



freepik.com

Vorsorgeuntersuchung

„Gesund informiert“-Lots*innen
Schulungsunterlage



www.gesund-informiert.at/lotsinnen





Inhalt

Die Vorsorgeuntersuchung	3
Risikofaktoren	5
Das Programm der Vorsorgeuntersuchung	6
Jugendlichenuntersuchung	11
Gesundheitsförderung	12
Quellen	19
Kontakte	20
Impressum	21

Die Vorsorgeuntersuchung

Die Vorsorgeuntersuchung liefert wichtige Informationen, um die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Es geht darum, sich mit dem eigenen Lebensstil und Lebensumständen auseinanderzusetzen. Was kann man selbst für den eigenen Körper tun. Wichtige Themen sind Ernährung, Bewegung, Alkoholkonsum und Rauchen. Der Arzt oder die Ärztin bewertet das persönliche Gesundheitsrisiko und gibt Tipps sowie Hilfe für ein gesundheitsförderndes Verhalten.

Die Vorsorgeuntersuchung soll helfen, Krankheiten früh zu erkennen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen (zum Beispiel Diabetes), Krebs und gesundheitliche Probleme im Alter, wie schlechteres Hören oder Sehen.

Durch die Untersuchung können chronische Krankheiten früh erkannt und mögliche Risikofaktoren durch entsprechende Maßnahmen verringert werden. Die Früherkennung von Krankheiten kann die Heilungschancen verbessern.

Wer kann die Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen?

Die Vorsorgeuntersuchung bietet allen Personen ab dem **18. Lebensjahr** mit Wohnsitz in Österreich einmal pro Jahr ein umfangreiches Untersuchungsprogramm.

Wo kann ich eine Vorsorgeuntersuchung machen?

Die Vorsorgeuntersuchung wird angeboten von:

- niedergelassenen Ärzt*innen für Allgemeinmedizin (Hausärzt*innen)
- Vertragsärzt*innen
- Gesundheitszentren der Krankenkasse

Notwendige Zusatzuntersuchungen werden zum Beispiel von Fachärzt*innen für Innere Medizin, Lungenheilkunde, Radiologie und Frauenheilkunde durchgeführt.

Hinweis: Zur Vorsorgeuntersuchung muss man **nüchtern** (ohne Frühstück) erscheinen, da auch Blut abgenommen wird.

Was sind die Ziele der Vorsorgeuntersuchung?

Die Vorsorgeuntersuchung verfolgt zwei Ziele:

- die Vermeidung von gesundheitlichen Risikofaktoren
- die Früherkennung von Krankheiten

Die konkreten Ziele einer Vorsorgeuntersuchung sind:

- Reduktion von Übergewicht
- Gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Vermeidung von Bluthochdruck
- Vermeidung von Störungen des Fettstoffwechsels
- Vorsorge von Diabetes mellitus

Wie viel kostet eine Vorsorgeuntersuchung?

Die Vorsorgeuntersuchung ist ein kostenloses Angebot der österreichischen Sozialversicherung. Auch nicht versicherte Personen haben einen Anspruch. Für sie übernimmt die Österreichische Gesundheitskasse die Kosten.

Was soll zur Untersuchung mitgebracht werden?

- Die e-card ist als Anspruchsnachweis erforderlich
- Alte Befunde von früheren Untersuchungen
- Arztbrief der letzten Vorsorgeuntersuchung, falls bereits eine gemacht wurde (um Untersuchungsergebnisse vergleichen zu können)
- Liste aller Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden

Hinweis: Wenn Sie nicht versichert sind, bringen Sie einen e-card Ersatzbeleg in die Ordination mit. Diesen bekommen Sie mit einem Meldezettel in einem Kundencenter der Sozialversicherung. Fragen Sie nach einem e-card Ersatzbeleg mit dem Vermerk „Vorsorge-Untersuchung für Nicht Versicherte“.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[Vorsorgeuntersuchung](#)



Risikofaktoren

Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden werden von vielen Faktoren beeinflusst. Manche können wir selbst ändern, andere nicht. Zum Beispiel kann man sein Körpergewicht, Rauchen oder Bewegung selbst beeinflussen. Das Alter oder genetische Voraussetzungen dagegen sind nicht beeinflussbar. Trotz allem können diese Beispiele Auswirkungen auf die Gesundheit haben. In der Medizin spricht man daher von Risikofaktoren.

