



Zivilisationskrankheiten

„Gesund informiert“-Lots*innen
Schulungsunterlage



www.gesund-informiert.at/lotsinnen





Inhalt

Gesundheit und Lebensgewohnheiten	3
Zivilisationskrankheiten	3
Übergewicht	4
Diabetes mellitus Typ 2	6
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	7
Rückenschmerzen	12
Arthrose.....	14
Kopfschmerzen	15
Psychische Erkrankungen	16
Zahngesundheit	19
Quellen	22
Kontakte	23
Impressum	23



Gesundheit und Lebensgewohnheiten

Die Gesundheit wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst, zum Beispiel von unseren Lebensgewohnheiten, der Umwelt und unseren sozialen Kontakten. Ob wir gesund oder krank sind, hängt zu einem großen Teil von unserem persönlichen Verhalten ab. Wir können unsere Gesundheit positiv beeinflussen und bestimmten Krankheiten gezielt vorbeugen, wenn wir zum Beispiel auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und ein gesundes Körpergewicht achten.



Zivilisationskrankheiten

Als Zivilisationskrankheiten bezeichnet man Erkrankungen, die einen Zusammenhang mit den Lebensgewohnheiten in modernen Gesellschaften haben. Sie stehen in Verbindung mit Über- und Fehlernährung, Bewegungsmangel sowie Stress. Einige können aber auch genetisch bedingt sein. Durch Veränderung der persönlichen und sozialen Lebensführung kann der Mensch viele gesundheitliche Risiken beeinflussen und eigene Schutzfaktoren stärken. Der Ausdruck Zivilisationskrankheit bedeutet das Gleiche wie umgangssprachlich der Begriff Volkskrankheit.

Welche Zivilisationskrankheiten kommen am häufigsten vor?

Zivilisationskrankheiten kommen in vielen Bevölkerungsschichten vor. Sie gehören zu den häufigsten und wichtigsten Gesundheitsproblemen. Typische Beispiele sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Rücken- oder Gelenksbeschwerden und seelische Probleme. Sie beeinflussen Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit und Sterblichkeit.

Übergewicht

Starkes Übergewicht (Adipositas) ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsproblem. Menschen mit Übergewicht haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und bestimmte Krebserkrankungen.

Wie häufig kommt Übergewicht vor?

In Österreich sind 3,7 Millionen Menschen über 15 Jahre übergewichtig. Rund 17 Prozent von ihnen haben Adipositas. Bereits im Alter von acht Jahren sind jeder dritte Bub und jedes vierte Mädchen übergewichtig oder adipös. Übergewichtige Kinder haben langfristig ein höheres Risiko für verschiedene Krankheiten.

Wie lässt sich Übergewicht messen?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist die gängigste Messmethode, um das Körpergewicht zu beurteilen.

Aber: Er ist als alleinige Maßzahl wenig aussagekräftig. Der BMI berücksichtigt wichtige Faktoren nicht, wie zum Beispiel, die Verteilung des Körperfettes, den Körperbau oder wie viel Muskel- und Fettmasse jemand hat. Auch das Alter, das Geschlecht oder das Vorliegen von Risikofaktoren bezieht der BMI nicht mit ein. Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann daher den genauen Gesundheitszustand einer Person beurteilen.

Grundsätzlich wird der BMI nach einer einfachen Formel berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Metern} \times \text{Körpergröße in Metern}}$$

Ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 gilt als normal. Liegt der Wert zwischen 25 und 29,9 spricht man von Übergewicht. Ab einem BMI von 30 handelt es sich um starkes Übergewicht, auch Adipositas genannt.

Welche Ursachen für Übergewicht gibt es?

Übergewicht entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Energiezufuhr durch Nahrung und Energieverbrauch durch körperliche Aktivität. Neben ungünstigen Lebensstilfaktoren kommen auch andere Ursachen in Frage:

- Fehlerhafte Ernährungsgewohnheiten: zu große Portionen, zu viel Zucker, zu viel Fett, zu viel Fast Food
- Ständige Verfügbarkeit von Nahrung
- Bewegungsmangel
- Chronischer Stress
- Familiäre Veranlagung

- Stoffwechselerkrankungen (zum Beispiel Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion)
- Medikamente: wie zum Beispiel bestimmte Antidepressiva, Kortison oder die Pille
- Hormonelle Ursachen (zum Beispiel Wechseljahre, Schwangerschaft)
- Übergewicht in der Kindheit

Wer kann mir bei Übergewicht helfen?

