



# Lebensfreude

Kärntner Gesundheits- und Sportmesse

**Kärnten 2016**



©Lupo\_Pixelcode

**MEHR NÄHE,  
WENIGER SORGEN.**

Landesdirektion Klagenfurt, 050 350-44000

[f/wienerstaedtiche](https://www.facebook.com/wienerstaedtiche)

**WIENER STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP





# Lebensfreude

Kärntner Gesundheits- und Sportmesse  
Kärnten 2016

Als Präsident von „Gesundheitskompetenzzentrum/ Gesundheitstage Kärnten“ und als Allgemeinmediziner und Sportarzt freut es mich, dass wir bereits das 4. Jahr Gesundheitsmessen in Zusammenarbeit mit den BürgermeisterInnen der Kärntner Städte veranstalten.

Die Prävention zu fördern und die Kärntner Bevölkerung über Medizin zu informieren ist unser Ziel.

Kompetente Kärntner Ärzte und Ärztinnen bringen mit Ihren Vorträgen gesunde Gedanken und Ideen für das Gesundwerden und Gesundbleiben.

Firmen und Institutionen sind als Aussteller bemüht, Denkanstöße zu geben und zeigen Möglichkeiten der medizinischen Vorsorge sowie der optimalen Pflege auf.

Es freut mich, dass mit den Beiträgen von bekannten Ärzten und namhaften Firmen mit der neuen Broschüre „Mein Körper und ICH“ eine wertvolle Information für die Bevölkerung vorliegt.

Unseren Veranstaltungen wünsche ich im Sinne der Gesunderhaltung einen tollen Erfolg.

Ihr Dr. med.  
**Robert Schmidhofer**

VORWORT



## Termine für 2016:

Klagenfurt, Konzerthaus: 18. und 19. 3. 2016

Ferlach, Stadtsaal: 9. 4. 2016

Althofen, Kulturhaus: 16. 4. 2016

Feldkirchen, Stadtsaal: 22. und 23. 4. 2016

Villach, Bamberger Säle: 29. und 30. 4. 2016

Völkermarkt, Neue Burg: 1. 10. 2016

St. Veit/Glan, Blumenhalle: 14. und 15. 10. 2016

Spittal/Drau, Schloß Porcia: 29. 10. 2016

Wolfsberg, KUS: 5. 11. 2016



# Die AVS – ein modernes Dienstleistungsunternehmen mit sozialer Verantwortung

Die Arbeitsvereinigung der Sozialhilfe Kärntens - kurz AVS - ist mit rund 1.400 Beschäftigten größter Anbieter sozialer Dienstleistungen in Kärnten.

Sie hat die Aufgabe, durch den Betrieb von Beratungs-, Therapie-, Förder-, Pflege- und sonstigen Hilfseinrichtungen, sowie durch entsprechende Öffentlichkeitsarbeit auf dem Gebiet der Mindestsicherung, der Behindertenhilfe, der Kinder- und Jugendhilfe, der Kinderbetreuung und des Gesundheitswesens, an der Umsetzung der Sozial-, Gesundheits- und Bildungspolitik des Landes Kärnten aktiv mitzuwirken.

Unser Kernauftrag ist es, die Lebensqualität von Menschen aller Altersgruppen zu verbessern oder aufrecht zu erhalten. Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Arbeit. Diese Aufgabe erbringen wir flächendeckend in ganz Kärnten.

Tag für Tag sind wir bestrebt, Menschen in ihrem persönlichen Umfeld bestmöglich zu stärken und zu unterstützen. Unser Ange-

bot erstreckt sich von der Kinderbetreuung bis hin zur Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden in ihrer Gesamtheit hochqualifizierte Teams mit umfassender Fachkompetenz in verschiedensten Bereichen. Motiviert und wertschätzend im Umgang miteinander garantieren sie die hohe Qualität unserer Dienstleistungen. Permanente Aus- und Weiterbildungen sorgen für die fortlaufende Optimierung unseres Qualitätsniveaus zum Wohle all unserer Kundinnen und Kunden.

Wir sind stets offen für Kooperationen im Interesse unserer Kundinnen und Kunden. Unsere Leistungen erbringen wir verantwortungsbewusst nach menschlichen, fachlichen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten mit dem Ziel der bestmöglichen Wirkung.

