

„Ausgewogene Ernährung und moderate Bewegung haben wesentlichen Anteil an der Gesundheit der Steirer – hier gilt es Rahmenbedingungen zu verbessern.“
Christopher Drexler, Gesundheitslandesrat FISCHER/STADT GRAZ



Adipositas auf der Spur: B. Fuchs-Neuhold, G. Riegler, K. P. Pfeiffer, M. van der Kleyn, W. Wallner, S. Fischer (v. l.) mit dem neuen Messgerät

Zukunftsweisende Wege in der Fettsucht-Forschung

Die Steirer essen zu viel und bewegen sich zu wenig – bringen in der Folge also zu viel auf die Waage! Fakten, die Experten vergangene Woche bei der Präsentation des steirischen Gesundheitsberichtes auf den Tisch legten. Bedenklich: Vor allem die Zahl der adipösen Personen, also jener mit Fettsucht, ist stark zugenommen.

Und genau auf diesem Gebiet wird nun an der FH Joanneum mit einer zukunftsweisenden Methode geforscht. Dabei wird das Problem Adipositas bereits bei Schwangeren und Neugeborenen thematisiert: Mit der Nutzung von neuartiger Technologie, dem sogenannten BOD POD, können die Messungen der Körperzusammensetzung schon über das Säuglingsalter bis zum Erwachsenen ausgeweitet werden. „Die hervorragende Forschung, die bisher in unserem Labor für Sensorik und Gesundheit passierte, wird nun weiter ausgebaut. Wir freuen uns schon auf die ersten Messergebnisse und die Schlüsse, die daraus gezogen werden“, kommentiert Rektor Karl Peter Pfeiffer die Neuerungen. Und

Geschäftsführer Günter Riegler betont vor allem den praktischen Nutzen des neuen Geräts, „das präzise, schnell und nicht invasiv misst und somit neue Wege für die interdisziplinäre Forschung eröffnet“.

Und so funktioniert es: Die Testpersonen nehmen in Badebekleidung in der „Kapsel“ Platz und versuchen, sich während der zwei Messungen so wenig wie möglich zu bewegen. Durch die Menge der Luft, die der Körper in der Kapsel verdrängt, wird die Körperdichte gemessen, diese wird anschließend gesplittet – in Fettmasse und fettfreie Masse. Zusätzlich wird auch das Lungenvolumen gemessen. Die Messergebnisse werden vom Computersystem sofort ausgewertet.

Übrigens: Säuglinge und Kleinkinder werden mit der kleineren Version des Geräts vermessen. „Die Kombination beider Geräte in einem Labor gibt es nur in wenigen Institutionen in Europa“, verweist Moenie van der Kleyn, Leiterin des Instituts Hebammenwesen, auf die innovative Infrastruktur für Adipositasforschung und -prävention. JOE

Bericht: So

Steirer weisen im Bundesländervergleich die niedrigste Gesundheitskompetenz auf – nur **36,8 %** verfügen über ausreichende Fähigkeiten, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und zu beurteilen.

LEBENSERWARTUNG liegt bei den Steirerinnen mittlerweile bei 84 Jahren, bei den Männern bei 79,3 Jahren.

Steiermarkweit gab es 2014 an die **1000** alkoholbedingte Todesfälle.

33,9 % der Steirer sind übergewichtig (rückläufig), 14,2 Prozent sogar adipös (steigend). Österreich-Vergleich: 33,8 % übergewichtig, 15,1 % adipös.

76 % der Steirer beurteilen ihren eigenen Gesundheitszustand als sehr gut



Mediziner Werner Zenz (Mitte) organisierte zu seinem 60er ein Benefizkonzert und spielte mehr als 7000 Euro für die Forschung ein.

Gitarren für Gesundheit

Nicht nur mit Torte und einem Glas Sekt, sondern mit einer großen Portion Menschlichkeit feierte Universitätsprofessor Werner Zenz von der Med-Uni Graz seinen 60. Geburtstag. Der renommierte Mediziner stellte nämlich zu seinem „Runden“ ein Benefizkonzert in der Generalmusikdirektion auf die Beine – und dabei spielte der ambi-

tionierte Hobbymusiker seine Leidenschaft für den Flamenco voll aus, er griff natürlich auch selbst zur Gitarre. Zur Begeisterung der rund 170 Besucher, die dann für die gute Sache auch tief in die Tasche griffen. Immerhin wurden 7426 Euro für die Forschungsgruppe Infektiologie und Vakzinologie an der Med-Uni Graz gespendet.