Was ist ein Risikofaktor?

In der Medizin bezeichnet ein Risikofaktor bestimmte Gegebenheiten, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass eine Erkrankung auftritt. Beeinflussbare Risikofaktoren sind zum Beispiel:

- Ungesunde Ernährung, wie zum Beispiel übermäßige Verzehr von rotem Fleisch, Wurstwaren, zuckerhaltigen Getränken, Salz, Fertiggerichten und Fast Food
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Stress

Aber auch Umweltbedingungen zählen dazu, wie zum Beispiel verschmutzte Luft oder erhöhte Sonneneinstrahlung.

Risikofaktoren, die man selbst nicht beeinflussen kann, sind zum Beispiel:

- Alter
- Geschlecht
- genetische Disposition (erbliche Veranlagung)

Risikofaktoren bedeuten nicht, dass man tatsächlich erkranken muss.
Nur die Wahrscheinlichkeit zu erkranken erhöht sich.



Das Programm der Vorsorgeuntersuchung

Krankheiten können in jedem Alter auftreten. Je früher sie erkannt werden, desto besser sind die Heilungschancen. Das Programm der Vorsorgeuntersuchung hilft dabei, Krankheiten frühzeitig zu entdecken und vorzubeugen.

Das Untersuchungsprogramm umfasst:

- **Früherkennung von Herz-Kreislaferkrankungen:**

Ein Schwerpunkt der Vorsorgeuntersuchung liegt auf Herz-Kreislaferkrankungen. In Österreich stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen über 65 Jahren und bei Männern über 45 Jahren die Haupttodesursache dar.

Zur Früherkennung einer Erkrankung werden Gewohnheiten, wie zum Beispiel Rauchen oder Alkoholkonsum, mit körperlichen Werten, wie zum Beispiel Gewicht oder Blutdruck, in Beziehung gesetzt.

- **Früherkennung von Stoffwechselerkrankungen:**

Wichtige Vorgänge im menschlichen Körper werden durch Krankheiten des Stoffwechsels aus dem Gleichgewicht gebracht. Die häufigste und bekannteste Erkrankung ist Diabetes mellitus. In Österreich gibt es laut Schätzungen mehr als 600.000 Menschen mit Diabetes. Allerdings wissen rund 20 % nichts von ihrer Erkrankung.

Um das Diabetes-Risiko zu beurteilen, wird nach Diabetes-Fällen in der Familie gefragt und der Blutzucker gemessen.

- **Früherkennung häufiger Krebserkrankungen:**

Die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken, ist von vielen Faktoren abhängig. Je mehr Risikofaktoren zusammenkommen, desto höher ist das Risiko an Krebs zu erkranken.

Laut Statistik Austria erkranken in Österreich jedes Jahr etwa 45.000 Menschen an Krebs. Männer erkranken etwas häufiger als Frauen. Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Krebs die zweithäufigste Todesursache bei beiden Geschlechtern.

Bei Frauen kommen Brustkrebs, Darmkrebs und Lungenkrebs am häufigsten vor.

Bei Männern sind es Prostatakrebs, Lungenkrebs und Darmkrebs.

Wird Krebs früh erkannt, können schonendere Behandlungen eingesetzt werden als bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen.

- **Vorsorge von Suchterkrankungen:**

Ein wichtiger Teil des Programms ist die Vorbeugung von Suchterkrankungen. Dabei wird gefragt, ob und wie viel Tabak, Alkohol oder Medikamente konsumiert werden. Wer Hilfe beim Aufhören braucht, bekommt Unterstützung angeboten.

Mehr Informationen zur Suchtvorbeugung finden Sie unter:

[VIVID – Fachstelle für Suchtprävention](#)



- **Vorsorge von Zahnfleischerkrankungen:**

Eine bakterielle Zahnfleischentzündung (Parodontitis) gilt ab dem 30. Lebensjahr als größter Risikofaktor für Zahnausfall. 70 % der Zahnverluste werden durch eine chronische Parodontitis verursacht. Die Erkrankung verläuft schmerzfrei und bleibt daher häufig unbemerkt.

Ziel der Vorsorgeuntersuchung ist es, das Risiko für Parodontitis zu erkennen und durch geeignete Vorbeugung den Verlauf der Erkrankung zu verlangsamen oder zu stoppen.