**AVS - Arbeitsvereinigung der Sozialhilfe Kärntens**  
9024 Fischlstraße 40

Tel.: 0463 / 512035-100  
[www.avs-sozial.at](http://www.avs-sozial.at)



## Hans Leber

### Wasser ist Leben

**Nicht nur sauber,  
sondern vital & BIO-logisch rein,  
sollte Ihr Wasser sein!**



**Produkte von H.Preiss International  
mit einer nie dagewesenen  
Wirkungsweise der Wasserbelebung  
und Wasserenthärtung**

Artesia24  
(Wasserveredelung)

Stratos  
(Wasserenthärtung)



H.Preiss-Wasseraktivator



**Ihr persönlicher Kontakt:**

Hans Leber

Partner von H.Preiss International  
Telefon: 0664 1060200  
[office@hans-leber.at](mailto:office@hans-leber.at)  
[www.hans-leber.at](http://www.hans-leber.at)





**Prim. Univ.-Doz. Dr. Ewald Kresnik**

Facharzt für Nuklearmedizin

Vorstand der Nuklearmedizin, Privatklinik Villach

Schilddrüsenordination:

Sterneckstraße 76, 9020 Klagenfurt

M: (+43) (0)664/ 12 16 936

[www.privatklinikvillach.at](http://www.privatklinikvillach.at)

## Die Schilddrüse und der Stoffwechsel

Die Schilddrüse ist ein Organ das lebenswichtige Hormone produziert. Bereits im Mutterleib sind die Schilddrüsenhormone wesentlich für eine normale Entwicklung des Gehirns des ungeborenen Kindes. Sie sind auch wichtig für eine normale Entwicklung im Kindesalter und beim Heranwachsenden. Beim Erwachsenen sorgen die Schilddrüsenhormone für eine normale Funktion des Stoffwechsel und Energiehaushaltes. Sie beeinflussen den gesamten Organismus, wirken auf das Herz und den Kreislauf, das Nervensystem und die Muskulatur. Aber auch die Haut, Haare und Fingernägel, der Verdauungstrakt und das Temperament sowie die Stimmungslage werden beeinflusst.

Wesentlich zur Produktion der Schilddrüsenhormone ist Jod, das aus der Nahrung aufgenommen wird. Jod ist in zahlreichen Nahrungsmitteln wie Milchprodukte, Meeresfisch und Südfrüchte sowie in einigen Mineralwässern enthalten. Zusätzlich wird in Österreich zur Vorbeugung das Speisesalz künstlich mit Jodid angereichert.

Die Folge eines chronischen Jodmangels ist die Entstehung eines

Kropfes oder Struma, bei der es zu einer Vergrößerung der Schilddrüse kommt.

Wenn sich die Schilddrüse vergrößert kann es aber auch zur Ausbildung von Knoten und zur Störung der normalen Hormonproduktion kommen. Zu Beginn sind die Beschwerden meist schleichend und können sich in einem Würge- oder Druckgefühl im Hals mit Schluckbeschwerden äußern. Zunehmender Druck auf die Luftröhre kann auch zur Atemnot führen. Meist ist dann der Kropf schon von außen zu sehen. Werden zuviel oder zuwenig Schilddrüsenhormone erzeugt führt das zu Funktionsstörungen.

Bei der Überfunktion sind alle Stoffwechselfvorgänge beschleunigt. Der Puls ist erhöht und es kann zu Brust und Herzschmerzen kommen. Die Überfunktion führt zur Gewichtsabnahme aber auch zur Nervosität und zu Schlafstörungen. Vermehrtes Schwitzen und Hitzewallungen treten ebenso häufig auf und sollten nicht mit klimakterischen Beschwerden verwechselt werden. Bei der sog. Basedow Erkrankung kann es auch zu einem Hervortreten der Augen kommen.

Wenn zu wenig Schilddrüsenhormone gebildet werden entsteht eine Unterfunktion. Alle Stoffwechselfvorgänge im Körper laufen vermindert und verlangsamt ab. Man fühlt sich ständig müde, matt und antriebslos. Es kommt zur Gewichtszunahme und zu Wasseransammlungen im Gewebe. Die Haut wird trocken und schuppig. Auch die Stimmung kann beeinträchtigt sein. Zur Beurteilung der Funktion der Schilddrüse wird ein Bluttest durchgeführt. Mit dem Ultraschall können Knotenbildungen festgestellt werden. Zur weiteren Abklärung können mit der Szintigraphie sog. heiße (autonome) Knoten von kalten (inaktiven) Knoten unterschieden werden die weiter untersucht werden müssen ob sie gut- oder bösartig sind.

Sowohl der Kropf als auch eine Funktionsstörung der Schilddrüse müssen behandelt werden, weil eine schwere Über- als auch Unterfunktion einen lebensbedrohlichen Zustand darstellt.

Schilddrüsenenerkrankungen können geheilt werden. Daher ist es wichtig, dass bei Beschwerden möglichst frühzeitig eine Untersuchung durchgeführt wird.

