

## Mütter und der „Babyblues“

Rund drei Viertel aller jungen Mütter werden im Wochenbett vom so genannten Babyblues heimgesucht. Meist überkommt sie am dritten Tag die Traurigkeit – dieser Stimmungsabfall ist laut Experten aber ganz normal und hat mit der hormonellen Umstellung zu tun. In der Regel verschwindet der „Babyblues“ um den zehnten Tag nach der Geburt wieder.



## Briten wünschen mehr Flexibilität

70 Prozent der britischen Angestellten wünschen sich flexiblere Arbeitszeiten, wie eine Umfrage ergab. Gleichzeitig bezeichneten 46 Prozent ihren Arbeitsplatz als „stressig“ – für viele ist die „work-life-Balance“ sogar wichtiger als das Gehalt!

Samstag/Sonntag, 30. April/1. Mai 2005

TEIL 6

### ZUR PERSON

#### Univ. Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für Innere Medizin  
**Ausbildung:** Facharzt Ausbildung in Innerer Medizin am Kantonsspital St. Gallen, am Universitätsspital Zürich und am New England Medical Center in Boston.



# Vorsorgemedizin heute

■ Neue „VN“-Serie mit Dr. Markus Sagmeister über Maßnahmen gegen Krankheiten.

**Schwarzach (VN)** Unter Vorsorgemedizin sind zielgesetzte Maßnahmen zu verstehen, die das Auftreten von Krankheiten verhindern sollen. Krankheitsvorsorge und Gesundheitsförderung spielen in den meisten westlichen Industriestaaten eine untergeordnete Rolle. Der wesentliche Grund dafür ist, dass unser Gesundheitswesen auf die Therapie nach einem bereits erfolgten Krankheitsausbruch ausgerichtet ist („kurative Medizin“).

Allerdings wird diese schwerpunktmäßige Ausrichtung in den nächsten Jahrzehnten auf immer größere Schwierigkeiten stoßen. Vor allem bedingt durch die Veränderung des Krankheitspektrums aufgrund der steigenden Lebenserwartung. Dadurch wächst der Anteil von Langzeiterkrankungen („chronische Krankheiten“), die durch unser auf Therapie ausgerichtetes Gesundheitswesen nur schlecht behandelbar sind. Gleichzeitig führen chronische Krankheiten zu



Vorarlberg nimmt in der Vorsorgemedizin bereits eine Vorreiterrolle ein.

(Foto: APA)

einer dauerhaften Abhängigkeit der Patienten vom Gesundheitssystem. Die Folgen sind ein steigender Versorgungsbedarf für chronische Erkrankungen, steigende Kosten für das Gesundheitswesen, sinkende Behandlungserfolge und eine Einschränkung der Lebensqualität für die Patienten. Dies betrifft insbesondere Herz-Kreislaufkrankungen, Krebserkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Lungenerkrankungen und Altersdemenz.

### Auslösefaktoren

Anders als die kurative Medizin setzt die Vorsorgemedizin vor und nicht erst nach dem Auftreten von Krankheiten an. Eine zentrale Strategie dabei ist, dass Auslösefaktoren von Krankheiten vermieden werden (primäre Vorsorge). Typische Beispiele sind: Drogenaufklärung in den Schulen, Impfungen, Vermeidung von Feinstaub durch Abgasvorschriften, Rauchverbot. Eine weitere wichtige Strategie dient der Früherkennung von Erkrankungen (sekundäre Vorsorge). Klassische

Beispiele sind Screeninguntersuchungen wie Darmspiegelungen zur Früherkennung von Dickdarmkrebs oder Röntgenuntersuchungen der weiblichen Brust zur Früherkennung von Brustkrebs.

### Sinnhaftigkeit wichtig

Wichtig ist sich bewusst zu sein, dass vorsorgemedizinische Maßnahmen, ebenso wie Maßnahmen der therapeutischen Medizin, eine kritische Anwendung und eine ständige Hinterfragung ihrer Sinnhaftigkeit erfordern. Denn es besteht durchaus die Gefahr, dass bei der Durchführung von Massentests Krankheiten fälschlich diagnostiziert und Gesunde einer schädigenden Behandlung ausgesetzt werden oder dass durch häufig durchgeführte Tests selbst ein Risiko für den gesunden Teilnehmer entsteht.

