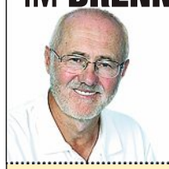
IM BRENNPUNKT



Dr. med. Wolfgang Exel

Alkohol & Nikotin – was schadet mehr?

Ich zitiere aus dem Brief einer Leserin: „Über Rauchen und Gesundheit wird viel berichtet. Was aber ist mit Alkohol? Dass beides nicht gut ist, wissen wir. Wenn man jedoch eine Schadensliste vergleicht – was ist nun tatsächlich gefährlicher?“

Eine gute Frage, die von unserer Leserin gleich selbst beantwortet wird: „Raucher schaden sich in erster Linie selbst. Das ist Eigenverantwortung. Bei Alkohol hingegen gibt es viele weitere Menschen, die in Mitleidenschaft gezogen werden! Etwa bei Gewalt, durch finanziellen Ruin und im Zusammenhang mit Verkehrsunfällen. Trotzdem werden Zigaretten öffentlich verdammt, Wein, Bier und andere Alkoholika jedoch täglich gepriesen!“

Berücksichtigt man die Tatsache, dass Rauchen durchaus auch anderen schadet (Mitraucher!!!!), pflichte ich der Dame durchaus bei! Allerdings sollte man die Kirche im Dorf lassen: Während Rauchen grundsätzlich schlecht ist (es gibt keine gesunde Zigarette!), schadet beim Alkohol nur das Übermaß. Aber dieses wird halt allzu oft genossen . . .

KRONE GESUND gestalten Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Eva Rohrer, Karin Rohrer-Schausberger, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Claudia Lang. E-Mail-Adresse: gesund@kronenzeitung.at
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Karin Ulrich, Sandra Robl, BA, Tel: 05 1727-23821.

Fotos: Fotolia

Wie das Internet die Medizin verändert

Apps, Ärzte-Chat, Online-Ratgeber: Was bringen neue Medien dem Patienten?

Von Karin Podolak

Nicht immer gibt „Dr. Google“ die richtigen Ratschläge. Zahlreiche Gesundheitsmythen, die auf seltsamen Kanälen den Weg ins Netz gefunden haben, verunsichern die User. Selbsternannte Fachleute geben private Meinungen zum Besten und im Dschungel der publizierten Studien kennt sich der Laie sowieso nicht aus.

Umgekehrt stellen die neuen Medien – so sie sinnvoll und zielgerichtet genutzt werden – aber eine Bereicherung für die moderne Betreuung von Patienten dar, wie etwa beim Deutschen Internistenkongress in Mannheim festgestellt wurde. „In Anbetracht dessen, dass heute fast jeder über ein Smartphone und Internet verfügt, ist eine Verweigerung gegenüber der digitalen Revolution eine vergebene Chance“, so Vorsitzender Prof. Dr. Gerd Hasenfuß.

In diese Kerbe schlagen auch österreichische Experten. „In der Frauenmedizin sind etwa elektronische Erinnerungs- oder Familienfunktionen für Vorsorgetermine oder andere Untersuchungen wichtig. Zudem herrschen gerade bei Themen wie Kinderwunsch, Hormone, Verhütung, Wechselbeschwerden viele falsche Informationen vor. Da kann eine fachlich fundierte, leicht verständliche und zugängliche Plattform wichtige Aufklärungsarbeit leisten“, so Gynäkologe Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber aus Wien, der zusammen mit zahlreichen anderen Experten, welche „Krone“-Leser auch aus unserem Gesundheitsmagazin kennen, selber für so ein Forum tätig ist.*

Internist Univ.-Prof. Dr. Dieter Magometschnigg aus Wien setzt dabei auf die Kombination Arzt/neue Medien etwa in Form einer BlutdruckSMS App, die er mit seinen Patienten zusammen nützt. „Rund drei Millionen Österreicher haben bereits ein Risiko für Bluthochdruck. Neben seriöser Information zu Vorsorge und Behandlung ist es sinnvoll, gleich einen Selbsttest und, falls nötig, Hilfe bei der Arztsuche anzubieten. Wenn man sich dann auch noch unkompliziert einen Termin beim Internisten oder Hausarzt ausmachen kann, der einen beim Managen des Blutdrucks unterstützt – umso besser.“

Chance für bessere Therapietreue

Ganz wichtig für Hypertoniker ist die regelmäßige Selbstmessung. Dafür müssen die erhobenen Parameter aber auch dokumentiert werden. Moderne Messgeräte lassen sich mittlerweile mit dem Smartphone vernetzen, speichern die Ergebnisse, erstellen Mittelwerte und Kurven, die der Arzt dann auswerten kann. Bekommt er die Daten zeitgleich, kann schnellstmöglich reagiert werden.

Auf dieselbe Weise ließen sich auch Diabetes und Fettstoffwechselerkrankungen (Stichwort erhöhtes Cholesterin) einfacher in den Griff bekommen und Patientenschulungen leichter durchführen. „Ein elektronisches Diabetestagebuch, in dem alle wichtigen Werte, Sport, Ernährungsgewohnheiten etc. vom Patienten selber eingetragen und kontrollierte werden können, erhöht das Gesundheitsbewusstsein und erleichtert das Arzt-Patientengespräch“, findet auch Prim.-Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik, 1. Med. Abteilung KA Rudolfstiftung.

*www.mednanny.at

INFO So überblicken Sie den elektronischen Dschungel

Wenn Sie **„Cholesterinspiegel senken“** eingeben, bietet Google 414.000 Einträge zur Auswahl an – allen voran Werbeeinschaltungen. Wer seriöse Informationen bekommen will, sollte sich zunächst ansehen, welche **Experten** auf einer Plattform angeführt sind. Diese müssen nicht nur – klarerweise – echt sein (Verzeichnis der Ärztekammer), sie sollten auch ganz eindeutig ihrem Fach, ihrer Ausbildungsstelle und ihrem Tätigkeitsbereich zuzuordnen sein. Achten Sie auf **(versteckte) Werbebotschaften** bzw. manipulative Inhalte. Bei Studien ist ein Link zur Originalarbeit hilfreich. **Praktische Tools** sind etwa: Vorsorgeerinnerung, Online-Checks, Fitnesstagebuch, Zykluskalender für Frauen, Schrittzähler und Sport-App für Smartphone, elektronischer Impfpass, Arzttermin-Planer.

Anzeige