# Geistig fit mit ACUTIL®

Ob in der Berufsausbildung, im Job oder ganz einfach im Alltag: Die Anforderungen, die an uns gestellt werden, werden immer höher. In immer kürzer werdenden Zeitintervallen muss immer mehr Leistung erbracht werden. Das gilt für Studenten ebenso wie für Manager oder Hausfrauen und Mütter. Unter diesem permanenten Stress kann die Gedächtnisleistung leiden, vor allem bei geistiger Überbelastung wie beispielsweise kurz vor einer Prüfung oder einem wichtigen Geschäftstermin. Kein Wunder, dass man da einmal etwas vergisst. Auch mit zunehmendem Alter lässt die Konzentrationsfähigkeit langsam aber doch nach. Das ist keine Schande, sondern vielmehr ein Grund, die Gedächtnisleistung durch ein ausgewogenes Nährstoffverhältnis aktiv zu unterstützen.

**Für wen ist eine Ergänzung mit Nährstoffen sinnvoll:** Personen, die unter Stress bis hin zur geistigen Überlastung stehen. Personen, die vorbeugend etwas gegen Gedächtnisprobleme unternehmen wollen.

Personen mit Gedächtnisproblemen.

## ACUTIL® enthält 6 Inhaltsstoffe:

### • Omega-3 Fettsäuren:

Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) sind Komponenten der Phospholipide, den „Bausteinen“ der Zellmembranen, welche für die Informationsverarbeitung im Gehirn wichtig sind. DHA trägt zur Aufrechterhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die in einer Kapsel ACUTIL® enthaltene Menge 250 mg DHA ist geeignet eine positive Wirkung zu erzielen.

• **Ginkgo Biloba** Blätterextrakte fördern die Durchblutung des Gehirns.

• **Folsäure** unterstützt den Körper bei der Aufrechterhaltung normaler psychischer Funktionen und wirkt Müdigkeit entgegen.

• **Vitamin B12** trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei, unterstützt den Körper beim Stoffwechsel von Homocystein und wirkt Ermüdung entgegen.



- **Vitamin E** trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- **Phosphatidylserin** ist ein wichtiger Bestandteil in den Membranen von Nervenzellen.

## ACUTIL®

- zur Aufrechterhaltung einer normalen Gehirnfunktion
- wirkt Müdigkeit und Ermüdung entgegen

Täglich 1-2 Kapseln während oder nach einer Mahlzeit mit Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.\*

ACUTIL® ist gluten- und laktosefrei!  
ACUTIL® ist für eine Langzeitanwendung geeignet.

general.at

Meinen Arzt will ich mir **selber** aussuchen.  
Ich kenn' mich, wenn ich krank bin.

© Generali AG, Wien

**Verstanden:**

**Die umfassende  
Gesundheitsvorsorge**

### Um zu verstehen, muss man zuhören.

Mit „MedCare: Sonderklasse“ und „MedCare: Privatarzt & Alternative Vorsorge“ immer in besten Händen. Landesdirektion Kärnten/Osttirol, T +43 463 5829 0, office.ktn.at@generali.com, Burggasse 9, 9010 Klagenfurt

Unter den Flügeln des Löwen.





**Prof. Dr. Michael AUSSERWINKLER**

Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie

Hans Gasser Platz 6a, 9500 Villach

Tel: 04242 / 29 222

Fax: 04242 / 29 222 24

office@ausserwinkler.com

www.ausserwinkler.com

## Volksleiden Gelenksschmerz: Wirksam vorbeugen und behandeln

Ein Schwerpunktthema der 15. Österreichischen Schmerzwochen sind, in Übereinstimmung mit den großen internationalen Fachgesellschaften, Gelenkschmerzen. Sie gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen überhaupt. Unter einer Arthrose zum Beispiel leidet jede dritte Frau und jeder fünfte Mann zwischen 60 und 74 Jahren. Wichtige Gründe für viele Formen von Gelenksschmerzen sind die steigende Lebenserwartung, ein bewegungs- armer Lebensstil, Fehlbelastungen und Übergewicht.

Die Medizin hat rund 150 verschiedene Formen von Gelenkschmerzen mit unterschiedlichen Ursachen identifiziert. Die mit Abstand häufigsten sind Arthrosen mit einer fortschreitenden Zerstörung des Knorpels. Typisch sind Anlaufschmerzen und bewegungsunabhängige Schmerzen. Zu den wichtigsten entzündlichen Gelenkserkrankungen gehört die rheumatoide Arthritis, typische Anzeichen sind Morgensteifigkeit oder Gelenksschwellungen. Auch Stoffwechselstörungen können Gelenks schmerzen verursachen wie zum Beispiel bei Gicht.

Aufgrund der Vielfalt der Ursachen und Erscheinungsformen ist die Dia-

gnose von Gelenksschmerzen herausfordernd. Es stehen aber zahlreiche Verfahren für eine Abklärung zur Verfügung, nicht zuletzt Verfahren der modernen Bildgebung. Es ist ein wichtiges Ziel, schnell mit einer geeigneten Therapie zu beginnen und Patienten rasch wieder in Bewegung zu bringen, denn das Risiko einer Schmerzchronifizierung ist hoch. Für die Behandlung steht eine breite Palette von Medikamenten zur Verfügung, die auf Basis des zugrundeliegenden Schmerzmechanismus ausgewählt werden. Ein integraler Bestandteil der Therapie sollte in dem Fall auch die Physikalische Medizin sein.