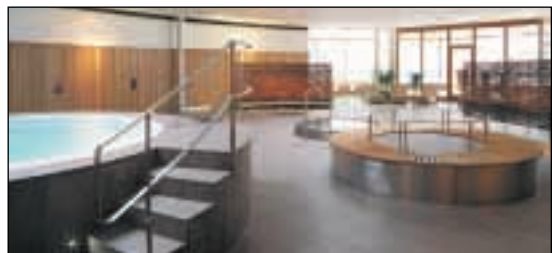
Weiters kann eine vorsorgemedizinische Abklärung nur dann sinnvoll sein, wenn durch eine Maßnahme das Auftreten einer Erkrankung auch tatsächlich verhindert bzw. der Verlauf gebessert werden kann.

Vorarlberg nimmt in der Vorsorgemedizin in Österreich eine Vorreiterstellung ein. Der Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin (aks) bietet verschiedene Angebote. Welche Programme gewählt werden, muss allerdings jeder selbst entscheiden. Im Rahmen einer Artikelserie werden in den nächsten Wochen unterschiedliche Vorsorgeprogramme vorgestellt.

### Vorsorge-Medizin

Folgende vorsorgemedizinische Themengebiete werden in den nächsten Wochen näher diskutiert:

- Darmkrebs
- Brustkrebs
- Prostatakrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Herz- Kreislaufkrankungen
- Bluthochdruck
- Rauchen
- Übergewicht
- Alkoholmissbrauch
- Störungen der Blutfette
- Vitaminzusätze
- Zuckerkrankheit
- Lebererkrankungen
- Lungenerkrankungen
- Osteoporose
- Depression



## Ferien für Gesundheit & Genuss

Gesundheit, Wellness und Genuss erleben Sie in Bad Reuthe. Bekannt ist es durch seine zwei natürlichen Heilvorkommen: Naturmoor und Eisenquelle.

### 1001 Möglichkeit zum Relaxen und Genießen

Ganz neu gibt es das großzügige Thermenbad mit drei Innenbädern und Gartenpool (32°C auch im Winter) sowie eine Sauna-Wellness-Welt der Superlative. Hier überraschen Sie klare Formen, natürliche Materialien, Wärme und Licht. Besonders beliebt ist das Hamam mit original osmanischer Seifenmassage.

### Frisches Moor für zarte Haut und Wohlfühl

Black Skin – eine Anwendung mit frischem Moor und Dampf, wurde von Bad Reuthe eigens entwickelt. Dabei wird Ihre Haut sanft und geschmeidig, es macht Spaß und die Seele wird verwöhnt. Spezialisiert ist das familiengeführte Hotel auf die Vorbeugung von Rückenproblemen und Zivilisationskrankheiten. Ebenfalls auf die Behandlung von Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates, wie Gelenkschmerzen, Verspannungen, Rheuma und Bandscheibenprobleme. Ärztliche Betreuung und Physiotherapie im Haus.

Schenken Sie Ihrem Körper die Aufmerksamkeit, die er verdient und gönnen Sie sich und Ihrer Seele wohltuende Streicheleinheiten. Tanken Sie Energie!

### Gesundhotel Bad Reuthe\*\*\*\*

A-6870 Reuthe im Bregenzerwald  
Tel.: +43 (0)5514 2265-0, [www.badreuthe.at](http://www.badreuthe.at)



Moderne Architektur sorgt für ein zusätzliches Wohlfühl.

PROMOTION



Screening-Untersuchungen gegen Brustkrebs. (APA)

# Ein paar Kilos als „Energiereserve“

■ Laut einer neuen US-Studie kann leichtes Übergewicht sogar von Vorteil sein.

**Schwarzach (VN)** Leichtes Übergewicht ist nach einer neuen US-Studie nicht gesundheitsgefährdend, sondern kann in einigen Fällen das Leben sogar verlängern. Der Untersuchung zufolge setzen nur extrem fettleibige Menschen ihre Gesundheit aufs Spiel – eine Kategorie, die in den USA immerhin acht Prozent der Bevölkerung ausmacht.