- **Vorsorge von Alterserkrankungen:**

Bei Menschen über 65 Jahren wird besonders auf das Hören und Sehen geachtet. Fast ein Drittel hat Probleme damit. Viele merken nicht, dass ihr Gehör schlechter wird. Mit der richtigen Behandlung kann die Lebensqualität deutlich verbessert werden.

Die Vorsorgeuntersuchung gliedert sich in Basis- und Zusatzuntersuchungen:

Was beinhalten die Basisuntersuchungen?

- Erhebung der Krankengeschichte: Sie füllen einen Fragebogen aus, in dem es um frühere Krankheiten, Krankheiten in der Familie, und andere wichtige gesundheitliche Themen geht
- Körperliche Untersuchung: Es werden zum Beispiel die Haut angeschaut, Herz und Lunge abgehört und die Wirbelsäule untersucht
- Erhebung bestimmter Körperwerte: Größe, Gewicht, Hüftumfang, Body-Mass-Index, Blutdruck
- Blutabnahme zur Messung von Blutzucker und Blutfettwerten
- Harnuntersuchung
- Gynäkologische Untersuchung: Zellabstrich (Krebsabstrich) vom Muttermund zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs
- Untersuchung auf Zahnfleischerkrankungen: Gibt es Anzeichen für eine Erkrankung des Zahnfleisches, wird der*die Patient*Patientin zum Zahnarzt*zur Zahnärztin überwiesen
- Abschlussgespräch: Aufklärung über Gesundheitszustand und Tipps für einen gesunden Lebensstil

Warum ist eine regelmäßige gynäkologische Untersuchung wichtig?

Die gynäkologische Untersuchung wird auch frauenärztliche Untersuchung genannt. Sie dient der Vorsorge und der Diagnose von Krankheiten. Sie umfasst ein Beratungsgespräch und eine vaginale Untersuchung.

Ab dem 18. Geburtstag sollte einmal jährlich im Rahmen der gynäkologischen Untersuchung ein Zellabstrich (PAP-Abstrich) vom Muttermund zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs durchgeführt werden. Gebärmutterhalskrebs tritt am häufigsten zwischen 25 und 55 Jahren auf. Das Gewebe wird im Labor auf krebsverdächtige Zellen untersucht. Mit diesem Test kann Krebs meist in einem Vorstadium entdeckt und der Ausbruch ganz verhindert werden.

Ab dem 20. Geburtstag wird im Rahmen der gynäkologischen Untersuchung die Brust abgetastet. Frauen sollen monatlich ihre Brust auch selbst abtasten, am besten knapp nach dem Ende der Regelblutung. Dadurch lernen sie ihre Brust kennen und können Veränderungen früher erkennen.

Eine gynäkologische Vorsorgeuntersuchung wird einmal im Jahr empfohlen.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[Der erste Frauenarztbesuch](#)



[Folder Früherkennung Gebärmutterhalskrebs](#)



Was verursachen Humane Papillomaviren im Gebärmutterhals?

Humane Papillomaviren (HPV) können beim Menschen einen abnormen Zellwachstum auslösen. Sie können Krebsvorstufen, Krebs und Genitalwarzen verursachen. Bestimmte HPV-Typen sind für mehr als 70 % der Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich.

Humane Papillomaviren werden durch direkten Schleimhautkontakt übertragen, zum Beispiel beim Sex. In seltenen Fällen kann eine Mutter das Virus bei der Geburt auf ihr Baby übertragen. Kondome bieten keinen sicheren Schutz vor einer Ansteckung. Die HPV-Impfung senkt das Risiko für Genitalwarzen und Gebärmutterhalskrebs um bis zu 90 %.

Was beinhalten die Zusatzuntersuchungen?

Zusatzuntersuchungen werden gemacht, wenn die Basisuntersuchungen auf eine mögliche Erkrankung hindeuten. Außerdem gibt es ab einem bestimmten Alter spezielle Untersuchungen, die empfohlen werden:

- Mammographie
- Darmspiegelung
- Urologische Untersuchung
- Hör- und Sehtest

Wann wird eine Mammographie empfohlen?

Die Mammographie wird von Fachärzt*innen für Radiologie im Rahmen des **Österreichischen Brustkrebs-Früherkennungsprogramms** angeboten. Die Mammographie ist eine spezielle Röntgenuntersuchung der Brust. Es können auch kleine, nicht tastbare Frühstadien von Brustkrebs entdeckt werden. Das Programm richtet sich an gesunde Frauen, ohne Beschwerden.

