

Gesundheit in Österreich

Themenfeld: Gesundheit, Vorsorge und Ernährung

Niveaustufe **C1**

LERNINHALTE

Diese Einheit betrachtet das Thema Gesundheit in Österreich aus unterschiedlichen Perspektiven wie Gesundheitsförderung, Vorsorgeuntersuchung, Ausdauersport, betriebliche Gesundheitsmaßnahmen, Ernährung, Erkrankungen und gesundheitsbezogenes Verhalten der Menschen in Österreich. Im Hörtext zur Prüfungsvorbereitung berichtet ein Facharzt für Kardiologie unter anderem über häufige Erkrankungen in Österreich, deren Ursachen sowie über psychische, physische, soziale und sozioökonomische Faktoren bei Krankheiten.

GRAMMATIKSCHWERPUNKT
weiterführende Nebensätze

DIALEKTSCHWERPUNKT:
die Verkleinerungsform „-er!“

PRÜFUNGSAUFGABE
C1-ÖIF-Test: Hören, Aufgabe 1;
Lesen, Aufgabe 4

1 Erste Eindrücke und Vermutungen

Schauen Sie sich die folgenden Bilder an. Was sehen Sie auf den Bildern und was assoziieren Sie damit? Machen Sie in Kleingruppen ein kurzes Brainstorming zu den Bildimpulsen. Sprechen Sie sowohl über persönliche Erfahrungen als auch über aktuelle gesellschaftliche Diskurse.



Diskutieren Sie nun in Ihrer Kleingruppe über folgende Fragen, die im Laufe dieser Einheit beantwortet werden. Stellen Sie Vermutungen an.

- 1 Welche gesundheitlichen Vorteile bringt regelmäßiges Wassertrinken mit sich?
 - Die Antwort darauf finden Sie in Aufgabe 2.
- 2 Richtig oder falsch? Einer Gesundheitsbefragung zufolge verzehren Frauen in Österreich mehr Obst und Gemüse und weniger Wurst und Fleisch als Männer.
 - Die Antwort darauf finden Sie in den Aufgaben 3 und 6.
- 3 Wie viele Minuten an körperlicher Bewegung und Sport empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) pro Woche?
 - Die Antwort darauf finden Sie in Aufgabe 3.
- 4 Was sind Vorsorgeuntersuchungen?
 - Die Antwort darauf finden Sie in Aufgabe 4.
- 5 Richtig oder falsch? Männer sind in Österreich häufiger von Übergewicht oder Fettleibigkeit betroffen als Frauen.
 - Die Antwort darauf finden Sie in Aufgabe 6.

2 Initiativen zur Gesundheitsförderung

Lesen Sie das Transkript zum Video „Gemeinsam Gesundheit fördern. Für mehr gesunde Lebensjahre“. In den nummerierten Zeilen 1 – 20 fehlt jeweils das letzte Wort. Lesen Sie den Text zu zweit und füllen Sie die fehlenden Wörter ein, die inhaltlich und grammatikalisch passen. Vergleichen Sie danach mit einer anderen Zweiergruppe. Schauen Sie sich zum Schluss das Video an und überprüfen Sie Ihre Versionen.



Hier kommen Sie zum Video „Gemeinsam Gesundheit fördern“:

<https://bit.ly/3o2y7JP>

Sprecher:

- 1 Österreich und Schweden haben viel gemeinsam – etwa die _____
- 2 für Wintersport, aber auch die Lebenserwartung. Doch während Schwedinnen _____
- 3 durchschnittlich 84 Lebensjahren 72 gesund genießen, leben Österreicherinnen nur 57 _____
- 4 Gesundheit. Die Zahl gesunder Lebensjahre hierzulande zu _____
ist deshalb ein wichtiges Ziel. Der *Fonds Gesundes Österreich – Förderstelle,*
- 5 *Kompetenzzentrum und Drehscheibe für Gesundheitsförderung (FGÖ)* – initiiert und _____
bundesweit Gesundheitsförderungsprojekte für Jung und Alt. Zum Beispiel das Projekt
Nachbarschaftshilfe Plus im Burgenland. Ältere Menschen werden durch
- 6 kostenlose Fahrten- und Besuchsdienste wieder ins Dorfleben _____ .

Klientin:

Ich habe mich schon ganz ausgeschlossen gefühlt. Weil ich habe ja nicht mehr raus können
und dann bin ich wieder operiert worden und die Nachbarschaftshilfe hat mir so brav geholfen
und hilft mir auch noch weiter und ich fühle mich sehr, sehr glücklich darüber.

Ehrenamtlicher Helfer:

Ich freue mich über jeden Einsatz, den ich kriege und durchführen kann, weil ich mache das von Herzen gern.

FGÖ-Geschäftsbereichsleiter:

Wir wissen: Einsamkeit macht krank.

- 7 Soziale Beziehungen wie eine gute Nachbarschaft tragen viel _____
bei, dass wir uns wohlfühlen und gesund bleiben. Wie geht das? Wir bringen Menschen in
- 8 Regionen, Gemeinden und Städten miteinander in Kontakt und schaffen das _____
dafür, wie wichtig der soziale Zusammenhalt für unsere Gesundheit ist.
Daher hat der *Fonds Gesundes Österreich*
- 9 die Initiative *Auf gesunde Nachbarschaft!* ins Leben _____ .
Unter diesem Dach finden viele Aktivitäten in zahlreichen Regionen in Österreich statt.
- 10 Sie sorgen dafür, dass wir länger in unserem gewohnten _____
gesund leben können.

Sprecher:

In Oberösterreich unterstützte der FGÖ die *Leinenweberei Vieböck* bei der betrieblichen
Gesundheitsförderung. Dabei wurde unter anderem die interne Kommunikation deutlich verbessert.

Webereileiterin:

Es darf jeder seine Meinung – auch lautstark – sagen. Und sie wird auch gehört.

Geschäftsführung Vieböck:

- 11 Die Mitarbeiter, die kommunizieren wesentlich besser _____.
- 12 Es ist ja unbedingt notwendig, dass sich die Mitarbeiter austauschen. Und _____.
- 13 besser sie das machen, umso besser ist es für das _____.

FGÖ-Geschäftsbereichsleiter:

Wer sich am Arbeitsplatz wohl fühlt, ist seltener krank,

- 14 kann optimale Leistungen _____
und ist motiviert bei der Sache. Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung können zum Beispiel eine gesunde Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen, aber auch Kurse und
- 15 Vorträge zur Kommunikation oder zum _____
mit Konflikten sowie gemeinsame Bewegungsaktivitäten sein.

Sprecher:

In Wien förderte der FGÖ die *Initiative Wasserschulen*. Hier wurden Schülerinnen und

- 16 Schülern die Vorzüge regelmäßigen Wassertrinkens _____.
- 17 Dadurch konsumieren sie zum Beispiel weniger zuckerreiche _____.

Lehrerin:

Also ich sehe die Vorteile der Wasserschule schon darin, dass die Kinder konzentrierter

- 18 sind. Sie trinken mehr – auf alle Fälle – und es wird auch zur _____, Wasser zu trinken.

