

INFOS WO? WAS? WANN?

WIEN:

1., 2. 10.: „Reparaturdienst für Zahnersatz“ – diensthabendes zahntechnisches Labor: Kolodziej Ivo, 10, Buchengasse 131. Telefonische Vereinbarung unter: ☎ 0664/338 54 59.

3. und 5. 10.: „Seniors in Motion“ – kostenloses Bewegungsangebot für Pensionisten, das ohne Vorkenntnisse und Trainingsgewand absolviert werden kann. Ab 14:00 Uhr, 2, Vorgartenstraße 199/12. Infos unter: ☎ 01/313 99 170 139.

4. 10.: „Prostatakrebs – Frühdiagnose kann Leben retten“ – Informationsabend über aktuelle Themen der Urologie und spezifische Männerkrankheiten. Interessierte können kostenlos ihren PSA-Wert testen lassen. Ab 17:00 Uhr, Krankenhaus Göttlicher Heiland, 17, Dornbacherstraße 20. Infos und Anm.: ☎ 01/400 88-9204 oder per Mail: urologie@khgh.at

6. 10.: „7. Wiener Augentag“ – Der Infotag bietet Gelegenheit zur kostenlosen Augenuntersuchung, Vorträge aus Expertenhand und Informationen über Behandlungsmöglichkeiten. Von 10:00–18:00 Uhr, im Wiener Rathaus. Nähere Informationen unter: ☎ 0664/533 888 9 oder auf www.augentag.info

6. 10.: „Krebs? Was kann ich selbst zu meiner Erkrankung beitragen?“ – Treffen der Selbsthilfegruppe mit einem Kurzreferat und Diskussion zum Thema. Anschließend gemeinsamer Austausch in der Gruppe. Ab 18:00 Uhr, Restaurant Asia Green, 2, Bahnhof Praterstern. Nähere Auskünfte, Anmeldung:

☎ 0650/577 2395 oder Mail: info@krebspatienten.at

NIEDERÖSTERREICH:

2. 10.: „Wandern mit Dieter“ – geführte Wanderung über die Geländehütte auf die Hohe Wand. Treffpunkt: 09:00 Uhr vor dem Bahnhof Leobersdorf (Parkplatz). Infos und Anmeldung: ☎ 02252/746 93.

6. 10.: „Sanfte Schmerztherapie“ – Über Nerven- und Muskelschmerzen sowie Durchblutungsstörungen und ihre Behandlung spricht Neurologe Dr. Reinald Brezovsky um 17 Uhr in Wiener Neustadt, Bahngasse 29–33. Eintritt frei! Nähere Info, erforderliche Anmeldung unter: ☎ 01/405 42 06 oder auf www.schmerzarzt.at

STEIERMARK:

3. 10.: „Selbsthilfegruppe ChronischKrank“ – Treffen von Betroffenen zum gemeinsamen Austausch ab 15 Uhr im Psychosozialzentrum Graz-Ost, Hasnerplatz 4. Infos unter: ☎ 0676/675 98 64.

Die „Goldfisch im Schlaraffenland“-Diät



Andrea Müller gibt in ihrem psychologischen Ratgeber Unterstützung zu den Themen Heißhunger, die Überwindung von Gewichtssplateaus und Einblicke in ihre eigene Abnehmgeschichte. Erschienen im TWENTYSIX Verlag mit der ISBN-Nummer: 978-3-7407-5474-7. Weitere Infos unter: ☎ 0660/ 40 73 73 8.

KRONE GESUND gestalten Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Eva Rohrer, Karin Rohrer-Schausberger, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Claudia Lang. E-Mail-Adresse: gesund@kronenzeitung.at
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Karin Ulrich, Sandra Robl, BA, Tel: 05 1727-23821.



Foto: Fotolia

SCHÜTZT TOLLKIRSCH VOR KURZSICHTIGKEIT?

Diese Sehschwäche nimmt weltweit zu. In Europa sind schon 47 Prozent aller 25-Jährigen betroffen, in einigen asiatischen Ländern sogar bis zu 96 Prozent der 20-Jährigen. Atropin, das Nervengift der Tollkirsche als Arznei, könnte diesen Trend stoppen.

Neben genetischer Neigung ist ständiges Nahsehen am Computer, Smartphone und beim Lesen) am Anstieg der Kurzsichtigkeit maßgeblich beteiligt. Ebenso, dass sich Kinder immer seltener im

Freien aufhalten und die Augen zu wenig auf unterschiedliche Entfernungen trainiert werden.

Jetzt hat die Auswertung von 16 Studien (vorwiegend mit asiatischen Kindern) ergeben, dass Atropin am besten hilft, Kurzsichtigkeit vorzubeugen bzw. aufzuhalten, gefolgt von multifokalen Kontaktlinsen und Tageslicht. „Noch ist nicht geklärt, ob diese Behandlung bei asiatischen Kindern besser anschlägt als bei europäischen“, so Prof. Dr.

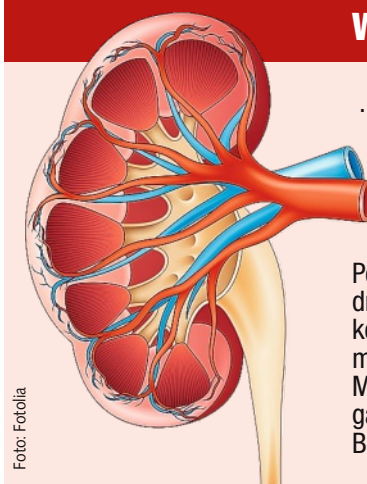


Foto: Fotolia

WUSSTEN SIE ...?