Eines können wir bei allen Fortschritten der Schmerzmedizin nicht: Ihnen völlige Schmerzfreiheit versprechen. Aber eine merkliche Schmerzlinderung ist bei den meisten Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen möglich und ein schöner Erfolg. Wirksame Methoden gibt es viele: Zum Beispiel nichtmedikamentöse Verfahren wie Physikalische Medizin, Akupunktur, Neuraltherapie, Entspannungstechniken oder Psychotherapie; eine breite Palette von Medikamenten mit unterschiedlichen Wirkungsweisen, darunter Nicht-Opioide-Schmerzmittel, Nicht-

steroidale Antirheumatika als Mono- oder als Kombinations-Präparate, retardierte Opioide als Tabletten oder Pflaster, neuartige Mittel gegen Durchbruchschmerzen, krampflösende Medikamente oder spezielle Pflaster gegen neuropathische Schmerzen (Nervenschmerzen, Cannabinoide, Anti-depressiva, Migräne-Medikamente, etc; oder Nervenstimulation sowie wirksame neurochirurgische Eingriffe.

Es kommt darauf an, die für Ihre individuelle Situation geeigneten Behandlungsmethoden so einzusetzen, dass Sie bestmöglich davon profitieren je früher, desto besser. Gehen Sie bei anhaltenden Schmerzen möglichst bald einem schmerzmedizinisch erfahrenen Arzt. Befolgen Sie die Therapie-Empfehlungen und gehen sie regelmäßig zur Kontrolle. Je stärker die Schmerzen chronifizieren, also sich unabhängig vom ursprünglichen Auslöser verselbständigen, desto schwieriger wird es, sie erfolgreich zu behandeln. Die Schmerzmedizin hat sich dem Ziel verpflichtet, die Behandlungsmöglichkeiten weiter zu optimieren. Etwas gegen Schmerzen zu unter- nehmen, und das in aller Konsequenz, liegt aber auch in der Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten.



# Nobel Biocare®

care® mit den höchsten Qualitätsstandards und ist seit 50 Jahren marktführend.

## Herausragende Produkte und Lösungen von einem traditionsreichen Unternehmen, dem Sie vertrauen können

Uns liegt es am Herzen, Zahnmediziner darin zu unterstützen, mehr Patienten eine bessere Behandlung zukommen zu lassen. Diese Philosophie beruht auf über 60 Jahren Erfahrung durch Per-Ingvar Brånemarks bahnbrechender Arbeit mit Osseointegration im Jahre 1952.

Wir bieten ca. 3.000 Produkte, die den Zahnmediziner dabei unterstützen, mehr Patienten besser zu behandeln. Sind so viele Produkte wirklich notwendig? Benötigen wir unbedingt verschiedene Implantatdesigns, erhältlich in verschiedenen Durchmessern und Längen? Wir glauben ja. Und deswegen können Sie auch in Zukunft mit neuen, innovativen Produkten von uns rechnen.

Nobel Biocare ist weltweit ein Vorreiter im Bereich der innovativen implantatbasierten Dentalversorgungen – von der Versorgung einzelner Zähne bis hin zur Versorgung vollständig zahnloser Kiefer. Wir bieten:

- Zahnimplantatsysteme
- Individualisierte Prothetik und CAD/CAM-Systeme
- Behandlungsplanung
- Schablonengeführte Chirurgie
- Biomaterialien

Wir liefern Zahnärzten und Zahntechnikern moderne, wissenschaftlich basierte Lösungen für ihre Patienten. In allen Bereichen arbeitet Nobel Bio-

## Von der Wurzel bis zur Zahnkrone

Ganz gleich, ob Patienten ein einzelner Zahn im Seitenzahnbereich fehlt, ob sie eine hochästhetische Versorgung im Frontzahnbereich wünschen oder eine Versorgung des vollständigen Zahnbogens benötigen, damit sie wieder richtig sprechen und essen können – wir haben die Produkte, die Zahnmediziner für die Behandlung benötigen.



## Die Apotheken im Dienste der Menschen

Die fachliche Beratung zu Arzneimitteln zählt zu den Kernkompetenzen von Apothekerinnen und Apothekern. Besonders bei chronischen Erkrankungen und bei Patientinnen und Patienten mit einer Dauermedikation ist die Apotheke eine der ersten Anlaufstellen.

