

„Mach den ersten Schritt!“ – Bewegungs- und Ernährungskampagne beginnt

# Neue Initiative: Gesund essen



Frisches Obst und Gemüse statt Fast Food.

Wir Österreicher bewegen uns zu wenig, essen dafür aber zu viel und falsch. Jetzt haben Gesundheitsministerin Mag. Beate Hartinger-Klein und Sportminister Heinz-Christian Strache eine gemeinsame Initiative mit dem Slogan „Mach den ersten Schritt“ vorgestellt.

Für Ministerin Hartinger-Klein ist das Ernährungsverhalten in der Bevölkerung ein wesentlicher Punkt, um gesund zu bleiben: „Ich sage immer, dass Kinder die Erwachsenen erziehen müssen! Daher sollten wir vernünftiges Essen und Bewegung schon im Kindergarten fördern. Grundvoraussetzung für den Erfolg: Es muss Spaß machen!“

Laut Ernährungswissenschaftlerin

Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer denken wir rund 200-mal täglich ans Essen. Leider stimmt bei sehr vielen von uns die Bilanz zwischen

Energieverbrauch und -aufnahme nicht. Doz. Kiefer: „Deshalb gibt es in Österreich auch so viele Übergewichtige.“

Als Hauptursache sieht die Expertin die zu hohe Fettaufnahme, vor allem tierischer Art, sowie die erhöhte Zucker- und Salzzufuhr: „Daher wollen wir im Rahmen unserer Initiative viele Tipps geben, was man ohne Einbußen an Lebensqualität besser machen kann. Von heute auf morgen wird sich nicht viel ändern – aber es wird helfen, den langen Weg zur Veränderung so früh wie möglich zu beginnen...“

Dr. med. Wolfgang Exel  
Caroline Haider



Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer



Mag. Beate Hartinger-Klein

## Studie deckt jetzt Angst vor der Krankheit auf Demenz macht einsam

74 Prozent der Teilnehmer einer SORA-Umfrage glauben, dass Betroffene und Angehörige aufgrund der Diagnose Demenz soziale Kontakte verlieren und vom öffentlichen Leben ausgeschlossen werden. Die Hälfte gibt an, sie würde die Krankheit so lange wie mög-

lich geheim halten. „Mit Information und Sensibilisierung müssen wir Ängste abbauen. Das Augenmerk sollte auf verbleibende Ressourcen gelegt werden“, so Erich Fenninger, Direktor der Volkshilfe im Vorfeld des Weltalzheimertages (21. 9.) bei einer Pressekonferenz.

### Chorea Huntington

Um diese genetisch bedingte Gehirnerkrankung in Zukunft noch besser behandeln zu können, tagten Experten im Austria Center in Wien. Bisher wurden nur die Symptome wie Bewegungsstörungen und Depressionen therapiert. In Zukunft sollen auch die Ursachen des Leidens medikamentös behandelt werden.

### Über Krebs reden

„Egal, wie du über Krebs sprichst. Hauptsache du tust es“ – so lautet der Slogan der Kampagne #talkaboutcancer, die von Martina Hagspiel, selbst Betroffene, ins Leben gerufen wurde. Patienten, Angehörige und medizinisches Personal beantworten in Videos sechs bis neun Fragen: [www.kurvenkratzer.at](http://www.kurvenkratzer.at)



Foto: WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

Wer Probleme mit dem Verstand hat, sollte sich zur Untersuchung beim Facharzt begeben. Dann kann beim Akustikermeister ein Hörgerät ganz individuell angepasst werden.

Eine Hörminderung passiert schleichend. Kontrollieren lassen!

## Geräusche „verschwimmen“

Schwerhörig zu werden kommt nicht plötzlich: Mit der Zeit nehmen Betroffene alles leiser und unvollständig wahr. Nach und nach „verabschieden“ sich Laute, die für das Sprachverständnis

essenziell sind. Vor allem Konsonanten und hochfrequente Laute wie „s“, „f“ und „sch“ werden nur noch schwer verstanden. „Schön“ wird schnell zu „Fön“.

Dann sollte man einen

HNO-Arzt zu Rate ziehen. „Viele Menschen zögern jedoch. Angehörige nehmen hier eine wichtige Rolle ein“, so Andreas Grill, Hörakustik-Meister aus Graz.

E.Greil-Schähs

Mit sanfter Unterstützung ins Gleichgewicht

## Alles im Griff? Mütter sind jetzt mehrfach gefordert

Nicht nur Schulkinder leiden unter Druck, auch Mamas brauchen eiserne Nerven. Homöopathie hilft bei Reizbarkeit, Stress und Unruhe.

In der Früh muss es schnell gehen – Schultasche kontrollieren, Jausenbrot richten, das Kind begleiten. Am Nachmittag bei den Hausaufgaben helfen, rechtzeitig mit dem Abendprogramm beginnen. Dabei sind die meisten Mütter noch berufstätig, brauchen Zeit für Haushalt und Partnerschaft.

Frauen zu Homöopathie: Relax Globuli aus der Apotheke helfen nämlich sanft, aber wirksam bei Unruhe, Stress, Reizbarkeit und Nervosität, stellen das innere Gleichgewicht wieder her.

Ein guter Tipp für die ganze Familie, um den anstrengenden Herbst zu überstehen, die freien Tage aber zu genießen!

Wie soll man denn da zur Ruhe kommen? Schlechte Laune und Nervosität bauen sich auf, übertragen sich auch auf die Kinder – und am nächsten Tag geht alles von vorne los! Da greifen viele



Foto: Shutterstock

Schürfwunden und Blasen sind am häufigsten

## Ich packe in den Rucksack: Meine Wanderapotheke

Blasenpflaster, kühlendes Gel gegen stumpfe Verletzungen, Schmerzmittel, Schere, Pinzette, Verbandsmaterial, Rettungsfolie und Sonnenschutz gehören zur Grundausstattung für Wanderer – auch, wenn Sie nicht gleich hoch hinauf in die Berge gehen. Die häufigsten

Verletzungen entstehen nämlich durch Ausrutschen. „Schürfwunden sofort unter fließendem Wasser waschen und mit Desinfektionsmittel, sterilen Kompressen und Mullbinden schützen“, rät Mag. Christian Wurstbauer, Apothekerkammer.

Karin Podolak



Zur Ausrüstung gehört auch ein Erste-Hilfe-Set.

Foto: Michael Schindler - stock.adobe.com

ANZEIGE

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

### Dank Neuroth höre ich wieder alle Töne



Formel-1-Champion  
Mika Häkkinen für Neuroth  
#thatsbetterhearing

Neuroth: 131 x in Österreich  
Info-Tel.: 00800 8001 8001  
Vertragspartner aller Krankenkassen

WWW.NEUROTH.AT



Hören Sie noch alle Töne? Testen Sie jetzt kostenlos Ihr Gehör bei Österreichs größtem Hörakustiker!

- // HÖRGERÄTE
- // HÖRBERATUNG
- // GEHÖRSCHUTZ
- // SEIT 1907

NEUROTH