

Medieninformation – Wien, 29.09.2024

Gesunder Start ins Leben

Die bestmöglichen Voraussetzungen für ein gesundes Leben sollten alle Babys haben. Zwei ganz wichtige Faktoren beleuchtet das Vinzeng magazin in seiner aktuellen Ausgabe: Die Wundernahrung Muttermilch und das verpflichtende Screening der Babyhüfte, das mögliche spätere Bewegungsprobleme verhindern kann. Das ist aber nur eines von vielen Themen, über die im aktuellen Magazin der Vinzeng Gruppe berichtet wird.

Die Hüft dysplasie ist eine häufige Erkrankung des kindlichen Bewegungsapparates. Von dieser Reifungsverzögerung, die dazu führt, dass der Kopf des Oberschenkelknochens nicht genug Halt in der Hüftgelenkspfanne findet, sind rund zwei Prozent aller Neugeborenen betroffen. Das Problem: „Die unreife Hüfte ist klinisch stumm, sie zeigt keinerlei Symptome“, erklärt Univ. Prof.in Dr.in Catharina Chiari, Leiterin der Abteilung für Kinderorthopädie und Fußchirurgie am Orthopädischen Spital Speising. Die Ultraschalluntersuchung, die in Österreich in der ersten Lebenswoche und ein weiteres Mal mit sechs bis acht Wochen erfolgt, ist die einzige Möglichkeit, sie zu entdecken.“ Die Behandlung ist meist konservativ, eine Bandage bringt die Säuglinge in eine Sitz-Hock-Position, in welcher das Hüftgelenk gut nachreifen kann. Wichtig ist der frühe Therapiebeginn. Wird dieser verpasst, beeinträchtigt das langfristig die Funktion der Hüfte. Schmerzen, Gangstörungen und schließlich ein sehr früher Arthrose-Beginn sind die Folgen.

Einen großen Vorteil für die Gesundheitsförderung birgt das Stillen, betont Oberarzt Dr. Steffen Bonn, Facharzt für Kinderheilkunde des Eltern-Kind-Zentrums im St. Josef Krankenhaus Wien, Österreichs größter Geburtsklinik: „In ihr sind genau auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmte Nahrungsbausteine und Bifidus-Faktoren für die Verdauung enthalten. Und sie gibt die Antikörper der Mutter weiter.“ Um die genaue Zusammensetzung der Muttermilch zu messen, gibt es einen speziellen Analysator, der im St. Josef Krankenhaus Wien bei Früh- und Mangelgeborenen zum Einsatz kommt und hilft, diesen Babys gezielt die optimale Ernährung zu bieten, indem die Muttermilch individuell mit Proteinen, Fett, Kohlenhydraten oder auch Vitaminen angereichert werden kann. Für den besten Start ins Leben.

Erfolgreiche Nachsorge von zu Hause

In der HerzReha in Bad Ischl lernen Herz-Kreislauf-Patient*innen Folgeerkrankungen mit einem gesunden Lebensstil vorzubeugen. Doch daheim das maßgeschneiderte Therapieprogramm fortzuführen, fällt oft schwer. Das neue Pilotprojekt TeleReha, das zusammen mit der Sozialversicherung der Selbstständigen angeboten wird, unterstützt nun bei der Kontinuität. Zweimal pro Woche zeichnen die Patient*innen ihr Training per Tablet, das sie gemeinsam mit einer Pulsuhr zur Verfügung gestellt bekommen, auf Video auf. Die oder der behandelnde Physiotherapeut*in sichtet die Übungen und gibt via Chat Rückmeldung bei Fehlern oder mangelnder Trainingsfrequenz.