FGÖ-Geschäftsbereichsleiter:

Wasser trinken ist ein wichtiger Aspekt im Rahmen von gesunder Ernährung.

- 19 Wasser trinken fördert die Leistungsfähigkeit der Kinder und _____
als Schlüssel dafür, Übergewicht oder Karies vorzubeugen. In den sogenannten Wasserschulen
- 20 waren nicht nur die Kinder, _____
auch die Eltern, das Lehrpersonal sowie die Schulleitungen bei den Projekten aktiv dabei.

Formen der mündlichen Sprache

Manchmal werden in der Umgangssprache von Grammatikregeln abweichende Formen verwendet.

Beispiele aus dem Video	Phänomen der mündlichen Sprache	Schriftsprache
1 „Die Mitarbeiter, die kommunizieren nun besser miteinander.“	Ein Satzteil (<i>die Mitarbeiter</i>) wird hierbei durch ein Demonstrativpronomen (<i>die</i>) wiederholt und betont.	Die Mitarbeiter kommunizieren nun besser miteinander.
2 „Ich freue mich über jeden freiwilligen Einsatz, weil* ich mache das von Herzen gern.“	Weil-Sätze werden hierbei wie Hauptsätze konstruiert: Das Verb ist wie im Hauptsatz an Position 2.	Ich freue mich über jeden freiwilligen Einsatz, weil ich das von Herzen gern <u>mache</u> .

* Nach „weil“ wird meist eine Pause gesetzt.

FRAGEN ZUM VIDEO

Beantworten Sie nun mündlich folgende Fragen zum Video aus dem Gedächtnis. Diskutieren Sie zu zweit.

- A) Worin unterscheidet sich Österreich trotz ähnlicher Lebenserwartung von Schweden?
- B) Laut des FGÖ-Geschäftsbereichsleiters macht Einsamkeit krank. Wie versucht der *Fonds Gesundes Österreich* dem vorzubeugen?
- C) Was sind Wasserschulen und welche Vorteile bringen sie mit sich?
- D) Welche betrieblichen Maßnahmen werden im Video als gesundheitsfördernd dargestellt?



3 Grammatik zum Video: Weiterführende Nebensätze

Nutzen Sie bei Bedarf folgende Grammatiktafel für die anschließenden Grammatikübungen.

Weiterführende Nebensätze

- **Beispielsatz:**
 - In Wasserschulen trinken die Kinder mehr Wasser, weshalb eine Verringerung von Erkrankungen wie Karies festzustellen ist.
- Diese Nebensätze beziehen sich auf die **Gesamtaussage des vorangehenden Hauptsatzes**, die weitergeführt oder kommentiert wird.
- Eingeleitet werden sie durch **Konnektoren** (=einleitende Wörter) wie „weshalb“, „was“, „wofür“ etc.
- Sie stehen **nach** dem Hauptsatz.
- Achtung: Zwischen Haupt- und Nebensatz steht ein **Beistrich** (=Komma)!



Konnektor	Beispiele mit Hauptsätzen	Als weiterführender Nebensatz
weshalb, weswegen, wodurch (kausale Satzverbindungen)	Die Kinder trinken vor allem Wasser. <u>Deshalb</u> kommt es zu weniger Karieserkrankungen.	Die Kinder trinken vor allem Wasser, <u>weshalb es zu weniger Karieserkrankungen kommt.</u> (deshalb ► weshalb)
was	Laut Fachleuten macht Einsamkeit krank. <u>Das</u> sehe ich ebenso.	Laut Fachleuten macht Einsamkeit krank, <u>was ich ebenso sehe.</u> (das ► was)
wo(r) + Präposition	Der Fonds setzt viele Initiativen im Gesundheitsbereich und organisiert Nachbarschaftsdienste. Ich interessiere mich <u>dafür</u> .	Der Fonds setzt viele Initiativen im Gesundheitsbereich und organisiert Nachbarschaftsdienste, <u>wofür ich mich interessiere.</u> (dafür ► wofür) (darin ► worin) etc.

Schreiben Sie die Sätze und Aussagen aus dem Video um, indem Sie weiterführende Nebensätze wie in der Grammatiktafel verwenden. Vergessen Sie nicht, zwischen Haupt- und Nebensatz einen Beistrich zu setzen.

- 1 Während Schwedinnen von durchschnittlich 84 Lebensjahren 72 gesund genießen, leben Österreicherinnen nur 57 in Gesundheit. Deshalb ist es ein wichtiges Ziel, die Zahl gesunder Lebensjahre hierzulande zu erhöhen.
- 2 Wasser ist gesundheitsfördernd. Das konnten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in verschiedenen Studien bestätigen.
- 3 Wasser trägt zu einer gesunden Lebensweise bei. Darüber gibt es einen breiten Konsens in der Öffentlichkeit.
- 4 Ältere Menschen fühlen sich oftmals einsam. Einsamkeit (=Das) kann zu Erkrankungen führen.
- 5 Zahlreiche Nachbarschaftsdienste sind in Dorfgemeinschaften vonnöten. Deshalb werden freiwillige Helfende für Nachbarschaftsinitiativen benötigt.
- 6 Kinder trinken in Wasserschulen deutlich mehr Wasser und deutlich weniger zuckerhaltige Getränke. Darin besteht ein wesentlicher Unterschied zu normalen Schulen.

Verbinden Sie die Sätze mit den richtigen Konnektoren.

- 1 Immer mehr Schulen in Wien werden zu Wasserschulen, _____ sich sowohl Lehrkräfte als auch Eltern stark einsetzen.
- 2 Meine Freundin ernährt sich seit drei Jahren vegan, _____ ich nie wirklich nachvollziehen konnte.
- 3 Durch seine rigorose tägliche Gewichtskontrolle hatte mein Mitbewohner eines Tages keine Freude mehr am Essen, _____ er nun seine Waage endgültig entsorgt hat.
- 4 Die Weltgesundheitsorganisation WHO wurde mit dem globalen Ziel gegründet, allorts höchstmögliche Gesundheitsniveaus zu erreichen, _____ sich die Mitgliedstaaten zu orientieren haben.
- 5 Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen oft schleichend durch ungesunde Lebensgewohnheiten, _____ sich Betroffene oft Sorgen machen.
- 6 Durch die Umstellung meiner Lebens- und Ernährungsweise fühle ich mich auch geistig fitter, _____ ich speziell an meiner neugewonnenen Schöpfungskraft im Berufsleben beobachte.
- 7 In Österreich sind Erwerbstätige pflichtversichert, _____ das österreichische Gesundheitssystem basiert.
- 8 Die Krankenversicherungsträger werden in Österreich nach Berufsgruppen zugeordnet, _____ man die Krankenversicherung in aller Regel nicht frei wählt.
- 9 Von den Gesundheitsbehörden wird der tägliche Verzehr von fünf Portionen Obst und/oder Gemüse empfohlen, _____ laut einer Umfrage aus 2014 nur 4% der Männer und 10% der Frauen in Österreich einhalten.
- 10 In Österreich werden 40% der Männer und 26% der Frauen laut Statistik Austria als übergewichtig eingestuft, _____ der übermäßige Konsum von fettreichen Speisen, gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker beiträgt.
- 11 Einer Gesundheitsbefragung von 2014 zufolge verzehren Frauen in Österreich mehr Obst und Gemüse und weniger Wurst und Fleisch als Männer, _____ auf geschlechterspezifische Ernährungsunterschiede schließen lässt.
- 12 Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten körperliche Bewegung pro Woche und eine zusätzliche Kräftigung der Muskulatur, _____ viele Österreicherinnen und Österreicher regelmäßig Sport betreiben.

