

komm ins uniklinikum) 04

NACHLESE

VORTRAGSREIHE VON SALK UND DRF | AUSGABE SOMMERSEMESTER 2015

Mit freundlicher Unterstützung der Hypo Salzburg



**Rolltreppen
gefährden Ihre
Gesundheit!**

Spitzenmedizin verständlich erklärt

Im Rahmen der Vortragsreihe „Komm ins Uniklinikum“, veranstaltet von SALK und ORF Salzburg, informieren Expertinnen und Experten über neueste interdisziplinäre Behandlungsmethoden aus dem Universitätsklinikum der PMU. In Vorträgen und Diskussionen geben sie Einblick in ihre Fachrichtungen und die aktuellen Entwicklungen in der Medizin. Die Themen des vorangegangenen Semesters zum Nachlesen finden Sie hier.

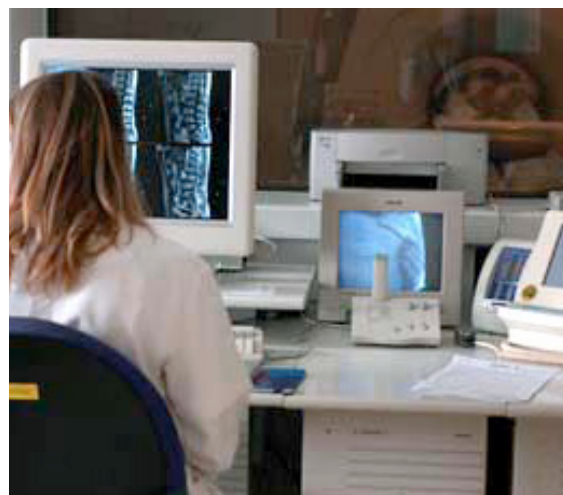
Aktuelles Programm

Das aktuelle Programm der „Komm ins Uniklinikum“-Vorträge sehen Sie auf www.salk.at.

Auf Wunsch senden die SALK den Programmflyer auch zu. Anfragen unter presse@salk.at oder unter der Telefonnummer 0662/4482-1009.

INHALT

Rolltreppen und Aufzüge gefährden Ihre Gesundheit	3
Allergien – Das Immunsystem auf Abwegen	4
Das Auge im Alter	5
20 Jahre jünger – Erkenntnisse der Altersmedizin	6
Herzessachen	7
Was tun bei Rheuma?	8
Sommer, Sonne, Sonnenschutz	9
Osteoporose	10



Rolltreppen und Aufzüge gefährden Ihre Gesundheit!

*Bewegungsmangel ist in unserer modernen Lebens- und Arbeitswelt weit verbreitet. **Komm ins Uniklinikum** bot im vergangenen Semester daher eine Veranstaltung mit praktischen Übungen an.*

Übungen mit dem Theraband und eine Einführung ins Walken durch den Krankenhauspark ergänzten den Vortrag *Bewege dich gesund*. Univ.-Prof. DDR. Josef Niebauer, seines Zeichens Leiter des Universitätsinstitutes für präventive und rehabilitative Sportmedizin, ließ das gemischte Publikum in einem kurzweiligen Vortrag an seiner großen Erfahrung aus der Behandlung von Spitzen- und Breitensportlern teilhaben.

Bewegung ist ein Heil- und Präventionsmittel der besonderen Art und zeitigt positive Wirkungen in jedem Alter und bei vielen Krankheiten. Sie ist oft wirksamer als Medikamente, betont Prof. Niebauer. Der sportlich Aktive lebt im Vergleich zu jenem, der praktisch keine Bewegung macht, durchschnittlich um fünf Jahre länger.

Nur 30% der Bevölkerung in Österreich bewegen sich jedoch ausreichend. Notwendig wären drei bis sieben Mal wöchentlich 30 Minuten, so lautet die internationale Trainingsempfehlung. In jedem Alter kann man noch mit Bewegung und Sport beginnen. Selbst mit Achtzig hat man eine bessere Prognose in allem als der, der sich kaum bewegt. Die Art und Intensität der Bewegung, die vom Spaziergehen bis zum intensiven Sporteln reicht, muss natürlich dem Gesundheits- und Trainingszustand jeder Person angepasst werden. Empfehlenswert ist eine sportmedizinische Untersuchung, damit es nicht zu Überbeanspruchungen kommt.