COPD und Asthma sind chronische Atemwegserkrankungen mit typischen gemeinsamen Symptomen. Beide Krankheiten rufen eine Entzündung der Lunge hervor. In Österreich haben ca. 400.000 PatInnen eine behandlungsbedürftige COPD. (COPD - chronic obstructive pulmonary disease) In den nächsten Jahren ist ein weiterer Anstieg der Krankheitshäufigkeit zu erwarten. An Asthma leiden laut Statistik Austria etwa 7% der österreichischen Bevölkerung. Die Dunkelziffer dürfte laut Experten noch höher sein.

Die Sarkopenie, der langsame aber stetige Abbau von Muskelmasse im Alter, ist



Präsident Mag.pharm. Paul Hauser

ein schleichender Prozess, der bereits um das 50. Lebensjahr beginnt. Die Kraft in den Händen lässt nach, das Gehen längerer Strecken und das Treppensteigen wird zur Anstrengung.

Neben natürlichen Alterungsprozessen sind sehr wahrscheinlich Bewegungsangel und eiweißarme Ernährung Hauptursachen. Eines der größten Risiken einer Sarkopenie ist die erhöhte Sturzgefahr, die



Vz-Präsidentin Mag.pharm. Jutta Polligler-Juvan

für alte Menschen schwere Folgen haben kann. Auch hier steht Prävention im Vordergrund.

Frühzeitiges Erkennen und optimale Versorgung sind vor allem bei chronischen Erkrankungen von großer Bedeutung. Deshalb liegt uns Kärntner Apothekern die bestmögliche Beratung und Unterstützung auch im Hinblick auf die Vorsorge besonders am Herzen.



### Prim. Dr. Bernd Graf

Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie  
9020 Klagenfurt  
Kardinalplatz 9/1  
0664-3465454  
Privatklinik Mariahilf  
9020 Klagenfurt  
Radetzkystrasse 35  
0463-5885-4620



## Das künstliche Hüftgelenk

Die Abnützung des Hüftgelenkes (Arthrose) ist eine sehr häufige Ursache für Gelenkschmerzen. Bei der Entstehung der Arthrose spielen allgemeine Lebensumstände, Belastung (Beruf, Sport, Übergewicht), Unfallfolgen, entzündliche Gelenkserkrankungen, Extremitäten-Fehlstellungen und genetische Faktoren eine Rolle.

Frühzeitig erkannt stehen vielfältige Möglichkeiten zur Behandlung von Gelenksbeschwerden zur Verfügung. Dazu gehören physiotherapeutische Maßnahmen ebenso wie zum Beispiel knorpelaufbauende Injektionen oder gelenkerhaltende Operationen.

Nicht immer können diese gelenkerhaltenden Maßnahmen jedoch zu einer dauerhaften Schmerzfreiheit führen. Ist die Abnützung des Hüftgelenkes schon sehr weit fortgeschritten und mit dauerhaften Schmerzen, Funktionsminderung und Einschränkung der Lebensqualität verbunden, so kann die Implantation eines künstlichen Hüftgelenkes notwendig sein. Der künstliche Gelenkersatz bietet für diese Patienten sehr gute Behandlungsmöglichkeiten.

Endoprothesen stehen mittlerweile für beinahe alle großen Gelenke zur Verfügung. Am ausgereiftesten und am häufigsten eingesetzt sind dieselben im Hüft- und Kniegelenksbereich. Früher war der künstliche Gelenkersatz für alte Menschen eine Möglichkeit noch

einmal ein wenig mobiler zu werden und weniger Schmerzen zu haben. Heutzutage strebt der orthopädische Chirurg die weitgehende funktionelle Wiederherstellung an. Dies wird möglich durch modernstes Prothesendesign, Verankerungskomponenten aus Titan-Legierungen mit spezieller Oberflächenstrukturierung, Gleitpaarungen aus speziell gehärteten Kunststoffen und Keramiken sowie muskelschonenden und gewebeschonenden Operationstechniken.

Sehr wichtig ist die präoperative Planung einer Hüfttotalendoprothese. Im Rahmen dieser präoperativen Planung wird ein an die Patienten-Anatomie optimal angepasstes Implantat ausgewählt und positioniert. Ziel dieser Implantatplanung ist eine dauerhafte Hüftendoprothese, die mit minimalem Knochenverlust einhergeht, den spezifischen Belastungen gewachsen ist und 20 bis 25 Jahre halten sollte.

Minimalinvasive Operationstechniken, modernstes Prothesendesign, welches allen anatomischen Varianten der Patienten gerecht wird und entsprechende physiotherapeutische Nachbehandlung helfen die verlorene Gelenkfunktion und Mobilität wieder zu erlangen. So kann der Patient die gewohnten Aktivitäten nach einer gewissen Rehabilitationsphase wieder nahezu uneingeschränkt durchführen.

