

# Gesund

MED KONKRET

## Schamgefühl und Tabu helfen nicht

Experten des LKH Bregenz informierten über urologische Erkrankungen. »E4



# Rauchfrei leben - gesünder leben

Österreichische Gesundheitskasse unterstützt beim Nikotinausstieg.

**DORNBIRN** Heute, Samstag, ist Weltnichtrauchertag und ein Anlass, die Gefahren des Rauchens sowie den Gebrauch von Nikotinprodukten ins Bewusstsein zu rücken. „Den Reiz entlarven“ lautet das Motto der diesjährigen Kampagne rund um Nikotinprodukte, die als vermeintlich gesündere Alternative zum herkömmlichen Rauchen angepriesen werden. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet Aufklärung und ein breites Angebot für den Ausstieg aus der Abhängigkeit.

### Gefährliche Alternativen

1,5 Millionen Österreicherinnen und Österreicher ab 15 Jahren rauchen täglich. Das sind rund 21 Prozent der Bevölkerung. Dabei bleibt es nicht bei der herkömmlichen Zigarette. Fünf Prozent konsumieren fast täglich E-Zigaretten. Weitere sechs Prozent verwenden andere Tabak- und Nikotinprodukte wie Tabakerhitzer, Shisha oder Nikotinbeutel. Gezieltes Marketing und Produktdesign sowie der Einsatz von Aromastoffen machen Tabak- und Nikotinprodukte immer attraktiver und vermitteln den Eindruck einer weniger schädlichen Alternative zur Zigarette. Diese Taktiken zielen vor allem auf gefährdete Gruppen, insbesondere Jugendliche, ab und fördern so den Einstieg in den Konsum. Viele Raucher steigen auf diese Alternativen um, in der Annahme, ein gesünderes und weniger schädliches Produkt zu konsumieren und damit das Ziel der Rauchfreiheit zu erreichen.

Aus diesem Grund hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2025 unter das Motto „Den



Ganz einfach ist es nicht, vom Tabak loszukommen. Dazu ist das Suchtpotenzial zu hoch. Es werden aber Ausstiegsmöglichkeiten geboten.

VN/STEURER

Reiz entlarven“ gestellt, um die verführerischen Eigenschaften von Produkten aufzudecken, die einen Rauchstopp erschweren und das Risiko einer Abhängigkeit und langfristiger gesundheitlicher Folgen erhöhen.

### Kostenlose Angebote

Ziel ist es, die Strategien zu beleuchten, die den Tabak- und Nikotinkonsum aufrechterhalten, um das Bewusstsein für eine gesündere Zukunft zu stärken. „Nikotinprodukte in neuem Design täuschen häufig über ihre Risiken hinweg, doch sie sind ein Einstieg in die Abhängigkeit. Als Österreichische Gesundheitskasse setzen wir auf seriöse Aufklärung und begleiten Betroffene mit konkreten Angeboten und individueller Unterstützung auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben“, sagt ÖGK-Obmann Peter

McDonald. Unter anderem gibt es den Online-Vortrag „Außen attraktiv - innen süchtig! Die gefährlich bunte Welt der Nikotinprodukte“. Er findet am 2. Juni von 18 bis 19.30 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung: [www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei](http://www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei). Für alle, die nikotinfrei werden wollen, hat die ÖGK kostenlose Angebote im Programm. Die „Nikotinfrei in 6 Wochen“-Kurse können online oder an zahlreichen Standorten österreichweit besucht werden. Erfahrene Experten unterstützen und begleiten den Prozess. Zusätzlich gibt es für alle, die vom Nikotin loskommen wollen, auch kostenlose telefonische Unterstützung: Unter 0800 810 013 beraten und begleiten die Gesundheitspsychologinnen des Rauchfrei-Telefons über mehrere Wochen. Unterstützendes Material gibt es unter [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at).



Kommentar

Hans Concin

## Großeltern und Enkelgesundheit

Großeltern spielen eine wichtige Rolle in der emotionalen, psychischen und körperlichen Entwicklung von Enkelkindern. Schon vor Jahrhunderten haben wissenschaftliche Untersuchungen die Bedeutung der mütterlichen Großmutter bei der Sen-

„Eine enge Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln ist eine Bereicherung für beide Seiten, sie stärkt das soziale Miteinander und fördert die Gesundheit lebenslang.“

kung der Säuglingssterblichkeit gezeigt. Heutige Forschungen zeigen konsistent, dass eine gute Beziehung von Großeltern und Enkeln die psychische Gesundheit stärkt, Verhaltensprobleme reduziert und die allgemeine Lebenszufriedenheit von Enkeln und Großeltern erhöht.