Frauen im Alter zwischen 45 und 74 Jahren bekommen alle zwei Jahre per Post einen persönlichen Einladungsbrief zur Mammographie-Untersuchung. Die e-card für die Untersuchung wird automatisch freigeschaltet. Eine ärztliche Zuweisung ist neben dieser Einladung nicht mehr notwendig.



Hinweis: In Österreich können Frauen ab 40 Jahren, über das kostenlose Telefon-Service 0800 500 181, eine Einladung anfordern.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm](#)



Wann wird eine Darmspiegelung empfohlen?

Ab dem 50. Lebensjahr wird eine Darmspiegelung (Koloskopie) empfohlen. Menschen ohne Beschwerden wird geraten, die Untersuchung alle zehn Jahre durchführen zu lassen. Bei Auffälligkeiten kann bereits früher eine Kontrolluntersuchung notwendig sein. Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder Darmkrebserkrankungen in der Familie, sollten die erste Darmspiegelung schon vor dem 50. Lebensjahr durchführen lassen.

Die Darmspiegelung kann bei Fachärzt*innen für Innere Medizin oder Chirurgie sowie im Krankenhaus auf den Abteilungen für Innere Medizin/Gastroenterologie oder Chirurgie durchgeführt werden. Eine Überweisung ist erforderlich.

Mehr Informationen finden Sie unter

[Gesundheitsportal | Koloskopie - Darmspiegelung](#)



Wann wird eine urologische Untersuchung empfohlen?

Männer ab 45 Jahren sollten regelmäßig eine Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchung durchführen lassen. Männer, deren Vater oder Brüder an Prostatakrebs erkrankt sind, sollten spätestens ab 40 Jahren zur Untersuchung gehen, da ihr Risiko, selbst zu erkranken, doppelt so hoch ist.

Wann wird ein Hör- und Sehtest empfohlen?

Bei Menschen über 65 Jahren wird bei der Vorsorgeuntersuchung besonders auf das Hören und Sehen geachtet. Bei Auffälligkeiten wird eine fachärztliche Untersuchung veranlasst.

Übersicht zu Krebsfrüherkennungen und empfohlenen Untersuchungen

Krebsfrüherkennung für Frauen/empfohlene Untersuchungen:

- Krebsabstrich (PAP): ab dem 18. Lebensjahr einmal jährlich;
HPV-Test: ab dem 30. Lebensjahr zumindest alle drei Jahre
- Tastuntersuchung der Brust durch den*die Arzt*Ärztin:
ab dem 20. Lebensjahr jährlich
- Selbstuntersuchung der Brust: ab dem 20. Lebensjahr monatlich
- Mammographie: ab dem 45. Lebensjahr alle zwei Jahre
- Okkulttest (Stuhltest): ab dem 40. Lebensjahr jährlich
- Darmspiegelung: ab dem 50. Lebensjahr alle sieben bis zehn Jahre
- Hautselbstuntersuchung: zweimal jährlich vor und nach den Sommermonaten

Krebsfrüherkennung für Männer/empfohlene Untersuchungen:

- Selbstuntersuchung der Hoden: ab dem 20. Lebensjahr monatlich
- Prostatauntersuchung beim Arzt*Ärztin: ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig
- Harnuntersuchung: ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig
- Okkulttest (Stuhltest): ab dem 40. Lebensjahr jährlich
- Darmspiegelung: ab dem 50. Lebensjahr alle sieben bis zehn Jahre
- Hautselbstuntersuchung: zweimal jährlich vor und nach den Sommermonaten

Jugendlichenuntersuchung

Im Untersuchungsprogramm für Jugendliche geht es um die Früherkennung von Krankheiten. Wichtig sind vor allem Aufklärung und Unterstützung bei der gesundheitsfördernden Veränderung des Lebensstils. Der Fokus liegt auf einem beratenden Gespräch. Kernthemen sind:

- Bewegung
- Ernährung
- Rauchen
- Alkoholkonsum
- riskantes Sexualverhalten

Damit sich Jugendliche besser angesprochen fühlen, wurde die Webseite www.feel-ok.at erstellt. Dort finden sie viele wichtige Gesundheitsthemen – einfach und verständlich erklärt.



