

Nachhilfe in „Erste Hilfe“ notwendig

Laut Umfrage plagen sich viele Österreicher mit der Angst vor dem Ernstfall.

WIEN. Das Markt- und Meinungsforschungsinstitut Marketagent.com hat 500 Österreicherinnen und Österreicher im Alter zwischen 18 und 69 Jahren zu einem Thema befragt, das jeden betreffen kann: Erste Hilfe. Das Wichtigste vorweg: 98 Prozent der Befragten sind sich der Wichtigkeit von Erster Hilfe bewusst. Sie sind überzeugt, dass Erste Hilfe Leben retten kann. Die eigenen Kenntnisse werden in diesem Bereich jedoch eher als mittelmäßig eingestuft. Lediglich ein Viertel der Befragten fühlt sich „auf jeden Fall“ in der Lage, in einer Notsituation Erste Hilfe leisten zu können.

Der Großteil (38,8 Prozent) schätzt die eigenen Kenntnisse als nur mittelmäßig ein. Über ein Viertel (26,2 Prozent) sagt sogar von sich, eher geringe oder überhaupt keine Kenntnisse in diesem Bereich zu haben. Zumindest ein gutes Drittel (35 Prozent) schätzt die eigenen Fähigkeiten als sehr oder eher gut ein, wobei Frauen (26 Prozent) im Vergleich zu Männern (44 Prozent) diesbezüglich deut-



Die Angst, beim Helfen etwas falsch zu machen, ist fehl am Platz. Noch schlimmer ist es, nicht einzugreifen, wenn es erforderlich ist.

FOTO: DPA

lich weniger Selbstvertrauen haben.

„Diese Bilanz ist wenig verwunderlich, wenn beachtet wird, wann der letzte Erste-Hilfe-Kurs absolviert wurde: Bei fast 60 Prozent liegt er mindestens zehn Jahre, bei manchen sogar deutlich länger zurück. Sechs Prozent ha-

ben einen solchen überhaupt noch nie besucht. Umgekehrt schätzen jene, die innerhalb der letzten fünf Jahre einen Kurs gemacht haben, ihre Kenntnisse deutlich besser ein“, kommentiert Marketagent.com-Geschäftsführer Thomas Schwabl das Ergebnis.

Lediglich ein Viertel (24,8 Prozent) fühlt sich in einer Notsituation „auf jeden Fall“ in der Lage, Erste Hilfe leisten zu können. Fast die Hälfte (48,2 Prozent) traut sich dies zumindest eher zu. Erschreckende 27 Prozent geben hingegen an, einem Menschen in einer Unfall- oder Notsitua-

tion (eher) nicht durch Erste Hilfe Maßnahmen helfen zu können.

Auffallend ist, dass Männer (81,2 Prozent) sich eher dazu in der Lage fühlen als Frauen (64,8 Prozent). Zudem traut sich die Generation der 18- bis 29-Jährigen (76,6 Prozent) eher zu, durch Erste-

Hilfe-Maßnahmen zu helfen, als die Generation der 60- bis 69-Jährigen (67,9 Prozent).

Auch der Gedanke, in eine Notsituation zu geraten und Erste Hilfe leisten zu müssen, kann Angst machen. Fast zwei Drittel (64,4 Prozent) bekommen dabei zumindest ein mulmiges Gefühl. Die Mehrheit fürchtet, beim Setzen von Erste-Hilfe-Maßnahmen etwas falsch zu machen (65,6 Prozent). Große Angst, beim Versuch zu helfen, Fehler zu machen, haben eigenen Angaben zufolge vor allem Frauen (25,2 Prozent), während Männer (11,2 Prozent) gelassener bleiben.

Erfahrungen gemacht

Der Großteil der Befragten (61,6 Prozent) kann sich glücklich schätzen, noch nie in einer Situation gewesen zu sein, die es erforderlich machte, Erste Hilfe zu leisten. Ein Drittel (33 Prozent) hat diese Erfahrung hingegen schon gemacht und Erste Hilfe geleistet. Was das Thema Auffrischkurse angeht, sind die Österreicher aufgeschlossen. 88 Prozent geben zumindest an, dass sie an einem mehrstündigen Gratis-Erste-Hilfe-(Auffrischungs-) Kurs in ihrer Umgebung teilnehmen würden.

Potenzial zur Regeneration entfalten

3. Physiotalk befasste sich mit Spitzen-Prävention und Lebensstil-Medizin.

DORNBIRN. „Spitzen-Prävention und Lebensstil-Medizin als ideale Ergänzung in der Physiotherapie-Praxis“: So lautete der Titel des 3. Raiffeisen-Physiotalks, zu dem der Landesverband der Physiotherapeuten in die Fachhochschule geladen hatte. Als Referent trat Prof. Jörg Spitz auf. Er lebt und arbeitet in Deutschland, ist Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin und Präventionsmedizin sowie Gründer der Akademie für menschliche Medizin (AMM). Dabei handelt es sich um ein Netzwerk gesundheitsbewusster, unabhängiger Menschen und Organisationen.

Spitzen-Prävention und Lebensstil-Medizin sind laut

Jörg Spitz eine Synthese aus moderner Medizinforschung, Evolutionsbiologie sowie Chemie und Physik mit den bewährten Maßnahmen der Erfahrungsheilkunde. „Die Natur, unsere ursprüngliche Umwelt, ist eine wichtige Ressource für unsere Gesundheit. So werden unter anderem durch Umwelteinflüsse unsere menschlichen Gene epigenetisch gesteuert“, erklärte der Experte. Als Ziel formulierte er die Optimierung der jeweiligen Lebenswelt des Menschen auf Basis einer individuellen Risiko-Analyse mit Maßnahmen des Lebensstils. Diese würden ihn befähigen, das Potenzial seiner evolutionären Anlagen zur Regeneration und Heilung zu entfalten.

