

Gesund

FÜNF TIPPS

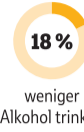
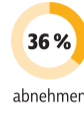
Sportlich aktiv auch an kalten Tagen

Kühlere Temperaturen sind keine Ausrede, um der Bewegung abzuschwören. »F6



Neujahrsvorsätze

Häufigste gute Vorsätze für das Jahr 2023 (351 Befragte)



QUELLE: STATISTA

Gesünder leben und Kosten sparen

ÖGK mit breitem Angebot zur Rauchentwöhnung.

WIEN Silvester kommt und damit auch der beliebte Neujahrsvorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören. Wichtig ist dabei nicht nur der richtige Zeitpunkt, sondern auch die entsprechende Vorbereitung. Das Rauchfrei-Telefon der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) gibt Tipps, wie die dauerhafte Entwöhnung von Tabak und Nikotin gelingt. Mit dem Rauchen aufzuhören bedeutet nicht nur ein neues Lebensgefühl, es spart auch Geld.

Rauchen als Kostenfaktor

Besonders in Zeiten wie diesen, geprägt von Inflation, Pandemie sowie steigenden Energiepreisen spielt der finanzielle Faktor eine immer größere Rolle. Auf der Suche nach Einsparungen ist der Rauchstopp sinnvoll, denn die Mehrausgaben für Tabakwaren summieren sich übers Jahr. Wer täglich 20 Zigaretten konsumiert, gibt monatlich zwischen 150 und 200 Euro dafür aus. Auf ein Jahr betrachtet sind das bis zu 2000 Euro. Wer ein Päckchen am Wochenende qualmt, gibt immerhin 300 Euro jährlich aus. Wer konkret wissen will, wie viel Geld und Zeit er sparen kann, kann dafür die Rauchfrei-App (www.rauchfrei-app.at) oder den Rauchfrei-Rechner des Rauchfrei-Telefons nutzen: www.rauchfrei.at/aufhoeren/test-tools/rauchfrei-rechner

Warum es nie zu spät ist

Was anfangs schwierig oder unvorstellbar scheint, kann schnell Realität werden, denn aus einer nicht gerauchten Zigarette wird schnell ein rauchfreier Tag, es folgt



Auf ein Neues heißt es wohl auch an diesem Jahreswechsel für viele Raucher, die vom Glimmstängel endlich loskommen möchten.

SHUTTERSTOCK

ein rauchfreier Monat bis hin zum ersten Jahr. Gelingt ein Versuch nicht, ist das kein Grund aufzugeben: „Manchmal bedarf es einiger Anläufe“, betont Sophie Meingassner, Leiterin des ÖGK-Rauchfrei-Telefons. „Es geht darum, auf lange Sicht neue Routinen zu etablieren und genussvolle Alternativen zu finden. Wichtig ist: Nicht aufgeben. Wir haben für alle ein offenes Ohr und begleiten in nahezu jeder (Rauch-)Situation“, versichert Sophie Meingassner.

Der nikotinfreie Neuanfang macht sich bereits nach wenigen Wochen und Monaten im Körper bemerkbar. Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich laufend, die Haut freut sich über die bessere Durchblutung und reagiert mit einem strahlenderen Teint. Die Kurzatmigkeit nimmt ab, auch die Lunge und der Kreislauf stellen sich

um. Hinzu kommt eine bessere Verdauung, der Stoffwechsel wird angekurbelt und die Energiereserven füllen sich auf. „Viele Menschen merken bald, dass sie ihr Leben und die eigenen Gewohnheiten wieder selbst in der Hand haben. Das Gefühl der Freiheit überwiegt und macht froh“, erklärt Meingassner.

Zahlreiche Angebote

Die ÖGK bietet zahlreiche Angebote zur Entwöhnung: Online-Webinare und regionale Rauchfrei-Kurse in der Gruppe sowie Angebote speziell für Schwangere auf www.gesundheitskasse.at/rauchfrei. Das Rauchfrei-Telefon begleitet mit Beratung, via Rauchfrei-App, auf der Website www.rauchfrei.at und mit dem 100-Tage-Kalender. Die Rauchfrei-Experten stehen unter 0800/810 013 von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr zur Verfügung.

Gesundheitskompetenz stärken

Vorarlberger Kinderdorf für Präventionsangebot mit Preis ausgezeichnet.

BREGENZ Der heuer zum zweiten Mal vergebene Preis des Österreichischen Integrationsfonds (ÖIF) zeichnet innovative Projekte aus ganz Österreich aus. Das Vorarlberger Kinderdorf gewann den mit 3000 Euro dotierten Preis im Bereich „Integration vor Ort“ für das Präventionsangebot „Familienergimpulse Mobil“. In ausgewählten Siedlungen wird niederschwellige Familienberatung zu Themen wie Gesundheit, Freizeit und Bildung angeboten. Der Fokus liegt auf Familien, die durch bestehende lokale Angebote kaum erreicht werden, insbesondere Familien mit Flucht- und Migrationshintergrund.

Durch verstärkte Maßnahmen im Bereich der Prävention will das Vorarlberger Kinderdorf in Kooperati-



Daniela Wagner-Turken und Birgit Bertsch freuen sich über den Preis. VOKI

on mit Land und Gemeinden Eltern möglichst frühzeitig zur Seite stehen. Ziel ist es, belastete Familien zu stärken, um die Entwicklungs- und Gesundheitschancen von Kindern zu erhöhen. „Kinder erhalten die Chance, ihre Interessen und Talente zu entfalten. Sie bekommen so eine Perspektive mehr für ein ge-

sellschaftlich anerkanntes Leben“, erklärt Bereichsleiterin Daniela Wagner-Turken.

