

# Gesund

Durch die richtige Ausrüstung könnten manche Verletzungen verhindert werden.

Dr. Harald Mayer, Vizepräsident der Österreichischen Ärztekammer



## Arthrose: Neuer Therapieansatz in Aussicht

**THERAPIE.** Die medikamentöse Therapie bei Arthrose ist noch unspezifisch und besteht unter anderem aus schmerzlindernden und entzündungshemmenden Arzneimitteln. Grazer Rheumatologen haben nun einen körpereigenen Schutzmechanismus gegen die knorpelschädigende Wirkung von entzündungsfördernden Botenstoffen entdeckt und arbeiten an einem neuen Behandlungsansatz.

## Locked-in: Pupillen geben Antworten

**STUDIE.** Eine neue Art der Kommunikation soll Locked-in-Patienten bei Antworten helfen. Den sprach- und bewegungslosen Menschen sei es möglich, mit wenig Technik auf Ja- oder Nein-Fragen zu antworten, berichten Wissenschaftler im „Current Biology“. Dafür wird die Größe der Pupillen gemessen. Das System funktioniert nur mit einem Laptop und einer Kamera, so die Forscher.

### Meine Meinung

Marlies Mohr



## Irgendwie zynisch

Wenn es junge Menschen auch nach jahrelangem Lernen kaum wagen, sich vom Rockzipfel der Ausbilder zu lösen, sollten die Alarmglocken nicht nur klingeln, sondern scheppern. Denn dann läuft etwas schief. Wenn also 82 Prozent der Jungmediziner vor allem aufgrund mangelnden Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten keine Praxis führen wollen, müsste eigentlich schon der Teufel los sein. Stattdessen wird ein teilweise kleinkariertes Gefecht um die Verantwortlichkeit von Lehrpraxen geführt.

Die SPÖ mokiert sich, weil der Entwurf zur Neuregelung der Ärzteausbildung einzig vom ÖVP zugehörigen Wirtschaftsminister noch nicht unterschrieben sei. Der kontert, dass es der rote Gesundheitsminister ist, der die Versendung zur Begutachtung zurückhält. Gut, es ist Wahlkampf. Wem dieses Hin- und Herschieben letztlich dienen soll, wissen aber vermutlich nicht einmal mehr die Protagonisten in diesem Drama.

Fest steht, dass dem Land die Ärzte ausgehen. In Vorarlberg wurde zumindest das schon früher erkannt. Im Osten brauchte es dazu eine Studie. Wenn jetzt ums Geld gestritten wird, mutet das irgendwie zynisch an. Jahrelang wurde zum „Wohle der Patienten“ aufgerüstet. Da war nichts zu teuer. Doch jetzt geht es an die Substanz. Da ist umdenken angesagt. Heißt es im Leitbild der Medizinunions doch: Heute ist Ziel „der wissenschaftlich und praktisch in der Medizin ausgebildete Arzt, der zur eigenverantwortlichen und selbstständigen ärztlichen Berufsausübung befähigt ist“. Vielleicht würde ja Nachlesen allen Verantwortlichen auf die Sprünge helfen.

marlies.mohr@vn.vol.at

### Heimatkunde-Lösung



Langenegg

# Das Übel mit verwischter Tinte

Am 13. August ist internationaler Linkshänder-Tag. Infos zu entspannter Schreibhaltung.

**SCHREIBHALTUNG.** Bilder wie dieses verbinden viele Menschen mit Linkshändigkeit: Verwischte Tinte oder eine sonderbare Schreibhaltung, die anstrengt, überdehnte Gelenke und verbogene Wirbelsäule. Aber warum haben viele Linkshänder überhaupt eine verspannte Schreibhaltung? Der Grund ist schnell erklärt. Lässt man linkshändige Kinder bei der Entwicklung der richtigen Schreibhaltung alleine, orientieren sich viele an der Position rechts-händiger Vorbilder.

### Hakenhaltung

Das Heft liegt gerade vor ihnen, und die schreibende Hand befindet sich auf Höhe der Zeile. In dieser Position verdeckt die linke Hand den bereits geschriebenen Text und gegebenenfalls auch die Schreibvorlage am linken Heftrand. Mit dem Umstieg auf die Füllfeder kommt noch ein weiteres Problem für die linkshändig begabten Kinder hinzu: Sie verwischen die nasse Tinte. Heft und Hände werden blau und fleckig. Verzweifelt suchen sie einen Ausweg, und viele von ihnen landen dann bei der sogenannten Hakenhaltung.