Wo werden die Untersuchungen durchgeführt?

Die Jugendlichenuntersuchungen werden an Berufsschulen, Ambulatorien der jeweiligen Sozialversicherung und teils in Betrieben durchgeführt.

Wer kann an einer Jugendlichenuntersuchung teilnehmen?

Berufstätige Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren können jedes Jahr eine Untersuchung machen, wenn sie krankenversichert sind.

Gesundheitsförderung

Ziel der Gesundheitsförderung ist es, dass alle Menschen sich körperlich, seelisch und sozial wohlfühlen können. Sie soll den Menschen helfen, mehr Kontrolle über ihre Gesundheit zu haben und selbst etwas dafür tun zu können.

Was wir essen und trinken, wie oft wir uns bewegen oder ob wir häufig Stress haben, hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Menschen sollen daher motiviert werden, ihren Lebensstil positiv zu verändern.

Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung steigern nicht nur das Wohlbefinden, sondern helfen auch, Kosten im Gesundheitssystem zu verringern.

Wo findet Gesundheitsförderung statt?

Gesundheit kann nicht nur zu Hause, sondern auch am Arbeitsplatz, in der Schule, im Wohnumfeld sowie in Freizeiteinrichtungen gefördert werden.

Wie beeinflusst Ernährung die Gesundheit?

Viele Menschen essen zu fett, zu salzig, zu wenig Obst und Gemüse. Dadurch bekommen sie nicht genug wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Unsere Ernährung spielt eine große Rolle, sowohl bei der Entstehung von Krankheiten als auch bei der Erhaltung der Gesundheit. Zum Beispiel hängen Übergewicht, Diabetes Typ 2, Karies und manche Krebsarten stark mit der Ernährung zusammen.

Wer sich gesund ernährt, kann Krankheiten, aber auch Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Leistungsschwäche vorbeugen. Viel Obst und Gemüse senkt zum Beispiel das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfälle.

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit), einschließlich deren Folgeerkrankungen, verschlechtern nicht nur die Lebensqualität, sondern belasten auch das Gesundheitssystem. Auch im Berufsleben führen ernährungsbedingte Krankheiten zu mehr Krankenständen und früheren Pensionierungen.

Rezepte für eine gesunde Ernährung unter:

Gesundheitsfonds Steiermark:

- [Rezepte für gesunde und nachhaltige Ernährung](#)
- [„Sei amol g'miasig“](#)



