

## ■ ADA im Rückblick

### ■ Asthma und Allergien

Gottfried Bitiste war am 26. April beim Vortrag von Dr. Michael Zimmerl → Seite 26 im SHG Baden – und weiß aus eigener Erfahrung, dass viele Atemwegs- und Lungenbeschwerden auf Allergien zurückzuführen sind

Der Frühling ist da und jeder freut sich. Oder doch nicht? Jucken Ihre Augen? Rinnt Ihre Nase? Leiden Sie unter trockenem Husten oder sitzt gar ein Elefant auf der Brust?

Der Grund könnte eine Allergie sein!

Die häufigsten Reaktionen treten gegenüber Baumpollen, Hausstaubmilben, Kräutern und Tierhaaren auf. Im Laufe des Lebens können andere Allergien hinzukommen, manchmal aber auch verschwinden.

Die Symptome der Allergie können verschiedene Organe betreffen. Meist zeigt sich die Allergie in Form von Heuschnupfen und Augenbrennen, im weiteren Verlauf findet häufig ein so genannter Etagenwechsel zur Lunge statt. Ist dies der Fall, so handelt es sich um ein allergisches Asthma bronchiale.

Gerade während der Pollenflugsaison sind engmaschige Lungenfunktionskontrollen essentiell, um Verschlechterungen frühzeitig zu erkennen und entsprechend die Therapie anpassen zu können. Ein unzureichend eingestelltes Asthma bronchiale kann chronisch werden, was die Therapiemöglichkeiten und auch deren Erfolg drastisch beeinträchtigt.

Die Behandlung während der Pollenflugsaison erfolgt symptomatisch einerseits mit bronchierweiternden sowie entzündungshemmenden Medikamenten, andererseits mit anti-allergischen Substanzen. Die Hyposensibilisierung ist eine weitere Möglichkeit zur Behandlung von Allergien, die idealerweise außerhalb der pollenbelasteten Zeit erfolgen sollte.

### ■ Bewegung ist die beste Medizin

Ing. Günter Dangl war am 16. April beim Info-Abend der ADA-Gruppe Pottendorf, bei dem Wolfgang Cyrol ein neuartiges Sportgerät präsentierte: SMOVEY.

In unzähligen Studien wurde bereits bewiesen, dass außer gesunder Ernährung Bewegung unbedingt zu einer erfolgreichen Therapie bei Diabetes Typ 2 gehört. Es werden einerseits Energie verbraucht, Muskeln aufgebaut und damit der Grundumsatz erhöht, was die Gewichtskontrolle unterstützt, und andererseits wird die Insulinresistenz (die eigentliche Diabetesproblematik) deutlich gesenkt.

Nun gibt es viele Gründe, die ausreichende Bewegung verhindern: Zeitmangel wegen Beruf, Familie; Fitness-Studio zu weit weg und / oder zu teuer; Scheu, sich vor anderen zu produzieren; gesundheitliche Hindernisse wie schmerzende Gelenke, Herz-Kreislaufbeschwerden bzw. Übergewicht.

Es gibt Abhilfe – unter dem Motto „BEWEGUNG ist die BESTE Medizin“!!! Bewegung soll auch Freude und Spaß machen, das sagt der Name „Smovey“ aus: **Swing, Move & Smile** –

### Schwingen, Bewegen & Lächeln 😊

Das Gerät besteht aus 2 innen gerippten Schlauchringen mit jeweils 4 Stahlkugeln. Beim Schwingen der Arme werden diese rhythmisch nach vor und zurück beschleunigt. Durch die Rippen entstehen Vibrationen, welche eine Vielzahl von sensorischen und neuralen Reizen an Muskeln, Geweben, Gelenken, Organen und Nervensystem bewirken. Entwickelt wurde das Gerät von Johann Salzwimmer, um das rasche Fortschreiten seiner Parkinsonerkrankung zu stoppen. Hergestellt werden sie von Gehörlosen in der Integrationswerkstätte in Weyer/OÖ „Wir helfen DIR“. Mittlerweile werden sie in einigen Seniorenhäusern, Schulen, Fitnesscentern und Wellnesshotels angewandt.



*Bewegung mit SMOVEY – ist echt so einfach, wie es aussieht!* Foto: Cyrol

Foto: Cyrol an Muskeln, Geweben, Gelenken, Organen und Nervensystem bewirken. Entwickelt wurde das Gerät von Johann Salzwimmer, um das rasche Fortschreiten seiner Parkinsonerkrankung zu stoppen. Hergestellt werden sie von Gehörlosen in der Integrationswerkstätte in Weyer/OÖ „Wir helfen DIR“. Mittlerweile werden sie in einigen Seniorenhäusern, Schulen, Fitnesscentern und Wellnesshotels angewandt.

Herr Cyrol zeigte uns einige Übungen und animierte uns zum Mitmachen. Jeder, der mitmachte, war sofort begeistert, denn man spürt, wenn man falsche Bewegungen (ruckartig) macht, und man kommt mit relativ wenig Platz aus. Auch den täglichen Zeitaufwand kann man trotz Stress sicherlich aufbringen. Vielen Dank an Herrn Cyrol für die spannend vorgebrachte Information und die Übungsanleitungen.

Informationen inkl. Videoclip gibt es unter [www.dein-coach.at](http://www.dein-coach.at)

## ➔ Autoren dieser Ausgabe

**Dr. Karmen Elčić-Mihaljević**, Ärztin für Allgemein- und Ernährungsmedizin, 1010 Wien, Riemergasse 10, ☎ 0699 / 121 59 163, [dr-kem@chello.at](mailto:dr-kem@chello.at)

**Ao Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi**, Univ.Klinik f. Innere Medizin III, Abt. f. Endokrinologie und Stoffwechsel, 1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20, [martin.clodi@meduniwien.ac.at](mailto:martin.clodi@meduniwien.ac.at)

**Dr. med. vet. Veronika Gröbl**, Tierärztin, 2372 Gießhübl, Hauptstraße 7/1, ☎ 0664 / 45 54 694, [www.diabetikerwarnhund.at](http://www.diabetikerwarnhund.at)

**Dr. Johannes Hammer**, Sport- und Lungenfacharzt, 8230 Hartberg, Ärztezentrum Rössarstr. 12-14, ☎ 0664 / 1109 307, [studiomofa@mofa.co.at](mailto:studiomofa@mofa.co.at)

**Prim. Univ.-Prof. Dr. Monika Lechleitner**, LKH Hochzirl, Anna-Dengel-Haus, 6170 Zirl, ☎ 05238 / 501-45001, [monika.lechleitner@tilak.at](mailto:monika.lechleitner@tilak.at)

**Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta**, Institut für Angewandte Stressforschung, 8111 Judendorf-Strabengel, Gratweiner Straße 21, [stresscenter@netway.at](mailto:stresscenter@netway.at), [www.csa-online.at](http://www.csa-online.at)

**Dr. Erich Wolfrum**, ADA-Obmann, 1050 Wien, Mittersteig 4/21, ☎ 01 / 587 68 94, [erich.wolfrum@aktive-diabetiker.at](mailto:erich.wolfrum@aktive-diabetiker.at)

**Dr. Michael Zimmerl**, FA für Lungenkrankheiten, 2353 Guntramsdorf, Ärztezentrum Mühlgasse1, ☎ 02236 / 32000 48, [michael.zimmerl@aezg.at](mailto:michael.zimmerl@aezg.at)