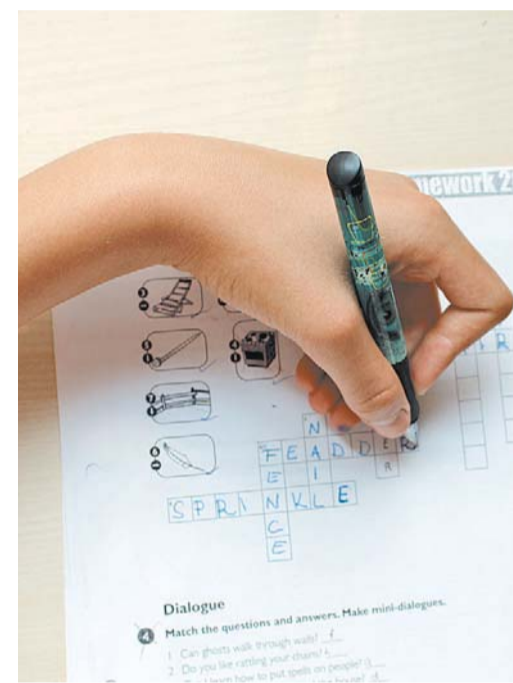
Mit stark überdehnten Gelenken wird das Schreiben von oben herab ausgeführt. Auf diese Weise kann die Tinte nicht verwischt werden, und das bereits Geschriebene bleibt sichtbar.

Doch es gibt eine einfachere Lösung: Anstelle der Hand



Eine lockere Schreibhaltung erleichtert Linkshändern die Arbeit deutlich.

FOTOS: VEREIN



Das Gegenteil von optimal: die Hakenhaltung.

wird das Blatt verdreht. Es wird so viel nach rechts gekippt, dass die linke Hand in ihrem natürlichen Bewegungsradius über das Blatt gleiten kann. Die schreibende Hand liegt unterhalb der Zeile, das bereits Geschriebene ist länger sichtbar und die Tinte trocknet ungestört. Eine entsprechende Schreibunterlage, die an wichtige Punkte erinnert, unterstützt den Lernprozess.

### Detaillierte Beschreibung

Auf der Website des Vereins „LinkeHand“ finden sich eine detaillierte Beschreibung der lockeren Schreibhaltung, erklärende Bilder und zwei kurze Videos. Diese zeigen eine erwachsene Person sowie drei Kinder verschiedener Altersstufen beim Schreiben bzw. bei Vorübungen im Kin-

dergartenalter. Entwickelt und erprobt wurde diese Technik von der deutschen Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Johanna Barbara Sattler und ihrem Team. Sie ist Expertin auf dem Gebiet der Linkshandforschung und hat vor beinahe 30 Jahren in München die 1. deutsche Linkshänder-Beratungsstelle gegründet. Seither sind auch zahlreiche Bücher von ihr zum Thema erschienen.

Übrigens auch rechtshändige Kinder könnten von den Ergebnissen der Linkshandforschung profitieren, denn auch für sie würde das Schräglegen des Blattes, natürlich in die andere Richtung, bessere ergonomische Schreibbedingungen schaffen, als die derzeit noch immer üblichen geraden Hefte. Das Schreiben im aufrechten

Heft ist meist nur mit einem leichten Knick im Handgelenk möglich.

Zur Umsetzung dieser Erkenntnisse sind laut Verein folgende Maßnahmen notwendig:

- » Aufklärung von Eltern linkshändig begabter Kinder
- » Aus- bzw. Fortbildung von Kindergartenpädagoginnen, denn idealerweise wird bereits in der Vorschulerziehung des Kindergartens der Grundstein für die lockere Schreibhaltung gelegt
- » Aus- bzw. Fortbildung von Volksschullehrern sowie

die Aufnahme des Themas „Schreiben mit links“ in das Curriculum der Pädagogischen Hochschulen.