Eine zufriedenstellende Funktion sollte nach ca. sechs Wochen erreicht werden, die volle knöcherne Osteointegration nach einer zementfreien Hüfttotalendoprothese dauert ca. drei Monate.

Mit einem künstlichen Hüftgelenk darf man durchaus Sport betreiben. Sportliche Aktivitäten führen zu einer guten muskulären Führung des Gelenkes und verbessern die Stabilität und Haltbarkeit des künstlichen Hüftgelenkes. Gerade beim älter werdenden Menschen erhöht sich das Sturzrisiko. Durch regelmäßige körperliche Aktivität und Krafttraining wird Stürzen mit Verletzungen oder Knochenbrüchen vorgebeugt. Es sollten auf das Gangbild abgestimmte Sportschuhe mit guter Dämpfungseigenschaft getragen werden. Grundsätzlich sind gleichmäßige wiederholte Bewegungen ohne starke Spitzenbelastungen oder Stauch- und Stoßbelastungen sinnvoll. Vermieden werden sollten starke Hebelwirkungen, Kampf- und Kraftsportarten und generell Sportarten mit erhöhtem Verletzungsrisiko. Als Faustregel gilt, dass vor der Operation beherrschte Sportarten auch postoperativ durchgeführt werden dürfen.

Kontrolluntersuchungen sollten in regelmäßigen Abständen und bei Auftreten von Beschwerden sofort durchgeführt werden.





**Dr. Patricia Winkler-Payer**  
IntegraMed Heilkundezentrum  
Kardinalplatz 7  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel: 0463 51 69 26 (FAX – 15)  
office@integramed.at  
www.integramed.at

## Gesundheit beginnt im Kopf

„Wir lieben einfache Erklärungen, vor allem solche, die uns suggerieren, etwas anderes als wir selbst sei dafür verantwortlich, dass wir so sind wie wir sind,“ schreibt der Neurobiologe Gerald Hüther.

Was hat das mit Ihrer Gesundheit und mit unseren Informationen über Vorsorge, Erkrankungen und Behandlungen zu tun? Sehr viel – denn, was auch immer Sie erfahren, die Entscheidung und die Verantwortung, was Sie mit diesem Wissen machen, liegt bei Ihnen!

Was denken Sie über Ihre Gesundheit? Hängt sie von Ihren Erbanlagen ab, oder – wie bei einer Schweizer Umfrage zu lesen ist - gar von Ihren Ärzten? Oder doch davon, wie Sie sich verhalten, mit Ihrem Körper und dem dazu gehörigen Innenleben umgehen?

Wie Sie denken, beeinflusst Ihre Gefühle und steuert Ihre Handlungen. Sie können sich nachhaltig „Krank-Denken“, an Therapieerfolgen zweifeln, oder „Stimmung gegen das Gesundwerden“ manchen. Manche PatientInnen werden zB. ihr Übergewicht oder diffuse Schmerzen nicht los, weil dahinter ein seelisches Thema steckt, das sie noch nicht sehen und damit auch nicht lösen können. Genauso könnten Sie sich aber auch zum Gesundwerden moti-

vieren, Vertrauen, Zuversicht und Hoffnung üben und jede Behandlung aktiv und mit positiver Haltung unterstützen.

Das Akzeptieren der Eigenverantwortung ist der anspruchsvollere Weg, aber er führt auch zu mehr Freiheit und gesundheitlicher Selbstbestimmung.

### **Gesundheit braucht Bauch und Herz**

Meldet sich Ihr „Bauchgefühl“, wenn Sie gerade dabei sind, sich selbst zu schaden oder Ihnen etwas „gegen den Strich geht?“ Achten Sie darauf oder ignorieren Sie es lieber? Es könnte sich lohnen, diese Botschaften aus dem Bauch ernst zu nehmen, sagt die Wissenschaft der Neurogastroenterologie, die die Zusammenhänge von Nervensystem und Verdauungsorganen erforscht. Denn das Bauch-Gehirn mit seinen über 100 Millionen Nervenzellen kommuniziert ganz intensiv mit unserem Großhirn und kann auch im Emotionszentrum des Gehirns ein „Vorgefühl“, Stimmungen und Emotionen erzeugen.

Vielleicht nehmen Sie sich aber auch zuviel zu Herzen, lassen sich von Kränkendem krank machen. Oder „verbrennen“ Sie Ihr Herz durch Stress, die tagtägliche Hetzjagd des „Schneller!“, „Höher!“, „Weiter!“ un-

serer modernen Leistungsgesellschaft? Fehlt es Ihnen an individuell gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung, Kreativität und oft auch an Raum für gesunde Beziehungen...? In diesem Wechselspiel von körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren wurzeln die meisten Zivilisationskrankheiten, Erschöpfungsstände und negativen Stimmungen.

