

Gesund

Nie hungrig einkaufen

Wer hungrig ist, greift häufiger zu ungesunden Lebensmitteln, ohne Blick auf die Nährwertqualität. Das zeigt eine neue Studie in der Fachzeitschrift eLife. Damit rückt ein oft unterschätzter Faktor in den Fokus: Hunger beeinflusst auch die Fähigkeit, gesunde Entscheidungen zu treffen.

VN-INTERVIEW. Stephan Maschauer (59) über Sehschwächen und Lasereinsatz

Mit Laser zum Durchblick

Fehlsichtigkeit lässt sich mittels Hochpräzisionsgeräten oftmals lösen oder verbessern.

BREGENZ Seit 2011 ist Stephan Maschauer mit dem Augenlaserszentrum „Oculovision“ auch in Bregenz vertreten. Dort führt der Augenspezialist aus München jährlich rund 800 Lasereingriffe durch. Die Nachfrage nach Alternativen zu Brille oder Kontaktlinsen ist speziell während der Pollensaison hoch.

Die Pollen fliegen wieder und machen sich auch in tränenden Augen bemerkbar. Steigt in dieser Zeit die Nachfrage nach Lasereingriffen?

MASCHAUER Die Pollen sind für viele ein Problem, nicht nur für Allergiker. Ein kräftiger Pollenflug belastet auch Nichtallergiker. Sie können ebenso über verklebte oder trockene Augen klagen. Bei Allergikern haben Kontaktlinsenträger mit Pollen so ihre Schwierigkeiten. Die Augen jucken und tränen, man fängt an zu reiben und macht dadurch alles noch schlimmer. Da überlegen sich die Leute schon Alternativen wie das Lasern. Es ist die simpelste Art, eine Fehlsichtigkeit zu korrigieren. Die Allergie ist damit zwar nicht weg, aber der Umgang unkomplizierter. Was ich Allergikern zudem rate: Augen immer wieder einmal mit warmem Wasser auswischen.

Sind Laserbehandlungen für alle eine Option oder gibt es Einschränkungen?

MASCHAUER In den allermeisten Fällen ist die Fehlsichtigkeit lösbar.



Stephan Maschauer hat langjährige Erfahrung im Lasern von Augen.



Auch in der Praxis in Bregenz kommen ausschließlich hochwertige Geräte zum Einsatz.

MASCHAUER

Weitsichtigkeit, Kurzsichtigkeit, Alterssichtigkeit, aber auch Hornhautverkrümmungen sind sehr gut korrigierbar. Dennoch gibt es Grenzen. Einen Patienten mit 20 Di-

optrien kann ich nicht lasern, aber die Dioptrienzahl so weit senken, dass er eine einigermaßen normale Sehhilfe tragen kann. Auch Hornhautverletzungen lassen sich mit dem Laser korrigieren, um zumindest die Sehkraft zu verbessern.

Ist das Alter ein limitierender Faktor?

MASCHAUER Nicht unbedingt, sofern der Patient keinen Grauen Star hat. Meine älteste Patientin war 85, die ich nach einer Star-Operation

gelasert habe. Es gibt auch Erkrankungen, die einschränkend sind, etwa eine seltene irreguläre Hornhautverkrümmung oder ein ausgeprägter Diabetes, wenn er nicht gut eingestellt ist.

Mit welchen Erwartungen kommen die Patienten zu Ihnen?

MASCHAUER Viele sind schon informiert, dennoch ist eine gute Aufklärung von großer Bedeutung. Der Patient muss beispielsweise wissen, dass die Sehkraft nach dem Eingriff zwar gegeben ist, in der Anfangsphase bei Dunkelheit trotzdem Blendungen entstehen können oder die Augen trockener sind. Weiß er, dass es mit der Zeit besser wird, kann er auch damit umgehen.

Können Tropfen zur Befeuchtung der Augen unbedenklich lange verwendet werden?

MASCHAUER Man kann natürlich tröpfeln, aus meiner Sicht das Wichtigere ist jedoch die regelmäßige Lidpflege. Damit lässt sich weit mehr erreichen. Morgens und abends warme, feuchte Kompressen eine Minute aufliegen, danach die Lider feuchtwarm austreichen. Dann braucht es kaum noch eine zusätzliche Befeuchtung durch Tropfen. Wer dennoch Tropfen verwendet, sollte auf Präparate ohne Konservierungsstoffe achten, die können nämlich reizen.

Was macht den Standort Bregenz interessant für Sie?

MASCHAUER Wir brauchen entsprechend große Räumlichkeiten. Im „Haus am See“ haben wir die gefunden. Dazu kommt der Blick auf den Bodensee. Wasser wirkt bekanntlich beruhigend. Das nützt auch unseren Patienten. **VN-MM**

Insulinpumpen erleichtern Kindern das Leben

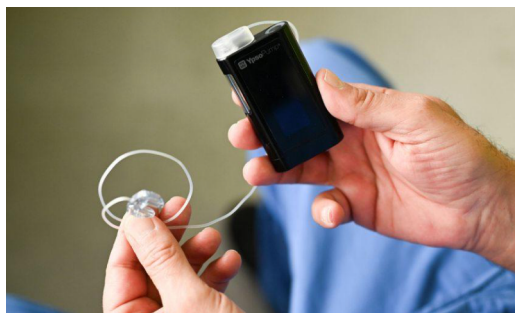
Sie können schon Babys im Säuglingsalter eingesetzt werden.