- **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin:**
Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin ist die erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Problemen. Sprechen Sie gemeinsam über Ihr Gewicht, welche Risikofaktoren Sie haben und was Ihnen helfen kann.
- **Gehen Sie zu einer Ernährungsberatung:**
In der Steiermark gibt es verschiedene Möglichkeiten eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, teilweise auch kostenlos.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[Beratungsangebote im Bereich Ernährung für Ernährung - Gesundheitsfonds](#)



Was kann ich selbst tun?

Folgende Tipps können helfen:

- Essen Sie immer zu festgelegten Zeiten.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen und nehmen Sie immer eine Einkaufsliste mit.
- Vermeiden Sie große Portionen und richten Sie Ihre Mahlzeiten auf einem kleinen Teller an.
- Essen Sie nicht nebenbei. Also nicht beim Fernsehen, Zeitunglesen oder vor dem Computer.
- Trinken Sie Wasser statt süßen Limonaden oder Energy-Drinks. Das spart Kalorien.
- Nutzen Sie jede Gelegenheit für Bewegung. Sie können Bewegung gut in Ihren Alltag einbauen. Zum Beispiel: im Garten arbeiten, putzen, Stiegen steigen, zu Fuß einkaufen gehen.
- Verabreden Sie sich mit Freunden oder Familie zum Sport.

Weitere Hilfestellungen und Tipps finden Sie unter:

[Adipositas – gesund-informiert.at](#)



Diabetes mellitus Typ 2

Diabetes mellitus zählt weltweit zu den häufigsten Krankheiten. In Österreich leiden etwa geschätzte 600.000 Personen an Diabetes. Diabetes ist eine Krankheit, bei der sich zu viel Zucker im Blut ansammelt. Beim Typ-1-Diabetes stellt die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr her. Das betrifft oft schon Kinder und Jugendliche. Beim Typ-2-Diabetes wird zwar Insulin produziert, aber es wirkt nicht richtig. Bleibt Diabetes lange unbehandelt, kann es zu ernststen Gesundheitsproblemen kommen.

Mehr als 90 Prozent aller Diabetes-Erkrankten haben Diabetes mellitus Typ 2. Diese Krankheit begleitet einen ein Leben lang und man muss sich täglich damit auseinandersetzen.

Was ist Diabetes mellitus Typ 2?

Diabetes ist auch unter dem Begriff Zuckerkrankheit bekannt. Es ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist. Früher war Diabetes Typ 2 in erster Linie eine Erkrankung älterer Menschen. Deshalb wurde sie oft als „Altersdiabetes“ bezeichnet. Immer häufiger wird sie auch schon bei jungen Menschen diagnostiziert.

Welche Ursachen für Diabetes mellitus Typ 2 gibt es?

Die Ursache des Diabetes mellitus Typ 2 ist meist Übergewicht. 80 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes sind übergewichtig. Viele von ihnen haben zusätzliche Probleme wie zu hohen Blutdruck und Fettstoffwechselstörungen.

Welche Symptome können bei Diabetes mellitus Typ 2 auftreten?

Diabetes Typ 2 entwickelt sich oft langsam. Manchmal zeigen sich lange Zeit keine oder nur geringe Beschwerden. Typische Symptome sind häufiges Wasserlassen, starker Durst, Müdigkeit, Schwindel sowie Übelkeit.

Wie kann ich Diabetes mellitus Typ 2 vorbeugen?