Die Österreichische Ernährungspyramide

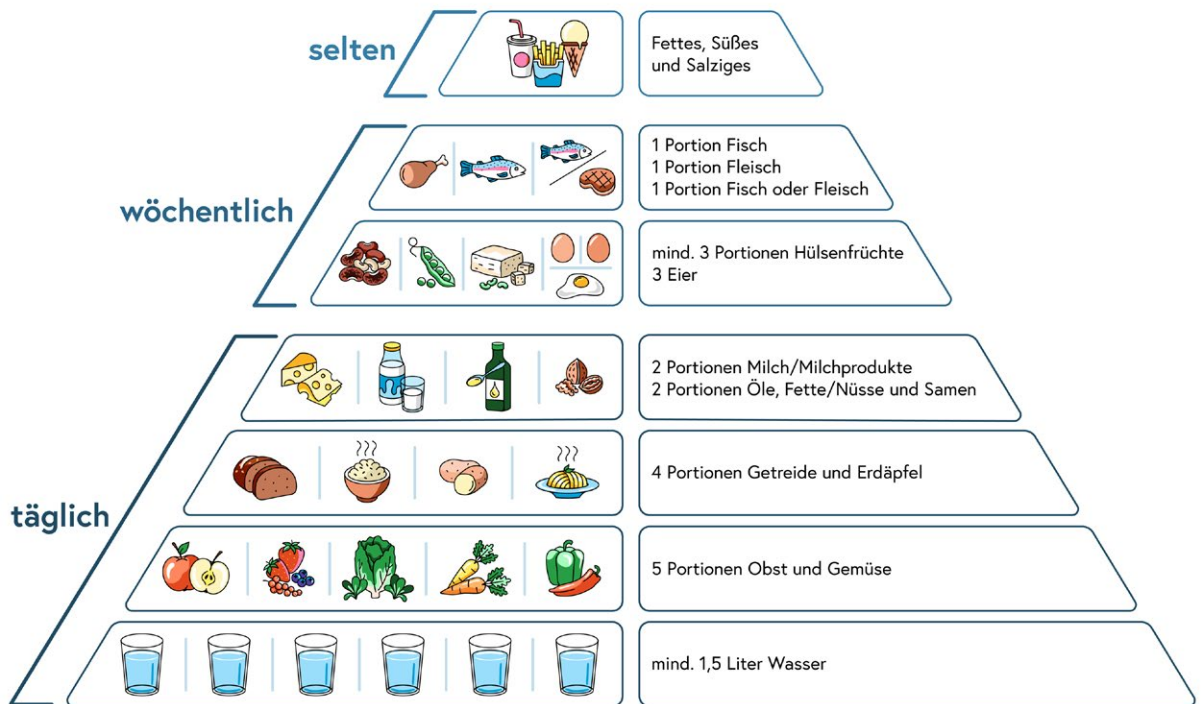


Foto: BMSGPK

Wie beeinflusst Bewegung unsere Gesundheit?

Bewegung verbessert die körperliche und geistige Gesundheit. Sie erhöht die Lebensqualität und fördert soziale Beziehungen. Unser Körper braucht regelmäßige körperliche Aktivität, um bestmöglich zu funktionieren und gesund zu bleiben. Bewegungsmangel kann Übergewicht, Probleme mit dem Bewegungsapparat, Herz-Kreislaufkrankungen und sogar Depressionen begünstigen.

8.000 bis 10.000 Schritte am Tag haben eine positive Auswirkung auf unsere Gesundheit. Doch viele Menschen sitzen zu viel – beim Frühstück, im Auto und den ganzen Tag bei der Arbeit. Stundenlanges Sitzen ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten.

Wie kann ich Bewegung in den Alltag einbauen?

Bewegung kommt in unserem Alltag oft zu kurz. Deshalb legt die Gesundheitsförderung ein besonderes Augenmerk auf die Alltagsbewegung.

Bewegung lässt sich leicht in den Alltag einbauen. Kleine Veränderungen im Alltag wirken sich bereits positiv auf den Körper aus, wie zum Beispiel die Treppe statt den Lift nehmen, beim Telefonieren aufstehen oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Wichtig ist, sich oft und regelmäßig zu bewegen, auch wenn es nur kurze Einheiten sind. Es muss kein stundenlanges Training sein.

Wer sich regelmäßig bewegt, spürt schon nach kurzer Zeit positive Effekte, zum Beispiel verbessert sich die Muskelkraft und der Fettstoffwechsel. Um das Risiko für Erkrankungen zu senken und möglichst lange gesund bleibt, muss Bewegung jedoch regelmäßig, im richtigen Ausmaß und lebenslang betrieben werden.

Bewegungsempfehlungen für unterschiedliche Zielgruppen:

[Erwachsene](#)

[Erwachsene ab 65 Jahren](#)

[Erwachsene mit chronischen Erkrankungen](#)



Weitere Tipps unter:

[Folder Bewegungsempfehlungen](#)

[Bewegungsempfehlungen für unterschiedliche Zielgruppen](#)



Erklärvideos:

[Erklärvideos zu den Österreichischen Bewegungsempfehlungen](#)



Wie viel Bewegung wird empfohlen?

Regelmäßige Bewegung hat in jedem Alter einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Hinweis: Die österreichischen Empfehlungen sehen für Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren mindestens **150 Minuten** (2 ½ Stunden) pro Woche vor.



Hinweis: Personen **ab 65 Jahren** sollen vielseitig trainieren. Bewegungstraining, welches sowohl die Muskelkraft, Balance, Beweglichkeit und Ausdauer fördert, ist wichtig, um das mit zunehmendem Alter erhöhte Sturzrisiko zu vermindern.

Wie beeinflusst Rauchen die Gesundheit?

Tabakkonsum ist weltweit das größte Risiko für die Gesundheit der Menschen. Es kann bei Raucherinnen und Rauchern viele Krankheiten wie Krebs oder andere chronische Krankheiten auslösen. Aber auch Nichtraucherinnen und Nichtraucher sind durch Passivrauchen stark gefährdet.

Die schädlichen Stoffe aus dem Rauch gelangen über das Blut in den ganzen Körper. Besonders stark betroffen sind die Lunge, die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System.