4 Gesundheitsvorsorge

Prüfungsaufgabe C1-ÖIF-Test: Lesen, Aufgabe 4

Lesen Sie den folgenden Text und kreuzen Sie für jede Lücke (1-10) die richtige Antwort (A, B oder C) an.

Gesund leben

Ein achtsamer Lebensstil ist eine gute **(1)**, um gesund zu bleiben. Aber: Regelmäßige Checks sind wichtig, denn je früher erkannt, desto eher ist eine Krankheit **(2)**.

Eine **(3)** Ernährung, genug Bewegung und ein guter Schlaf sind wesentliche Faktoren, um sich die Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Auch wer sich topfit fühlt, sollte regelmäßig an Vorsorgeuntersuchungen denken. Sie können das Entstehen einer Krankheit nicht verhindern, zielen aber **(4)** ab, Risikofaktoren und Symptome im **(5)** zu erkennen und effektiv zu behandeln. Die Vorsorgeuntersuchung ist nicht nur etwas für Menschen ab der Lebensmitte, sie kann von allen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich einmal im Jahr kostenlos in **(6)** genommen werden.

Die Schwerpunkte des Untersuchungsprogramms liegen auf der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, Übergewicht und Bluthochdruck. Auch das Screening auf Risikofaktoren für Diabetes mellitus und eine Blutzuckermessung gehören dazu. **(7)** Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs wird Frauen ab 18 auch ein PAP-Abstrich empfohlen. Frauen zwischen 45 und 69 sollten alle 24 Monate eine Mammographie durchführen lassen. Ab dem Alter von 50 Jahren wird alle zehn Jahre eine Darmspiegelung und bei jeder Vorsorgeuntersuchung ein Test auf okkultes Blut (= nicht sichtbares Blut) im Stuhl angeboten. Weiters wird das Risiko für Suchterkrankungen sowie das Risiko für Parodontitis gecheckt: Die bakterielle Zahnbetterkrankung gilt ab 30 als größter **(8)** von Zahnverlust. Bei Personen ab 65 wird zudem ein verstärktes Augenmerk **(9)** die Hör- und Sehleistung gelegt. Nicht im Programm enthalten, aber von der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und Andrologie empfohlen, ist, dass Männer ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig zur Prostatavorsorge gehen. Mindestens so wichtig wie die Vorsorge für die körperliche ist auch jene für die seelische Gesundheit – auf seinen Körper hören, auf die Seele und die Bedürfnisse hören, immer wieder **(10)** und sich selbst etwas Gutes tun.

- 1
- | | |
|---|---------------|
| A | Voraussicht |
| B | Voraussetzung |
| C | Vorwegnahme |

- 4
- | | |
|---|--------|
| A | daran |
| B | dazu |
| C | darauf |

- 7
- | | |
|---|-------|
| A | Zur |
| B | Für |
| C | Trotz |

- 2
- | | |
|---|--------------|
| A | behandelbar |
| B | sichtbar |
| C | feststellbar |

- 5
- | | |
|---|-------------|
| A | Frühstadium |
| B | Frühstadium |
| C | Frühstatus |

- 8
- | | |
|---|-------------|
| A | Verursacher |
| B | Ursache |
| C | Antreiber |

- 3
- | | |
|---|-------------|
| A | ausgewogene |
| B | gewagte |
| C | ausgereifte |

- 6
- | | |
|---|-------------|
| A | Anbetracht |
| B | Anspruch |
| C | Anforderung |

- 9
- | | |
|---|------|
| A | über |
| B | an |
| C | auf |

- 10
- | | |
|---|-------------|
| A | einhalten |
| B | innehalten |
| C | durchhalten |

FRAGEN ZUR LESEAUFGABE

Diskutieren Sie zu zweit über folgende Fragen zum Text:

- 1 Welche Funktion haben Vorsorgeuntersuchungen?
- 2 Waren Sie schon einmal bei einer Vorsorgeuntersuchung bzw. möchten Sie in Zukunft diese Leistung in Anspruch nehmen? Warum (nicht)?
- 3 Was machen Sie für Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge?

5 Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Prüfungsaufgabe C1-ÖIF-Test: Hören, Aufgabe 1

Lesen Sie Aufgabe 1 gut durch. Sie haben 2 Minuten Zeit.

Sie hören jetzt eine Radiosendung. Lesen Sie die folgenden Aussagen und kreuzen Sie jeweils die richtige Lösung (A, B oder C) an. Sie hören den Text zwei Mal. Hier kommen Sie zur Radiosendung: <https://bit.ly/3ymtZrI> (Audio 1)

ABSCHNITT 1

Der Gast der Sendung, Thomas Lambert,

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | A | ist Kardiologe und arbeitet in Linz. | |
| | B | hat an der Universität Bern die Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Kardiologie abgeschlossen. | |
| | C | ist Kardiologe und leitender Oberarzt der internistischen Intensivstation am Universitätsklinikum Wien. | |

Laut Statistik waren im Jahr 2018

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 2 | A | Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache bei Frauen. | |
| | B | Krebserkrankungen die häufigste Todesursache bei Männern. | |
| | C | Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Österreich. | |

Die Hauptbetroffenen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind laut Lambert

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 3 | A | mittlerweile eher Frauen. | |
| | B | je nach Krankheitsbild Männer oder Frauen. | |
| | C | ausschließlich Patienten mit hohem Blutdruck. | |

ABSCHNITT 2

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind laut Lambert in unserer Gesellschaft so weit verbreitet,

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 4 | A | weil die gesundheitlichen Folgen einer ungesunden Lebensweise erst nach einer gewissen Zeit gesundheitsgefährdend werden. | |
| | B | weil sich Betroffene nicht eingestehen wollen, dass sie zu hohe Cholesterinwerte haben. | |
| | C | weil gutes Essen und Alkohol die Herzkammern verstopfen. | |

Ein ungesunder Lebensstil ist laut Lambert

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 5 | A | ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der vernachlässigt werden kann. | |
| | B | durch die Macht der Gewohnheit oft schwierig umzustellen. | |
| | C | durch medizinische Betreuung rasch ausgleichbar. | |