### Bewusstseinsbildung

Der Verein „LinkeHand“ mit Sitz in Wien ist österreichweite Anlaufstelle für Informationssuchende und Betroffene. Ein besonderes Anliegen ist, das Bewusstsein der Bevölkerung hinsichtlich der Problematik umgeschulter Linkshänder und der Gleichstellung von Linkshänder in vielen Lebensbereichen zu bilden.

### Informative Webseiten zum Thema

[www.linkehand.at/tipps7.php](http://www.linkehand.at/tipps7.php)  
[www.linkshaender-beratung.de/deutsch/InfoSchreiben](http://www.linkshaender-beratung.de/deutsch/InfoSchreiben)  
[www.lefthanderconsulting.org/deutsch](http://www.lefthanderconsulting.org/deutsch)  
[www.adhs.lu/documents/Lehrer/10\\_linkshae.pdf](http://www.adhs.lu/documents/Lehrer/10_linkshae.pdf)  
[www.wiesbaden.de/vv/medien/](http://www.wiesbaden.de/vv/medien/)  
[www.linksoderrechts.at](http://www.linksoderrechts.at)

# Spitalsärzte: Belastungen sind im Sommer höher

Zahlreiche Freizeitunfälle und Notfälle könnten jedoch verhindert werden.

**MEHRARBEIT.** Die Urlaubszeit bringe für die Spitalsärzteschaft zusätzliche Belastungen mit sich, die nur durch eine Aufstockung des Personals bzw. eine vernünftige Regelung der Arbeitszeit aufgefangen werden könnten, erklärt der Obmann der Bundeskurie Angestellte Ärzte und Vizepräsident der Österreichischen Ärztekammer (ÖÄK), Harald Mayer.

### Deutlich mehr Unfälle

Denn: „Die Zahl der Freizeitunfälle steigt im Sommer deutlich an. Das reicht von Motorrad- und Fahrradunfällen bis zu Bergunfällen“, sagt Mayer. So gab es im Jahr 2011 laut letztgültiger Statis-

tik 22.500 Unfälle beim Radfahren, 30.900 Unfälle beim Fußballspielen, 7900 Verletzte beim Wandern und Bergsteigen sowie 6600 Verletzte beim Mountainbiken, die im Krankenhaus behandelt werden mussten. Motorradunfälle zogen 3580 Verletzte nach sich. Sogar simples Gehen kann im Krankenhaus enden. 2011 hatten sich 141.000 Personen dabei so schwer verletzt, dass sie ins Spital mussten.

Mayer: „Natürlich macht sich nicht nur das Freizeitverhalten bemerkbar, sondern auch eine wegen Urlaubs geschlossene Ordination. Die Patienten kommen dann scharenweise in die ohnehin überlasteten Ambulanzen, teilweise auch mit Beschwerden, die leicht vermeidbar wären.“ So sei es bei hohen Temperaturen wichtig, viel

Wasser zu trinken und Alkohol tagsüber möglichst zu meiden, da es sonst zu einem Kreislaufkollaps kommen könne. Bei Outdoor-Aktivitäten sei die richtige Schutzausrüstung unerlässlich. „Das reicht vom Helm beim Rad- und Motorradfahren bis hin zu Knie- und Ellbogenschutz beim Skaten“, so Mayer. Durch die richtige Ausrüstung könnten manche Verletzungen verhindert oder zumindest abgemildert werden.

### Notfälle vermeiden helfen

Der Kurienobmann: „Selbstverständlich sind die Spitalsärzte rund um die Uhr für die Patienten da und bieten die beste Notfall-Versorgung an. Allerdings ist es durch einfache Maßnahmen möglich, den einen oder anderen Notfall von vornherein zu ver-



Die Spitalsambulanzen sind inzwischen das ganze Jahr über stark frequentiert. Im Sommer verschärft sich die Lage oft. FOTO: VN/HARTINGER

hindern.“ Eine Aufstockung des Personals bzw. eine Entlastung der Ambulanzen sei jedenfalls unumgänglich, bekräftigte Harald Mayer eine schon länger bestehende Forderung der Bundeskurie.

Abschließend appellierte der Chef der Spitalsärzte erneut an die Bevölkerung, bei kleineren Beschwerden den Hausarzt, dessen Vertretung oder den Ärztenotdienst in Anspruch zu nehmen.