

# Gesund

## WELTKREBSTAG

### Nikotinabstinenz ist beste Prävention

Lungenkrebs ist weiter im Vormarsch. Vor allem bei Frauen steigen die Zahlen. »H2



## So gesund fühlt sich Österreich

Basis: N=1158 Befragte (18 bis 64 Jahre)



QUELLE: STATISTA



**Kommentar**  
Marlies Mohr

## Ein Fall für uns alle

Mein Hund ist, weil noch relativ jung bzw. in Menschenjahren gerechnet gerade in der Pubertät, ein richtiger Staubsauger. Alles, was ihm vor die Schnauze kommt, weckt seine Neugier und seinen Appetit. Besonders angetan haben es ihm Papiertaschentücher, die zuhauf entlang der Wege liegen. Mein Vierbeiner könnte sich glatt davon ernähren. Irgendwann wäre er dann ein weiches, schwarzes Zellulosebündel.

Ich weiß ja nicht, warum es so schwierig ist, seinen Abfall dort zu entsorgen, wo er hingehört. In die Tonne zu Hause oder wenigstens in den Mülleimer am Straßenrand. Andererseits gibt es vermutlich nichts Einfacheres, als so ein federleichtes Etwas fallenzulassen. Macht keinen Lärm, segelt nur still und leise zu Boden. Und bleibt dort liegen. Bis mein Hund kommt, bis jemand anderer kommt, der es wegmacht oder bis es verrottet. Haben Sie schon einmal überlegt, wie lange das dauert? Es gibt unterschiedliche Aussagen dazu. Die einen reden von einem halben Jahr, andere von bis zu fünf Jahren. Egal wie. In dieser Zeit sammeln sich Berge von Papiertaschentüchern an. Von anderen Auswürfen der Wegwerfgesellschaft ganz zu schweigen. Eine intakte Umwelt bedeutet aber Lebensqualität. Sie zu erhalten ist deshalb ein Fall für alle. Räumen wir wenigstens vor der eigenen Haustüre auf. Dann wäre schon viel geschafft.

**MARLIES MOHR**  
marlies.mohr@vn.at  
05572 501-385

## Depressive Alleinerziehende

**KASSEL** Ein neues Präventionsangebot in Hessen soll die Gesundheit von Alleinerziehenden verbessern und als Vorbild für mögliche weitere Projekte in ganz Deutschland dienen. Im Mittelpunkt steht dabei ein Training für Eltern, das Selbstvertrauen und elterliche Fähigkeiten stärken soll. Das Pilotprojekt läuft zunächst bis Juni. Alleinerziehende leiden öfter an Depressionen als Elternpaare. „Kinder können sich an den Depressionen der Eltern anstecken“, erklärte Matthias Franz von der Universität Düsseldorf. Er hat das Training mit Übungen entwickelt, das die Eltern-Kind-Beziehung stärken soll. Die Teilnahme ist kostenlos.

# Ein guter Start ins Leben

## Gesellschaftspolitischer Stammtisch mit Plädoyer für ganzheitliche Geburtshilfe.

**DORNBIRN** „Ich möchte Frauen die Chance auf eine Spontangeburt erhöhen.“ Dieser Satz stand am Anfang des Vortrags von Primaria Barbara Maier, Vorständin der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe im Wilhelminenspital in Wien. Er galt den vielen, vorwiegend weiblichen Zuhörern des Gesellschaftspolitischen Stammtisches, der vom EthikCenter der Katholischen Kirche in Zusammenarbeit mit der IG Geburtshilfe zum Thema Geburt und Gesellschaft im Kolpinghaus in Dornbirn veranstaltet wurde. Maier vermisst den Blick auf eine ganzheitlich orientierte Geburtshilfe. Er sei weitgehend verloren gegangen, merkte sie an. Dabei spiele eine gute Vor- und Nachbetreuung eine entscheidende Rolle, weil die Bedingungen, die diese Phase begleiten, auch die physische und psychische Gesundheit sowie die Beziehungsfähigkeit prägen. Ebenfalls anwesende Hebammen monierten bessere Arbeitsbedingungen und kritisierten, dass Geburtsvorbereitungskurse von Schwangeren nach wie vor selbst bezahlt werden müssen.

### Geburtserfahrungen bleiben

Wie das Leben beginnt geht es uns alle an: Dem Titel des Abends entsprechend nahm Barbara Maier auch alle in die Pflicht. „Es gilt, ein gesellschaftliches Bewusstsein für die ganzheitliche Geburt zu schaffen und Frauen zu stärken“, betonte die Gynäkologin. Denn Probleme der Mutter in der Schwangerschaft, seien sie seelischer oder gesundheitlicher Natur, geraten auch zum



Ein befriedigendes Schwangerschafts- und Geburtserlebnis stärkt auch die Fähigkeit des Kindes in sich sowie spätere Beziehungen.