ABSCHNITT 3

Die Psychokardiologie

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 6 | A | ist ein neuer, innovativer Bereich innerhalb der Medizin. | |
| | B | gilt als veraltete Standardbehandlung. | |
| | C | berücksichtigt geistige, körperliche und zwischenmenschliche Kontexte bei Krankheitsverläufen. | |

Der Alltag von Spitalsmedizinerinnen und -medizinern ist laut Lambert davon geprägt,

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 7 | A | dass ausreichend Zeit vorhanden ist, um auf psychosoziale Faktoren der Patientinnen und Patienten einzugehen. | |
| | B | dass sie sich für Patientinnen und Patienten nicht so viel Zeit nehmen können, wie es durchaus sinnvoll wäre. | |
| | C | dass für die Besprechung der Befunde nur ein überschaubarer Zeitrahmen übrig bleibt. | |

ABSCHNITT 4

Bei der koronaren Herzkrankheit

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 8 | A | erkranken die Gefäße, die das Herz umgeben. | |
| | B | handelt es sich um ein anderes Wort für Herzinfarkt. | |
| | C | erweitern sich die Blutgefäße am Herzen. | |

Bei einem Herzinfarkt ist es laut Lambert am wichtigsten,

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 9 | A | zuerst die richtigen Medikamente zu verabreichen. | |
| | B | die betroffenen Gefäße wieder zu schließen. | |
| | C | diesen schnell als solchen zu identifizieren und für die Öffnung der betroffenen Gefäße zu sorgen. | |

Sozioökonomische Faktoren hängen insofern mit der Gesundheit zusammen,

- | | | | |
|----|---|---|--|
| 10 | A | als dass Menschen mit geringem Einkommen häufiger zur Vorsorgeuntersuchung gehen. | |
| | B | als dass Belastungen wie Arbeitslosigkeit den Blutdruck oft senken. | |
| | C | als dass der Konsum höherwertiger Lebensmittel und folglich eine bessere Gesundheitsverfassung oft Menschen mit finanziellen Ressourcen vorbehalten sind. | |

6 Gesundheit in Österreich: Zahlen und Fakten

Lesen Sie die Textimpulse und sprechen Sie anschließend zu zweit über die jeweiligen Fragen zu den Textabschnitten. Tauschen Sie sich abschließend im Plenum aus.



Rauchen: Gesunde Lebensstile in der Bevölkerung zu fördern stellt nicht nur Österreich vor große Aufgaben. Rund 1,8 Millionen (2014) Österreicherinnen und Österreicher ab 15 Jahren rauchen täglich. Nach wie vor rauchen Männer täglich häufiger (27%) als Frauen (22%). Während die Zahl männlicher Raucher in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich abgenommen hat, steigt die Zahl der rauchenden Frauen. Unter den EU-Ländern weist Österreich bei den Frauen die höchste Rate täglicher Raucherinnen auf. Jedoch hat sich gemäß der Daten einer WHO-Studie aus 2013/14 die Rate der 11 – 15-jährigen Raucherinnen und Raucher innerhalb der letzten 20 Jahre von 20,8% auf 11,3%, also um etwa die Hälfte, reduziert, womit Österreich im internationalen Trend liegt.

Quelle: Statistik Austria, Gesundheitsbefragung 2014

- 1 Wie erklären Sie sich den auch in Österreich erkennbaren internationalen Trend, dass immer weniger Menschen zu rauchen beginnen bzw. rauchen?
- 2 Wie ist Ihre persönliche Erfahrung mit dem Rauchen, mit Rauchenden und Rauchverboten?

Übergewicht: Der Anteil an übergewichtigen und fettleibigen Personen hat zugenommen in den letzten Jahren deutlich zu. Rund 3,4 Millionen Personen bejahen, übergewichtig zu sein, wobei Männer stärker betroffen sind (Männer: 40%; Frauen: 26%; Daten aus 2014). Tendenziell steigt der Anteil an übergewichtigen und adipösen Personen in höheren Altersgruppen. Bildungsniveau und Erwerbstätigkeit stehen mit Adipositas in Zusammenhang: Im Jahr 2014 waren 24% der Männer und 19% der Frauen mit Pflichtschulabschluss im Vergleich zu 7% der Männer und 7% der Frauen mit Matura oder höherem Abschluss adipös. Arbeitslose Männer (22%) und Frauen (23%) litten weit- aus häufiger an Adipositas als erwerbstätige Männer (9%) und Frauen (10%).

Menschen in Österreich essen zu fettreich und nehmen zu viel an gesättigten Fettsäuren und Salz zu sich. Gleichzeitig ist der Konsum von komplexen Kohlehydraten und Ballaststoffen sowie einiger Vitamine und Mineralstoffe zu gering. Frauen essen täglich häufiger Obst und Gemüse als Männer; demgegenüber verzehren Männer mehr Wurst und Fleisch.



- 3 Warum sind Männer Ihrer Meinung nach stärker von Übergewicht oder Fettleibigkeit betroffen als Frauen?
- 4 Warum nimmt der Anteil an übergewichtigen und fettleibigen Personen Ihrer Meinung nach immer mehr zu?
- 5 Warum könnte es einen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Bildungsniveau bzw. Erwerbstätigkeit geben?
- 6 Empfinden Sie die Angst vor dem Übergewicht und den Wunsch nach ständiger (gesundheitsbezogener) Selbstopтимierung in unserer Gesellschaft manchmal übertrieben? Warum (nicht)?

Sport und Bewegung: Mit regelmäßigem Grundlagenausdauersport verlängert man seine Lebenserwartung signifikant, sagt der Sportarzt Christian Gäbler. Das wird auch vom Fonds Gesundes Österreich untermauert, der in seinen im Jahr 2020 aktualisierten Bewegungsempfehlungen mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche empfiehlt.

Wenn Gäbler über das Thema Sport spricht, ist ihm die Begeisterung anzumerken: „Das Karzinomrisiko reduziert sich um 50 Prozent, das Herzinfarkt- und Diabetesrisiko um 60 Prozent und das Risiko, an Diabetes zu



erkranken, um 80 Prozent.“ Zusätzlich zum Ausdauertraining empfiehlt Gäbler Krafttraining. Kraftsport ist für den Muskelzuwachs von Bedeutung. „Die Muskulatur ist im Körper der wichtigste Zuckerspeicher. Wer wenig Muskeln hat, hat meist auch einen erhöhten Zuckerspiegel und damit ein höheres Diabetesrisiko“, so Gäbler. Außerdem wirke Krafttraining der Osteoporose entgegen. Denn wie Muskeln müssen auch Knochen ständig beansprucht werden, damit sie stabil und leistungsfähig bleiben.