Kleine Änderungen in den Alltagsgewohnheiten wie Stiegensteigen statt Liftfahren, mit dem Rad zur Arbeit fahren, mit Stöcken um den Block gehen können bereits viel bewirken.

Richtwerte für Kalorienverbrauch

300 kcal/h (leichtes Training): 1 Std. Radfahren, Tanzen, Schwimmen ...

400 kcal/h: 1 Std. Radfahren mit 20 km/h oder schnelles Gehen

600 kcal/h: 1 Std. Langlaufen (ca. 12 km)

Experten

UI für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin

■ Univ.-Prof. DDR. Josef Niebauer;
Mag. Andreas Egger, Mag. Bernhard Reich, Sportwissenschaftler

Kontakt: Sportmedizinisches Institut, Telefon +43 (0)662 4482-3770,
Internet <http://www.salk.at/856.html>



Bild oben
Übungen mit Therabändern.

Bild Mitte
Prim. Univ.-Prof. DDR. Josef Niebauer

Bild unten
Im Freien Kraft und Energien für den Alltag tanken.

Allergien – Das Immunsystem auf Abwegen

Man schätzt, dass in Österreich heute etwa jeder dritte bis vierte Einwohner an der einen oder anderen Form von Allergie leidet.

Es gibt verschiedene Typen von Allergien, am häufigsten ist die Typ-I-Allergie (Pollen, Haustiere, Milben etc. sowie Insekten), gefolgt von Typ-IV-Allergien (Ekzeme etwa durch Nickel etc.).

Nahrungsmittelallergien treten sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen häufig als pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien auf. Diese sog. Kreuzallergien erklären sich aus dem Vorhandensein ähnlicher Eiweißmoleküle in den verschiedenen Allergenquellen.

Vor allem Personen, die auf Frühblüher (Hasel, Erle, Birke) allergisch reagieren, weisen gleichzeitig eine Nahrungsmittelallergie auf. So können z. B. bei einem Birkenpollenallergiker nach dem Genuss von frischen Äpfeln die Lippen jucken oder nach dem Verzehr von Haselnüssen der Gaumen kratzen. Nicht immer bleibt es bei leichten Symptomen, es können in seltenen Fällen schwere Reaktionen auftreten.

Kuhmilch, Hühnerei, Erdnüsse, Soja, Weizen, Baumnüsse sind die häufigsten Ursachen für eine „echte“ immunologisch bedingte Nahrungsmittelallergie, die man von einer Unverträglichkeit unterscheiden muß. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein, sie reichen von leichten Hautveränderungen über Magen-Darmbeschwerden bis hin zu Atemnot und allergischem Schock.

Die Nahrungsmittelallergie ist ein dynamischer Prozess, eine Toleranzentwicklung ist bis zum Eintritt ins Schulalter möglich.

Zur Zunahme von Allergien gibt es viele Theorien. Als Auslöser werden das Rauchen, Umweltverschmutzung, Diesel, sozioökonomische Faktoren oder die Ernährungsweise vermutet. Eine reduzierte Immunabwehr durch eine starke Abnahme von Bakterien, Viren und Parasiten in der modernen westlichen Welt könnte mit ein Grund sein (Hygiene- oder Urwaldtheorie).

Wichtig ist eine frühzeitige Behandlung der Pollenallergie durch einen allergologisch spezialisierten Arzt. Ein nicht (ausreichend) behandelter Heuschnopfen kann chronisch werden und zu Asthma oder pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien führen.