Wenn Sie sich aber stattdessen beherzt für Ihre Gesundheit einsetzen wollen, sind Begeisterung, Lachen, Lieben, herzlich Leben wesentliche Schlüssel für mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude.

### **Gesundheit liegt in Ihren Händen**

Wir Ärzte wünschen uns Patienten, mit denen wir gemeinsam einen gesunden Weg gehen können. Vieles liegt dabei in Ihren Händen und an Ihren Entscheidungen. Hören Sie auf Ihr Gefühl für das Gesunde, Ihren „inneren Arzt“? Suchen Sie das für Sie richtige Maß beim Essen und Trinken, bei Sport, Leistung und Entspannung? Sind Sie sich auch wichtig genug um nachhaltig einen gesünderen Lebensstil zu erarbeiten und zu pflegen? Dreimal JA? Dann unterstützen wir Sie gerne mit Rat und Tat. Nein oder nur ein sehr zaghaftes Ja? Dann sprechen Sie mit uns, informieren Sie sich, denn: Gesundheit beginnt im Kopf...!



**Prim. Dr. Harald Oschmautz**

Facharzt für Innere Medizin, Gastrenterologie und Hepatologie

Radetzkystr. 35  
9020 Klagenfurt  
Tel: 0676885751481  
www.droschmautz.at

# Refluxkrankheit

Im menschlichen Magen herrscht ein extrem saures Milieu. Die Magenschleimhaut wird durch die Magensäure unter normalen Umständen nicht in Mitleidenschaft gezogen. Fließt der saure Mageninhalt zurück in die Speiseröhre (Ösophagus), so kann es im Rahmen des Refluxes zu entzündlichen Veränderungen in der Speiseröhre kommen. Oft liegt gleichzeitig eine Hiatushernie, eine Verlagerung von Magenanteilen in den Brustraum vor. In den Industrieländern der westlichen Welt sind etwa zehn Prozent der Menschen von dieser Erkrankung betroffen.

Durch den Reflux kommt es zu unterschiedlichen Ausprägungsformen der entzündlichen Speiseröhrenveränderungen, von unauffälligen Schleimhautverhältnissen bis hin zu Geschwürbildungen. Durch den chronischen Reflux kann im Rahmen von Zellveränderungen ein Barrettösophagus auftreten. Damit besteht ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Speiseröhrenkrebs.

### Warum kommt es zu einer Refluxkrankheit ?

Zwischen der Speiseröhre und

dem Mageneingang befindet sich ein ringförmiger Schließmuskel, der im Normalfall verhindert, dass aggressive Verdauungssäfte in den Ösophagus zurückfließen. Wenn dieser Schließmuskel seine Aufgabe nicht erfüllt, kommt es zum Reflux von Magensaft.

Die Ursache liegt einerseits in einer Funktionsstörung des Speiseröhrenschließmuskels, hervorgerufen durch Alkohol, Nikotin und fetthaltiges Essen, aber auch Stress und Ärger scheinen eine gewisse Rolle zu spielen.

Auf der anderen Seite spielen Übergewicht, Schwangerschaft, eine Verengung des Magenausgangs bzw. des Zwölffingerdarmes aber auch eine neuromuskuläre Grunderkrankung eine ursächliche Rolle. Auch Patienten nach Speiseröhren - bzw. Magenoperation leiden mitunter an einer Refluxkrankheit.

### Welche Symptome treten auf ?

Leitsymptom der Refluxkrankheit ist Sodbrennen. Der brennende Schmerz hinter dem Brustbein tritt oft nach größeren Mahlzeiten auf und verstärkt sich beim Bücken

oder im Liegen. Hinzu kommt häufig saures Aufstoßen, zum Teil auch nächtlicherseits. Weitere Refluxbeschwerden sind Halsschmerzen, Heiserkeit, Hustenreiz, Reizung der Nebenhöhlen und des Mittelohres.

### Wie wird die Diagnose gestellt ?

Zur Diagnosesicherung wird eine Gastroskopie durchgeführt. Zusätzlich können im Rahmen dieser Untersuchung auch andersartige Veränderungen im Magen-Darmtrakt diagnostiziert werden.

Als weitere Untersuchungsmethoden stehen die pH Metrie (Magen-säuremessung) und die Manometrie (Schließmuskelmessung) zur Verfügung. Komplettiert wird die Abklärung im Einzelfall durch einen Speiseröhrenschluckakt.

### Wie wird Reflux behandelt ?

Die Behandlung erfolgt durch eine Veränderung des Lebensstils und der Ernährung parallel mit einer medikamentösen Therapie mittels Säureblocker. Für chronische Verlaufsformen bzw. bei hohem Leidensdruck kann eine weitere operative Behandlung notwendig werden.

