkskrankheit-17-millionen-menschen-in-oesterreich-sind-schwerhoerig-bildvideo

wichtig, gut mit dem Hörgeräteakustiker zusammenzuarbeiten. Wir empfehlen immer, mindestens zwei Hörgeräte auszuprobieren und während der Probezeit ein Hörtagebuch zu führen. Darin sollte man festhalten, in welchen Situationen das Hörgerät sehr gut funktioniert hat und in welchen nicht, also wann es z. B. laute oder unangenehme Störgeräusche gab. Nur so lässt sich das Hörgerät individuell optimal anpassen und das ist auch die Voraussetzung dafür, dass es später auch wirklich getragen wird. Das beste Hörgerät bringt gar nichts, wenn die Betroffenen es nicht verwenden. Und dabei meine ich nicht, dass man es für soziale Anlässe für ein paar Stunden verwendet, sondern immer. Nur so lässt sich die Gewöhnung an das Hörgerät sicherstellen. Für die meisten Betroffenen ist das kein Problem – doch manchmal gestaltet sich die Gewöhnung schwierig. In einem solchen Fall sollte man sich unbedingt an Hörgeräteakustiker wenden. Bei einem hochgradigen Hörverlust muß ein Hörgerät nicht die Endstation sein - Es gibt die Möglichkeit einer Cochlea Implantation. Ein Cochleaimplantat ermöglicht hochgradigen Schwerhörigen wieder Sprache zu verstehen und eine Inklusion in allen Lebenslagen. Unser Verband betreibt neutrale Beratungsstellen, die kostenfrei und vertraulich Hilfestellungen anbieten. Des weiteren besteht die Möglichkeit in unterschiedlichen Selbsthilfegruppen die Erfahrungen mit dem neuen Hören auszutauschen. Ganz unter dem Motto „Schwerhörigkeit sieht man nicht - man muss darüber reden“.



Mag. A. Brigitte Slamanig
Präsidentin
Österreichischer
Schwerhörigenbund
DACHVERBAND

FOTO: SHUTTERSTOCK

FOTO: HELGE BAUER



EIN KLANGWUNDER ERWARTET SIE!

David Garrett vereint eine große Leidenschaft für Sound, Kreativität und das unermüdliche Streben nach Perfektion. Als Klangbotschafter möchte er auf die Bedeutung von Klang in unserem Alltag und die Auswirkung auf unsere Lebensfreude aufmerksam machen: „Das Thema Hören ist so facettenreich und all die unterschiedlichen Klänge haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.“ Moderne Hörgeräte von Widex sind in der Lage, eine außergewöhnlich natürliche Klangqualität zu realisieren und diese Lebensfreude wieder zu schenken.

Ein besonderer Moment für Hörgenießer mit WIDEX MOMENT:

- PureSound für das natürlichste Klangerlebnis, das es jemals mit Hörsystemen gab
- Vollautomatische, präzise Anpassung des Hörsystems an jede Hörsituation
- Gezielte Sprachoptimierung für müheloses Sprachverstehen
- Bluetooth-Verbindung mit dem Smartphone oder TV

Weitere Informationen zur Hörsystemserie Widex Moment und unsere Händler finden Sie unter: widex.com

WIDEX
SOUND LIKE NO OTHER



Widex Moment mRIC
Das kleinste wiederaufladbare Hörgerät seiner Art.

KOMMENTAR



Liebe Leserinnen und Leser!

Als Inkontinenz bezeichnet man den unkontrollierten Verlust von Harn oder Stuhl. Es handelt sich dabei um ein häufiges Krankheitsbild, von dem Schätzungen zufolge mehr als eine Million Österreicher:innen, also über 10 % der Bevölkerung, betroffen sind. Die Ursachen für den Funktionsverlust von Blase und Darm sind dabei sehr unterschiedlich und reichen von Veränderungen des Gewebes im Alter, Änderungen der Blasenfunktion, Vergrößerung der Prostata, postoperativen Störungen bis hin zu neurologischen Erkrankungen. Inkontinenz kommt dabei in jeder Altersgruppe vor, Fakt ist jedoch eine Zunahme der Häufigkeit mit höherem Lebensalter.

Auch wenn der Verlust von Harn und Stuhl nicht direkt lebensbedrohlich ist, so schränkt das Problem die Lebensqualität der Betroffenen massiv ein: „Inkontinenz bringt dich nicht um, sie raubt dir aber das Leben“ ist ein oft zitierter Satz von Dr. Janet Brown, einer amerikanischen Frauenärztin. Es ist genau dieser Satz, den die Betroffenen sehr gut nachvollziehen können. Das Thema ist trotz besserer Aufklärung noch immer sehr schambehaftet und tabuisiert; was bedeutet, dass die Patient:innen sich nicht trauen, über ihr gesundheitliches Problem zu reden – sozialer wie beruflicher Rückzug sind daher oft die Folge.

Inkontinenz ist jedoch gut behandelbar und den Betroffenen kann in vielen Fällen geholfen werden. Wichtig ist eine genaue Abklärung der Situation, da die verschiedenen Ursachen des Harnverlustes auch unterschiedliche Behandlungsstrategien notwendig machen: In manchen Fällen

reichen gezielte Beckenbodentrainings oder Medikamente zum Einnehmen aus, in anderen Fällen kann die Kontinenz mittels Operation wiederhergestellt oder die überaktive Blase mit Botox beruhigt werden. Wenn auch eine neurologische Erkrankung bekannt ist, sollte eine Abklärung an spezialisierten Zentren erfolgen, da die Inkontinenz hier auch mit einer Entleerungsstörung der Blase kombiniert sein kann.