Großeltern bieten neben der emotionalen Unterstützung und Stabilität auch eine wichtige Hilfe bei der Erreichung von Bildungszielen ihrer Enkelkinder. Ihr Engagement steigert häufig die Selbsteinschätzung der Kinder und fördert ein positives Lernumfeld, was zu besseren schulischen Leistungen beiträgt. Eine bessere Bildung ist heute wahrscheinlich die wichtigste Determinante für die künftige Gesundheit dieser Kinder. Aber auch die Großeltern profitieren gesundheitlich von einer guten Beziehung zu den Enkeln und können ein Gefühl von Sinn und Wohlbefinden entwickeln. Das heißt, eine gute Beziehung von Großeltern und Enkeln hat für beide Seiten lebenslange gesundheitliche Vorteile. Wichtig ist, das richtige Gleichgewicht zwischen aktivem Engagement und persönlichem Wohlbefinden zu beachten, da sich übermäßige Anforderungen an Großeltern auf beide Generationen negativ auswirken können. Gemeinsame Sportausübung und jegliche ge-

meinsame Bewegung sind schöne Möglichkeiten, um Großeltern und Enkelkinder miteinander zu verbinden und gleichzeitig Körper und Geist fit zu halten. Großeltern können mit ihren Enkeln wieder Freude an der Bewegung entdecken und diese Freude vorbildlich weitergeben. Regelmäßiger Kontakt mit Großeltern trägt zur Entwicklung besserer sozialer Kompetenzen bei. Großeltern fördern Kommunikation, Kooperation und Respekt und spielen eine wichtige Rolle bei der Vermittlung grundlegender Lebenskompetenzen.

Im modernen Leben wird diese wichtige Großeltern-Enkel-Beziehung oft erschwert oder gar massiv behindert. Berufliche Mobilität, finanzielle Zwänge, gesundheitliche Probleme und große Distanzen ermöglichen nicht immer die Beteiligung der Großeltern am Leben ihrer Enkelkinder und Entlastung der Familien. Jobangebote für junge Mütter oder Väter oder Karrieresprünge mit Wohnsitzwechsel können zu einer teilweisen Isolierung von Großeltern und Enkeln führen, deren negative Folgen möglicherweise zu wenig berücksichtigt werden. Besonders schwierig ist die Situation für neu zugezogene Paare mit ihrem ersten Säugling ohne lokale Verwandte und gute Freunde in der Nähe. Die resultierende Einsamkeit und fehlende Möglichkeit, beruflich tätig zu sein, trifft vor allem junge Mütter und die Gesundheit ihrer Kinder.

Sehr wertvolle Unterstützungen leisten in schwierigen familiären Situationen die „Frühen Hilfen“ und das „Netzwerk Familie Vorarlberg“. Für Familien ohne aktive Großeltern helfen der „Leih-Oma Service“ des Familienbundes und anderer Institutionen, einen teilweisen Ersatz zu finden.

 **HANS CONCIN**  
hans.concin@vn.at

Prim. a. D. Dr. Hans Concin,  
aks Think Tank



## Ein Herz für Kinder

Beim Herzlauf Vorarlberg gingen insgesamt 1177 Läuferinnen und Läufer in der Sparkassen Sportarena Bludenz an den Start, darunter 385 Kinder. Unter dem Motto „Achte auf dein Herz und laufe für meins“ wurde die Sportarena zum Schauplatz gelebter Solidarität und bewegender Momente für herzkrankte Kinder und deren Familien. Sie sammelten dabei mit viel Engagement rund 25.200 Euro an Spenden. MOSER

## Frauen empfinden Menstruation als ein Tabu-Thema

**HANNOVER** Menstruation bleibt aus Sicht vieler Frauen ein Tabuthema. In einer Forsa-Umfrage hatten 85 Prozent den Eindruck, dass über Menstruation in der Öffentlichkeit wenig oder gar nicht gesprochen wird. Noch mehr Frauen, nämlich 91 Prozent, sehen auch eine Informationslücke: Sie meinen, dass zu wenig darüber informiert und berichtet wird, welchen Einfluss Menstruation und Hormone auf

die Gesundheit von Frauen haben. Viele Frauen indes setzen sich aktiv damit auseinander: 60 Prozent der Befragten beobachten und dokumentieren ihren eigenen Zyklus, unter den jüngeren Frauen (14 bis 29 Jahre) ist dieser Anteil mit gut zwei Dritteln besonders hoch. Forsa befragte im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse 1002 Frauen zwischen 14 bis 50, also im typischen Menstruationsalter.