Vom Pfleger zum Arzt

Dass es nicht nur den einen geradlinigen Weg zum Arztberuf gibt, zeigt der Werdegang des Innviertlers Adrian Kastrati. In der neuen Ausgabe des Vinzenz magazins erzählt der 31-Jährige, der von sich selbst sagt nur ein durchschnittlicher Schüler gewesen zu sein, dass er zunächst die Ausbildung zum diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger absolvierte. Erst in dieser Zeit erkannte er sein Interesse für Medizin. Er lernte nun gleichzeitig für die Studienberechtigungsprüfung und den Aufnahmetest MedAT für das Medizinstudium und bestand beides auf Anhieb. „Medizin interessiert mich wirklich. Damit fiel mir plötzlich auch das Lernen leicht. Und das Wissen aus der Pflegeausbildung war während des Studiums sicher hilfreich.“ Aktuell macht Kastrati mit Begeisterung seine Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried.

Guter Rat für gesundes Radfahren

Regelmäßiges Radfahren wirkt sich mehrfach positiv auf die Gesundheit aus. Es fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Worauf dabei zu achten ist, erklärt Primarius Dr. Gerhard Vavrovsky, Facharzt für Physikalische Medizin am Herz-Jesu Krankenhaus. Er gibt Tipps für Tempo und Dauer: „Ein maximaler Gesundheitseffekt stellt sich ab 30 Minuten täglich Rad fahren in der Ebene mit 22km/h ein. Die ideale Trittfrequenz liegt bei 75 Umdrehungen pro Minute.“ So wie für die richtige Haltung: „In der tiefsten Position des Pedals soll das Knie fast ganz gestreckt sein, sonst ist der Sattel zu niedrig. Dies ist der häufigste Fehler, der zu Knieschmerzen führt.“ Seine Anregung: Bikefitting. „Durch kleine Anpassungen der Position können oft phänomenale Verbesserungen erzielt werden. Radfahren auf einem gut angepassten Fahrrad führt nie zu Beschwerden am Bewegungsapparat.“

Vinzenz magazin: Insights aus dem Leben im Krankenhaus

Das Magazin der Vinzenz Gruppe mit diesen und vielen weiteren Beiträgen erscheint viermal pro Jahr und richtet sich an Menschen, die sich für Gesundheitsthemen begeistern. Die aktuelle Ausgabe können Sie [kostenlos abonnieren](#) oder auch [online](#) als Digitalausgabe lesen.

Ansprechpartnerin für Rückfragen:

Annemarie Kramser

Vinzenz Gruppe

**Krankenhausbeteiligungs- und
Management GmbH, Wien**

Leitung Kommunikation

Gumpendorfer Straße 108, 1060 Wien

Mobil : +43 664 412 50 39

E-Mail:

annemarie.kramser@vinzenzgruppe.at

www.vinzenzgruppe.at

Vinzenz Gruppe: Gesundheit kommt von Herzen

Die Vinzenz Gruppe ist eines der größten gemeinnützigen Gesundheits- und Sozialunternehmen Österreichs. Von der Prävention, über den klinischen Bereich bis hin zu Pflege und Rehabilitation begleiten wir die Menschen in allen Lebensphasen mit einem vielfältigen Angebot und innovativen neuen Lösungen.

1995 von Ordensfrauen mit langer Tradition und Erfahrung in der Krankenpflege gegründet, verbinden wir tief verwurzelte christliche Werte mit jeder Menge Innovationsgeist, um die Gesundheitsversorgung Österreichs in Zeiten der Veränderung ganzheitlich weiterzuentwickeln.

Mit rund 10.000 Mitarbeiter*innen in unseren Krankenhäusern, in den zahlreichen Pflege- und Rehabilitationseinrichtungen sowie mit neuen Angeboten wie unseren Gesundheitsparks begleiten wir immer mehr Menschen immer individueller bei Gesundheitsfragen & Krankheit, analog und digital.

Weil wir überzeugt sind, dass in Zukunft die besten Angebote aus der Kraft eines inspirierenden Miteinanders entstehen, betreiben wir immer mehr Angebote gemeinsam mit unseren Partner*innen. Dafür suchen wir laufend neue Kooperationen. Denn eine neue Welt der Gesundheit und des Sozialen, entsteht erst im Miteinander. Ermächtigt die Menschen. Und kommt von Herzen.

www.vinzenzgruppe.at