

Die Vortragenden der Veranstaltung

SALZBURG (dsc). Die zahlreichen Besucher der ersten Mini-Med-Initiative im Kolpinghaus Salzburg kamen bei kostenfreiem Eintritt in den Genuss von vier fachkundigen Vorträgen von Salzburger Medizinern zum Thema Herz, Lunge, Bewegung und Feinstaub. Konkret ging es in den einzelnen Vorträgen der medizinischen Experten unter anderem um die Bewegung trotz kranker Lunge, die Frage, wie man Herzerkrankungen davonläuft, es wurde berichtet, dass Herz und Lunge dank einer Gelenk-OP aufatmen und wie hoch die Gefahr von Feinstaub für Herz, Lunge und Gefäße ist.



Rainer Zembacher, Ausbildungsarzt zum Facharzt. Fotos (4): Schrofner



Josef Niebauer, Sportmediziner, Institut für Sportmedizin.



Ralf Rosenberger, Gelenkchirurg und Patient Erich Bernsteiner.



Thomas Schachner, Herzchirurg und Moderatorin Julia Hettegger.

Funktionelle Einheit des Körpers

Herz- und Lungengesundheit war das Thema der ersten Mini-Med-Initiative

SALZBURG (dsc). Es war die erste Mini-Med-Initiative im Bundesland Salzburg, eine neue Veranstaltungsreihe des Mini-Med-Studiums. Moderiert wurde der Abend von Julia Hettegger, Chefredakteurin der Bezirksblätter Salzburg. Zusätzlich konnte man einen gratis Lungenfunktionstest der Österreichischen Lungenunion machen sowie einen Röntgenbilder-Check durch Experten vor Ort.

„Ohne Luft geht nichts“

Den Auftakt machte Rainer Zembacher, Allgemeinmediziner und Ausbildungsarzt zum Facharzt an der Universitätsklinik für Pneumologie/Lungenheilkunde im Uniklinikum Salzburg. Bei seinem Vortrag ging es um die Bewegung trotz kranker Lunge. „Ohne Luft geht im Körper gar nichts“, begann Zembacher. 20.000 Mal pro Tag findet ein Gasaustausch zwischen Körper und Umwelt statt. Dies ermöglicht die Lunge: Sauerstoff gelangt ins Blut, Kohlendioxid wird abtransportiert. Erkrankungen der Lunge können zu lebensbedrohlichen Belastungen für Herz und Kreislauf werden – und umgekehrt. Dabei gilt es, zwischen akuten (Bronchitis, Lungenentzündung) und chronischen Erkrankungen (Asthma bronchiale, Lungenkarzinom) zu unterscheiden. Risikofaktoren dafür sind unter anderem das Rauchen oder die Luftverschmutzung. „Vermeiden sollte man auch das Passivrauchen“, so Zembacher, der betont: „Sport senkt das Erkrankungsrisiko.“

„Fordern und quälen Sie sich“

Nicht zufällig liegen Herz und Lunge im Brustkorb so dicht beieinander. Bei der Versorgung des Körpers mit dem lebenswichtigen Sauerstoff bilden sie eine funktionelle Einheit. Ist jedoch eines der beiden Organe krank, kann dies oft auch das andere betreffen. Bewegungsmangel hat wie Rauchen eine negative Auswirkung auf die Herz- und Lungengesundheit. Deshalb betonte Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts



Die erste Mini-Med-Initiative im Kolpinghaus lockte zahlreiche Besucher an. Thema war die Herz- und Lungengesundheit. Fotos (2): Schrofner

für präventive und rehabilitative Sportmedizin, dass man sich fordern und quälen sollte. „Die positiven Anteile der Bewegung überwiegen: eine gesteigerte Leistungsfähigkeit, bessere Vitalität, man ist weniger und kürzer krank.“ Wichtig ist, sich einen Sport zu suchen, der einem Spaß macht. Niebauer rät wie weitere internationale Experten dazu, sich mindestens eine halbe Stunde am Tag mit moderater Intensität zu bewegen. Dies senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

„Back to the Sports“

Erich Bernsteiner aus Zell am See hat sich beim Snowboarden am Kreuzband verletzt. In der Folge konnte er seine Hobbys wie Wandern und Radfahren nicht mehr so ausüben, wie er es wollte. Deshalb entschied sich der Pinzgauer für eine Operation. „Ich habe mich dann für ‚Back to the Sports‘ entschieden und für Dr. Ralf Rosenberger.“ Der Salzburger ist ein Spezialist für Sportverletzungen, Arthrose und Zelltherapie in der Praxisgemeinschaft „Movia Med“ in Innsbruck. Fünf Wochen nach der OP ging es für Bernsteiner, der von seinen Erfahrungen im Kolpinghaus berichtete, zur Reha nach Kitzbühel. „Man muss das annehmen, was einem geboten wird“, so der Pinzgauer, der bereits nach sieben Wochen eine moderate Wanderung den Hahnenkamm hinauf unternahm. „Eine Bergwanderung hat einen super Effekt auf das Herz-Kreislauf-System“, erklärt dazu Thomas Schachner,



Im Rahmenprogramm konnte man sich informieren.

Facharzt für Herzchirurgie an der Universitätsklinik für Herzchirurgie, Medizinische Universität Innsbruck. Bernsteiner kann mittlerweile wieder Skifahren und auch Langlaufen.

Alle sind Feinstaub ausgesetzt

Zum Abschluss des Abends sprach der Herzchirurg Schachner über das Thema Feinstaub und die Belastung dadurch auf Herz, Lunge und Gefäße. Feinstaub ist ein Teil des Schwebstaubs und kann das Herz-Kreislauf-System beschädigen. Partikel mit einem PM-Wert von 2,5 können bis in die kleinsten Lungenbläschen und Blutgefäße vordringen. Hauptursachen für das Aufkommen von Feinstaub sind Industrie, Verkehr, Heizungen sowie auch Privathaushalte. „Alle Bevölkerungsgruppen sind dem Feinstaub ausgesetzt und dieser PM-Wert 2,5 verursacht in Europa genau so viele vorzeitige Todesfälle wie das Rauchen“, erklärt Schachner.