



Eine der Frauen, die für die Kampagne wirbt.



Ich stehe auf Nichtraucher

„Ich stehe auf Nichtraucher“ heißt die neue Anti-Rauchkampagne von ameco, die Firmen und ihre Mitarbeiter anregen soll, den Rauchkonsum zu hinterfragen. Im Vordergrund steht dabei nicht Abschreckung, sondern Information. Auf acht Plakaten werden Themen rund ums Rauchen aufgegriffen, so auch die Themen Krebsrisiko und Lungenerkrankungen, denn Zigaretten haben es in sich: Von den rund 4000 Inhaltsstoffen, die im Rauch enthalten sind, sind über 70 direkt oder indirekt krebserregend. Zudem werden unsere natürlichen Killerzellen, die das körpereigene Abwehrsystem gegen Krebszellen einsetzt, durch Rauchen vermindert. Dadurch können sich Krebszellen schneller vermehren. Als Folge erkrankten Raucher nicht nur häufiger an Lungenkrebs, sondern auch vermehrt an anderen Krebsarten.

Lungenerkrankungen

Doch auch ohne Krebserkrankung hat Rauchen gravierende Auswirkungen auf die Lunge. Es können chronische Entzündungen der Bronchien entstehen, durch die die winzigen Lungenbläschen zerstört werden. Atemnot und eingeschränkte Lungenfunktion sind die Folge. Für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, bietet der Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin (aks) Nichtraucherkurse.

Endlich rauchfrei

Raucher-Facts

- Raucher:** Österreich 37,8%, USA 22%
- Kosten:** jährlich 1200 Euro bei 20 Zigaretten/Tag
- Folgen:** In Österreich sterben jährlich 14.000 Menschen an den Folgen des Rauchens, weltweit fünf Millionen.
- Weitere Infos:**
 - Endlich rauchfrei – Information/Anmeldung: kornelia.boesch@aks.or.at oder Tel. 05574 64570-10.
 - Die ameco Health Professionals GmbH bietet für Firmen Nichtraucherkurse, Akupunktur und weitere Angebote sowie die kostenlose Posterserie an – Info unter Tel. 5574 645701031 oder E-Mail: office@ameco.at.

<http://vntipps.vol.at>
Endlich rauchfrei Alle Infos über die Aktion und die Flyer zu den Veranstaltungen zum Download (720 KB).

Was wir über Brustschmerz wissen sollten

■ Univ. Doz. Dr. Markus Sagmeister über Ursachen wohlbekannter Schmerzen.

Schwarzach (VN) Brustschmerzen können von verschiedenen Organsystemen aus entstehen und sind oft harmlos. Wenn die Schmerzen jedoch vom Herzen ausgehen, besteht immer die Gefahr eines Herzinfarktes und es muss unverzüglich eine Überwachung und Behandlung im Spital erfolgen. Die Brustwand selbst kann nach einem körperlichem Training (Muskelkater) oder nach Verletzungen schmerzen. Diese Schmerzen sind oft auf Druck oder bestimmte Bewegungen auslösbar – und meistens harmlos.

Wenn saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt kann ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein (Sodbrennen) entstehen. Diese Beschwerden treten

typisch nach Mahlzeiten und im Liegen auf und lassen sich mit einem Säureblocker gut behandeln. Wenn eine Entzündung des Rippfells auftritt, oft verursacht durch eine Infektion, können starke Brustschmerzen entstehen. Diese Beschwerden sind meistens atemabhängig. Es erfolgt in der Regel eine Therapie mit Antibiotika.

Angina Pectoris

Herzenge (Angina pectoris) wird ausgelöst durch eine ungenügende Blutversorgung des Herzens infolge einer durch eine Arterienverkalkung verursachte Einengung der Herzkranzgefäße. Kommt es zu einer Einengung von mehr als 75 Prozent, wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend durchblutet und es besteht eine Unterversorgung mit Sauerstoff.