Als Präsident der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich will ich Sie ermutigen, Hilfe in Anspruch zu nehmen und mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über das Problem zu sprechen. Auf unserer Webseite www.kontinenzgesellschaft.at finden Sie Informationen rund um das Thema, Blasentagbücher zum Herunterladen, Informationsbroschüren sowie ein Verzeichnis zu Beratungsstellen. Sie finden dort auch einen Link zu unserem YouTube-Kanal: Hier können Sie sich anonym kurze Videos zu Blase und Darm ansehen.

Inkontinenz ist behandelbar und muss nicht zu Rückzug und Einschränkungen führen! Sprechen Sie das Thema an und informieren Sie sich – Inkontinenz ist kein Schicksal, mit dem man leben muss! ■

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)

Information für Betroffene und Angehörige:
Bestellung von kostenlosem Infomaterial/Infopaket
T: 0810/100 455 (österreichweit zum Ortstarif)
E: info@kontinenzgesellschaft.at
www.kontinenzgesellschaft.at
www.youtube.com/kontinenz



OA Dr. Michael Rutkowski
Facharzt für Urologie, Präsident der medizinischen Kontinenzgesellschaft

DIE HÄUFIGSTEN AUGENERKRANKUNGEN IM ALTER

Text Werner Sturmberger



Altersweitsichtigkeit oder Presbyopie kann sich ab dem 40. Lebensjahr bemerkbar machen. Mit steigendem Alter verliert die Linse an Elastizität und Anpassungsfähigkeit. Der Nahpunkt – die Untergrenze, an der noch etwas scharf wahrgenommen werden kann – wandert daher im Alter immer weiter in die Ferne.



Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist die häufigste Ursache für erhebliche Sehschwäche ab dem 60. Lebensjahr in Europa. Als Folge von natürlichen Alterungsprozessen kommt es zu einer Schädigung der Netzhaut, die scharfes, farbiges und kontrastreiches Sehen erschwert. Zur Vorbeugung sollten regelmäßige Kontrolltermine wahrgenommen werden.



Beim grauen Star oder Katarakt kommt es zu einer in den meisten Fällen altersbedingten Eintrübung der sonst klaren Linse. Damit nimmt auch das Sehvermögen ab. Durch eine Operation kann die Trübung behoben werden. Dabei wird die Linse – oder ein Teil dieser – durch eine künstliche ersetzt.



Grüner Star (Glaukom) ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche Erkrankungen, die im fortgeschrittenen Stadium Netzhaut und Sehnerv schädigen. Er tritt vermehrt ab dem 40. Lebensjahr auf, gehäuft ab dem 75. Lebensjahr. Unbehandelt führt er zur Erblindung. Zur Behandlung steht eine Vielzahl medikamentöser und operativer Therapien zur Verfügung.



Diabetische Retinopathie ist Folge der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Durch den hohen Blutzucker kommt es zu einer Schädigung der Netzhaut, die sich anfänglich als schleichende Verschlechterung der Sehkraft bemerkbar macht. Diabetiker:innen sollen darum regelmäßig zur Augenkontrolle.

Sanag

diskrete & persönliche Beratung!

Alles rund um die Inkontinenz!
Umfassende Auswahl an erstattungsfähigen Inkontinenzprodukten sowohl in unseren 21 Sanag-Filialen als auch in unserem Online-Shop!

www.sanag.at

Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Ihr starker Partner für schwache **Augen**

Kostenlose Beratung

Verschiedene Hilfsmittel

Freizeitangebot

Wir sind für Sie da!
Tel. 01/330 35 45-0 | www.hilfsgemeinschaft.at

Entgeltliche Einschaltung



FOTO: MICHAEL SIHM

Klarer, brillanter und komfortabler sehen mit B.I.G. EXACT™

Seit 18 Jahren sorgt die Sehwerkstatt in Stadlau für den Durchblick. Für Optikermeister Michael Sihm kam dafür nur ein Partner infrage. Die hohe Qualität und die ständige Weiterentwicklung der Rodenstock-Brillengläser sind konkurrenzlos für ihn.

Warum haben Sie sich für Rodenstock als Partner entschieden?

Bevor ich selbstständig wurde, habe ich bereits Erfahrungen mit vielen unterschiedlichen Herstellern sammeln können. Wirklich begeistert hat mich aber nur einer: Bei den Gläsern von Rodenstock gab es einfach sehr wenige Reklamationen. Rodenstock hat mich auch dabei unterstützt, meinen Traum vom eigenen Betrieb umzusetzen. Für mich kam darum nur ein Partner infrage. Bei Rodenstock hat einfach alles gepasst – die hohe Qualität der Produkte und die enge Zusammenarbeit, um meinen Kunden das bestmögliche Seherlebnis bieten zu können.

Welche Erfahrung haben Sie mit den Gleitsichtgläsern von Rodenstock gemacht?

Ich trage selbst B.I.G. EXACT™ Gleitsichtgläser von Rodenstock. Man merkt einfach vom ersten Tag an, dass man besser sieht und das Sehen damit deutlich komfortabler ist als bei herkömmlichen Gleitsichtgläsern. Das merken auch meine Kunden. Als

Optiker will ich ja, dass meine Kunden, wenn sie die Brille aufsetzen, sagen: „Ja, super. Das wollte ich immer schon.“ Und nicht: „Boah, daran muss ich mich erst gewöhnen.“ Diesen Satz möchte ich nicht hören. Und mit den Gläsern von Rodenstock muss ich das auch nicht. Passende Gläser bedeuten einfach mehr Komfort für meine Kunden und damit auch für mich.

Wie kommen Kunden zu ihren B.I.G. EXACT™ Gleitsichtgläsern?