Von mehr Bewegung, die in den Arbeitsalltag integriert wird, wie beispielsweise Walking-Meetings, hält der Sportarzt viel. „Damit erwischt man auch jene Leute, die nicht sportlich aktiv sind, und holt sie aus der Komfortzone.“ Dann ist schon ein erster Schritt getan. „Wenn sich jemand gar nicht bewegt, sind 20 Minuten Gehen pro Woche besser als nichts.“ Denn der moderne Durchschnittsmensch ist gehfaul geworden. Laut Studien bringen es viele nur noch auf durchschnittlich 2700 Schritte täglich. Autos, Rolltreppen und Aufzüge sind die Feinde der Bewegung. Da können ein Walking-Meeting oder eine aktive Mittagspause Wunder wirken. Schließlich betont Gäbler noch die positiven psychischen Auswirkungen des Sports. „Gerade Ausdauersport hat eine meditative Komponente. Man kann die Tagesabläufe Revue passieren lassen, oder wenn man vor der Arbeit mit einer Sporteinheit beginnt, kann man den bevorstehenden Tag durchdenken und startet mit voller Energie“, weiß der Sportmediziner aus eigener Erfahrung.

- 7 Welche Vorteile bietet Ausdauersport laut des Sportarztes?
- 8 Warum schaffen viele Menschen durchschnittlich nur noch 2700 Schritte täglich?
Wie viele Schritte schaffen Sie selbst täglich?
- 9 Wie ist Ihre persönliche Erfahrung mit Bewegung im Zusammenhang mit Ihrer Gesundheit?
- 10 Empfinden Sie bezüglich gängiger Gesundheitsideale manchmal Druck seitens unserer Gesellschaft, Ihres Umfelds oder der Gesundheitsbehörden? Haben Sie das Gefühl, man versucht Sie damit von einem bestimmten Lebensstil zu überzeugen?

7 Gesundheitsdiskurs in Umgangssprache

Hören Sie nun das Originalinterview mit dem Kardiologen aus Aufgabe 5, das umgangssprachlich und dialektal gefärbt ist. Hören Sie von Minute 01:53 bis 3:13 und füllen Sie die einzelnen fehlenden Wörter im Standarddeutschen ein.

Beispiel: Sie hören: „Des is a Problem“; Sie schreiben: Das ist ein Problem.
Hier kommen Sie zum Originalinterview: <https://bit.ly/30tXziE> (Audio 2)

Krammer: Und wie schaut's aus mit den Faktoren Übergewicht, Alkoholkonsum, Nikotin, also einfach ein schlechter Lebensstil?

Lambert: (1) _____ ist wahrscheinlich der Grund, warum diese Herz-Kreislauf-Erkrankungen in dieser Statistik so hoch angesiedelt sind: Weil diese Risikofaktoren einerseits durch unseren Lebensstil begründet (2) _____, und weil die nicht weh (3) _____. Das heißt, wenn du einen hohen Blutdruck (4) _____ oder ein hohes Cholesterin hast, (5) _____ regelmäßig deinen Alkohol trinkst oder vorm Fernseher deine Chips isst, dann geht es dir dabei ja nicht schlecht.

Krammer: Es schmeckt ja so (6) _____.

Lambert: Genau! Und das ist halt für viele Lebensqualität, oder halt einfach der Lebensstil, den sie ... jetzt einmal leben. Und die Probleme, die daraus resultieren, die entstehen erst im Laufe der Zeit. Und dann, wenn man mit diesen Problemen konfrontiert wird, dann kann man den Lebensstil versuchen zu ändern, was (7) _____ immer so einfach ist, weil es ja schon zur Gewohnheit geworden ist. Aber da ist schon ein (8) _____ entstanden. Und in dieser Anfangsphase spürt man diese Risikofaktoren (9) _____ nicht.

Und (10) _____ - auch trotz all dieser Entwicklungen in der modernen Medizin und im Speziellen in der kardiovaskulären Medizin, wo man mit Kathedertechniken etc. immer wieder ... The Front line of Medicine (die Grenzen der Medizin) ein (11) _____ weiter nach vor schiebt, - hat sich an dieser Statistik dann trotzdem nicht so viel geändert, weil man halt ein (12) _____ zu spät auch ansetzt.

Diskutieren Sie zu zweit über die Wörter in der Tabelle, die auf -erl enden. Was könnten Sie bedeuten? Recherchieren Sie ggf. im Internet.

Wörter mit -erl	Bedeutung
1 das Achterl (z.B. Wein)	_____
2 die Krautfleckerl (Pl.)	_____
3 das Betthupferl	_____
4 das Stockerl	_____
5 das Stamperl (z.B. Eierlikör)	_____
6 das Häferl (z.B. Kaffee)	_____
7 das Gassisackerl	_____
8 der Herzkasperl (salopp)	_____
9 Bonus: Kennen Sie andere Wörter mit -erl?	_____

Die Verkleinerungsform -erl

Im süddeutschen und österreichischen Sprachraum wird die Verkleinerungsform -erl (als Suffix) verwendet, was den Silben -chen und -lein in anderen deutschen Sprachräumen entspricht (z.B. Stückerl, Stückchen, Stückli).

Funktionen:

- **Verkleinerungsform** in der Umgangssprache
 - „ein bisserl“ = ein kleines bisschen
- **Koseform** oder Ausdruck emotionaler Zuwendung
 - „das Enkerl“ = das Enkelkind, das einem nahe steht
- **Wörter in der Standardsprache**, bei denen es nur die Form mit -erl gibt
 - das Zuckerl (= Bonbon), das Pickerl (= Aufkleber, Vignette)

8 Ergänzende Gesundheitsperspektiven

Wählen Sie eines der folgenden gesundheitsbezogenen Themen aus und schreiben Sie darüber einen Text für einen Online-Gesundheitsblog für gesundheitsbewusste Erwachsene. Fassen Sie die Inhalte des jeweiligen Videos zusammen, recherchieren Sie ggf. weitere Inhalte im Internet und binden Sie Ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema in den Text mit ein. Schreiben Sie mindestens 250 Wörter.

Ein Beispiel eines Blog-Eintrags mit dem Titel „10 Tipps für ein starkes Immunsystem“ finden Sie hier: <https://bit.ly/3FgBCCA>



Thema 1: Lachen ist gesund. Hier kommen Sie zum Video: <https://bit.ly/3yydjxq>

Thema 2: Schlafen ist gesund. Hier kommen Sie zum Video: <https://bit.ly/3E8DbkK>

Thema 3: Psychisch gesund in einer Krise. Hier kommen Sie zum Video: <https://bit.ly/3J1k8wC>

Tipps für die Schreibaufgabe

Achten Sie auf eine adäquate Struktur für einen Online-Blog-Text:

- Finden Sie einen ansprechenden Titel.
- Verwenden Sie Überschriften, welche die Essenz der einzelnen Absätze auf den Punkt bringen.
- Schreiben Sie klar und verständlich und in kurzen Absätzen.
- Finden Sie - wenn möglich - passende Bilder zum Text.
- Überlegen Sie sich vor dem Schreiben eine Grundstruktur und überarbeiten Sie den Text nach dem Schreiben gründlich.

WEITERE GESUNDHEITSAKTIVITÄTEN

Schauen Sie sich die Tabelle mit einigen weiteren Faktoren an, die zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können. Wählen Sie Ihre Top 3, die Sie als besonders wichtig für Ihre Gesundheit einstufen und reihen Sie diese von Platz 1 (am gesundheitsförderlichsten) bis Platz 3.