Diabetes mellitus Typ 2 ist oft vermeidbar. Bei der Entstehung spielen mehrere Faktoren zusammen, die zu einem großen Teil vom Lebensstil abhängen. Eine wichtige Rolle spielen Übergewicht und Bewegungsmangel. Das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, kann persönlich beeinflusst und gesenkt werden durch:

- Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 30 Minuten täglich.
- Essen Sie häufig nährstoffreiche Lebensmittel. Diese enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und machen lange satt. Zum Beispiel: Gemüse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Obst und Vollkornprodukte.
- Halten Sie im Erwachsenenalter Ihr Gewicht relativ stabil und im Normalbereich.
- Rauchen Sie nicht.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[Leben mit Diabetes Typ 2 \(sozialversicherung.at\)](https://www.sozialversicherung.at/Leben-mit-Diabetes-Typ-2)

[Diabetes: Wie kann ich gesund alt werden? - gesund-informiert.at](https://www.gesund-informiert.at/Diabetes-Wie-kann-ich-gesund-alt-werden?)





Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Krankheiten. In Österreich sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen über 65 Jahren und bei Männern über 45 Jahren die Haupttodesursache.

Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

In der Gruppe der Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße zusammengefasst. Die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind:

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Koronare Herzerkrankung (Verengung der Herzkranzgefäße)
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)

Welche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es?

Ein Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Herzkrankheiten ist Bluthochdruck. Weiters gehören Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, erhöhte Blutfette sowie ein zu hoher Blutzucker zu den Risikofaktoren.

Wie kann ich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?

Durch einen gesunden Lebensstil kann jeder Mensch sein persönliches Erkrankungsrisiko deutlich senken:

- Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 30 Minuten täglich.
- Ernähren Sie sich gesund. Essen Sie häufig nährstoffreiche Lebensmittel. Diese enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und machen lange satt. Zum Beispiel: Gemüse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Obst und Vollkornprodukte.
- Verzicht oder minimieren Sie schädliche Substanzen wie Tabakrauch, Alkohol und Drogen.
- Halten Sie Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte im Normbereich.
- Vermeiden Sie Stress.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Vorbeugung | Gesundheitsportal](#)



Bluthochdruck

Mit jedem Herzschlag wird Blut durch unseren Körper gepumpt. Es entsteht ein Druck im Inneren der Blutgefäße - der Blutdruck. Der Blutdruck sorgt dafür, dass das Blut in allen Organen und Geweben ankommt und sie so mit Nährstoffen versorgt werden. Nur bei normalen oder niedrigen Blutdruckwerten bleiben die Gefäße elastisch und durchgängig.

Welcher Blutdruckwert ist normal?

Ein idealer Blutdruck liegt bei einem systolischen Wert von unter 120 mmHg und einem diastolischen Wert von unter 80 mmHg. Das Herz zieht sich bei jedem seiner Schläge zusammen, um das Blut in den Blutkreislauf zu pressen. Fachleute sprechen von einer Systole. Im Anschluss daran entspannt sich der Herzmuskel. Daraufhin dehnt sich das Herz aus und füllt sich mit Blut – das ist eine Diastole. Der diastolische Druck ist niedriger als der systolische.

Ab wann spricht man von Bluthochdruck?

Bluthochdruck ist ein Krankheitsbild, bei dem der Blutdruck dauerhaft zu hoch ist. Bei wiederholten Messungen liegen die Werte bei 140/90 mmHg und darüber. In Österreich hat jede*r Vierte einen zu hohen Blutdruck. Im höheren Lebensalter ist es sogar jede*r Zweite. Bluthochdruck merkt man oft lange nicht, weil er keine Beschwerden macht. Auf Dauer schädigt er aber die Blutgefäße. Das kann zu schweren Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Welche Ursachen für Bluthochdruck gibt es?

Bei den meisten Menschen mit Bluthochdruck findet man keine bestimmte Krankheit als Ursache. Oft liegt es an erblichen Faktoren und/oder einem ungesunden Lebensstil.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[Hoher Blutdruck : Werte, Vorsorge & Behandlung - gesund-informiert.at](https://gesund-informiert.at/Hoher-Blutdruck-Werte-Vorsorge-&Behandlung)





Herzinfarkt

Der Herzinfarkt ist einer der häufigsten Notfälle bei Erwachsenen und muss sofort behandelt werden. In Österreich erleiden etwa 32.000 Menschen jährlich einen Herzinfarkt.