Die Kunden kommen einfach mit ihrer Verschreibung vom Augenarzt zu mir. Wir führen einen zusätzlichen Sehtest durch und vermessen den Kunden mit Hilfe des DNEye®-Scanners. Dabei wird nicht nur die Sehstärke ermittelt, sondern auch individuelle Parameter, wie zum Beispiel die Baulänge des Auges. Diese Werte fließen später in die Brillenglasproduktion mit ein. Nach der Vermessung sucht sich der Kunde seine Fassung aus. Wichtig ist, gemeinsam mit ihm herauszufinden, welche Sehbedürfnisse die Brille abdecken muss. Wer auf einen besonders großen Sehbereich sowie größtmöglichen Sehkomfort Wert legt, wird von den B.I.G. EXACT™ Gläsern von Rodenstock begeistert sein. Die Gläser werden exakt für die Augen des Kunden angepasst, um schärfstes Sehen zu ermöglichen.

Wie funktioniert der DNEye®-Scanner und welchen Vorteil hat diese Technologie?

Mit dem DNEye®-Scanner wird eine exakte Vermessung des Auges durchgeführt. Diese Daten machen es möglich, ein individuell auf das Auge angepasstes Glas herzustellen. Dabei wird nicht nur ein komplettes biometrisches Augenmodell erstellt, sondern es werden auch feinste Unebenheiten der Hornhaut erfasst. Ich habe die DNEye®-Vermessung natürlich auch selbst ausprobiert und dabei festgestellt, dass B.I.G. EXACT™ Gläser wirklich noch einmal einen großen Unterschied machen. Man sieht einfach brillanter und klarer damit – sowohl bei Tageslicht als auch in der Dämmerung.

Was passiert, wenn die Gläser nicht den Wünschen des Kunden entsprechen?

Das kommt wirklich nur sehr selten vor. Aber es kann vorkommen. Dank der Zufriedenheitsgarantie von Rodenstock ist das dann aber auch kein Beinbruch. Man muss dann dem Problem genau auf den Grund gehen, damit man die optimale Alternative anbieten kann. Gemeinsam mit dem Kundenservice von Rodenstock findet man immer eine Lösung, damit meine Kunden die Gläser bekommen, mit denen sie vollkommen zufrieden sein können. ■



SEHWERKSTATT GmbH • WIEN
1220 Wien,
Stadlauerstraße 9
Telefon
+43 1 282 11 76
info@sehwerkstatt.at

Durchblick durch Technik



Hinter B.I.G. EXACT™ von Rodenstock steckt nicht nur eine, sondern die Kombination mehrerer wegweisender Technologien. Das Ergebnis sind Brillengläser so individuell wie das Auge, die für ein völlig neuartiges Seherlebnis sorgen. Mit der „B.I.G. VISION® for all“ setzt es sich der Brillenglashersteller zum Ziel, Menschen auf der ganzen Welt die besten Brillengläser für schärftes Sehen anzubieten.

Heutzutage werden die meisten Brillengläser auf Basis eines traditionellen Sehtests hergestellt, bei dem nur vier Standard-Refraktionswerte für die Berechnung des Brillenglases ermittelt werden. Diese Standardwerte passen allerdings nur für 2 % der Augen. Denn jedes Auge unterscheidet sich allein schon anhand seiner Länge, der Vorderkammertiefe und der sphärischen sowie astigmatischen Brechkraft der Hornhaut.

Mit biometrisch intelligenten Gläsern (B.I.G.) bietet Rodenstock die ersten hochpräzisen Brillengläser, die anhand eines exakten biometrischen Modells hergestellt

werden. Rodenstock passt darum jedes B.I.G. EXACT™-Glas an die Augen und die Bedürfnisse der Kund:innen exakt an. Dafür wird das Auge ganz einfach beim Optikermeisterbetrieb mit dem DNEye®-Scanner vermessen – sowohl beim Sehen bei Tageslicht als auch bei Dunkelheit. Mehr als 7.000 Messpunkte, selbst kleinste Unregelmäßigkeiten der Hornhaut, werden so erfasst. Aus diesen Daten generieren die Expert:innen von Rodenstock ein exaktes biometrisches Augenmodell. Die Brillengläser werden dann dank modernster Produktionsprozesse wie ein maßgeschneiderter Anzug passgenau für die Augen der Kund:innen hergestellt.

Ein Unterschied, den man sofort sieht: B.I.G. EXACT™-Gläser sorgen nicht nur für unerreichte Sehschärfe im Nah- und Fernbereich, sondern für ein riesiges Plus an Komfort im Alltag. Dank der individuell angepassten Gläser verkürzt sich nicht nur die Eingewöhnungszeit drastisch. Das Fokussieren und Erfassen von Objekten aus unterschiedlichen Blickwinkeln – sogar in der Dämmerung – wird so zum Kinderspiel. Damit helfen die Gläser, müden oder trockenen Augen sowie Kopf- und Nackenschmerzen vorzubeugen. 250.000-mal pro Tag bewegen sich unsere Augen. Mit B.I.G. EXACT™-Gläsern wird jeder Augenblick einzigartig. ■



Weitere Informationen zu B.I.G. Vision® finden Sie unter:
www.rodenstock.at/bigvisionforall