Vergleichen Sie nun Ihre Auswahl mit einer zweiten Person und argumentieren Sie sie. Sammeln Sie danach im Plenum alle Nennungen auf Platz 1 und reihen Sie als gesamte Gruppe nochmals die Top 3 des Plenums aus dieser Sammlung.

Musik	guter Schlaf	intellektuelle Betätigung, interessante Aufgaben	Zeit für sich haben
Haustiere	nahe, lebendige Beziehungen	kreatives Schaffen, Produktivität	angenehme Lebensräume (z.B. Arbeitsplatz und Wohnraum)
Lachen und Humor	Ruhe und Entspannung	Unterhaltung und Kunst	Abenteuer und Neues erleben
Sicherheit (z.B. in der Beziehung, am Arbeitsplatz, finanziell)	Genuss und Genussfähigkeit	Selbstliebe (z.B. gegenüber dem eigenen Körper, Akzeptanz der eigenen Schwächen)	Vertrauen (z.B. in sich selbst, in die Zukunft)
+	+	+	+

Welche Faktoren könnte man in der Tabelle ergänzen? Finden Sie zu zweit mindestens vier weitere gesundheitsfördernde Faktoren und tragen Sie diese in die letzte Zeile der Tabelle ein. Sie können dafür sowohl Inhalte aus dieser Einheit wählen als auch nicht behandelte Bereiche nutzen.

9 Kreuzworträtsel zur Wiederholung

Lösen Sie das Kreuzworträtsel, in welchem Inhalte und Vokabeln dieser Einheit wiederholt werden.

- 1 WHO ist die Abkürzung für ...
- 2 Ein Synonym für den Konnektor „weshalb“ ist ...
- 3 ... -Erkrankungen waren laut einer Statistik aus 2018 die häufigste Todesursache in Österreich.
- 4 Auch wer sich fit fühlt, sollte regelmäßig ... durchführen lassen. Sie können von allen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich einmal im Jahr kostenlos in Anspruch genommen werden.
- 5 Wenn eine Ernährungsweise ... ist, bedeutet dies, dass man sich abwechslungsreich, vielseitig und bunt ernährt.
- 6 Laufen zählt zu den ... -Sportarten, wobei es wie beim Radfahren oder Walken darum geht, eine sportliche Leistung möglichst lange aufrecht zu erhalten.

Anhang

LÖSUNGEN

- 2 Initiativen zur Gesundheitsförderung:** [Lösungen nach Originaltext, auch andere Lösungen sind teils möglich] 1 Begeisterung, 2 von, 3 in, 4 erhöhen, 5 unterstützt, 6 eingebunden, 7 dazu, 8 Bewusstsein, 9 gerufen, 10 Umfeld, 11 miteinander, 12 je, 13 Unternehmen, 14 erbringen, 15 Umgang, 16 vermittelt, 17 Getränke, 18 Selbstverständlichkeit, 19 gilt, 20 sondern
- 2 Initiativen zur Gesundheitsförderung:** A Unterschied = die Anzahl der Jahre, in denen man in Gesundheit lebt, ist in Schweden höher, B durch kontaktfördernde Initiativen wie das Projekt Nachbarschaftshilfe Plus, wo ältere Menschen durch Fahrten- und Besuchsdienste wieder ins Dorfleben eingebunden werden, C in diesen Schulen wird ein regelmäßiger Wasserkonsum gefördert; Vorteile: Schülerinnen und Schüler konsumieren dadurch weniger zuckerreiche Getränke, sind konzentrierter; weitere Vorteile: Vorbeugung gegen Karies und Übergewicht, Steigerung der Leistungsfähigkeit, D betriebliche Gesundheitsförderung: z.B. durch eine gesundheitsfördernde Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen, durch Kurse und Vorträge zur Kommunikation oder zum Umgang mit Konflikten sowie gemeinsame Bewegungsaktivitäten
- 3 Grammatik zum Video:** 1 Während Schwedinnen von durchschnittlich 84 Lebensjahren 72 gesund genießen, leben Österreicherinnen nur 57 in Gesundheit, weshalb es ein wichtiges Ziel ist, die Zahl gesunder Lebensjahre hierzulande zu erhöhen., 2 Wasser ist gesundheitsfördernd, was Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in verschiedenen Studien bestätigen konnten., 3 Wasser trägt zu einer gesunden Lebensweise bei, worüber es einen breiten Konsens in der Öffentlichkeit gibt., 4 Ältere Menschen fühlen sich oftmals einsam, was zu Erkrankungen führen kann., 5 Zahlreiche Nachbarschaftsdienste sind in Dorfgemeinschaften vonnöten, weshalb freiwillige Helfende für Nachbarschaftsinitiativen benötigt werden., 6 Kinder trinken in Wasserschulen deutlich mehr Wasser und deutlich weniger zuckerhaltige Getränke, worin ein wesentlicher Unterschied zu normalen Schulen besteht.
- 3 Grammatik zum Video:** 1 wofür, 2 was, 3 weswegen/weshalb, 4 woran, 5 worüber (auch: weswegen/weshalb), 6 was, 7 worauf, 8 weswegen/weshalb, 9 was, 10 wozu, 11 was, 12 weswegen/weshalb
- 4 Gesundheitsvorsorge:** Prüfungsaufgabe: 1B, 2A, 3A, 4C, 5B, 6B, 7A, 8A, 9C, 10B
- 4 Gesundheitsvorsorge:** Fragen zur Leseaufgabe: 1 Funktion = die Früherkennung von Krankheiten und Risikofaktoren und somit eine effektive Behandlung von Krankheiten
- 5 Interview mit einem Kardiologen:** Prüfungsaufgabe 1A, 2C, 3B, 4A, 5B, 6C, 7B, 8A, 9C, 10C
- 6 Gesundheit in Österreich:** Frage 7: Man verlängert durch Ausdauersport die Lebenserwartung signifikant, vermindert das Risiko auf bestimmte Krankheiten wie Diabetes und erzielt positive psychische Auswirkungen., Frage 8: durch die Benützung von Autos, Rolltreppen und Liften, die der Sportarzt als „Feinde der Bewegung“ bezeichnet
- 7 Gesundheitsdiskurs in Umgangssprache:** 1 Das, 2 sind, 3 tun, 4 hast, 5 wenn du, 6 gut, 7 nicht, 8 Schaden, 9 alle, 10 darum, 11 „Stückel“ (kleines Stück, Stückchen), 12 „bisslerl“ (ein kleines bisschen)
- 7 Gesundheitsdiskurs in Umgangssprache:** 1 ein Achtelliter (1/8 l), 2 Fleckerl sind quadratisch geschnittene Mini-Nudeln; Krautfleckerl werden mit dieser Nudelform und Kraut zubereitet, 3 eine Kleinigkeit zum Essen (meist eine Süßigkeit), die man vor dem Zubettgehen verzehrt, 4 ein Hocker, 5 ein Schnapsglas/Shotglas, 6 eine Tasse, 7 Plastiksackerl zum Entsorgen von Hundekot, 8 der Herzinfarkt, 9 weitere Beispiele: das Sackerl, das Hakerl, das Schmankerl, das Eichkatzerl, etc.
- 9 Kreuzworträtsel zur Wiederholung:** Lösungswort = Gesundheit, 1 Weltgesundheitsorganisation, 2 weswegen, 3 Herzkreislauf, 4 Vorsorgeuntersuchungen, 5 ausgewogen, 6 Ausdauer