Genuss und kein Muss ist, was zählt
Gutes Essen, viel schlafen, lesen, faulenzeln, Sport betreiben – sich zu den Feiertagen eine Auszeit gönnen.

Verzicht und Pflicht ist, was quält
Kalorien zählen, auf Kekse verzichten, Besuche machen, die so überhaupt nicht freuen – das stresst!



(un-)gesund sind die Steirer

NEU. Dieser Tage wurde der aktuelle Gesundheitsbericht für die Steiermark vorgelegt – mit Kernaussagen wie: Die Steirer bringen zu viel auf die Waage, bewegen sich zu wenig, werden immer älter – leben aber viele Jahre mit Krankheit. Hier einige interessante Zahlen und Fakten. JOE

75 % der Steirer erfüllen die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung nicht! Nämlich: sich pro Woche mindestens 150 Minuten in mittlerer oder mindestens 75 Minuten in höherer Intensität zu bewegen.

58,2 % der weiß-grünen Bevölkerung konsumieren täglich Obst.

4733 Steirer wurden 2015 aufgrund eines Schlaganfalls im Krankenhaus behandelt.

Steirer werden immer älter, verbringen aber viele Jahre mit mehr oder weniger schweren Gesundheitsproblemen – im Schnitt beginnen die nicht gesunden Jahre mit **65**

Die meisten Todesfälle gehen auf das Konto von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gefolgt von Krebs. 2015 wurden rund **1600** Steirer aufgrund eines Herzinfarkts in einer steirischen Krankenhausbehandlung. Rund **6200** Steirer erhielten im Vorjahr die Diagnose Krebs.

Im Österreichvergleich gibt es in der Steiermark nach wie vor eine hohe **SUZIDRATEGRADE** – 2014 wurden 166 Todesfälle von Männern und 54 von Frauen als Selbstmorde klassifiziert.

Steiermark verbuchte 2014 an die rauchbedingte Todesfälle. **10.000**

Fast ein Viertel der Steirer schafft es nicht, täglich durchgehend **ZEHN MINUTEN** zu Fuß zu gehen – das liegt unter dem Österreich-Schnitt.

Weihnachtliche Begegnungen auf der Onkologie



Weihnachtsstimmung auf der Onkologie am LKH-Universitätsklinikum Graz – besinnlicher Abend für Menschen mit Krebs und deren Angehörige.

Alle Jahre wieder – und so auch heuer – gibt es im Rahmen der vor Jahren eingeführten Veranstaltungsreihe des Vereins für Krebskranke an der Universitätsklinik für Innere Medizin eine adventliche musikalische Begegnung auf der Onkologie an der Med-Uni Graz, konkret im Wintergarten auf der von Friedensreich Hundertwasser gestalteten Station.

Das noch junge Bandprojekt **The International BandClub** unter der Leitung von **Gerald Fink** und **Marc Huber** gestaltete für die Patienten und deren Angehörige mit einer Auswahl an jazzigen, bluesigen, bekannten und weniger bekannten Weihnachtsongs einen weihnachtlichen Abend.

Der Verein für Krebskranke an der Universitätsklinik für Innere Medizin unterstützt bereits seit 1992 die Forschung und Patien-

tenbetreuung an der Klinischen Abteilung für Onkologie am LKH-Universitätsklinikum Graz. Ziel ist es, mit unterschiedlichen kulturellen Inhalten Abwechslung, Kreativität, Schönes, Freude, Nachdenklichkeit, aber auch Heiteres in den klinischen Alltag zu bringen und damit Krankheiten wie Krebs durch die Begegnung mit Menschen, die diese Diagnose erhalten haben, weiter zu enttabuisieren.

Übrigens: Mit den lukrierten Spendengeldern unterstützt der Verein u. a. die Krebsforschung, die Verbesserung der Erkennung und Behandlung von Krebserkrankungen und der Zusammenhänge von Psyche und Krebs, die Anschaffung neuer Forschungsgeräte, die Durchführung wissenschaftlicher Projekte, die Fortsetzung der Anstellung einer Psycho-Onkologin. Infos unter www.stop-krebs.at.