Entgeltliche Einschaltung



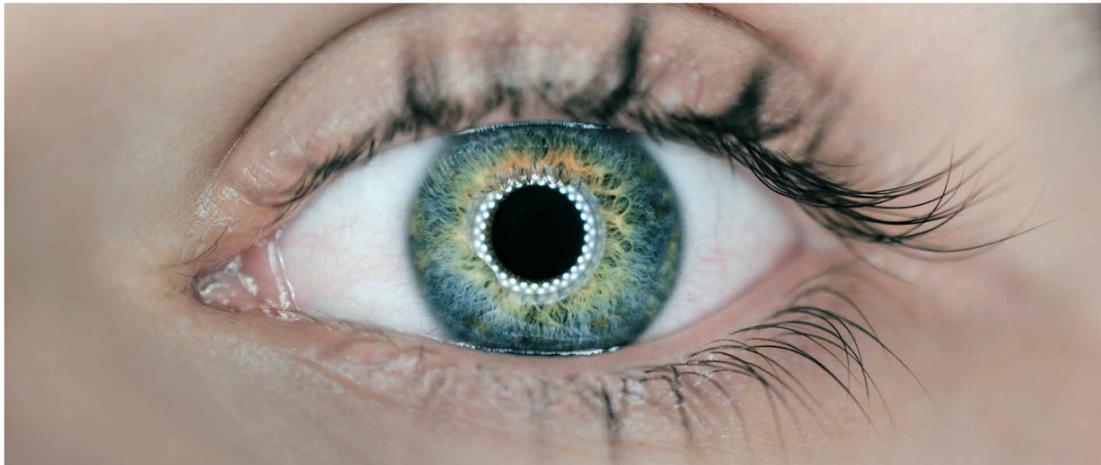
VIDEBIS


FOTO: ARTEUM, UNSPLASH

Sehhilfe ist Lebenshilfe

Johann Hatzenbichler leidet an altersbedingter Makuladegeneration, einer Erkrankung der Netzhaut, die dort die Sehzellen sukzessive zerstört. Im Gespräch erzählt er, wie ihm VIDEBIS und die OrCam geholfen haben.

Können Sie uns beschreiben, wie es um Ihr Sehvermögen steht?

Es wurde über die Jahre immer schlechter, bis ich vor einigen Jahren spürbar Probleme beim Autofahren und beim Lesen bekommen habe. Ich kann mich im Raum ganz gut orientieren, aber sobald ich etwas genauer anschauen will, verschwindet es. Es gibt keine Therapie dagegen und meistens wird es schlechter, oft ist es erblich bedingt. Bei mir hat es mit etwa 50 Jahren begonnen, das ist etwas früh, aber ab 70 ist es häufiger.

Wie haben VIDEBIS und die OrCam Ihnen helfen können?

Den Kontakt zur Firma VIDEBIS hat mir meine Augenärztin vermittelt. Ich habe damals angerufen und mich gemeldet. Ich muss sagen, die Leute bei VIDEBIS waren äußerst zuvorkommend und haben sehr gut

verstanden, was ich brauche. Der Sachbearbeiter kam zu mir nach Hause und hat mir die Geräte vorgestellt, sehr freundlich und geduldig.

Wie hilft Ihnen das Gerät?

Die OrCam Read sieht aus wie ein etwas dickerer Kugelschreiber mit Tasten. Durch Drücken der Tasten wird ein Laserrechteck aktiviert, welches durch die Entfernung anpassbar ist und den Text sozusagen fotografiert. Danach liest eine Computerstimme den Text vor – und ich muss sagen, diese Computerstimme ist erstaunlich gut. Die Handhabung ist auch sehr einfach, es gibt Tasten, um Textzeilen zu wiederholen oder zu überspringen und es funktioniert für mich sehr gut. Auch kann ich das Gerät über Kopfhörer verwenden und die Lautstärke sowie die Lesegeschwindigkeit individuell einstellen.

Wofür verwenden Sie die OrCam im Alltag?

Ich kann mir ein normales Buch oder die Zeitung ganz problemlos vorlesen lassen. Das ist eine wunderbare Hilfe und genau zugeschnitten auf Leute wie mich, die eine Sehschwäche haben. Ich bin hochzufrieden und verwende es täglich, es ist mir eine große Stütze.

Wie geht es Ihnen damit emotional?

Es kann für mich schon manchmal deprimierend sein, dass ich genau weiß, dass manche Dinge nie wieder gehen werden. Aber dank dieser Hilfsmittel ist immerhin im Alltag vieles noch da, was das Leben angenehm macht. Ich habe immer gern gelesen und kann das dank der OrCam nach wie vor tun. Das macht oft sehr viel Freude. Ich möchte nicht mehr darauf verzichten. ■

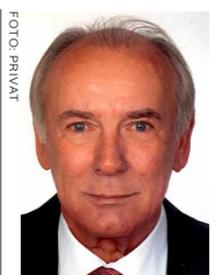


FOTO: PRIVAT
Johann Hatzenbichler
Betroffener einer altersbedingten Makuladegeneration

Im Alltag eigenständig zurechtkommen

Bernhard Spitzbart ist Mitarbeiter bei VIDEBIS und verwendet Produkte von OrCam sowie andere Hilfsmittel – er ist nämlich selbst sehbehindert. Aus seiner Erfahrung heraus berät er heute andere Sehbehinderte, was ihnen in ihrer Situation am besten helfen könnte.

Sie arbeiten seit einigen Jahren bei VIDEBIS. Was macht das Unternehmen besonders?

VIDEBIS ist Österreichs größter Lieferant für sehbehinderte und blinde Menschen. Das beginnt bei der Optik und geht über elektronische Vergrößerung bis hin zu Vorlese- und Arbeitsplatzsystemen. VIDEBIS ist lateinisch für „Du wirst sehen“. Wir sind bestrebt, für jede individuelle Situation die passende Lösung zu finden. Darunter fallen besonders altersbedingte Augenerkrankungen, wie etwa die Makuladegeneration, die ja auf der Netzhaut und nicht auf der Hornhaut passiert. Da können wir helfen, etwa mit passenden Spezialbrillen, die die richtige Vergrößerung oder auch Belichtung dabeihaben.

