

FITNESSTEST
IM BILD



Anstelle herkömmlicher Fragebögen werden für die Studien bewegliche Gesundheitscartoons mit verschiedenen Bildmotiven eingesetzt und so Fitness, Gesundheit und Lebensqualität abgefragt – in den Abbildungen hier geht es um das Thema Beweglichkeit.

Bilder: SN/PMU (3)

Der Mensch, das Laufwesen

Die zweibeinige Fortbewegung ist bei uns Menschen perfektioniert – und der elementarste und wichtigste Ausdruck von Mobilität über unsere ganze Lebensspanne: beginnend von den ersten Schritten eines Kleinkindes über das Bergsteigen bis hin zur Fähigkeit bei unseren Ältesten, auf eigenen Beinen einen Raum zu durchqueren. Unsere Lebenswelt begehen und durchwandern zu können ist ausschlaggebend für den Erhalt unserer Selbstständigkeit und unabhängigen Bewegungsfähigkeit. Die Gehgeschwindigkeit auf kurze Distanzen, wie sie in medizinischen Gehtests gemessen wird, ist ein Maß für das Risiko von körperlicher Beeinträchtigung, gefährlichen Stürzen, geistigem Verfall, Pflegebedürftigkeit und Tod. Wandern ist nicht nur in unserem Land die bevorzugte Art der Bewegung; Wandern erfordert kein spezielles Talent oder aufwendige Ausrüstung, ist kostengünstig, einfach durchführbar und daher eine ausgesprochen praktische Form, die Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Unglücklicherweise hat sich unser Bewegungsverhalten in den letzten Jahrzehnten dramatisch verändert. Einer der Triebmotoren dieser Entwicklung ist die zunehmende Verstädterung. So leben mit Stichtag 1. Jänner 2014 beinahe 67 Prozent der österreichischen Bevölkerung in Städten. Der europäische Trend übertrifft die österreichische Situation noch bei weitem: bereits 88 Prozent aller Deutschen leben in Städten und Städtekomplexen wie dem Ruhrgebiet, Rhein-Main-Gebiet und dem Städtecluster Wiesbaden-Mainz-Frankfurt-Offenbach. In den Niederlanden und Großbritannien beträgt die Urbanisierung 89 Prozent, in Belgien sogar 97 Prozent. Mit diesem enormen Verlust an „Naturerleben“ in den industrialisierten Ländern gehen veränderte Lebensweisen und Lebensstile (Bewegungsmangel, Stressfaktoren) unter zum Teil gesundheitsgefährdenden Umweltfaktoren (Smog, Feinstaub) einher. Die bekannten Konsequenzen sind Zivilisationskrankheiten wie Allergien und Asthma, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus 2, Adipositas, bestimmte Krebsarten, Hauterkrankungen, Essstörungen, chronischer Stress und daraus resultierende psychiatrische Erkrankungen.

Die Freizeitgestaltung findet in vermehrtem Maß innerhalb der eigenen vier Wände statt (Playstation, Smartphone und TV), wobei mangelnde Bewegung und damit verbundene Lebensstile zu einem erhöhten Risiko von Erkrankungen führt: 24 Prozent der Schulkinder und 40 Prozent der 18-64-Jährigen in Österreich sind übergewichtig, ein Drittel der Erwachsenen haben einen Cholesterinwert über 250mg/100ml, 29 Prozent aller Mädchen rauchen bereits mit 15



Das Laufen gehört zu unserer Natur wie das Atmen, das scheinen wir oft vergessen zu wollen. Bewegungsarmut aber ist gesundheitsschädlich – Bergwandern empfiehlt sich in Salzburg als äußerst wirkungsvolle Präventivmedizin, wie aktuelle Studien der Paracelsus Universität zeigen.

ARNULF HARTL

Bild: SN/PMU/FOTOLIA

Jahren und 60 Prozent der Österreicher üben keinerlei Sport aus und bewegen sich wenig bis gar nicht. Ein bewegungsarmer Lebensstil ist somit eines der bedeutendsten Gesundheitsprobleme des 21. Jahrhunderts und stellt eine große Belastung für unser Gesundheitssystem dar. Menschen aller Altersstufen nachhaltig zu höherer körperlicher Aktivität zu motivieren, ist eine der großen Herausforderungen unserer Gesellschaft, mit dem Ziel, den Gesundheitsstatus zu verbessern und zu einer nachhaltigen Reduktion der Krankheitskosten beizutragen.