QUELLEN (STAND: 30.11.2021)

- 2** Video „Gemeinsam Gesundheit fördern“:
<https://www.youtube.com/watch?v=pXRzydSqAB0>
Short URL: <https://bit.ly/3o2y7JP>
- 3** Grammatik zum Video: Die Informationen in den Grammatikregeln beruhen auf folgender Broschüre:
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=636>
- 4** Artikel zur Prüfungsaufgabe: Tiroler Tageszeitung vom 26.09.2021: <https://www.tt.com/lebensart/gesundheit>
- 5** Interview: https://sprachportal.integrationsfonds.at/fileadmin/user_upload/C1_Hoeren/C1_Gesundheit_in_OEsterreich_Audio1.mp3
- 6** Text zum Ausdauersport aus:
<https://www.diepresse.com/6023137/regelmassiger-ausdauer-sport-verlangert-die-lebenserwartung>
- 6** Texte zu den Themen Rauchen und Übergewicht aus:
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=636>
- 7** Originalinterview: https://sprachportal.integrationsfonds.at/fileadmin/user_upload/C1_Hoeren/C1_Gesundheit_in_OEsterreich_Audio2.mp3
Short URL: <https://bit.ly/30tXziE>

- 8 Blogbeitrag „10 Tipps für ein starkes Immunsystem“:
<https://www.medizinfuchs.de/blog/gesundheit/erkael-tung-immunsystem/10-tipps-fuer-ein-starkes-immunsystem>
Short URL: <https://bit.ly/3FgBCCA>

- 8 Videos zur Schreibaufgabe: Thema 1: Lachen:
<https://www.youtube.com/watch?v=3ksJ9NsCfmo>,
Thema 2: Schlafen: https://www.youtube.com/watch?v=JT-IDlu_PXIE, Thema 3: Psychohygiene: <https://www.youtube.com/watch?v=PqQIXO6ImI4>
9 Kreuzworträtselgenerator:
<https://www.xwords-generator.de/de>

Bilder aus Pixabay (pixabay.com) und Pexels (www.pexels.com)

Transkript

Hinweis: Der Originaltext wurde adaptiert und von Sprecherinnen und Sprechern nachgesprochen.

Ansage: Abschnitt 1

Krammer: Mein heutiger Gast ist Kardiologe und leitender Oberarzt der internistischen Intensivstation am Kepler Universitätsklinikum Linz. Er ist in Oberösterreich aufgewachsen, hat in Wien Medizin studiert und die Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Kardiologie in Linz absolviert. 2019 war er der erste Mediziner am Universitätsklinikum Linz, der sich an der Johannes-Kepler-Universität habilitiert hat. Vor kurzem hat er den Master of Medical Education an der Universität Bern abgeschlossen. Herzlich Willkommen, Thomas Lambert.

Lambert: Ich freue mich, dass ich hier sein kann. Vielen Dank für die Einladung.

Krammer: Ich freue mich auch. Kommen wir direkt auf ein breit diskutiertes Thema zu sprechen, nämlich auf die häufigsten Todesursachen in Österreich. Ich habe recherchiert und erstaunlicherweise ausschließlich Zahlen aus dem Jahr 2018 gefunden. Von 2019 sind noch keine Zahlen verfügbar, aber sie werden wohl ähnlich sein. Im Jahr 2018 sind 83.975 Personen in Österreich gestorben. Zu den häufigsten Todesursachen gehörten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf Platz 1, gefolgt von Krebs. Das überrascht dich wahrscheinlich nicht. Die Hauptpatientengruppe – ich gender hier bewusst nicht – für sogenannte kardiovaskuläre Erkrankungen – also Herz-Kreislauf-Erkrankungen – besteht seit jeher aus Männern. Ist diese Hauptpatientengruppe immer noch männlich?

Lambert: Jein. Es gibt ja verschiedene Krankheitsbilder und unterschiedliche Schwerpunkte, was die koronare Herzkrankheit betrifft. Aber die Verkalkung von Herzkranzgefäßen – also die Erkrankung der Blutgefäße direkt am Herzen – ist tendenziell schon eher bei Männern anzutreffen. Bei der diastolischen Herzinsuffizienz hingegen, das ist eine besondere Form der Herzschwäche, bei der beispielsweise ein hoher Blutdruck mitunter wegbereitend sein kann, sind Frauen durchaus stärker betroffen. Also: Es ist sehr unterschiedlich, wie wir sehen.

Ansage: Abschnitt 2

Krammer: Welche Rolle spielen die Faktoren Übergewicht, Alkoholkonsum und Nikotin, also insgesamt ein schlechter Lebensstil, bei solchen Erkrankungen?

Lambert: Diese Faktoren sind wahrscheinlich der Grund, warum Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Statistik so hoch angesiedelt sind. Solche Risikofaktoren sind ja durch unseren Lebensstil begründet. Die Gefahr dabei ist, dass sie keine Schmerzen verursachen und deshalb die Gefahr dahinter übersehen wird. Das heißt, wenn man einen hohen Blutdruck oder hohe Cholesterinwerte hat, regelmäßig Alkohol trinkt oder vor dem Fernseher Chips isst, dann geht es einem dabei ja nicht unmittelbar schlecht.

Krammer: Und es schmeckt so gut.

Lambert: Ja, genau! Und diese Ernährungsweise bedeutet für viele sogar Lebensqualität oder kennzeichnet einfach einen gewissen Lebensstil. Die Probleme, die daraus resultieren, entstehen erst im Laufe der Zeit. Später, wenn man mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert wird, kann man versuchen, den Lebensstil zu ändern. Aber das ist nicht immer so einfach, da diese Lebensweise dann schon zur Gewohnheit geworden ist. Außerdem ist dann auch oft ein Schaden entstanden. In der Anfangsphase beachtet man diese Risikofaktoren alle nicht. Trotz aller Entwicklungen in der modernen Medizin und im Speziellen in der kardiovaskulären Medizin hat sich an dieser Statistik trotzdem nicht so viel geändert, weil man auch mit Gegenmaßnahmen ein bisschen zu spät ansetzt.

Ansage: Abschnitt 3

Krammer: Kommen wir zur Psychokardiologie: Eine Vielzahl von Studien haben in den letzten Jahren gezeigt, dass sogenannte psychosoziale Faktoren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle spielen. Das bedeutet, dass bei allen Patientinnen und Patienten psychische, physische und soziale Faktoren bei der Entstehung und beim Verlauf von Krankheiten miteinbezogen bzw. berücksichtigt werden sollten. Jetzt frage ich ein bisschen salopp: Ist diese ganzheitliche Perspektive nicht sowieso schon längst die Regel? Wieso finde ich jetzt viele, ganz neue Studien zur Psychokardiologie? Ist das denn nicht schon Standard?