Experten

UK für Dermatologie der PMU

■ Ltd. OA Dr. Thomas Hawranek

Ernährungsberatung LKH

■ Karin Spiesz

Kontakt: Allergieambulanz Telefon +43 (0)662 4482-3023,

Internet <http://salk.at/6598.html>

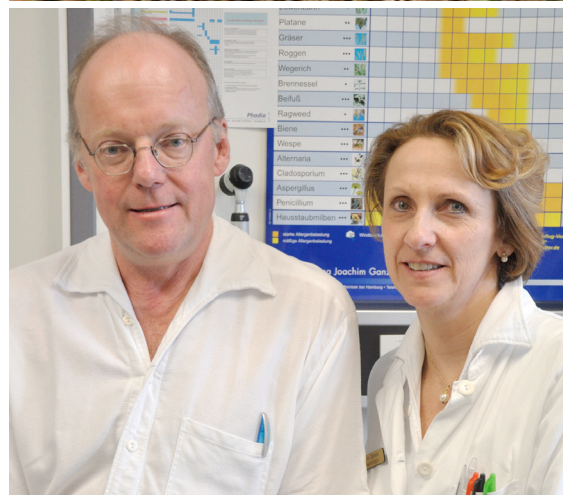


Bild oben

Pollenallergien können mit Nahrungsmittel-Allergien einhergehen.

Bild Mitte

Dermatologe Dr. Thomas Hawranek und Ernährungsberaterin Karin Spiesz

Bild unten

Allergie oder Unverträglichkeit?

Das Auge im Alter

Aufgrund des ansteigenden durchschnittlichen Lebensalters der österreichischen Bevölkerung sind altersbedingte Augenerkrankungen im Zunehmen. Anders als früher können sie aber oft gut behandelt werden.

Der *Graue Star* ist ein typisches Altersleiden der Augenlinse, charakterisiert durch eine langsam zunehmende Eintrübung. Selten kann er auch angeboren sein oder als Folge von Entzündungen oder Verletzungen auftreten. Das Leiden ist einer Behandlung in der Regel gut zugänglich. Dabei wird die trübe Linse entfernt (an der Universitäts-Augenklinik Salzburg wird als einziger Augenklinik Österreichs dazu auch der modernste fs-Laser eingesetzt) und durch eine klare künstliche Linse, die die Brechkraft des Auges wieder herstellt, ersetzt. Auch dabei gibt es verschiedene neue Verfahren (wie etwa die torische oder die multifokale IOL), welche eine Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) korrigieren oder eine Lesebrille überflüssig machen können. In den meisten Fällen kann so ein gutes Sehvermögen wieder hergestellt werden. Die wenigen Komplikationen (wie etwa der *Nachstar*, welcher dann mit dem YAG-Laser behandelt wird) werden dargestellt.

Der *Grüne Star* verläuft im Gegensatz zum *Grauen Star* meist unbemerkt. Die Krankheit hat verschiedene Ursachen. Gemeinsam ist ihnen ein Missverhältnis zwischen Augenwasser-Produktion und Abfluss dieser Flüssigkeit aus dem Auge. Bei ausreichend früher Diagnose kann der *Grüne Star* einerseits mit drucksenkenden Augentropfen, andererseits mit verschiedenen Lasern, oder auch chirurgisch (etwa mit Implantaten) gut behandelt werden – ganz im Gegensatz zu der häufig vorherrschenden Meinung, dass der *Grüne Star* einer Behandlung nicht zugänglich wäre. Besonderen Stellenwert hat an der Landesaugenklinik die Vorsorgeuntersuchung, die seit fast zwei Jahrzehnten mit Unterstützung der Landesregierung angeboten wird.

Die altersbedingte *Makuladegeneration* oder *Netzhautverkalkung* ist eine Beeinträchtigung des Sehentrums, die meist im fortgeschrittenen Lebensalter auftritt und zu einem irreversiblen Verlust der Sehkraft führen kann. Durch vermehrte Ablagerungen oder eine Neubildung von Gefäßen in einem sehr sensiblen Teil des Auges (Makula) werden Sinneszellen zerstört und die Sehfunktion beeinträchtigt. In der Regel kommt es aber zu keinem vollständigen Sehverlust, da meist ein gutes orientierendes Sehen erhalten bleibt. Die Lesefähigkeit kann allerdings manchmal deutlich reduziert sein.