Sie verwenden selbst die OrCam MyEye. Was gefällt Ihnen an den OrCam-Systemen so gut?

Sie helfen uns Sehbehinderten im Alltag wirklich sehr gut, eigenständig zurechtkommen. OrCam Read ist ein kleines Gerät, das man in der Hand hält und das Texte vorliest. Die OrCam MyEye ist auf eine Brillenfassung aufgesetzt. Sie kann auch vorlesen und hat noch dazu Funktionen wie Erkennung

von Gesichtern, Geldscheinen oder Barcodes. Das kommt eher im Außenbereich zum Einsatz.

Das klingt sicher für viele wie Zukunftsmusik. Wie gut sind die Systeme erprobt?

Die OrCam-Systeme gibt es nun schon seit einigen Jahren. Ich selbst nutze die OrCam MyEye etwa dazu, mir am Bahnhof eine Anzeige vorlesen zu lassen. OrCam ist mittlerweile der Marktführer und hat hohe Kompetenz in der Fertigung und Entwicklung.

Sie gehen jetzt auf Österreich-Tour. Was werden Sie da machen?

Wir fahren an mehrere Standorte, auch auf Messen, um unsere Produkte und Leistungen vorzustellen. Ich selbst bin auch mit dabei. Wer möchte, kann gerne vorbeikommen, gern auch mit vorab vereinbarten Terminen. Dort zeigen wir dann, wie wir für die jeweilige Situation eine gute Lösung finden können.

Sie haben einen neuen Blindenführhund, Aristo. Kommt er mit?



FOTO: PRIVAT
Bernhard Spitzbart mit Blindenführhund Aristo

(Lacht) Nein, er ist noch sehr jung und in der Trainingsphase, da wäre das vom Alltagshandler her noch zu viel. Aber er ist schon jeden Tag mit im Büro. ■

ÖSTERREICHWEITE HILFSMITTEL-BERATUNGSTAGE

Testen Sie die Produkte von OrCam bei den österreichweiten Beratungstagen von VIDEBIS und profitieren Sie von der Jubiläumsaktion.

27. September 2022 von 10 bis 17 Uhr

Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte
Feldgasse 24, 6850 Dornbirn

28. und 29. September 2022 von 10 bis 17 Uhr

VIDEBIS Innsbruck
Amraser Straße 87, 1. Stock, 6020 Innsbruck

04. und 05. Oktober 2022 von 10 bis 17 Uhr

Odilien-Institut Graz
Leonhardstraße 130, 8010 Graz

06. und 07. Oktober 2022 von 10 bis 17 Uhr

Blinden- und Sehbehindertenverband Kärnten
Gutenbergstraße 7, 9020 Klagenfurt

18. und 19. Oktober 2022 von 10 bis 17 Uhr

Blinden- und Sehbehindertenverband Oberösterreich
Makartstraße 11, 4020 Linz

20. und 21. Oktober 2022 von 10 bis 17 Uhr

Blinden- und Sehbehindertenverband Salzburg
Schmiedingerstraße 62, 5020 Salzburg

08. und 09. November 2022 von 10 bis 17 Uhr

Blinden- und Sehbehindertenverband Steiermark
Augasse 132, 8051 Graz

Terminvereinbarungen unter **+43 127 88 333** oder per E-Mail an office@videbis.at

Weitere Informationen finden Sie unter: www.videbis.at/News/HMBT-Herbst-2022





Bewusste Hilfe für Menschen mit Rheuma

Im Interview erklärt Gertraud Schaffer, Präsidentin der Österreichischen Rheumaliga, wieso es mehr gesellschaftliches Bewusstsein für Rheuma braucht und warum Früherkennung von rheumatischen Erkrankungen so wichtig ist.



Gertraud Schaffer
Präsidentin der Österreichischen Rheumaliga

Rheuma ist ein Sammelbegriff für verschiedene Krankheitsbilder. Was bedeutet also „Rheuma“ für Betroffene?
Zunächst hängt es davon ab, ob Menschen etwa an einem Abnutzungsrheuma oder einer entzündlichen Rheumaform leiden. Werden die Beschwerden, gerade beim entzündlichen Rheuma, nicht behandelt, schreitet die Erkrankung im Laufe der Zeit fort und kann zu schweren Folgeschäden führen. Das bedeutet Einschnitte in allen Lebensbereichen. Daher ist es wichtig, dass man Symptome möglichst frühzeitig abklären lässt, damit die nächsten Behandlungsschritte eingeleitet werden können.

Warum ist es so wichtig, dass Rheuma möglichst früh erkannt wird?
Rheuma zerstört die Gelenke und kann in weiterer Folge auch auf die inneren Organe übergreifen. Daher ist es wichtig, dass man möglichst früh eine Basistherapie erhält. Damit hat man wirklich gute Aussichten, ein möglichst schmerzfreies und gutes Leben zu führen. Dank der modernen neuen Medikamentengruppen sieht man heute glücklicherweise auch die „typischen“ Rheuma-Deformationen nicht mehr so häufig.

Text Werner Sturmberger

Gerade in den letzten beiden Jahren sind durch die Corona-Pandemie viele andere Erkrankungen in den Hintergrund gerückt. Betraf das auch rheumatische Erkrankungen?

Für Patienten, die bereits therapeutisch gut eingestellt wurden, war – so sie ihre Folgetermine wahrnehmen konnten – die Situation einigermaßen in Ordnung. Im Zuge von neuen Diagnosen war es schon etwas schwieriger, weil Menschen sehr lange auf Termine bei Rheumatologen warten mussten. Viele Patienten haben sich auch mit ihren Problemen alleingelassen gefühlt. Hier waren wir als Selbsthilfe sehr gefragt.