... dass neben der Vererbung die häufigsten Risikofaktoren für die Entstehung von Nierenkrebs Rauchen, Übergewicht (vor allem bei Frauen), chemische Giftstoffe wie Asbest und Petrolprodukte sowie Bluthochdruck sind? „In Österreich erkranken jährlich 1200 Menschen, mehr als die Hälfte davon sind Männer“, erklärt Prim. Dr. Wolfgang Loidl vom Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz.

MEDIZIN aktuell

Von Eva Rohrer

Wolf Lagrèze. „Bis hier Ergebnisse vorliegen, sollte darauf geachtet werden, dass Kinder viel an die frische Luft gehen. In Taiwan funktioniert die „Tageslichttherapie“ so gut, dass die Zahl der Kurzsichtigen nun wieder rückläufig ist. Die Schüler müssen täglich zwei Stunden ins Freie und nach 30 Minuten lesen zehn Minuten Pause vom Nahsehen einlegen.“



WISSENSCHAFT weltweit
Experte Dr. Herbert Woschnagg

ATEMWEGSINFEKTIONEN – WANN ANTIBIOTIKA?

In der US-Wissenschaftszeitung „Annals of Internal Medicine“ wurden dazu folgende Empfehlungen veröffentlicht:

- **Bronchitis:** Nur wenn eine Lungenentzündung zu befürchten ist, sollten weitere Untersuchungen veranlasst und eine Therapie mit Antibiotika begonnen werden.
- **Rachenentzündung:** Besteht

der Verdacht auf eine Streptokokken-A-Infektion, sollte ein Antigen-Test/Kultur erfolgen. Werden Streptokokken nachgewiesen, sind Antibiotika erforderlich.

- **Akute Nasennebenhöhlenentzündung:** Indikation besteht

dann, wenn die Beschwerden sehr stark sind, über 10 Tage dauern, hohes Fieber und Gesichtsschmerzen bestehen, die zumindest 3 Tage anhalten.

- **Grippaler Infekt:** Keine Antibiotika-Einnahme.

<http://annals.org/article.aspx?articleid=2481815>



Foto: Fotolia

FÜLLIGE KELLNER MACHEN LUST AUF EIN DESSERT

Wer schlank bleiben will, sollte die Augen vor rundlichen Kellnern „verschließen“: Hat die Bedienung einen hohen Body-Mass-Index, verlangen Gäste viermal häufiger nach dem Essen ein Dessert und trinken mehr Alkohol als bei schlankem Personal. Dies geht zumindest aus einer US-Studie hervor. Die Wissenschaftler Tim Döring und Brian Wansink beobachteten in 60 verschiedenen US-Lokalen fast 500 Kontakte zwischen Kellnern und Kunden, wie „www.spektrum.de“ berichtet. Weiters spielen auch Musik und Beleuchtung eine Rolle bei der Wahl der Speisen.

IMPFUNG GEGEN GÜRTELROSE

Es trifft vor allem Menschen ab 50 mit geschwächtem Immunsystem: Herpes Zoster, ein schmerzhafter, juckender Hautausschlag auf einer Körperseite. Jetzt haben Forscher einen Impfstoff gegen die Virus-Erkrankung entwickelt, der kurz vor der Zulassung steht. Studien zeigen eine Wirksamkeit von mehr als 90 Prozent.

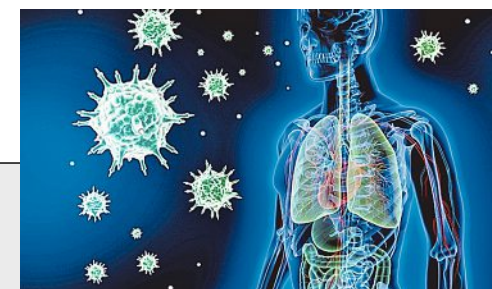


Foto: Fotolia

AUF INS DRITTE LEBEN

Ingrid Korosec



Die Papier-Rechnung muss bleiben!

Ihre Rechnung per E-Mail – einfach, bequem und schnell! So werden wir umworben. Allerdings ärgern wir uns immer wieder, dass wir eine Rechnung ungefragt als PDF-Anhang im E-Mail erhalten. Mit der teils fadenscheinigen Begründung, dass der Kunde viel bequemer seine Rechnung bezahlen kann und man damit als Unternehmen einen Beitrag zur nachhaltigen Entlastung der Umwelt leistet.

Was freilich nicht bedacht wird: 17 Prozent der über 60-Jährigen haben laut einer GfK-Umfrage gar keinen Zugang zum Internet! Der Gipfelpunkt der Frechheit ist es, für eine „Papierrechnung“ auch noch eine Extragebühr zu verlangen. Das ist ungerechtfertigt. Denn jeder Kunde hat ein Recht auf eine kostenfreie Papierrechnung. So will es das Gesetz seit 2012.

Besonders bedenklich finde ich das Ansinnen, die Papierrechnung ganz abzuschaffen. Allein aufgrund der Tatsache, dass es im ländlichen Raum nicht überall Breitband-Internet gibt, ist das ja wohl unzumutbar. Deshalb bin ich für den Erhalt der Papierrechnung! Es geht mir nicht darum, den Fortschritt zu blockieren. Aber wir müssen auch auf jene Menschen Rücksicht nehmen, die keinen Zugang zum Internet haben.

Mein Rat: Lesen Sie bei jedem Neuvertrag das Kleingedruckte und bestehen Sie darauf, frei wählen zu dürfen, ob Sie Ihre Rechnung in Papierform oder elektronisch zugesendet bekommen. Beides selbstverständlich kostenlos.

korosec@seniorenbund.at