Ballast für das Kind. Ebenso beeinflusst der Geburtsmodus die Anpassung des Kindes. „Geburtserfahrungen bleiben im Körpergedächtnis haften“, warnte Barbara Maier und forderte: „Eine gute Geburtshilfe muss uns etwas wert sein.“ Je besser der Start ins Leben, umso besser gelingt das Leben.

Monya Todesco Bernasconi, Chefärztin der Geburtshilfe im Kantonsspital Aarau, berichtete von einem besonderen Projekt. Auf dem Klinikareal wurden in einem Haus zwei Zimmer eingerichtet, in denen rein hebammenbegleitete Geburten möglich sind. Für Sicherheit sorgt die unmittelbare Nähe

zum Krankenhaus. Die Arbeit machen freiberufliche Hebammen. „Mit dem gleichen Personal wäre es nicht gegangen“, sagte Bernasconi. Auch die Regelung der Verantwortung sei mühsam gewesen. Doch die ersten Erfahrungen bestätigten den Wert dieser Einrichtung.

Primar Burkhard Abendstein vom Landeskrankenhaus Feldkirch unterstrich den Nutzen einer guten Geburtsvorbereitung. „Die Schwelenangst bei Paaren ist geringer, wenn sie zur Geburt kommen“, sagte er. Ebenfalls wichtig sei die Fortbildung aller in diesem Bereich tätigen Berufsgruppen. „Wir müssen mit den gleichen Worten

sprechen, um Unsicherheiten zu vermeiden“, meinte Abendstein. Auch in Feldkirch werde eine familienfreundliche Geburtshilfe angeboten, obwohl die personellen und räumlichen Möglichkeiten zuweilen knapp seien.

Die Hebammen fühlen sich ebenfalls eingeschränkt. „Es braucht mehr Personal, sowohl in der freien Praxis wie in den Krankenhäusern“, reklamierte Susanne Haunold-Sam. Sie machte zudem auf den Selbstbehalt für die Geburtsvorbereitung aufmerksam. „Auf diese Weise erreichen wir Frauen, die sie brauchen würden, leider nicht“, merkte sie an. **VN-MM**

## Warnung vor „Heiligenschein“ für Junkfood

**BRÜSSEL** Lebensmittel mit zu viel Zucker oder Fett sollen nach dem Willen europäischer Verbraucherschützer grundsätzlich nicht mit angeblichen Ernährungsvorteilen werben dürfen. Der Verband BEUC forderte die EU-Kommission unlängst auf, die schon seit dem Jahre 2009 geplanten Nährwertprofile endlich zu entwickeln und irreführende Hinweise zu unterbinden. Die Brüsseler Behörde will allerdings zuerst einmal prüfen, wie sie weiter vorgeht.

Die Verbraucherschützer zielen bei ihren Einwänden speziell auf

Produkte wie Traubenzucker, dem kleine Mengen Vitamine zugesetzt und der dann als „leistungsfördernd“ beworben werden darf. Ein anderes Beispiel ist Kakaopulver mit 75 Prozent Zucker, das auf der Packung die Stärkung der Knochen und der Konzentrationsfähigkeit anpreist. Ähnlich verhält es sich mit Schokolade, die einen Anteil von 90 Prozent Fett und Zucker hat, aber nur das ebenfalls enthaltene Calcium herausstreicht.

### Viel Fett und Zucker

„Man konsumiert damit zwar große Mengen an Fett und Zucker und nebenbei lediglich eine kleine Menge Calcium“, sagte BEUC-Ernährungsexpertin Emma Calvert in Brüssel. Die Verbraucherschützer kreiden heftig an, sehr ungesunde Lebensmittel würden so mit einem „Heiligenschein“ gesunder Zusätze versehen und Käuferinnen bzw. Käufer in die Irre geführt. Dass es sich dabei vornehmlich um Produkte für Kinder handelt, stellt einen weiteren Kritikpunkt der Verbraucherschützer dar.



Hin und wieder in Maßen genossen ist gegen Schokolade nichts einzuwenden.

## Magen & Darm Tropfen

GastroMed **MADAUS**

FÜR EIN GLÜCKLICHES BAUCHERL

NEU



- Übelkeit
- Völlegefühl
- Aufstoßen
- Blähungen
- krampfartige Beschwerden
- Stuhlprobleme

Jetzt 3€ sparen\*

\* Gültig beim Kauf von GastroMed Madaus® Tropfen 50 ml bis 30.04.2018

Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung zur Unterstützung der Verdauungsfunktionen registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Hinweis für Apotheker: Abrechnung in Ware durch Ihren Außendienst oder Einweisung an Meda Pharma, Guglgasse 15, 1110 Wien.

**MEDA**  
ein Unternehmen der Mylan-Gruppe