

GESUNDHEIT

Schluss mit dem Passivrauch-Risiko!

Sicher ist mittlerweile, dass das Passivrauchen schädlich ist. In einer Studie der Europäischen Union heißt es, dass fast 80.000 Menschen in der EU jährlich an den Folgen des Passivrauchens sterben – 7.000 davon wegen Qualmeri am Arbeitsplatz. Besonders gefährlich sei der Rauch, der zwischen zwei Zügen aus einer Zigarette entweicht. In einer Studie in Deutschland wurde erstmals das Passivrauchen als „unterschiedliches Risiko“ beschrieben. Der Tod durch Passivrauchen käme

häufiger vor als der Tod durch illegale Drogen. Die an der Studie beteiligten Ärzte fordern deshalb neue Gesetze, die die Bevölkerung noch besser schützen. Eine Möglichkeit der Rücksichtnahme auf die eigene Gesundheit und die der anderen Menschen ist zum Beispiel das elektrische Rauchen. Dadurch erhält der Raucher das Nikotin, umgeht aber krebserregende Schadstoffe, die durch den Verbrennungsprozess gegeben ist. Der Wasserdampf ist geruchlos und damit auch kein störender Faktor.



Rauchen, wann und wo es Spaß macht, ohne die Gesundheit mit krebserregenden Substanzen zu belasten. Das ist auch das Ende des Passivrauchens!

Foto: Bilderbox

Elektrisch Rauchen

Rauchen ohne krebserregende Stoffe, rauchen ohne Gestank, rauchen überall, wo man möchte: Das alles ermöglichen E-Zigarette, E-Zigarre und E-Pfeife. Sie dürfen überall geraucht werden und hel-

fen auch bei der Rauchentwöhnung. „Freesmoke Slim Elektrische Zigarette“ heißt eines der neuen Modelle, die sogar im Flugzeug geraucht werden dürfen. Infos unter www.codos.at

Für ein langes Leben: Die Herzinfarkt- und Schlaganfallvorsorge beim Facharzt

In den westlichen Industrienationen werden Herzinfarkt und Schlaganfall als die häufigste Todesursache geführt. Auch wenn ein Infarkt oder Schlaganfall meist

plötzlich auftritt, hat er doch eine längere Entstehungsphase und ein vermehrtes Auftreten bei Risikogruppen. Diese gilt es frühzeitig zu erkennen – am besten vom Experten, der neben den standardisierten Vorsorgeprogrammen auch konkrete Empfehlungen für den einzelnen Patienten geben kann. Sowohl der Herzinfarkt als auch der Schlaganfall beruhen auf einer plötzlich einsetzenden Durchblutungsstörung des Herzens bzw. Gehirns. In der Regel liegt eine Arteriosklerose zugrunde, das heißt die Innenwände der Schlagadern weisen Ablagerungen und Verengungen auf. „Die Hälfte aller Herzinfarkte und die meisten Schlaganfälle

ereignen sich aus heiterem Himmel“, sagt der Kardiologe und Experte für Schlaganfall- und Herzinfarktvorsorge Dr. Dirk Stein. „Aus diesem Grund macht eine rechtzeitige Risikobestimmung, empfohlen wird dies ab dem 45. Lebensjahr, auch wirklich Sinn.“ Eine solche Vorsorgeuntersuchung beinhaltet häufig ein Belastungs-EKG und im Rahmen der Schlaganfall-Vorsorge eine Ultraschalluntersuchung der Halsgefäße. „Grundlage der Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen ist ein gesunder Lebensstil“, so Dr. Stein. „Besteht jedoch ein hohes Infarktrisiko, sollten auch Medikamente zum Einsatz kommen.“ In seiner Wahlarztpraxis in der

Stadt Salzburg betreut Dr. Dirk Stein seine Patienten kompetent und ausführlich – denn ein langes gesundes Leben liegt im wahrsten Sinne des Wortes meist am Herzen.



Ein gesunder Lebensstil senkt das Risiko von Schlaganfall und Herzinfarkt erheblich.

Foto: Dr. Stern



Dr. med. **DIRK STEIN**
Facharzt Kardiologie | Innere Medizin

ZEITLOS SCHÖN

Fit durch Training mit Alltäglichem

Für viele Menschen ist der Gang ins Fitness-Studio ebenso undenkbar, wie einen Achtausender zu besteigen. Und so verzichten sie denn oft auch auf Fitness und Wohlbefinden, die unter Anleitung und mit perfekt abgestimmtem Programm sicherlich leichter zu erreichen wäre. Um fit zu werden, bedarf es jedoch nicht unbedingt teurer Geräte und schwitzenden Mitbewerbs. Selbst ein eigenes Handset ist nicht unbedingt

Voraussetzung für gute Formen. Es macht Spaß, sich mit Alltäglichem fit zu machen. Es beginnt beim Stiegenlaufen und bei der Nutzung des Fahrrads für Einkäufe oder die Fahrt zur Arbeit, kleine Plastikflaschen mit Wasser gefüllt eignen sich wunderbar für das Oberarmtraining. Wenn Sie sich um etwas Bücken, tun sie es absichtlich dreimal hintereinander und funktionieren Sie das morgendliche Strecken zum gezielten Stretching um.

Foto: Bilderbox



Nutzen Sie Momente, in denen der Alltag die Muskelkraft fordert!



Auch die Steinmassage steht im Mittelpunkt einer WIFI-Ausbildung

Der Gesundheit zuliebe

Im Frühjahr starten im WIFI Salzburg wieder Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Massage und Kosmetik. Dazu gehören die weiterführenden Fachausbildungen und Vorbereitungskurse auf die Befähigungsprüfungen in Massage und Kosmetik genauso, wie eine Ausbildung zur Make-Up Stylistin. Weiters findet bereits zum dritten Mal eine LaStone® - Ausbildung statt. Mit der Technik der Steinmassage gelingt die Verschmelzung von wechselnden Tempera-

turen, Massage und Energieausgleich. Für medizinische Masseure und Heilmasseure bietet das WIFI Salzburg die Spezialqualifikationen Elektrotherapie sowie Hydro-Balneotherapie berufs begleitend an. Für einen starken Praxisbezug garantiert wie immer das Team aus Ärzten und Fachkräften mit langjähriger Berufserfahrung. Nähere Informationen und Anmeldung bei Wolfgang Pitzl, Telefon 0662/8888, DW 425, E-Mail: wpitzl@wifisalzburg.at

Foto: WIFI/Stock

Lehrgang Massage

Weiterführende Fachausbildung und Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung
12.04. - 02.06.2010, VA-Nr. 73020019



Elektrotherapie

Spezialqualifikation für Masseure
16.04. - 29.05.2010, VA-Nr. 73015019

La Stone® Therapy

The Original Hot and Cold Stone Massage
22. - 24.04.2010, VA-Nr. 15036019

Kosmetik

Weiterführende Fachausbildung und Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung
12.04. - 10.05.2010, VA-Nr. 27505019

Hydro-Balneotherapie

für Medizinische Masseure und Heilmasseure
04.06. - 02.07.2010, VA-Nr. 73025019

Information und Anmeldung:
info@wifisalzburg.at
Tel. 0662/8888 - 411
www.wifi.at/salzburg
WIFI. Wissen Ist Für Immer.