FELDKIRCH Gestern, Freitag, fand im Landeskrankenhaus Feldkirch der 2. Vorarlberger Pädiatrische Pflegetag statt. „Aus- und Fortbildung sind immens wichtig in unserem Beruf, denn der Fortschritt in der Patientenversorgung vollzieht sich rasant“, betonte Abteilungsleiter Primar Burkhard Simma. Thematisch spannte sich der Bogen von Behandlungsmöglichkeiten diverser Atemwegserkrankungen über die Vorstellung des Kinderpalliativteams Vorarlberg bis hin zur Präsentation innovativer Therapien bei Verletzungen und Erkrankungen im Kindesalter. Einer der Referenten war Diabetesberater Magdi Roman El Noweim. Er verdeutlichte am Beispiel von Insulinpumpen die enorme Entwicklung der modernen Medizin

und wie sie damit jungen Diabetes Typ 1-Patienten den Alltag erleichtern.

Lebenslange Kontrolle

Die Kinder- und Jugendabteilung am LKH Feldkirch verzeichnet pro Jahr vier bis sechs Kinder, die erstmals mit der Diagnose „Diabetes Typ 1“ konfrontiert sind. Die Bauchspeicheldrüse ist bei dieser Form der Zuckerkrankheit nicht mehr in der Lage, das lebenswichtige Hormon Insulin selbst zu produzieren. Eine lebenslange Kontrolle des Blutzuckers und die aktive Zuführung von Insulin sind unumgänglich. Durchschnittlich behandelt das Team im Jahr rund 60 Typ-1-Diabetespatienten im Kinder- und Jugendalter. „Erste Anzeichen, bei denen Eltern hellhörig werden sollten, sind unter anderem ein überdurchschnittlich ausgeprägtes Durstgefühl, extreme Müdigkeit, auffallende Gewichtsabnahme oder wenn das Kind wie-



Die technischen Möglichkeiten zur Unterstützung von Patienten mit Diabeteserkrankungen werden immer besser und ausgefeilter.

VLKH

der einnässt“, erklärt der Diabetesberater.

Rund zwei Drittel der jungen Patienten tragen bereits eine Insulinpumpe. „Früher mussten die Kinder und Jugendlichen sechs bis acht Mal am Tag selbst mit einem Pen Insulin spritzen. Das können wir ihnen heute weitestgehend ersparen“, spricht El Noweim von einem riesigen Vorteil. Das jüngste Kind am LKH Feldkirch, welches eine Insulinpumpe bekommen hat, war

ein Neugeborenes: „Das Mädchen ist ohne Pankreasfunktion auf die Welt gekommen. Das war vor vielen Jahren, damals habe ich gerade meine Ausbildung gemacht“, erinnert sich der Diabetesfachmann. „Das Mädchen war überhaupt unsere allererste Patientin mit einer Insulinpumpe. Die Pumpen lassen sich also schon im Säuglingsalter einsetzen – eben auch, weil sie so fein und exakt dosiert Insulin abgeben können.“



Kommentar
Marlies Mohr

Familie

Es war Sonntagnachmittag. Das Wetter hatte sich zum Besseren gewendet. Nach den vormittäglichen Regenfällen zog es die Menschen hinaus, vor allem Familien schwärmten aus. Jedenfalls ging es auf den Spielplätzen hoch her. Fröhliche Kinder. Plaudernde Erwachsene: ein friedliches Bild. Auf einem Weg übte sich ein Mädchen im Radfahren. Es sah noch ein bisschen wackelig aus, aber das störte die Kleine nicht. Sie blieb eifrig dran. Warum sie samt Rad plötzlich auf dem Asphalt landete, konnte ich nicht sehen. Ich hörte das Mädchen nur weinen und lautstark nach der Mutter rufen. Dabei hatte sich der Vater schon in Bewegung gesetzt, um der Tochter aus ihrer misslichen Lage zu helfen. Er stellte Kind und Rad wieder auf, sprach tröstend auf das Mädchen ein, dann konnte es weitergehen. Ich erzähle Ihnen diese kleine Begebenheit, weil mir gefallen hat, wie der Mann seine Stellung als Vater selbstbewusst behauptet hat. Zu guter Letzt tat auch Papas Zuwendung seine Wirkung.

Ich habe mich gefragt, warum Kinder in schwierigen Situationen eigentlich immer zuerst nach der Mutter rufen, selbst, wenn der Vater in der Nähe ist. Es wird, ohne küchenpsychologisch schwadronieren zu wollen, wohl mit der engen Bindung zu tun haben, die Mutter und Kind von Anfang an zusammenschmiedet und die sich in mehr oder weniger intensiver Form durch das ganze Leben zieht. Mittlerweile sind aber auch Väter bei ihren Kindern deutlich präsenter geworden. Das ist gut so, denn gemeinsam geht Familie, in welcher Konstellation auch immer, besser. Schönen Muttertag.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385

Hommage an Glück und Lebensfreude

BREGENZ Am Dienstag, 27. Mai 2025, um 19:30 Uhr gestaltet Andreas Wassner im Kuppelsaal der Landesbibliothek einen Vortrag, der sich mit der Frage befasst, wie man trotz aller Herausforderungen seine Lebensfreude nicht verliert. Neben Passagen aus seinen ersten zwei Büchern („Der kleine Prinz wird erwachsen“ und „Lass uns offen reden“) stellt der Autor neue und unveröffentlichte Texte aus seinem nächsten Buch „Sunburn statt Burnout“ vor. Die Veranstaltung wird vom Verein omnibus organisiert. Eintritt frei, Reservierungen: events@andreaswassner.com