Rauchende Menschen haben ein deutlich höheres Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Krankheiten der Atemorgane. Tabak kann fast jede Krebsart auslösen – nicht nur Lungenkrebs.

Das Gute ist: Tabakkonsum ist ein vermeidbarer Risikofaktor. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann seine Gesundheit und bestehenden Erkrankungen schnell verbessern, sowie Krankheiten sogar ganz verhindern.

Wo bekomme ich Hilfe?

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Es gibt verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten, um mit Zigaretten, E-Zigaretten, Nikotinbeuteln und Ähnlichem aufzuhören.

Sie müssen es nicht alleine schaffen, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch:

- **Rauchfrei Telefon 0800/ 810 013**
Anrufer*innen erhalten kostenlose Unterstützung.
- **Nikotinfrei in 6 Wochen**
Dieses Programm „Rauchfrei in 6 Wochen“ bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) steiermarkweit zur Tabakentwöhnung an.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[Hilfe bei der Entwöhnung - VIVID - Fachstelle für Suchtprävention](#)



Wie beeinflusst Alkohol die Gesundheit?

In Österreich wird bei vielen Gelegenheiten Alkohol getrunken. Er dient als Genussmittel, Durstlöcher, Speisenbegleiter, Spaß- und Entspannungsmittel. Alkohol beeinflusst die Stimmung, das Verhalten, die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, das Denk- und Reaktionsvermögen. Alkohol weist ein hohes Suchtpotenzial auf, belastet alle Organe, vor allem Gehirn, Herz und Leber. Menschen, die über Jahre regelmäßig große Mengen Alkohol trinken, sind besonders gefährdet in eine Abhängigkeit zu geraten.

Wie viel Alkohol ist okay?

Ein regelmäßiger Alkoholkonsum kann bereits gesundheitliche Risiken bergen. Es gibt keine gesunde Menge Alkohol. Je weniger Sie trinken, desto weniger risikoreich ist es für Ihre Gesundheit. Es gibt jedoch Grenzwerte, die einen risikoarmen von einem gesundheitsgefährdenden Konsum unterscheiden. Das hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel Körpergewicht, Geschlecht, Alter oder der körperlichen Verfassung.

Risikoarme Alkoholmenge:

- für Männer pro Tag = ½ Liter Bier oder ¼ Liter Wein
- für Frauen pro Tag = 1 Glas Bier 0,3 oder ca. ¼ Liter Wein

Gesundheitsgefährdende Alkoholmenge:

- für Männer pro Tag = 1,5 Liter Bier
- für Frauen pro Tag = 1 Liter Bier

Gesunden Erwachsene wird empfohlen, die risikoarme Alkoholmenge nicht zu überschreiten und pro Woche **mindestens zwei alkoholfreie Tage** einzuhalten. Ältere Menschen reagieren aus unterschiedlichen Gründen empfindlicher auf Alkohol und sollten dementsprechend geringere Mengen konsumieren.

Wo bekomme ich Unterstützung, wenn ich das Gefühl habe, zu viel zu trinken?

Wenn Sie oder jemand in Ihrer Umgebung zu viel Alkohol trinkt, holen Sie sich Hilfe. Reden Sie mit einer Person Ihres Vertrauens, einem Arzt oder einer Ärztin oder einer der vielen Beratungsstellen in der Steiermark.

Analysieren Sie Ihr Trinkverhalten:



[Beratungsstellen](#) in der Steiermark:



Wie beeinflusst Stress die Gesundheit?

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens – zu viel davon macht aber krank. Hoher Druck in der Arbeit und viele Aufgaben gleichzeitig können zu ständigem Stress führen, der schlecht für die Gesundheit ist.

In Belastungssituationen setzt der Körper Hormone wie Adrenalin und Kortisol frei. Diese aktivieren den Körper und bereiten ihn auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vor. Dabei sind alle Bereiche des Körpers betroffen. In Stresssituationen weiten sich die Bronchien, um mehr Sauerstoff aufzunehmen. Dadurch wird die Atmung schnell und flach. Zudem schlägt das Herz schneller und stärker, wodurch der Blutdruck steigt und sich Blutgefäße verengen. Auch die Muskeln werden besser durchblutet und spannen sich stärker an. Insgesamt stellt sich der Körper auf einen höheren Energieverbrauch ein und gibt mehr Zucker ins Blut ab. Die Verdauung dagegen wird verzögert, die Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. So wird der gesamte Körper handlungsbereit gemacht.