Inzwischen ist auch bewiesen, dass körperliche Aktivität auf sehr viele endokrinologische Stoffwech-

„Die ursprüngliche Umwelt ist wichtig für unsere Gesundheit.“



JÖRG SPITZ

selvorgänge Einfluss nimmt, zum Beispiel im Gehirn, in der Bauchspeicheldrüse, in Leber, Muskeln, Knochen und Fettzellen. Mittels Brustkrebsstudie mit über 120.000 Teilnehmerinnen konnte klar dargelegt werden, dass gezielte Bewegung die Gesamtmortalität um 48 und das Wiederauftreten von Tumoren um 28 Prozent senkt.

Bewegung als Medizin

Jörg Spitz nannte 26 verschiedene Krankheiten, bei denen körperliche Aktivität als „Medizin“ verordnet werden

sollte. Dazu gehören psychiatrische Erkrankungen (Depression, Angst, Stress, Schizophrenie), neurologische Erkrankungen (Demenz, Parkinson, Multiple Sklerose), metabolische Erkrankungen (Übergewicht, Hyperlipidämie, Metabolisches Syndrom, Diabetes, polyzystische Ovarien), kardiovaskuläre Erkrankungen (Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Herzinsuffizienz, Schlaganfall und periphere Verschlusskrankung), pulmonale Erkrankungen (COPD, Asthma, zystische Lungenfibrose), Muskel-Skelett-Erkrankungen (Osteoarthritis, Osteoporose, Rückenschmerzen, rheumatoide Arthritis) sowie Krebserkrankungen.

Weiters informierte Jörg Spitz über die Bedeutung des „Sonnenvitamins“ D, an dem es vielen Menschen speziell im Winter jedoch mangelt.



600-Euro-Spende für die CliniClowns

Turcen und Meric Aktan vom Ristorante Antico am Hohenemser Schlossplatz haben ein Herz für Kinder. Seit der Eröffnung vor gut einem Jahr haben sie pro bestelltem Kindermenü einen Euro für die CliniClowns zur Seite gelegt. Nun fand im Beisein von Bürgermeister Dieter Egger die symbolische Übergabe an Dr. Frieda Wisch & Weg statt. 600 Euro sind es schlussendlich geworden. Die Aktion läuft weiter.

FOTO: DIETER HEIDEGGER



Soziallandesrätin Katharina Wiesflecker mit einem Teil der glücklichen Absolventinnen und Absolventen.

FOTO: CONNEXIA

Lernen für den Beruf und das Leben gleich noch dazu

An der Ausbildung zur Heimhilfe herrscht nach wie vor großes Interesse.

BREGENZ. In feierlichem Rahmen überreichte Landesrätin Katharina Wiesflecker und Ausbildungsleiter Wilfried Feurstein die Abschlusszeugnisse an Absolventen der Heimhilfe-Ausbildung. Wiesflecker dankte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Sie betonte, dass die Heimhilfe-Ausbildung Fachwissen nahe bringt, das für ein berufliches Weiterkommen wichtig ist, zum Beispiel für eine Anstellung beim Mobilen Hilfsdienst. Sie wies auch darauf hin, dass die demografische Entwicklung zeigt, dass

Menschen gebraucht werden, die älteren und Menschen mit Demenz helfen.

Evaluierungsphase

Auch Kitty Hertnagel von der ARGE Mohi gratulierte. Sie erklärte, dass die Ausbildung die Qualität der Arbeit sichere und auch eine Schule für das Leben sei. Hertnagel teilte außerdem mit, dass die Anstellungen beim Mobilen Hilfsdienst derzeit in der Evaluierungsphase sind und sie davon ausgeht, dass im September 2016 damit begonnen werden kann.

Während der zwei Semester dauernden Ausbildung erhalten die Teilnehmer neue Einblicke und auch theoretisches Wissen. Heim-

helferinnen und Heimhelfer unterstützen, begleiten und fördern betreuungsbedürftige Menschen in ihrer individuellen Tagesgestaltung. Dabei arbeiten sie eng mit dem zuständigen Fachpersonal zusammen. Zu ihren Aufgaben gehören Tätigkeiten, die sowohl den hauswirtschaftlichen Bereich betreffen als auch zu körperlichem und emotionalem Wohlbefinden beitragen. Ziel ist es, die Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit der zu betreuenden Menschen weitgehend zu erhalten und Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

Infos zur Heimhilfe-Ausbildung bei Katja Lutze, Tel. 05574/48787-36, E-Mail: katja.lutze@connexia.at oder www.connexia.at/bildung

Wenig Wissen über Gesundheit

WIEN. Wenn es darum geht, die Gesundheit der Menschen weltweit sicherzustellen, müssten alle Länder die dafür notwendigen Basisdaten haben. Das ist nicht der Fall. Der Gesundheits-Statistik-Bericht 2016 der WHO listet auf, dass weltweit 53 Prozent der Todesfälle nicht amtlich registriert werden. Auch österreichische Experten weisen seit Jahren darauf hin, dass zur Beurteilung des Gesundheitsstatus der Bevölkerung wichtige Daten fehlen. Das gilt besonders für Krankheiten, die nicht in einen Spitalsaufenthalt münden, und für bestimmte Bevölkerungsgruppen. So hat der Präsident der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit, Klaus Vavrik, mehrmals den Mangel an Gesundheitsdaten für Kinder und Jugendliche kritisiert.