Soziales Netz erweitern

Das Projekt wird vom Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg, dem Fonds Gesundes Österreich und der Hilti Family Foundation gefördert. „Im Mittelpunkt unserer Bemühungen steht das gelingende Aufwachsen von Kindern in der Gemeinde“, schildert Projektleiterin Birgit Bertsch. „Wir wollen Eltern vor Ort möglichst frühzeitig erreichen, um Isolation und Überforderung abzufedern, aber auch um Bildungs- sowie Gesundheitskompetenzen zu fördern. Durch das Kennenlernen lokaler Angebote und Menschen aus der Nachbarschaft erweitern die Bewohnerinnen und Bewohner ihr soziales Netz.“ Derzeit erhalten über 300 Familien aus mehr als 40 Herkunftsländern Rückenstärkung im Alltag, die vom Bereich „Familienergimpulse“ organisiert wird.



Kommentar
Hans Concini

Jungbrunnen 2023

Kann die Wissenschaft die Alterung unserer Organe und Funktionen verlangsamen? Am Beispiel der Haut gelingt das durchaus. Welche Strategien können helfen, im Alter eine bessere Gesundheit des Gehirns und des Herzens zu erhalten? Die stark gestiegene

und die Einschränkung bestimmter Aminosäuren in der Ernährung. Obwohl einzelne dieser Diäten sehr populär sind, bleiben außerhalb von Laborstudien viele Fragen zu ihrer Wirksamkeit und Sicherheit offen.

„Vorläufig bleibt es dabei: Ein gesunder Lebensstil, beginnend in jungen Jahren, ist das beste Anti-Aging-Konzept.“

Fast schon unzählige Substanzen werden zum erfolgreichen Altern angepriesen (z.B. Melatonin, Metformin, Resveratrol, Curcumin, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, das Darmmikrobiom, Senolytika, Stammzellen) und sind zu steigenden Umsatzbringern geworden. Weitgehend wurde für den Menschen eine wissenschaftlich fundierte Verlängerung der Lebensdauer (noch) nicht nachgewiesen. Auch die Sicherheit dieser Maßnahmen ist für den Menschen noch zu wenig überprüft, aber schon sehr lange ist bekannt, dass die Behebung von Mangelzuständen jeder Art hoch wirksam ist. Darüber hinaus bringt die Einnahme, zum Beispiel von Vitaminen, grundsätzlich keine weiteren Vorteile.

Lebenserwartung hat zu einer Zunahme von altersbedingten Erkrankungen mit negativen Auswirkungen auf die Lebensqualität geführt.

Auf dem Gebiet des Anti-Aging bzw. des langsameren und erfolgreichen Alterns wurde und wird sehr viel geforscht. Zahlreiche Strategien befinden sich in Entwicklung und in Studien. Das Ziel ist, im Labor und in Tierversuchen erfolgreiche Ansätze auch für den Menschen zu nutzen. Ein schon relativ gut untersuchter Mechanismus ist die Steigerung der Autophagie – ein Programm, das beschädigte oder falsch gefaltete Eiweißkörper bis hin zu größeren Zellstrukturen rascher bzw. früher abbaut. Dadurch wird eine schädigende Wirkung auf umgebende Zellen reduziert.

Seit fast einem Jahrhundert ist bekannt, dass eine Kalorienrestriktion bei Labortieren die Lebensspanne verlängert und altersbedingte Krankheiten verzögert. Unter anderem wird die Autophagie durch das Fasten angeregt. In jüngster Zeit wurden alternative Anti-Aging-Diätformen beschrieben, die neue Erkenntnisse und potenzielle klinische Anwendungen bieten. Dazu gehören intermittierendes Fasten, dem Fasten nachempfunden Diäten, ketogene Diäten (stark reduzierte Kohlenhydratzufuhr), zeitlich eingeschränkte Ernährung, Proteinrestriktion

Die Langzeitforschungen des AKS zeigen immer deutlicher, dass ein wirksames Anti-Aging schon sehr früh beginnen sollte. Das Auftreten von stillen Risikofaktoren (Blutdruck, Zucker, Cholesterin) in jungen Jahren und deren Kontrolle über Jahrzehnte senkt deutlich das Krankheitsrisiko in der zweiten Lebenshälfte. Gemeinsam mit dem Forschungsinstitut Vivit konnte auch gezeigt werden, dass ein frühzeitiger Risikonachweis für Blutdruck und Cholesterin treffsicherer als in späteren Jahren ist.

Ein gesunder Lebensstil ist durch keine Tablette ersetzbar, wie es uns von der Werbung oft suggeriert wird. Und man kann einen ungesunden Lebensstil auch nicht durch Medikamente kompensieren.

HANS CONCINI
hans.concini@vn.at

Prim. a. D. Dr. Hans Concini,
aks Think Tank

Hülsenfrüchte gelten als klimaverträgliches Superfood

WIEN Hülsenfrüchte sind reich an lebensnotwendigen Nährstoffen und Eiweiß und dazu fettarm. Greenpeace spricht von einem klimaverträglichen Superfood. Ihr hoher Proteingehalt mache sie zu einem guten Fleischersatz. Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. enthalten zudem wichtige Vitamine, viele Ballaststoffe und Mineralstoffe wie

Magnesium, Eisen, Kalium und Zink. Aufgrund ihres hohen Ballaststoff- und Nährstoffgehaltes sind sie Greenpeace zufolge unabdingbar für eine ausgewogene Ernährung. Laut einer Aussendung könnten sie regional angebaut werden, würden die Bodenqualität verbessern, wenig Wasser brauchen und eine klimafreundliche Eiweißquelle sein.