Experten

UK für Augenheilkunde und Optometrie der PMU

- Prim. Univ.-Prof. Dr. Günther Grabner
- Univ.-Prof. Dr. Herbert Reitsamer
- AA Dr. Andreas Bernhart

Kontakt: Glaukomvorsorgeambulanz, Telefon +43 (0)662 4482-3770, Internet <http://salk.at/1186.html>



Bild oben

v. r.: Primar Prof. Dr. Günther Grabner, AA Dr. Bernhart, Prof. Dr. Reitsamer

Bild Mitte

Prof. Reitsamer über den Grünen Star.

Bild unten

Regelmäßige Augenuntersuchungen beugen ernsthaften Erkrankungen vor.

20 Jahre jünger – Erkenntnisse der Altersmedizin

Die Differenz zwischen dem kalendarischen und dem biologischen Alter kann bis zu zwanzig Jahre ausmachen, wenn man auf einen gesunden Lebensstil achtet.

Die Lebenserwartung in den industrialisierten Ländern ist bedingt durch Fortschritte der Medizin und bessere Lebensbedingungen in den letzten Jahrzehnten rapide angestiegen. Erfreulicherweise werden wir nicht nur älter, sondern bleiben auch länger gesund und fit. Die Verlängerung der Lebensspanne bringt dennoch altersabhängige Erkrankungen mit sich, was neue Herausforderungen für unsere Gesundheits- und Sozialsysteme bedingt.

Den Höhepunkt der körperlichen Leistungsfähigkeit erreichen wir mit Mitte zwanzig. Mit zunehmendem Alter kommt es aufgrund der verminderten Adaptations- und Reaktionsfähigkeit des Organismus auf äußere Einflüsse zu einer Zunahme von Krankheiten und Funktionseinschränkungen. Rein biologisch gesehen könnte ein Mensch 120 Jahre alt werden, das limitierende Organ ist das Gehirn. Diabetes, Bluthochdruck und Herzerkrankungen sind besonders häufig, können aber heute sehr gut therapiert werden.

Ziel der Altersmedizin ist es, das Auftreten von Krankheiten soweit wie möglich hinauszuzögern (Morbiditätskompression) und die Lebensqualität zu verbessern. Therapieziele im Alter sollen individuell angepasst werden, insbesondere um die Einnahme einer zu großen Medikamentenzahl (Polypharmazie) zu vermeiden.

Der mündige Patient, der sich mit Fragen an seinen Arzt wendet, ist hier besonders gefragt. Denn es gibt oftmals mehrere Medikamente mit demselben Wirkstoffpräparat, jedoch mit unterschiedlich ausgeprägten Nebenwirkungen, die auch pro Patient sehr verschieden sein können.

Ausgewogene Ernährung und Bewegung sind und bleiben Grundlage für ein selbstständiges und gesundes Leben auch im fortgeschrittenen Alter.

Experten

UK für Geriatrie der PMU

■ Prim. Univ.-Prof. Dr. Bernhard Iglseder

Abteilung für Innere Medizin, Landesklinik St. Veit/Pongau

■ 1.OA Dr. Peter Weiler, MSc,

Kontakt: Geriatrieambulanz, Telefon +43 (0)662 4483-4131,

Internet <http://salk.at/1706.html>;

Bluthochdruckambulanz LK St. Veit/Pongau,

Telefon +43(0)6415 7201-46101, <http://salk.at/987.html>



Bild oben

Ein gesunder Lebensstil erhöht die Lebensdauer.

Bild Mitte

Experten für Altersmedizin: 1. OA Dr. Weiler und Prof. Dr. Iglseder.

Bild unten

Individuell angepasste Therapien und Medikamente.

Herzenssachen

Die invasive Behandlung der koronaren Herzerkrankung hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert.