Wo und wie können Sie mit der Österreichischen Rheumaliga Menschen unterstützen?

In der Corona-Pandemie wurden wir sehr stark kontaktiert – von früh morgens bis spät in die Nacht hinein. Viele Menschen waren einfach verzweifelt. Wir haben versucht, sie mit Gesprächen abzuholen, sie zu unterstützen und ihnen Mut zu machen. Wir wollen Betroffenen auch vermitteln, dass sie nicht alleine sind, und gleichzeitig auch erklären, was es bedeutet, mit einer chronischen Erkrankung zu leben. Das ist



nicht immer gleich so klar verständlich. Auch mir war das am Anfang nicht bewusst.

Welchen Rat haben Sie für andere Betroffene?

Im besten Fall die Erkrankung annehmen und versuchen, damit umzugehen. Das passiert nicht in einer Woche, sondern dauert Jahre. Viele Menschen haben Angst vor der Zukunft. Wir als Selbsthilfegruppe versuchen, das abzufedern, und vermitteln an Spezialisten. Wir arbeiten sehr stark in der Aufklärungsarbeit mit Ärzten zusammen. Als Österreichische Rheumaliga sind wir in der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie verwurzelt. Ich denke grundsätzlich immer positiv. Nur negativ zu denken, macht nichts besser. Man muss seinen eigenen Weg im Umgang mit einer Erkrankung finden. Sich dafür Hilfe zu holen, ist wirklich nicht schlimm.

Was möchten Sie Angehörigen mitgeben?

Wir sollten alle Patienten einfach als Ganzes sehen, ihnen vertrauen, zuhören und sie begleiten, wenn sie Hilfe suchen. Rheuma hat in unserer Gesellschaft nicht den Stellenwert wie andere Erkrankungen. Als Selbsthilfeorganisation fordern wir mehr Bewusstsein für Menschen mit Rheuma in unserer Gesellschaft. ■

Awareness Tag für Rheuma

1. Oktober 2022,
9.00 – 17.00 Uhr
Auf der Freyung 3-3A,
Wien



Lesen Sie mehr unter
www.rheumaliga.at

Entgeltliche Einschaltung

Galápagos
Pioneering for patients

Rheumatisch-entzündliche Krankheiten: Der lange Weg zur Diagnose

Gelenkschmerzen können auch rheumatisch bedingt sein. Häufig wird diese Möglichkeit aber erst spät in Betracht gezogen, erklärt der Rheumatologe Doz. Dr. Johannes Grisar.



Doz. Dr. Johannes Grisar
Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie

Was haben die unterschiedlichen rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen gemein?

Bei all diesen Erkrankungen handelt es sich um Autoimmunerkrankungen. Das heißt, das Immunsystem ist fehlgeleitet und reagiert gegen den Körper: Muskeln und Gelenke schwellen an und schmerzen. Am verbreitetsten ist die chronische Polyarthritis, die vor allem die Gelenke von Finger, Hand, Knie und Zehen betrifft. Häufiger trifft man auch auf die Psoriasis-Arthritis, die mit Schuppenflechte assoziiert ist.

Unterscheiden sich rheumatische von orthopädischen Gelenkschmerzen?

Rheumatische Gelenkschmerzen haben eine eigene Charakteristik: Sie sind meist in der Früh besonders intensiv und können im Laufe des Tages besser werden. Beim Abnutzungsrheuma ist es genau umgekehrt, da wird es mit Belastung schlimmer. Es können auch mehrere Gelenke betroffen sein und die Erkrankung kann auch springen: Ein Gelenk, das einmal betroffen war, kann sich wieder bessern, aber dafür kommt dann ein anderes Gelenk hinzu. Wenn solche Gelenkschmerzen länger als sechs Wochen bestehen und selbst bei der Einnahme von Schmerzmitteln fortbestehen, dann sollte man auf jeden Fall

ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Menschen, die unter Schuppenflechte leiden, sollten da noch hellhöriger sein und direkt einen Rheumatologen aufsuchen.

Warum dauert es in vielen Fällen so lang bis zur Diagnose?

Gelenkschmerzen sind ja keine Seltenheit. Die Symptome liegen oft in einem Bereich, den Patienten und auch Allgemeinmediziner häufig nicht mit einer Autoimmunerkrankung verbinden. Gerade bei jüngeren Menschen denken viele nicht an Rheuma, dabei kann die Erkrankung in jedem Lebensalter auftreten. Viele Patienten landen darum zuerst einmal in der Orthopädie oder Neurologie. Die Diagnose ist aber auch anspruchsvoll: Es gibt nicht den einen Blutwert, der mir sagt, dass jemand an Rheuma erkrankt ist. Um die Erkrankung sicher diagnostizieren zu können, stützt man sich im Wesentlichen auf den klinischen Verlauf der Erkrankung, Laborbefunde und bildgebende Verfahren.

Wie gehen Betroffene mit der Diagnose um?

Die Diagnose Rheuma ist natürlich nicht per se eine gute Nachricht. Aber wenn die Patientinnen und Patienten zu mir kommen, haben sie oft schon einen langen

Leidensweg hinter sich – nicht zu wissen, woran man leidet, ist ja auch eine Belastung, vor allem dann, wenn man unter Schmerzen leidet und nicht weiß, was man dagegen tun kann. Die Diagnose schafft nicht nur Gewissheit, sie ist auch der erste Schritt zur Besserung, denn Rheuma ist behandelbar. Voraussetzung dafür ist, dass die Betroffenen die Therapie mittragen und regelmäßig ihren Rheumatologen aufsuchen.

Was kann die Behandlung leisten?