Unter Ruhebedingungen ist die Blutzufuhr in der Regel noch ausreichend. Wenn das Herz jedoch vermehrte Arbeit



Auch der ehemalige US-Präsident Bill Clinton hatte – trotz Ausgleichsport – schon mit Herzproblemen zu kämpfen. (Foto: AP)

leisten muss, beispielsweise bei körperlicher oder psychischer Belastung, können Beschwerden in der Folge bereits bei geringen Belastungen oder sogar in Ruhe auftreten. Ein Herzinfarkt liegt vor, wenn ein Herzkranzgefäß durch ein Blutgerinnsel verstopft wird. Der durch das Gefäß versorgte Teil des Herzmuskels erhält keinen Sauerstoff mehr und stirbt ab. Angina pectoris ist ein anfallsartiger Schmerz, ein starkes Druckgefühl, ein Brennen oder ein Engegefühl hinter dem Brustbein oder über dem Herzen. Manch-

mal wird der Schmerz auf der gesamten Brust verspürt oder strahlt in den Hals, die Arme oder in den Oberbauch aus. Gelegentlich ist die Angina pectoris mit Atemnot verbunden.

Ähnliche Beschwerden

Der typische Angina-pectoris-Anfall tritt bei Belastung auf, dauert nur wenige Minuten und bessert in Ruhe. Bei einem Herzinfarkt sind die Beschwerden ähnlich wie bei einer Angina pectoris, doch dauern sie länger an und verschwinden auch in Ruhe nicht.

Angina pectoris muss als Warnsignal immer ernst genommen werden. Treten die Beschwerden das erste Mal auf, werden diese häufiger oder treten in Ruhe auf, besteht immer die Gefahr eines Herzinfarktes. In diesen Fällen sollte der Patient sofort den Notarzt informieren, damit dieser eine Spitalweisung vornehmen kann.

Facts zu Brustschmerzen

Organsystem	Beschwerdebild
• Herz (Angina pectoris oder Herzinfarkt)	Enge oder Druck hinter dem Brustbein oder über dem Herzen, nicht bewegungsabhängig und nicht auf Druck auslösbar
• Brustwand	Schmerz, der oft auf Druck auslösbar ist, oft auch bewegungsabhängig
• Speiseröhre	Schluckschmerzen, brennender Schmerz, der oft nach dem Essen auftritt
• Lunge	Schmerzen, die oft atemabhängig sind



Richtige Schlafbedingungen sind wichtig fürs Baby. (AP)

Rückenlage für das Baby

■ Gefahr des plötzlichen Kindstods ist durch einfach Maßnahmen zu reduzieren.

Richtige Schlafbedingungen wie die Rückenlage, ein Schlafsack statt einer Bettdecke sowie der Schutz vor Überwärmung des Säuglings sind die Grundregeln für Eltern. Wichtig sei außerdem das Stillen des Kindes in den ersten Lebensmonaten sowie der Verzicht der Mutter auf das Rauchen während und

nach der Schwangerschaft, heißt es in einer deutschen Studie. „Mit den vorliegenden Erkenntnissen können die Risiken für den plötzlichen Säuglingstod deutlich gesenkt werden“, erklärte Forscherin Edelgard Bulmahn.

Rauchen als Risiko

Der Studie zufolge sind die bedeutendsten vermeidbaren Risikofaktoren Schlafen in Bauchlage und Schlafen im Bett der Eltern, wenn die Mutter Raucherin ist. In diesen Fällen ist das Risiko, sein

Kind morgens tot aufzufinden, sechsmal höher als normal. Rauchen während der Schwangerschaft bedeutet ein dreifaches Risiko, das Nicht-Stillen des Säuglings ein 2,7-faches Risiko.

Das größte Gefahrenpotential kann allerdings nicht von den Eltern beeinflusst werden: Frühgeburten haben der Studie zufolge ein zehnfaches Risiko, den plötzlichen Säuglingstod zu sterben. An der Untersuchung beteiligten sich 17 Universitäten und zwei regionale Institute.

Der beste Schlaf kommt aus Vorarlberg!

Gesunder SAMINA-Schlaf...
 ... hilft Ihnen bei Rückenproblemen.
 ... schafft mehr Lebensqualität.
 ... steigert Ihr Wohlbefinden.

www.samina.at
 Kommen Sie zu uns Probeliegen!



SAMINA

- Bregenz - SAMINA, Rathausstraße 37, Tel. 05574 45933
- Egg - Möbel-Raum-Design KÖSS KG, Tel. 05512 2123
- Sulzberg - Josef Ebner, Raumausstatter, Tel. 05516 21317
- Dornbirn - Einrichtungshaus Hutle, Tel. 05572 22006
- Altach - Karlheinz Schneider, Tel. 05576 77157
- Götzis - SAMINA, kräutlermöbelbau, Tel. 05523 51009
- Feldkirch - SAMINA, Neustadt 26-28, Tel. 05522 78654
- Schnifis - Tischlerei Berchtel, Tel. 05524 8526
- Bürs - Rudolf Schrottenbaum OHG, Tel. 05552 67220

Fruchtzucker macht auch dick

■ Konsum weltweit gestiegen – Studie sieht Zusammenhang mit Übergewicht.