Vor 15 bis 20 Jahren war die aortokoronare Bypassoperation die einzige effektive Therapie bei hochgradigen Verengungen oder Verschlüssen der Herzkranzgefäße. Inzwischen ist die von Kardiologen durchgeführte interventionelle Therapie bei vielen Patienten die Therapie der Wahl. Dies gilt vor allem dann, wenn nur ein oder zwei Herzkranzgefäße betroffen sind.

Am Universitätsklinikum Salzburg wird routinemäßig für jeden Patienten mit einer schweren, interventionsbedürftigen koronaren Herzerkrankung die optimal geeignete Therapieform zwischen Kardiologen und Herzchirurgen diskutiert und im Konsens festgelegt.

Beim Herzinfarkt kommt es durch den Verschluss eines Herzkranzgefäßes zum Absterben von Herzmuskelgewebe. Kann das Gefäß schnell genug wieder eröffnet werden, so kann der Herzmuskel gerettet werden. Dies erfolgt akut im Herzkatheterlabor der UK für Innere Medizin II, Kardiologie und Internistische Intensivmedizin.

An der UK für Herzchirurgie ermöglicht der Einsatz spezieller Techniken bei der Anlage von arteriellen Bypässen die Versorgung einer größeren Anzahl erkrankter Herzkranzgefäße. Bei fast allen Erkrankungen, die zu einer Ein- und Verengung einer Herzklappe führen, muss diese Klappe durch eine biologische oder eine künstliche Klappenprothese ersetzt werden (chirurgisch oder interventionell). Diese Operationen können auch über minimalinvasive chirurgische Zugänge erfolgen. Dabei wurden und werden im Universitätsklinikum Salzburg neueste Verfahren zum Teil erstmals in Österreich erfolgreich eingesetzt. So wird etwa bei der sog. CAVIAAR-Technik bei Patienten mit einer undichten Aortenklappe diese repariert und erhalten und zur Vermeidung einer zukünftigen Ausweitung des Klappenringes ein neu entwickelter Klappenring eingesetzt.

Durch diese Methode wird vor allem auch bei jüngeren Patienten ein Klappenersatz mit einer künstlichen Prothese und den damit verbundenen Problemen verhindert.

Experten

UK für Innere Medizin II der PMU

■ Prim. Univ.-Prof. Dr. Uta Hoppe

UK für Herzchirurgie der PMU

■ Prim. Univ.-Prof. Dr. Rainald Seitelberger

Kontakt: Terminvereinbarung für Kardiologische Ambulanzen:

Telefon: +43 (0)662 4482-3426. Internet, <http://salk.at/545.html>;

UK für Herzchirurgie der PMU <http://salk.at/477.html>



Bild oben

Das Herzkatheterlabor der Kardiologie.

Bild Mitte

Prim.^a Univ.-Prof. Dr. Uta Hoppe

Bild unten

Prim. Univ.-Prof. Dr. Rainald Seitelberger im Gespräch mit Moderator Wolfgang Bauer

Was tun bei Rheuma?

Wenn's draußen kalt und ungemütlich wird, leiden Rheumakranke ganz besonders unter Gelenksschmerzen und -schwellungen, an Entzündungen, die in Schüben wiederkehren.

Der Begriff Rheuma umfasst zahlreiche Erkrankungen an den Gelenken, Sehnen, Knochen und Muskeln, aber auch an Organen, Herz-Kreislaufsystem oder Nervensystem. Eine Beeinträchtigung des Magen-Darm-Traktes ist fast ausschließlich durch therapiebedingte Nebenwirkungen zu erwarten.

Rheuma hat viele Gesichter und kann jeden treffen. Die Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind nicht auf das hohe Alter beschränkt, Patientinnen und Patienten können aber medikamentös gut eingestellt werden.

Einer der Hauptauslöser sind Störungen des Immunsystems. Dabei beginnen fehlgeleitete Abwehrzellen, vermehrt Antikörper gegen körpereigene Gewebe oder Botenstoffe zu produzieren. In der Folge entstehen Entzündungsprozesse in Gelenken, aber auch in anderen Bereichen.