Das Ziel einer guten Therapie ist die Remission. Das heißt, die Krankheit so weit in den Griff zu bekommen, dass die Patientinnen und Patienten ein weitgehend uneingeschränktes Leben führen können. Die Chancen dafür haben sich in den letzten zehn bis 20 Jahren deutlich gebessert, da wir mittlerweile eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten haben. In manchen Fällen müssen wir uns aber auch darauf beschränken, die Krankheitsaktivität zu begrenzen, weil Veränderungen am Knochen oder an Gelenken bereits zu Einschränkungen geführt haben. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser ist sie in den Griff zu bekommen. Mein Rat lautet daher: Lieber einmal umsonst als zu spät den Rheumatologen aufsuchen. ■

AT-RA-NA-202209-00001



FOTO: SHUTTERSTOCK

Osteoporose entgegenwirken

Der rasante Fortschritt in der Forschung am Sektor Knochenerkrankungen und das dadurch bedingte bessere Verstehen der Epidemiologie und der komplexen Zusammenhänge zwischen Stoffwechsel, Immunologie, Hormonwirkungen und Genetik haben ein neues Verständnis für diese Erkrankung gebracht, die vor Kurzem banal als Altersleiden abgetan wurde.



FOTO: PETRO DOMENIG

Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinrich Resch
Knochen und Magen-Darm Spezialist

Nicht nur hoch entwickelte technische und biochemische Technologien, sondern auch simple Modelle zur Erhebung des individuellen Frakturrisikos und der zu erwartenden Knochenbrüche bewirken langsam ein neues Verständnis innerhalb der Bevölkerung, aber auch der Ärzteschaft. Um dem zu begegnen, sollte man im ersten Schritt, rein durch das Erkennen von den wichtigsten vorliegenden Risikofaktoren, das individuelle Risiko, Knochenbrüche zu erleiden, schon früh erkennen. Aber auch die technischen Fortschritte in der Diagnostik mit hochauflösenden Verfahren mithilfe künstlicher Intelligenz – statt des bloßen Messens der Knochendichte – lassen Frühstadien von Knochensubstanzverlust erkennen. Auch biochemisch haben wir gelernt, dass einzelne Parameter im Blut schon sehr früh Veränderungen im Gleichgewicht des Kalziumstoffwechsels und der

Knochenumbau-dynamik erfassen lassen, um möglichst hier früh korrigierend eingreifen zu können.

Um den Veränderungen wirksam entgegenzutreten zu können, sollte ein Drei-Phasen-Modell verfolgt werden, in dem man im ersten Schritt durch Erkennung der individuellen Risikofaktoren die gefährdete Patientengruppe identifiziert, der man im zweiten Schritt entsprechende Diagnostik mittels Röntgen- und Laboruntersuchungen anbietet, um sich in der dritten Phase Therapien zur Prävention oder Behandlung zu überlegen.

Entsprechende ernährungsmedizinische Empfehlungen sind vor allem in der Prävention der Erkrankung sehr effektiv und sinnvoll, wo einfach die Einnahme von Kalzium- und Vitamin-D-reichen Produkten forciert werden muss und Übersäuerungen des Organismus vermieden werden sollten. In der physikalischen Medizin gewinnt

Krafttraining auch im höheren Alter immer mehr an Bedeutung, neben einer regelmäßigen Gymnastik.

Medikamentöse Konzepte gehen mehr in Richtung Sequenztherapien und weichen von der jahrelangen Monotherapie mit einer Substanz mehr und mehr ab, um hier spezifischer auf die einzelnen Phasen der Stoffwechseldynamik im Knochen reagieren zu können. Hier gibt es neue Substanzklassen, die neben einer reinen Hemmung des Knochenabbaus oder reinen Förderung des Knochenbaus synchron beides zur gleichen Zeit bewirken können. Die Ergebnisse aus den Studien dieser neuen Therapien sind sehr überzeugend und geben Anlass zu Optimismus.

Als Endresultat dieser neuen Konzepte auf dem Gebiet der Risikoanalyse, Diagnostik und Therapie sollten künftig noch wirksamere Maßnahmen zur Behandlung der Osteoporose entwickelt werden können. ■



Mehr Widerstandskraft statt Mangelernährung

Wieso Ernährung für die Erhaltung der persönlichen Gesundheit bis ins hohe Alter wichtig ist und warum die Behandlung einer möglichen Mangelernährung in Fachhände gehört, erklären Univ.-Prof. Dr. Regina Roller-Wirnsberger und Dr. Georg Ruppe im Interview.



Dr. Georg Ruppe, MA
Geschäftsführer
„Österreichische Plattform für Interdisziplinäre Altersanfragen (ÖPIA)“

Was versteht man unter Mangelernährung im Alter?

Regina Roller-Wirnsberger: Mangelernährung ist vereinfacht gesagt eine nicht bedarfsgerechte Zufuhr von Nährstoffen. Warum sage ich bedarfsgerecht? Weil sich dieser Bedarf einerseits im Laufe des Lebens verändert und andererseits von der Lebensphase abhängt. Unser Körper braucht sowohl Makronährstoffe, also Proteine, Fette und Kohlenhydrate, als auch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe.

Welche Folgen kann eine Mangelernährung für ältere Menschen haben?

Georg Ruppe: Wir wissen aus verschiedenen Studien und Forschungen, dass eine ausgeprägte Mangelernährung ein höheres Risiko für Krankheitsanfälligkeit mit sich bringt und zu einer früheren Sterblichkeit führen kann. Vor allem die Eiweißmangelernährung ist im höheren Alter ein sehr relevanter Aspekt. Denn diese führt dazu, dass die Muskelmasse, sowie Muskelkraft nachlässt. Die Folge davon ist, dass die Betroffenen weniger mobil sind und deren Eigenständigkeit mit dem Kraftverlust schwindet. Mangelernährung hat also nicht nur unmittelbare physiologische Auswirkungen auf die Widerstandskraft im Sinne des Immunsystems, sondern auch auf die Funktionalität, die Beweglichkeit und damit auch auf viele soziale Komponenten.