# Die HealthCare24 GmbH – Betreuung und Pflege ist Vertrauenssache

Die HealthCare24 Gesundheits- und Pflegemanagement GmbH, - kurz HealthCare24 GmbH- wurde 2010 mit Standort in Wolfsberg gegründet. Sie bietet ihre Leistungen im Kontext der „Organisation von Personenbetreuung“ wie auch der „Personenbetreuung“, aktuell in Kärnten und der Steiermark, an.

Unser Kernauftrag ist es, Menschen welche Betreuung und/oder Pflege benötigen, die Möglichkeit eines betreuten Alltags in gewohnter Umgebung, damit bei sich zu Hause, leistbar zu ermöglichen. Da Betreuung und Pflege Vertrauenssache ist, welche höchstmögliche Qualität voraussetzt, gehen wir in unserem Tun weit über das in der „Gewerbeverordnungs-novelle von 2015“ geforderte hinaus. Über die Umsetzung der

dort geforderten Qualitätssicherungsmaßnahmen, sind wir bereits nach ISO 9001:2008 zertifiziert.

Im Mittelpunkt unseres Tuns stehen der Mensch und damit seine individuellen Bedürfnisse. Obwohl auch wir die Krankheit nicht ausblenden, stehen bei uns die Gesundheit und Fähigkeiten des Klienten und damit das, was er/sie noch kann, im Mittelpunkt. Menschen die auf Hilfe angewiesen sind, werden von uns individuell unterstützt. Die individuelle Unterstützung zeigt sich auch in der Möglich-

keit, Leistungen stundenweise bis hin zur 24-Stunden Betreuung und Pflege beanspruchen zu können.

## Kontakt:

HealthCare24 GmbH  
Rossmarkt 12, A-9400 Wolfsberg

Tel: +43 (0) 4352 36680-10  
Fax: +43 (0) 4352 36680-70  
Email: office@hc24.at  
URL: www.hc24.at



**HealthCare24**  
Gesundheits- und Pflegemanagement GmbH

## Alles Inklusiv mit der Kärnten Card!

Mit der Kärnten Card hält man den Schlüssel für Erlebnis, Spaß und jede Menge Vorteile in der Hand. Sie öffnet die Türen zu über 100 Ausflugszielen in Kärnten, die man beliebig oft besuchen kann. Außerdem gibt's mit der Kärnten Card bei über 60 Bonuspartner tolle Ermäßigungen.

Die Kärnten Card bietet über 100 x freier Eintritt in Kärntens schönste Ausflugsziele, 1 Super-Bonus Partner mit 50 % Ermäßigung, über 60 Bonuspartner mit tollen Ermäßigungen und rund 50 % Ermäßigung bei Bus und Bahn (Kärnten Card für Gäste).

Die Kärnten Card ist von 10. April bis 26. Oktober 2016 gültig und



kann beliebig oft genutzt werden!

Man erhält die Kärnten Card bei vielen Verkaufsstellen in ganz Kärnten – wie zum Beispiel in den Tourismusbüros. Bei einigen Beherbergungsbetrieben erhalten Sie für die Dauer Ihres Aufenthalts die Kärnten Card sogar gratis! Die Kärnten

Card ist nur in Verbindung mit einem Lichtbildausweis gültig! Kontrollen sind jederzeit möglich. Sollte sie missbräuchlich verwendet oder unrechtmäßig weitergegeben werden, erfolgt der sofortige Einzug der Karte. Die Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Homepage unter dem Link AGB.



**ÖZIV KÄRNTEN**

Für Menschen mit Behinderungen

Direkte  
Ansprechpartner  
vor Ort  
in ganz  
Kärnten

[www.oeziv-kaernten.at](http://www.oeziv-kaernten.at)

[facebook.com/OEZIV.Kaernten](https://facebook.com/OEZIV.Kaernten)

04242 232940

**st.veit**  
KUNSTHOTEL FUCHSPALAST\*\*\*\*

Qualität  
**KÄRNTEN**  
Beherbergung



Das KUNSTHOTEL FUCHSPALAST\*\*\*\* ist das weltweit erste Hotel des österreichischen Malers Prof. Ernst Fuchs und bietet ein unvergleichliches Ambiente im Zentrum von St. Veit/Glan!

**KUNSTHOTEL FUCHSPALAST\*\*\*\***

Prof.-Ernst-Fuchs-Platz 1, A-9300 St. Veit an der Glan  
+43(0)4212 4860-0 [info@hotel-fuchspalast.at](mailto:info@hotel-fuchspalast.at)

[www.hotel-fuchspalast.at](http://www.hotel-fuchspalast.at)



Alle 60 Zimmer verfügen über:

- ▶ gratis W-Lan
- ▶ Safe
- ▶ Kabel-TV-Flachbildschirm
- ▶ Haarföhn

Gratis Parkplatz! Sauna im Haus!



365 Tage zum günstigen Fixpreis - einfach online buchen!