Unbehandelte Schmerzen können sich zu einer nicht behandelbaren chronischen Schmerzkrankheit entwickeln. Sie rauben auch Energie, wodurch das Abgleiten in eine Depression begünstigt werden kann. Es ist keinesfalls ein Zeichen persönlicher Schwäche, im Umgang mit der Erkrankung Unterstützung zu suchen. Äußerst effektiv wirken bereits regelmäßige Bewegung und Sozialkontakte.

Die medizinischen Möglichkeiten – Medikamente, Physiotherapie – schreiten schnell voran. Ziel ist es, weitgehende Selbständigkeit, Schmerzfreiheit und ausreichende Lebensqualität für Rheumapatienten zu erreichen.

Expertin

UK für Innere Medizin III der PMU

■ OÄ Dr. Andrea Studnicka-Benke

Kontakt: Rheumaambulanz (Überweisung notwendig!),
Telefon +43(0)662 4482-3407. Internet <http://salk.at/1113.html>



Bild oben

Rheuma hat viele Gesichter

Bild Mitte

OÄ Dr. Andrea Studnicka-Benke

Bild unten

Bewegung ist auch bei Rheuma wichtig

Sommer, Sonne, Sonnenschutz

Die Sonne, ohne die kein Leben denkbar ist, wird seit jeher auch als Gottheit verehrt. Dennoch bewirkt die UV-Strahlung unter Umständen Erkrankungen und Komplikationen.

So nimmt beispielsweise die Häufigkeit von Basalzellkarzinomen (Basaliomen) und kutanen Plattenepithelkarzinomen, landläufig als weißer Hautkrebs bezeichnet, parallel mit der des besonders bösartigen Melanoms (schwarzer Hautkrebs) weltweit zu - und für alle diese Erkrankungen ist Sonnenlicht ein maßgeblicher Risikofaktor. Eine Abschwächung dieser Dynamik ist auch aufgrund der demographischen Entwicklung unserer Gesellschaft und eines noch immer zu sorglosen Freizeitverhaltens nicht absehbar - ein Umstand, der die Bedeutung einer stetig fortschreitenden Erforschung der Entstehung dieser Tumoren unterstreicht.

In diesem Zusammenhang sind auch Früherkennung, Aufklärung und Vorbeugung überaus wichtig. Gleichzeitig ermöglichen neuartige Therapieansätze eine gezielte Bekämpfung dieser Krebserkrankungen mit bisher ungekannter Effektivität.

Der zweite Teil des Vortrages befasste sich mit der Wirkung von UV-Licht auf die Augen. Neben dem für den Menschen sichtbaren Licht enthält das Sonnenlicht das für ihn unsichtbare UV-Licht, das sich in UV-A, UV-B und UV-C unterteilen lässt. Bei größerer Intensität oder bei längerer Einwirkung kann UV-Licht zu Augenreizungen, Grauem Star und sogar Erblindung führen. Schutzmaßnahmen wie ausreichend UV-geschützte Brillen sind besonders am Wasser und im Gebirge unerlässlich.

Experten

UK für Dermatologie der PMU

- OA Assoc. Prof. Dr. Martin Laimer

UK für Augenheilkunde und Optometrie der PMU

- OA Univ.-Prof. Dr. Herbert Reitsamer

Kontakt: UK für Dermatologie der PMU,
Internet: <http://salk.at/4221.html>;
UK für Augenheilkunde und Optometrie der PMU,
Internet: <http://salk.at/1209.html>

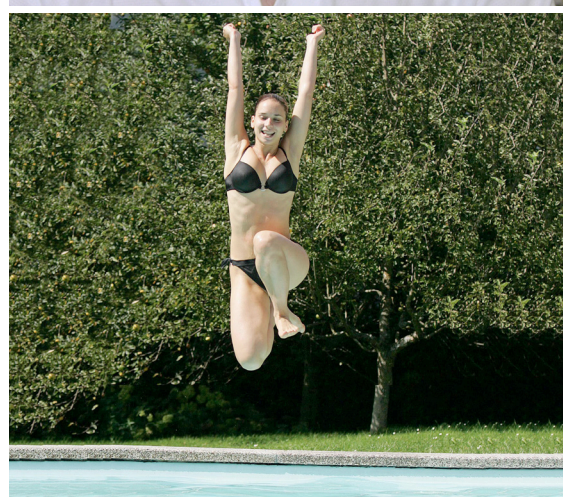


Bild oben

Sonnenschutz ist unerlässlich.