Forscher des Nationalen Krebsforschungsinstitutes (NCI) und der Seuchenbehörde CDC stellten die Studie vor. Den Ergebnissen zufolge hilft eine Energiereserve in Form einiger zusätzlicher Pfunde vor allem älteren Menschen, schlechte Zeiten und Krankheiten zu überleben. Eine

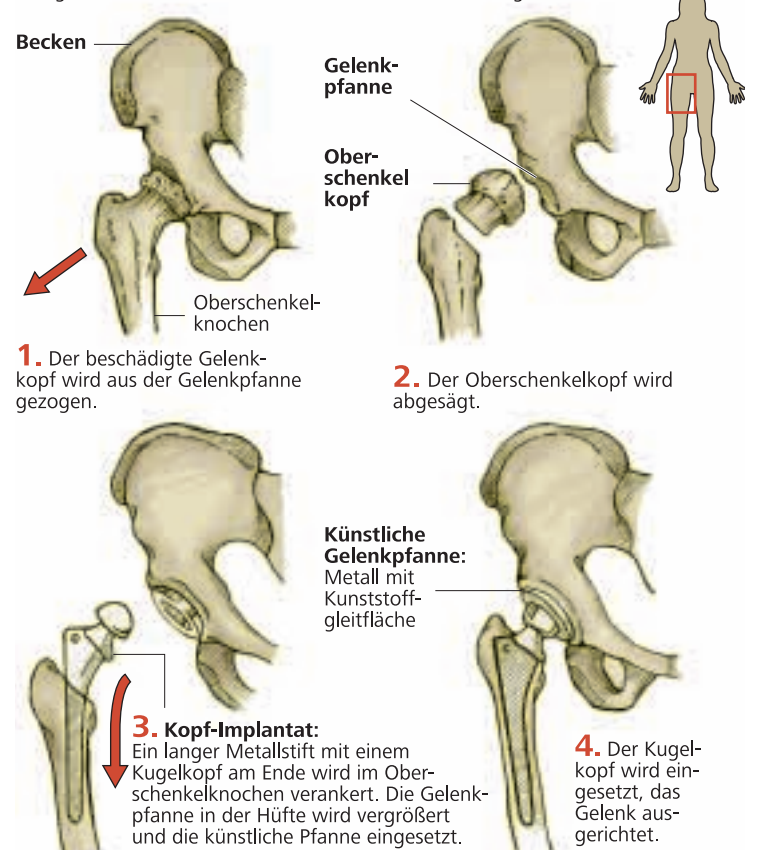
Studie der CDC hatte 2004 ergeben, dass jedes Jahr 400.000 Amerikaner den Folgen ihrer Körperfülle erliegen. Nach den jüngsten Ergebnissen sterben aber jedes Jahr „nur“ 112.000 fettleibige und extrem fettleibige US-Bürger wegen ihres Gewichtes – zur gleichen Zeit überleben angeblich 86.000 Menschen dank leichtem Übergewicht.

### Nur Todesrate gesehen

Die Gruppe der Untergewichtigen sei schlechter dran: Die Studie fand, dass jedes Jahr 34.000 Amerikaner sterben, weil sie nicht genügend Kilos auf die Waage bringen. Kritiker werfen den Autoren der Studie allerdings vor, nur die Todesrate der Dicken beachtet zu haben – und nicht den Verlust an Lebensqualität durch Übergewichtskrankheiten wie Herzleiden, Diabetes und Krebs.

### Die künstliche Hüfte

Eine künstliche Hüfte befreit Patienten mit von Arthritis zerstörten Hüftgelenken vom Schmerz und macht sie wieder beweglich.



VN-Grafik: © KRT/Bulls, Quelle: American Association of Orthopedic Surgeons, Zimmer Inc.

## DIE WELT GEHÖRT DEN AUSGESCHLAFENEN.



Testen Sie jetzt das einzigartige Hüsler Nest, das Bett, das mehr tut für Ihren Schlaf.

Denn eines ist sicher:

**Den Ausgeschlafenen gehört die Welt.**



anders schlafen  
[www.huesler-nest.at](http://www.huesler-nest.at)

Hubert Feldkircher Dornbirn, Kreuzgasse 6a 05572 20762  
Ulrich, Massivholzmöbel Feldkirch, beim Katzenturm 05522 81461  
Tischlerei Bründle Althach, Achstraße 45 05576 72072