Bewegungsverhalten hat sich dramatisch verändert

Das Gehen und Wandern bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen und wird in allen Ländern der Welt als eine der wichtigsten präventivmedizinischen Maßnahmen angeführt: Gehen kann Gewichtszunahme verhindern und hat sogar schützende Wirkung vor einer Reihe von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankun-

gen und Krebs. Es wirkt präventiv vor altersbedingten Einschränkungen und Funktionsverlust, verlängert das Leben und erhöht die Lebensqualität. Bewegung ist aus vielen Gründen ein wichtiger Schutzfaktor für unsere Gesundheit – und Bewegungsarmut definitiv ungesund. Das Leben in großen Städten hat jedoch noch weitere interessante medizinische und psychologische Phänomene hervorgebracht. Der Mensch ist in seiner Physiologie, Anatomie und Immunologie an „Natur“ und an das Ökosystem adaptiert und darin über zwei Millionen Jahre evolviert. Die nahezu exponentiell wachsende Urbanisierung im letzten Jahrhundert hat den Menschen essentielle Signale der Natur zunehmend entzogen, wobei wir immer noch sehr stark auf sie reagieren. Aktuelle Studien zeigen, dass eine grüne Umgebung stärker entstressend wirkt und dass Bewegung wie Gehen oder Laufen signifikant stärkere positive Gesundheitseffekte hat, wenn wir sie in freier Natur ausüben. Selbst der Blick auf einen grünen Baum von einem Krankenzimmer aus kann unsere Gesundheit fördern.

Der alpine Raum mit seinem schwierigen Terrain, höherer UV-Strahlung, reinerer Luft,

raschen Temperaturwechsel und geringeren Sauerstoffgehalt als tiefere Lagen hat Gesundheitswirkungen, die jeder Bergwanderer schon am eigenen Leib erfahren hat. Diese spezifischen Wirkungen werden auch in Salzburg in klinischen Studien immer stärker beforscht: So wirken Bergsteigen und -wandern in den Alpen gegen chronischen Rückenschmerz und fördern die Beweglichkeit und Haltung. Das Bergsteigen hat eine präventive Wirkung auf Osteoporose: Hormone und molekulare Umsatzparameter des Knochenstoffwechsels werden zu Gunsten des Knochenaufbaus positiv verändert. In der „HICO – Hiking and Coaching Studie“ konnte gezeigt werden, dass sich mit Hilfe eines gesundheitspsychologischen Coachings der positive Effekt des Bergwanderns auf den medizinisch hoch relevanten Parameter der Herz-Lungen-Fitness nachhaltig positiv auswirkt. Bergsteigen wirkt auch für Stress und Burn-out präventiv – dabei wird auch die Schleimhautimmunität der oberen Atemwege erhöht und die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems signifikant verbessert. Bergwandern mindert Depressionen und fördert sogar die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Bergwandern gegen chronischen Rückenschmerz

Gerade die naturräumliche Einzigartigkeit der alpinen Gesundheitsregion Salzburg kann somit Prävention und Behandlungsoptionen für eine ganze Reihe gesundheitsökonomisch höchst relevanter chronischer Erkrankungen und Zivilisationserkrankungen bieten. In Zeiten zunehmender Bewegungsarmut und der Umkehrung der Alterspyramide leisten auch spezialisierte Hotelkooperationen, wie die Life Time Hotels im Pinzgau mit einer Fülle an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten für alle Altersklassen einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Gesundheit.

Bergwandern ist präventive und sogar therapeutische Medizin – wobei die Herausforderung darin besteht, mehr davon im persönlichen Leben zu integrieren und auch Menschen mit bewegungs- und naturfernem Leben mitzunehmen. Für alle, die den Genuss des Bergsteigens und Wanderns bereits kennen, gilt – und darin ist sich die medizinische Literatur einig: häufiger, weiter, schneller!

Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl forscht mit seiner Arbeitsgruppe an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität am Themenkomplex „Natur und Gesundheit“. Bergwandern als therapeutische und präventive medizinische Maßnahme ist dabei ein wissenschaftlicher Schwerpunkt.

PARACELSUS UNIVERSITÄT kompakt

Zweiter Uni-Standort in Nürnberg
Die Agentur für Qualitätssicherung und Akkreditierung (AQ Austria) hat grünes Licht gegeben, in der zweitgrößten bayerischen Stadt einen zweiten Universitätsstandort der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität zu errichten. Man erwartet noch die Feststellung der Berechtigung zur Durchführung des Diplomstudiums durch das Bayerische Staatsministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst, dann können im August 2014 die ersten

50 Studierenden das Diplomstudium der Humanmedizin in Nürnberg beginnen.
Personalien an der PMU
Univ.-Prof. Dr. Johann Bauer, Leiter des Forschungsprogramms für Molekulare Therapie bei Genodermatosen (Epidermolysis bullosa) der PMU, folgt Univ. Prof. Dr. Helmut Hintner als Vorstand der Salzburger Universitätsklinik für Dermatologie nach. Er konnte sich in der

Ausschreibung für das Primariat gegen elf internationale Bewerber durchsetzen. Sein Forschungsschwerpunkt ist die Entwicklung neuer Therapien bei genetischen Erkrankungen.
Univ.-Prof. Dr. Eva Rohde, Primaria der Universitätsklinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin sowie Direktorin der GMP Facility an der PMU, hat mit Jahresbeginn die Funktion der Vizerektorin an der Paracelsus Universität von Univ. Prof. Dr. Felix Sedlmayer übernommen.