Roller-Wirnsberger: Ein mangelernährter Körper ist einfach weniger widerstandsfähig. Durch eine gesunde, ausgewogene und altersadaptierte Ernährung kann die persönliche Widerstandsfähigkeit aufrechterhalten werden. Menschen sind dann weniger anfällig für akute Erkrankungen und haben gleichzeitig mehr physiologische Reserven, um Krankheiten zu bekämpfen. Ernährung ist ein essenzieller Bestandteil für die Erhaltung der persönlichen Gesundheit!

Welche Maßnahmen können gegen eine Mangelernährung im Alter gesetzt werden?

Roller-Wirnsberger: Zunächst muss man sich also des Themas überhaupt bewusst werden. Je älter wir werden, desto kleiner werden unsere Portionsgrößen. Wir müssen dies durch häufigere Mahlzeiten und durch eine Verdichtung der Nährstoffe ersetzen. Wir wissen auch, dass sich das Essverhalten häufig durch eine Änderung des sozialen Umfeldes ändert, etwa durch den Verlust eines Partners. Außerdem verändern sich die Geschmackssensationen im Alter. Und schließlich können auch Grunderkrankungen die Ernährung verändern. All das bedeutet, dass eine mögliche Mangelernährung Ärzt:innen und Diätolog:innen gehört. Denn es braucht maßgeschneiderte Interventionsmodelle für die einzelnen Betroffenen. Besonders wichtig dabei ist aber, dass wir diese Konzepte gemeinsam mit den Betroffenen erarbeiten, um sie auf dem Weg mitzunehmen.

Welche Empfehlungen haben Sie abschließend?

Ruppe: Die Ernährungssituation hat, wie gesagt, Einfluss auf die gesamte Funktionalität und Leistungsfähigkeit von älteren Menschen. Bewegung in Kombination mit der richtigen Ernährung ist hier sicherlich ein wichtiger Schlüssel. Es ist außerdem von besonderer Bedeutung, einer Mangelernährung bereits rechtzeitig im häuslichen Umfeld vorzubeugen, sich der Relevanz des Themas oder eines bereits bestehenden Problems bewusst zu werden und anschließend fachliche Beratung in Anspruch zu nehmen!

Roller-Wirnsberger: Keine medizinische Intervention bringt etwas ohne Bewegung! Jeder zweite Patient, den wir hier bei uns stationär aufnehmen, weist eine Mangelernährung auf. Das bedeutet,



Zunächst muss man sich also des Themas überhaupt bewusst werden. Je älter wir werden, desto kleiner werden unsere Portionsgrößen. Folglich müssen wir dies durch eine Verdichtung der Nährstoffe ersetzen.

dass Menschen dieses Problem bereits ins Spital mitbringen. Wir können uns dann noch so große Mühe geben, um dies wieder auszugleichen. Wehret also den Anfängen zu Hause! ■

WIE MAN MANGELERNÄHRUNG SELBST UND ALS ANGEHÖRIGER ERKENNEN KANN

Anhand von einfachen Leitfragen könne erkannt werden, ob eine mögliche Mangelernährung vorliegt, erklärt Dr. Georg Ruppe. Fragen Sie sich selbst oder Angehörige, ob sich einer der drei folgenden Bereiche schleichend oder plötzlich (negativ) verändert hat:

- Appetit und Ernährungsgewohnheiten
 - Gewichtsverlauf
 - Mobilität und soziale Aktivitäten
- Haben Sie die Vermutung, dass eine Mangelernährung vorliegen könnte, nehmen Sie fachlichen Rat in Anspruch, damit möglichst frühzeitig mit einer Behandlung begonnen werden kann! ■



Univ.-Prof. Dr. Regina Roller-Wirnsberger
Professorin für Geriatrie an der Medizinischen Universität Graz



DAMIT SIE WIEDER ZU KRÄFTEN KOMMEN



Wenn Ihnen das Essen schwer fällt, versorgt Sie Fortimel® mit:

- ◆ mehr Energie mit jedem Schluck
- ◆ wichtigen Nährstoffen
- ◆ köstlicher Geschmacksvielfalt

So hilft Ihnen Fortimel®, wieder zu Kräften zu kommen.

*Insight Health: Absatz 1-12.2021, Österreich.

Jetzt von Ihrem Apothekenteam beraten lassen und 4 € sparen.

GUTSCHEIN*
- 4 EURO



Einlösbar in Ihrer Apotheke

In Kooperation mit APOVERLAG

Fortimel® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Patienten mit fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung bzw. mit krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

* Gültig auf alle Fortimel® Compact, Compact Protein und Compact Fibre Geschmacksrichtungen 4 x 125 ml bis 30.11.2022. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. Pro Kauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.





Heute ist Welt-Alzheimertag.

In Österreich leben in etwa 100.000 Menschen mit einer dementiellen Erkrankung - bis 2050 wird sich diese Zahl Prognosen zufolge mehr als verdoppeln.¹

Lesen Sie mehr über Alzheimer und andere altersbedingte Erkrankungen unter www.gesundimalter.info.

Sie engagieren sich bereits in diesem Bereich und möchten Ihre Lösungen unserer Leserschaft vorstellen? Melden Sie sich bei

bettina.paar@mediaplanet.com und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Gesprächstermin.

¹ Quelle: www.alzheimer-gesellschaft.at

