

AUF INS DRITTE LEBEN

Ingrid Korosec

Wir spüren es alle beim täglichen Einkauf: Nahrungsmittel sind empfindlich teurer geworden. Das gewohnte Kilo Brot vielleicht gleich um 30 Cent, die Butter ebenfalls, Teigwaren, frisches Obst und Gemüse, kaum etwas blieb von der Welle verschont. Es trifft alle, die das Geld nicht gerade ganz locker haben. Familien, Junge wie Alte.

Selbst besser Verdienende hatten ihr Budget zuvor

Die hohen Preise der Nahrungsmittel

genau eingeteilt. Die Wohnung, die Leasingraten für das Auto, eine Lebensversicherung, es ging sich knapp aus. All jene, die bereits in Pension sind, spüren diese Teuerung besonders. Sie haben keine Aussicht darauf, dass sie in einigen Jahren mehr verdienen können. Ihre finanzielle Planung ist gelaufen, sie müssen mit dem auskommen, was man ihnen als Pension zumisst oder was sie sich zurücklegen konnten.

Ich will jetzt nicht rechten darüber, ob wir die Dinge, die wir so jahrein jahraus finanzieren, wirklich alle brauchen. Sie sind Teil unserer Lebensumstände. Wir brauchen das Auto, um zur Arbeit zu fahren und diese Arbeit, um uns das Auto zu leisten. Alles ist miteinander verquickt. Aus diesem Muster kann niemand so einfach heraus. Es braucht wohl zehn Jahre und mehr, um daran was zu ändern.

Ich will auch nicht in Abrede stellen, dass wir in den vergangenen Jahren wahr-

scheinlich zu wenig für Lebensmittel bezahlt haben. Wir hatten uns daran gewöhnt, dass Eier und Fleisch billig waren. Wie die Produzenten mit diesen Preisen zu Recht gekommen sind, hat die Mehrheit der Bevölkerung nicht beschäftigt.

Es war so, und unsere Planung ging davon aus, dass die Ernährung kein finanzielles Problem ist. Der Lebensmittelhandel hat floriert, wie sonst wären die vielen neuen Supermärkte zu erklären gewesen.

Jetzt stehen wir möglicherweise an einer gewissen Wende. Nahrungsmittel haben einen höheren Wert bekommen. Gut für die Erzeuger, wohl auch gut für

den Handel, schlecht für all jene, die mit wenig Einkommen leben müssen.

Umso erfreulicher waren die Ankündigungen einiger Handelsketten, dass sie bewusst günstige Angebote zusätzlich in ihr Sortiment aufnehmen wollen. Die ersten dieser Angebote sind am Markt – aber leider zum Teil enttäuschend. Was macht ein älteres Ehepaar beispielsweise mit einer Großpackung von Obst und Gemüse – und sei der Kilopreis noch so verlockend? Die müssen sie wohl oder übel liegen lassen, wenn sie nicht verschrunpelte Äpfel oder ausgewachsene Zwiebeln haben wollen.

Daher die Bitte an die Handelsketten: Bedenken sie, wie groß die Zahl der älteren Menschen mit eher kleinen Einkommen ist. Sehr viele von ihnen leben noch dazu alleine. Großpackungen helfen ihnen nicht, wenn sie sich frisch und gesund ernähren wollen.

ingrid.korosec@kronenzeitung.at

Wenn sich alles „schlagartig“ ändert . . .

Roboter helfen Patienten nach einem Schlaganfall schneller wieder auf die Beine

6 20.000 ÖsterreicherInnen trifft es pro Jahr: Schlaganfall! Experten rechnen aber aufgrund der höheren Lebenserwartung damit, dass bis zum Jahr 2020 jährlich weitere 5000 Fälle dazukommen.

„Ursache ist in vielen Fällen ein verlegtes Blutgefäß. Teile des Gehirns werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Franz Fazekas, Leiter der Klinischen Abteilung für Allgemeine Neurologie, Medizinische Universität Graz.

So weit muss es nicht kommen: Jeder 2. Schlaganfall könnte durch Präventionsmaßnahmen vermieden werden. „Gehen Sie mit Ihren Blutgefäßen sorgsam um und schützen sie diese vor unnötigen Risiken. Achten Sie auf

ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Nicht rauchen! Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes unbedingt konsequent behandeln lassen“, rät Prof. Fazekas.

Wenn es dennoch passiert: In der Rehabilitation hat sich

DIE AKTUELLE „KRONE“-SERIE
BLEIB AKTIV
Erfolgreich älter werden

in den vergangenen Jahren viel getan. „Mit Hilfe der Robotertechnologie konnten bereits viele halbseitig gelähmte Schlaganfall-Patienten wieder gehen lernen“, erklärt Prim. Dr. Peter Grieshofer, Ärztlicher Leiter der Klinik Judendorf-Straßengel. „Der Betroffene hängt dabei in einem Gurt und berührt mit den Füßen ein Laufband, die Beine werden vom Gerät geführt.“

Die hohe Bewegungsfrequenz beschleunigt Lernprozesse im Gehirn. Der Betroffene kommt im wahrsten Sinne des Wortes „schneller wieder auf die Beine“. Ein Roboter, der die Fingerfunktionen verbessert, befindet sich im Testein-



Bewegung beugt Durchblutungsstörungen vor



Gesichtslähmung deutet auf Schlaganfall hin! Rettung rufen!

satz und wird Ende 2008 weltweit verfügbar sein.

Monika Kotasek

Haben Sie Fragen zum Thema? Dann schreiben Sie uns: Kronen Zeitung, Gesundheitsredaktion, KW: Bleib aktiv!, Muthgasse 2, 1190 Wien oder per Mail: gesund@kronenzeitung.at



Prim. Dr. Andreas Winkler, Neurologe, Haus der Barmherzigkeit, Wien

Patienten dürfen sich nie aufgeben!

Kein Zweifel – ein Schlaganfall bedingt in vielen Fällen Behinderungen und Einschränkungen. Wahr ist aber auch, dass das Gehirn über ein hohes Ausmaß an Kompensationsmöglichkeiten verfügt. Selbst Monate nach dem Schlaganfall lässt sich die Beweglichkeit der betroffenen Extremitäten deutlich verbessern.

Beeindruckende Erfolge werden etwa mit diesem Training erzielt: Ziel ist es, den eingelernten Nichtgebrauch eines Kör-

perteils (zum Beispiel ein Arm, der nach dem Schlaganfall kaum bewegt werden kann) zu unterbinden. Dafür wird der gesunde Arm in einer Schlaufe oder einem Handschuh fixiert.

Die Patienten sind nun gezwungen, alle Tätigkeiten mit der „schwachen“ Extremität durchzuführen. Von morgens bis abends, am besten 14 Tage lang, bis der Patient wieder Messer und Gabel sicher halten kann.

Voraussetzung dafür ist, dass der Betroffene hoch motiviert ist und mitarbeitet. Denn diese Methode verlangt dem Patienten sehr viel ab. Aber die Mühe lohnt sich! Viele Menschen lernen erst nach einem Schlaganfall zu schätzen, wie schön es ist, selbständig essen oder Knöpfe schließen zu können.

Fotos: Waldhäusl, Riedl-Hoffmann

Foto: Wilke