Lambert: Jein. Man muss ein bisschen unterscheiden. Natürlich versucht man als Ärztin oder Arzt psychosoziale Faktoren mitzubedenken, aber der Alltag der Spitalmedizinerinnen und -mediziner ist manchmal vor allem davon geprägt, dass für viele Tätigkeiten und Aufgaben zu wenig Zeit bleibt. Man muss sich mal eine typische Visite in einem Spital in Österreich ansehen: Da gehen eine Handvoll Ärztinnen und Ärzte von Zimmer zu Zimmer, sie besuchen Patientinnen und Patienten, sprechen mit ihnen über ihre laufenden, neu eingetroffenen Befunde und über das, was als nächstes geplant ist und wie es weiter geht. Und wenn man dann durchdividiert, wie viele Minuten pro Patient oder Patientin übrig bleiben, dann ist das natürlich ein überschaubarer Zeitrahmen. Auf unserer Station haben wir das Glück, dass wir nicht so viele Betten betreuen müssen. Je nach Tag, das muss man auch ganz offen sagen, haben wir manchmal mehr Gelegenheit und manchmal weniger Gelegenheit, auf all diese psychosozialen Faktoren einzugehen.

Krammer: Aber es würde grundsätzlich schon Sinn machen, darauf einzugehen?

Lambert: Aber ja, es ist logisch und ergibt durchaus Sinn: Wenn wir uns jetzt vorstellen, wir sind in einer Streitsituation und aufgeregt, dann führt diese Emotion auch automatisch dazu, dass unser Puls steigt und dass wir einen höheren Blutdruck haben. Somit ist es auch naheliegend, dass jemand, der konsequent von Sorgen geplagt und konsequent von Existenzängsten bedroht

ist, natürlich auf einem ganz anderen Stresslevel ist, als wenn es andersherum wäre. Und damit begründet sich auch das Grundverständnis, dass psychokardiologische Perspektiven auf unsere Gesundheit Sinn ergeben.

Ansage: Abschnitt 4

Krammer: In einem Artikel von Georg Titscher mit dem Titel „Sozioökonomische Risikofaktoren und Belastungen bei koronarer Herzkrankheit“ werden genau solche Faktoren genannt. Du hast jetzt schon einen Faktor erwähnt, und zwar chronische Arbeitsbelastung, Stress. Vielleicht kurz zum Begriff „koronare Herzkrankheit“. Kannst du den ganz nochmal erklären?

Lambert: Die koronare Herzkrankheit ist eine Arteriosklerose am Herzen, also einfach gesagt eine Erkrankung der Blutgefäße am Herzen. Das Herz selbst pumpt beim Erwachsenen im Ruhezustand durchschnittlich zwischen 60 und 80 Mal pro Minute, manchmal ein bisschen langsamer, manchmal ein bisschen schneller. Und damit das Herz Tag und Nacht, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, vom ersten Lebenstag bis zum Ende so fleißig arbeiten kann, braucht es Energie. Diese kommt durch das sauerstoffreiche Blut ins Herz. Und damit das Blut dorthin gelangt, gibt es die Herzkranzgefäße, die das Herz umgeben. Wenn Gefäßverkalkungen entstehen, dann kann es sein, dass manche Bereiche des Herzmuskels nicht mehr so gut durchblutet sind. Das ist dann diese koronare Herzkrankheit. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass dann das dahinterliegende Areal gar nicht mehr durchblutet wird, wenn ein Gefäß ganz zugeht. Die Folge ist ein Energieverlust und ein Absterben des Areals. In diesem Fall kommt es zu einem Herzinfarkt. Gewebe, das tot ist, ist unwiderruflich weg und fehlt dann in der Pumpfunktion des Herzens.

Krammer: Was macht man dann? Stents setzen, oder Gefäßstützen einsetzen?

Lambert: Im Idealfall sollte man schnell erkennen, dass ein Gefäß verschlossen ist und versuchen dieses wieder zu öffnen, begleitet von einer entsprechenden medikamentösen Therapie. Man muss sich das so vorstellen: Es entsteht an der betroffenen Stelle ein Blutgerinnsel und ein Gerinnsel kann Blutgefäße verstopfen. Hierbei kann man auch mit Medikamenten entsprechend gegensteuern. Wichtig ist, dass alles schnell passiert. Denn je länger dort kein Sauerstoff hinkommt, desto mehr ist auch beschädigt.

Krammer: Verstehe, also schnelles Handeln ist hierbei entscheidend. Weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden im Artikel von Georg Titscher genannt: Und zwar auch der sozioökonomische Status von Personen. Zum Beispiel: Menschen mit niedrigem Einkommen haben oft eine schlechtere gesundheitliche Verfassung.

Lambert: Ja, das kann ich bestätigen.

Krammer: Neben dem Bildungsfaktor ist ein weiterer Risikofaktor die Arbeitslosigkeit. Also anscheinend ist das Infarktrisiko im ersten Jahr der Arbeitslosigkeit besonders hoch.

Lambert: Ja. Es ist ein gewisses Stigma. Wir definieren uns oftmals über unseren Beruf, über unsere Tätigkeit, über unsere Rolle im Beruf. Das ist bei uns Ärzten und Ärztinnen auch nicht anders. Fällt dies alles weg, dann hat man eine besonders hohe emotionale Belastung, die daraus resultiert. Der Bildungsstand und das sozioökonomische Umfeld sind auch Parameter dafür, wie oft jemand zu Vorsorgeuntersuchungen geht, wie oft jemand ein bisschen mehr Geld im Monat für höherwertige Lebensmittel ausgibt, oder ob man rein auf industriell produzierte Lebensmittel setzt. Da sind wir wieder bei dem Päckchen Chips, bei den Fertiggerichten, wo leider auch eine erhöhte Salzmenge drinnen ist, und die in Summe ausgewogene, gesunde Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse in keinster Weise ersetzen können. Aber es ist natürlich bequem und einfach und – das ist sicherlich auch ein Knackpunkt – oft wesentlich günstiger als frische Lebensmittel, die vielleicht dann noch von einem Bauernmarkt stammen. Damit ist es auch wieder naheliegend für mich, dass Patientinnen und Patienten, die aus einfacherem Umfeld mit niedrigerem Einkommen stammen, vielleicht nicht so viel Geld für höherwertige Lebensmittel aufwenden können und wollen.

Krammer: Das ist schon traurig, dass das von den persönlichen finanziellen Möglichkeiten abhängt, ob man eher erkrankt oder nicht.

Lambert: Ja, leider ist das ein Faktor.

Krammer: Thomas Lambert, ich bedanke mich sehr herzlich für das Interview. Ich habe wieder viel Neues gelernt.

Lambert: Sehr gerne. Nochmals danke für die Einladung.