

Gesundheitstour: Neue Leiden durch Handy & Co

Am 12. März dreht sich in der Kepler-Uniklinik alles um neue Krankmacher

VON BARBARA ROHRHOFER

Haben Sie unerklärliche Schmerzen im Nacken oder im Daumen? Müssen Sie alle paar Minuten in Ihrem Smartphone nachsehen, ob jemand auf Instagram etwas Neues gepostet hat? Für die meisten Menschen ist das Handy zum ständigen Begleiter geworden. Zu Hause, in der Straßenbahn, im Lokal und im Büro fällt es vielen zunehmend schwer, die Finger vom Smartphone zu lassen. Das hat Folgen, sagen Mediziner. Sie haben den „Handydaumen“ als die neue „orthopädische Zivilisationskrankheit“ ausgemacht, im englischen Sprachraum heißt sie übrigens auch die „WhatsAppDisease“, also „WhatsApp-Krankheit“. Aber es gibt mittlerweile auch die Tabletschulter und den Mausarm.

„Stundenlang am Bildschirm: Wie Handy, Tablet und PC unsere Gesundheit beeinträchtigen“ lautet das Thema der OÖN-Gesundheitstour am Donnerstag, 12. März, im Kepler-Uniklinikum Linz. David Greenfield, Professor für klinische Psychologie und Gründer

des Zentrums für Internet- und Technologiesucht in den USA, vertritt die Meinung, dass durch die ständige Smartphone-Nutzung der Cortisolspiegel in unserem Körper chronisch erhöht sei. Das Stresshormon wird – wenn es über lange Phasen zu hoch ist – mit einer Vielzahl von Krankheiten in Zusammenhang gebracht – von Übergewicht bis hin zum Herzinfarkt.

Ein Viertel der Millennials (das ist die Generation, die zwischen 1980 und 2000 geboren wurde) checkt über 100 Mal täglich das Smartphone, mehr als die Hälfte schaut 50 Mal am Tag aufs Display.

Psyche und Denken beeinflusst

Inwieweit diese intensive Nutzung unsere Psyche und unser Denken beeinträchtigt, sei nicht individuell messbar, sagt Primar Jörg Auer vom Neuromed-Campus. „Unser Gehirn verändert sich – so wie wir das von Musikern oder einem Rennfahrer kennen, wenn bestimmte Abläufe immer wieder trainiert werden. Schädlich wird dies, wenn andere Tätigkeiten des täglichen Lebens vernachlässigt werden“, sagt der Psychiater.



Das Smartphone ist Teil des Lebens geworden. Die intensive Nutzung hat aber Nebenwirkungen.

Foto: Colourbox

OÖN-GESUNDHEITSTOUR AM 12. MÄRZ IN LINZ

1 **„Wie Handy, Tablet und PC unsere Gesundheit beeinträchtigen“** Das ist das Thema der nächsten OÖN-Gesundheitstour im Kepler-Universitätsklinikum Linz, Ausbildungszentrum Med Campus V

2 **Termin:** Donnerstag, 12. März, 18 Uhr

3 **Folgende Experten** des Kepler-Uniklinikums Linz stehen zur Verfügung:

1 **Jakob Maier**, Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie
2 **Primar Jörg Auer**, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin
3 **Dozent Clemens Strohmaier**, Facharzt für Augenheilkunde

4 **Martin Denk**, Sportwissenschaftler und Uniqa-Vitalcoach

5 **Der Eintritt ist frei.** Nach der Veranstaltung wartet auf alle Besucher der Gesundheitstour ein gesundes Buffet.



„Gesundheit on Tour“ ist eine Veranstaltungsreihe von



Mit freundlicher Unterstützung von



ÜBERBLICK

Zu langer Mittagsschlaf erhöht den Blutdruck

Ob ein Mittagsschläfchen eher schadet oder nutzt, könnte davon abhängen, wie lange es dauert. Einer chinesischen Studie zufolge haben Frauen in mittlerem und höherem Alter ein bis zu 54 Prozent größeres Risiko für Bluthochdruck, wenn ihr tägliches Nickerchen länger dauert als 90 Minuten. Bei Männern gab es diesen statistischen Zusammenhang nicht. Möglicherweise könnten die Hormonumstellung in den Wechseljahren sowie Dauer und Qualität des Nachtschlafs für die Erklärung der Ergebnisse von Bedeutung sein, schrieben die Forscher im Fachblatt „Heart & Lung“.

Österreicher haben viel Vertrauen in ihre Ärzte



Drei Viertel der Österreicher haben recht großes Vertrauen in ihre Ärzte. Nur in der jüngsten Altersgruppe von 18 bis 29 Jahren herrscht etwas Misstrauen: Hier sind es nur knapp zwei Drittel, die ihrem Arzt und dessen Expertise vertrauen, geht aus der Umfrage hervor, die MindTake Research durchführte. Beim Thema Medikamente bevorzugten 63 Prozent der Befragten Schulmedizin gegenüber alternativer Medizin. Im Vergleich hat sich herauskristallisiert, dass Frauen und die Altersgruppe der unter 29-Jährigen eher zu alternativen Heilmethoden greifen als Männer oder ältere Personen.

