

## **Bewegung ist die beste Medizin**

Wien (OTS) - Wie täglicher Sport das Leben verlängern kann, welche Auswirkungen die Digitalisierung auf die Regionalanästhesie hat und wie Pelvic Care Nurses Patientinnen mit gynäkologischen Tumorerkrankungen unterstützen. Viele aktuelle Gesundheits- und Medizinthemen - im neuen Vinzenz magazin.

Er setzt sein Wissen in die Praxis um und radelt jeden Tag in die Arbeit. Dr. Gerhard Vavrovsky, Leiter der Physikalischen Medizin und Rehabilitation im St. Josef Krankenhaus Wien, appelliert in der aktuellen Ausgabe des Vinzenz magazins an alle: „Mehr als 95 Prozent der Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit liegen außerhalb des Gesundheitssystems, also in uns.“ Warum Sport so wichtig ist: „Die Muskulatur ist nicht nur ein Bewegungsorgan, sondern ein wichtiges Stoffwechsel- und Steuerungsorgan. Der arbeitende Muskel schüttet Hunderte Zellbotenstoffe, sogenannte Myokine, aus.“ Diese stärken das Immunsystem, das Gehirn, den Darm, den Knochenstoffwechsel sowie Leber und Bauchspeicheldrüse. Studien zeigen aber auch eine lebensverlängernde Wirkung von Sport bei Brustkrebs, sowie bei Prostata- und Dickdarmkrebs, Melanomen und höchstwahrscheinlich Gebärmutterkrebs.

Wichtig dabei: Anstrengen, aber nicht überanstrengen. Vavrovsky betont zudem, dass die tägliche Bewegung nicht nur bei ernsten Krankheiten nützt, sondern tatsächlich verjüngend wirkt. „Altwerden ist Muskelkraftverlust.“ Hilfreich ist deshalb eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Optimaler Startzeitpunkt: Am besten sofort.

Zwtl.: Digitalisierung des Gesundheitswesens

Was vor Jahren mit der Einführung der e-card und der elektronischen Gesundheitsakte (ELGA) begonnen hat, zieht nun immer weitere Kreise und gestaltet das Gesundheitswesen neu. Ein Beispiel dafür ist die Telemedizin, sprich: Patienten können aus der Ferne die Expertise einer Spezialistin oder eines Spezialisten erhalten. Aber auch elektronische Vereinbarung von Ambulanzterminen oder der Einsatz von Operationsrobotern ist Teil dieser Entwicklung. „Die Digitalisierung wird den Patientinnen und Patienten noch mehr Selbstbestimmung ermöglichen als bisher“, ist Dr. Michael Heinisch,

Geschäftsführer der Vinzenz Gruppe, überzeugt. „Sie erhalten mehr Freiheit und werden den Ort und die Zeit bestimmen, wann und wo sie ihre Gesundheitsdienstleistung konsumieren.“ Wobei die Zukunft in Richtung Prävention gehen wird. So bringen immer mehr Technologieunternehmen Geräte auf den Markt, mit denen der persönliche Gesundheitszustand permanent überwacht werden kann. Dennoch bleibt auch im Zeitalter der Digitalisierung der zwischenmenschliche Kontakt ein wesentlicher Faktor. Heinisch: „Denn immer noch kann in der Medizin der Mensch das größte Vertrauen geben.“

Zwtl.: Die Zukunft der Regionalanästhesie

Technische Entwicklungen, Digitalisierung und neue Methoden der Schmerztherapie revolutionieren das Fachgebiet. Primarius Dr. Manfred Greher, Ärztlicher Direktor und Vorstand der Abteilung für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie im Herz-Jesu Krankenhaus Wien, verrät im neuen Vinzenz magazin zukunftssträchtige Entwicklungen. „Dazu gehört beispielsweise ein Roboter, der eine Regionalanästhesie durchführen kann, während Ärztin oder Arzt ihn ortsunabhängig per Joystick bedient.“ Brandneu und extrem hilfreich ist ein kleines, tragbares Ultraschallgerät, das Ärztinnen und Ärzte in Verbindung mit einem Tablet-Bildschirm oder einem Mobiltelefon unterwegs unterstützt. Und in der Schmerztherapie wird es laut Greher künftig immer mehr um die individuelle Dosierung und Wirkdauer von Medikamenten gehen. „So beschäftigt sich etwa eine Forschergruppe mit nach Bedarf freigesetzten Medikamenten. Dabei wird das Lokalanästhetikum an den Nerv gespritzt und erst durch einen äußeren Impuls wie Ultraschall freigesetzt.“

Zwtl.: Schwester mit Spezialauftrag

Kerstin Paul-Holzinger ist eine sogenannte Pelvic Care Nurse. Darunter versteht man eine spezialisierte Pflegeexpertin, die Patientinnen mit Unterleibserkrankungen durch alle Phasen der Erkrankung begleitet. Als Mitglied des therapeutischen Teams am Gynäkologischen Tumorzentrum im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern berät sie in allen Fragen von Diagnostik und Therapie und hat eine Schlüsselrolle in der interdisziplinären Zusammenarbeit. „Bei uns werden alle Unterleibstumore, wie z. B. Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs behandelt.“ Die Diagnose und auch Therapie macht vielen Frauen Probleme. Die Pelvic Care Nurse ist für alle Fragen da: „Vom Haarverlust bis zum Thema Sexualität - vieles, das sie sehr

belastet und sie verständlicherweise ungern bei der Visite ansprechen.“

Die neueste Ausgabe des Vinzenz magazins mit diesen und vielen weiteren interessanten Beiträgen steht ab sofort unter [www.vinzenzgruppe.at] (<http://www.vinzenzgruppe.at/>) zum kostenlosen Download im pdf-Format zur Verfügung.

~

Rückfragehinweis:

Vinzenz Gruppe Krankenhausbeteiligungs- und Management GmbH  
Annemarie Kramser  
0664/412 50 39  
annemarie.kramser@vinzenzgruppe.at  
www.vinzenzgruppe.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/7084/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0034 2019-12-09/09:21

090921 Dez 19

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20191209\\_OTS0034](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20191209_OTS0034)