Welche Beschwerden können bei Stress auftreten?

- Herz-Kreislauf-Probleme, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen
- Magen-Darm-Probleme, wie zum Beispiel Verstopfung oder Durchfall
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Diabetes
- Tinnitus und Hörsturz
- Geschwächtes Immunsystem
- Muskelverspannungen
- Verstärkung von Hauterkrankungen
- Probleme, sich zu konzentrieren
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Reizbarkeit
- Vergesslichkeit

Hinweis: Körperliche und psychische Beschwerden sollten in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden.

Tipps gegen Stress:

Wenn man sich nicht genug erholt, kann Stress die Gesundheit belasten und auf Dauer krank machen. Auch die Psyche leidet. Eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist deshalb wichtig – sie hilft, ruhiger und zufriedener zu leben. Pausen und Entspannung helfen gegen Stress. Aber wie schafft man das am besten?

Hier ein paar Anti-Stress-Tipps:

- Bewegung macht den Kopf frei – am besten in der Natur
- Gezieltes Entspannen, wie zum Beispiel Autogenes Training oder Yoga
- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Schlaf
- Prioritäten setzen
- Zeit für Hobbys, Familie und Freunde

Fazit

Wie wir leben, kann verschiedene Risiken für die Gesundheit mit sich bringen. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Gewohnheiten zu erkennen und sie zu ändern, wenn sie nicht gut für uns sind.

Alte Gewohnheiten zu verändern ist oft nicht leicht und braucht Zeit. Setzen Sie sich kleine Ziele, die Sie gut schaffen können. So bleiben Sie motiviert. Am Anfang reicht es, ein oder zwei einfache Dinge zu ändern – darauf kann man später aufbauen.

Hinweis: Nutzen Sie die **Vorsorgeuntersuchung** für zahlreiche Gesundheitstipps und erfahren Sie mehr über gesundheitsfördernde Maßnahmen.

Quellen

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/was-wird-gemacht>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/ablauf>
- <https://www.minimed.at/medizinische-themen/labormedizin/vorsorgeuntersuchung/>
- [Vorsorgeuntersuchung \(svs.at\)](#)
- <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html>
- <https://www.docfinder.at/ratgeber/krebs-alle-vorsorgeuntersuchungen-auf-einen-blick-6278>
- [Herz, Kreislauf und Gefäße | Gesundheitsportal](#)
- [Risikofaktoren für die Gesundheit: Was sagen sie aus? | Stiftung Gesundheitswissen](#)
- <https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/krebs-risikofaktoren>
- <https://www.leading-medicine-guide.at/erkrankungen/stoffwechsel/stoffwechselstoerung>
- [PSA-Test » 4 Fragen zu Screening, Untersuchung & Grenzwert | minimed.at](#)
- [Humane Papillomaviren \(HPV\) \(sozialministerium.at\)](#)
- <https://www.gesundheit.gv.at/labor/untersuchungen/mrt-ct-roentgen/mammographie>
- [Jugendlichenuntersuchung | Gesundheitsportal](#)
- <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsfoerderung/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/g/gesundheitsfoerderung>
- <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile>
- <https://www.vivid.at/thema/tabak/rauchen-und-gesundheit/>
- <https://www.mehr-vom-leben.jetzt/>
- [Alkoholkonsum und mögliche Folgen](#)
- [Was ist Stress? | Gesundheitsportal](#)

Kontakte

Dr. Heidelinde Jakse

Österreichische Gesundheitskasse -
Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie
Mutter-Kind-Pass-Stelle
Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Tel. +43 5 0766-155428

heidelinde.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

Petra Wielender, BA, MPH

Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz

Tel.: +43 676 / 6278802

E-Mail: petra.wielender@gfstmk.at

Impressum

Eigentümer und Herausgeber:

Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz

E-Mail: gfst@gfstmk.at

Website: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at>

Für den Inhalt verantwortlich:

Petra Wielender, BA, MPH, Gesundheitsfonds Steiermark

Fachliche Begleitung:

Dr. Heidelinde Jakse, Österreichische Gesundheitskasse

Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:

Mag. Daniela Hinterreiter, Verein Frauenservice Graz

Gestaltung: TORDREI

Druck: Eigendruck, Graz, Juni 2025

Haftungsausschluss:

Die Inhalte der Unterlage entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