Schwarzach (VN) Die wachsende Zahl übergewichtiger Menschen ist möglicherweise auch auf den weltweit gestiegenen Konsum von Fruchtzucker zurückzuführen. Diesen Zusammenhang legt eine Studie am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke nahe: Die Forscher stellten bei der Untersuchung von Mäusen fest, dass Fruktose zu einer Zunahme von Körperfett und Gewicht führt. Offenbar beeinflusst der Fruchtzucker die Stoffwechselfähigkeit in entsprechender Weise.

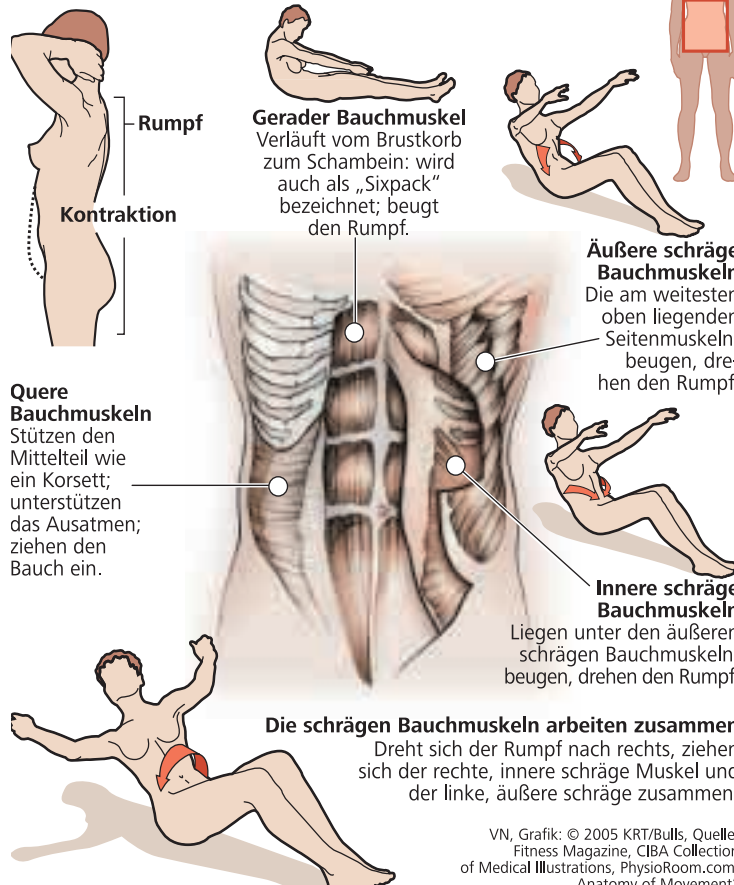
Die Wissenschaftler boten den Tieren eine 15-prozentige Fruktoselösung, ein rohrzu-

ckerhaltiges Erfrischungsgetränk, ein kalorienfreies Diätgetränk mit Süßstoff sowie pures Wasser an. Jene Mäuse, die sich für die Fruktoservariante entschieden, nahmen im Vergleich stärker an Gewicht und Körperfett zu und zeigten zudem einen Anstieg der Leberfettwerte. Das Rohrzuckergetränk hatte dagegen keinen Einfluss auf die Gewichtsentwicklung.

Nach Angaben der Experten hat der Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke mit einem hohen Fruktoseanteil von sieben bis 15 Prozent in den vergangenen zwei bis drei Jahrzehnten weltweit stark zugenommen – und parallel dazu ist die Zahl übergewichtiger Menschen gestiegen. Daher wird seit einiger Zeit ein Zusammenhang zwischen Fruchtzucker und Fettleibigkeit vermutet.

Mehr als nur ein Muskel

Für die Form des Bauches und die Körperhaltung sind mehr als nur ein Muskel verantwortlich.



VN, Grafik: © 2005 KRT/Bulls, Quelle: Fitness Magazine, CIBA Collection of Medical Illustrations, PhysioRoom.com, „Anatomy of Movement“