Bild Mitte

Prof. Dr. Martin Laimer

Bild unten

Sonne mit Maß genießen.

Osteoporose

„Trabe bis zum Grabe, turne bis zur Urne“, so fasst Prof. Wicker von der UK für Physikalische Medizin sein Credo zusammen.

Die Osteoporose zählt zu den zehn häufigsten Erkrankungen der westlichen Welt. In Österreich sind ca. 740.000 über 50-jährige Personen betroffen. Diese generalisierte Erkrankung des Skelettsystems führt zu einer Verringerung der Knochenmasse und Veränderung der Mikroarchitektur des Knochengewebes. Damit verbunden ist eine Abnahme der Knochenfestigkeit und ein gesteigertes Frakturrisiko.

Die UK für Nuklearmedizin der PMU bietet modernste diagnostische Techniken und medikamentöse Möglichkeiten der Behandlung von Osteoporose an.

Daß Bewegung und Ernährung auch bei Therapie und Prävention der Osteoporose eine wichtige Rolle spielen, führte Prof. Anton Wicker von der Universitätsklinik für Physikalische Medizin eindrücklich vor Augen. Die maximale Knochenmasse ist weitgehend genetisch determiniert, wird aber durch den Lebensstil deutlich beeinflusst.

Körperliche Aktivitäten wie etwa Krafttraining wirken sich auf das Knochenwachstum nachweislich positiv aus. Durch einen guten Trainingszustand wird ganz allgemein das Sturzrisiko vermindert. Aber auch „einfache“ Bewegungsformen wie intensives Gehen zeigen positive Wirkung. Bei normalem langsamem Gehen werden allerdings keine relevanten Reize erzeugt. Zwischen zehn und zwanzig Belastungsreize pro Tag sind notwendig, um den Knochen zu stärken. Besonders zur Vorbeugung eignen sich Walken, Bergwandern, Laufen nach langsamem Aufbau, alpiner Schillauf und Schilanglauf, andere Sportarten teilweise mit Einschränkungen. Schwimmen und Radfahren haben keine unmittelbare Auswirkung auf den Knochen, sind aber als Begleitsportart sehr zu empfehlen.

Die Intensität von Belastungen muß dem jeweiligen Gesundheitszustand angepaßt werden.

Experten

UK für Physikalische Medizin und Rehabilitation der PMU

■ Prim. Univ.-Prof. Mag. DDr. Anton Wicker

UK für Nuklearmedizin und Endokrinologie der PMU

■ OA Dr. Helmut Kässmann

Kontakt: Osteoporoseambulanz Telefon: +43 (0)662 4482-3501, Internet <http://salk.at/1044.html>;

Physikalische Osteoporoseambulanz (Überweisung!)

Telefon: +43 (0)662 4482-53101, Internet <http://salk.at/1733.html>;



Bild oben

Turne bis zur Urne ...

Bild Mitte

Prim. Prof. Wicker, OA Dr. Kässmann

Bild unten

Innovative Therapieangebote und interdisziplinäre Zusammenarbeit im Uniklinikum Salzburg



Mit freundlicher Unterstützung der Hypo Salzburg



Impressum:

Herausgeber: SALK Gemeinnützige Salzburger
Landeskliniken Betriebsgesellschaft m. b. H., A-5020 Salzburg,
Müllner Hauptstraße 48

Redaktion: Stabsstelle Unternehmenskommunikation und
Marketing, Mag.^a Christine Walch

Gestaltung: Mag. Herbert Moser, SALK Grafik

Fotos: SALK, Josefine Unterhauser, Wild-Bild, Fotolia