So gelingt der Neustart in ein bewegteres Leben

Abnehmen, Muskeln auf- und Stress abbauen: Die Linzer Trainerin Magdalena Henkel weiß wie

VON VALERIE HADER

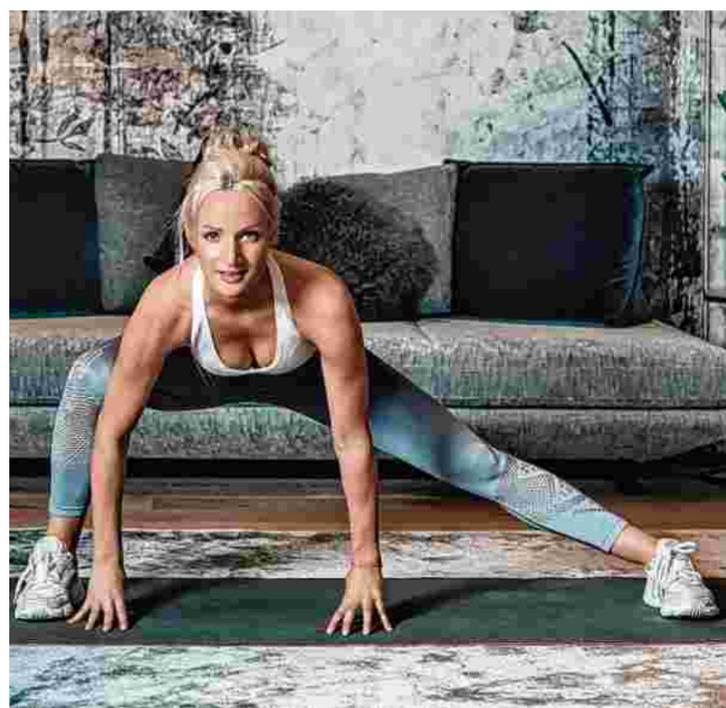
Magdalena Henkel ist Personal Trainerin und hilft Menschen, wieder in Form zu kommen – physisch wie psychisch. „Die meisten Leute, die zu mir kommen, wollen ein paar Kilos verlieren. Nur selten hat jemand den Wunsch, seine Leistung zu steigern oder Schmerzen zu lindern“, erzählt die 33-Jährige. Doch das alles stelle sich nach ein paar Wochen praktisch als Nebenwirkung ein. „Da wird vielen erst richtig bewusst, wie gut regelmäßige Bewegung tatsächlich ist“, sagt die leidenschaftliche Sportlerin und Lebensgefährtin von Runtastic-Gründer Florian Gschwandner.

Training macht glücklich

Und regelmäßig müsse es schon sein, von Blitzdiäten oder Hardcore-Sporteinheiten, bei denen man in zwei Wochen zehn Kilo abnimmt, hält sie nichts. „Denn ich kenne niemand, der das Gewicht gehalten hätte.“

Im Grunde ginge es darum, eine Art „Fitnessverhalten“ in seinen Alltag zu integrieren. „Das umfasst Bewegung, aber auch Ernährung“, sagt Magdalena Henkel, die auf ihrer Homepage www.menafit.at auch gesunde Rezepte verrät.

Die Mühe werde auf jeden Fall belohnt: Nach einer Trainingseinheit ist man ausgeglichener, weniger gestresst und voller Energie. Die ganze Schlappeit falle ab und man sei auch nicht mehr grantig, sagt Henkel und hat Tipps für den Start in ein bewegteres – und besseres – Leben parat.



Magdalena Henkel – Spitzname „Mena“ – ist leidenschaftliche Sportlerin. (privat)



„Unser Körper ist das Tollste, das wir haben. Wenn der nicht mehr funktioniert, nützen der tollste Job und das größte Auto nichts. Darum müssen wir auf uns schauen.“

1 **Magdalena Henkel**, Linzer Personal Trainerin, www.menafit.at

2 **Sport gleich in der Früh:** „Man fühlt sich danach richtig gut, weil man schon was geschafft hat“, sagt Magdalena Henkel. Und das Beste daran: „Man startet energiegeladener und glücklich in den Tag!“

3 **Fitnesstraining ist keine Frage des Alters.** „Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Man profitiert immer davon.“ Vor allem im Alter seien Muskelerhalt und stabile Gelenke ganz wichtig.

4 **Was will man erreichen?** Bevor man beginnt, sollte man sich ein

Ziel setzen: „Fragen Sie sich: Was will ich überhaupt, und dann fixieren Sie einen realistischen Zeitraum, bis wann Sie das erreichen wollen“, rät die Expertin.

5 **Kontrolle ist gut:** Von der Waage hält Magdalena Henkel wenig, besser sei, jede Woche ein Foto von sich zu machen. „Und zwar je eines von vorne, von hinten und von der Seite. Und dann die Fortschritte dokumentieren“, sagt sie. Außerdem rät sie, einmal in der Woche Oberarme, Oberschenkel und Taille abzumessen und die Maße in ein Fitness-Tagebuch einzutragen.

6 **Nicht zu ehrgeizig sein,** denn Stress sei kontraproduktiv beim Abnehmen. „Der Körper braucht Pausen, denn erst in der Ruhephase baut er Muskeln auf. Wer sich die nicht gönnt, stagniert.“

7 **Vom Trainingsumfang** rät die Expertin zu 45-Minuten-Einheiten, „am besten zwei bis drei Mal pro Woche“. Mit ersten sichtbaren Erfolgen könne man nach etwa einem Monat rechnen.

8 **Erfolge feiern:** Motivation sei ganz wichtig, deshalb rät Henkel, sich selbst zu belohnen und das entweder aufzuschreiben oder ein Foto davon zu machen. „Ich selbst werde mir nach dem Abschluss meiner Fitness-Challenge ein neues Sport-Outfit gönnen“, sagt die Trainerin. Und noch ein Trick: „Kaufen Sie sich eine Hose gleich eine Nummer kleiner. Sie werden jubeln, wenn Sie dann wirklich hineinpassen.“