Was ist ein Herzinfarkt?

Bei einem Herzinfarkt wird plötzlich ein Blutgefäß im Herzen verstopft. Dadurch bekommt ein Teil des Herzmuskels zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe. Je größer das verschlossene Gefäß, desto größer ist auch das Infarktgebiet und desto massiver können die Beschwerden und medizinischen Folgen sein. Ein Herzinfarkt ist lebensbedrohlich! Jede Sekunde zählt. Es ist wichtig, die Anzeichen eines Herzinfarkts so früh wie möglich zu erkennen.

Je schneller geholfen wird, desto größer ist die Chance zu überleben.

Welche Risikofaktoren für einen Herzinfarkt gibt es?

Neben einem angeborenen Risiko oder einer Erkrankung wie zum Beispiel Diabetes mellitus oder Bluthochdruck, hängen viele weitere Risikofaktoren für einen Herzinfarkt mit dem eigenen Verhalten und Lebensstil zusammen – und sind daher vermeidbar:

- Bewegungsmangel
- Ungesunde Ernährung
- Übergewicht
- Rauchen
- Stress

Welche Symptome deuten auf einen Herzinfarkt hin?

Es gibt einige Symptome, die typischerweise auf einen Herzinfarkt hindeuten oder diesem vorausgehen. Manchmal können diese Symptome jedoch auch fehlen („stummer Infarkt“)!

Zu den möglichen Anzeichen zählen:

- Starke Schmerzen hinter dem Brustbein. Diese können in Hals, Nacken, Kiefer, Schultern, Rücken, Arme oder Oberbauch ausstrahlen. Sie werden meist als brennend oder drückend beschrieben.
- Engegefühl im Brustkorb, Gefühl der „Einschnürung“, Gefühl, „jemand sitzt auf dem Brustkorb“
- Schweißausbrüche mit kaltem Schweiß
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwindel
- Kurzatmigkeit bis hin zu Atemnot
- Unruhe, Beklemmungsgefühl bis hin zu Todesangst
- Blass-graue Gesichtsfarbe

Bei **Frauen** können diese typischen Anzeichen für einen Herzinfarkt fehlen. Es treten Beschwerden auf wie extreme Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Schwindel, Schmerzen im Oberbauch oder Übelkeit und Erbrechen.

Jede Person mit Verdacht auf einen Herzinfarkt muss sofort in ein Krankenhaus gebracht werden – rufen Sie sofort die Rettung → **Notruf 144**

Schlaganfall

In Österreich erleiden ungefähr 25.000 Personen jährlich einen Schlaganfall. Ein Schlaganfall ist ein Notfall und muss sofort behandelt werden.

Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall ist eine Erkrankung des Gehirns. Dabei wird ein Teil des Gehirns plötzlich nicht mehr richtig durchblutet und bestimmte Regionen im Gehirn fallen aus. Der Grund ist ein Blutgerinnsel, das ein Blutgefäß im Gehirn verstopft. Mediziner sprechen auch von Apoplex oder Hirninfarkt.

Welche Risikofaktoren für einen Schlaganfall gibt es?

Bei gesunden Menschen entstehen nur selten Blutgerinnsel in den Gefäßen. Manche Krankheiten, Gewohnheiten oder eine erbliche Veranlagung können das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Zum Beispiel: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte im Blut und Vorhofflimmern.

Welche Symptome deuten auf einen Schlaganfall hin?

Ein Schlaganfall macht sich meist durch plötzliche Lähmungen, Sehprobleme oder Sprachstörungen bemerkbar. Es ist oft nur eine Körperseite betroffen, sodass sich zum Beispiel der rechte Arm und/oder das rechte Bein nicht mehr richtig bewegen lassen. Typisch ist auch ein herabhängender Mundwinkel. Manchmal treten auch starke Kopfschmerzen auf, die mit Übelkeit und Erbrechen sowie Bewusstlosigkeit einhergehen können.

Welche Symptome auftreten, hängt vor allem davon ab, welche Region des Gehirns betroffen ist. Ein Schlaganfall ist ein Notfall. Es zählt jede Sekunde. Es ist wichtig, die Anzeichen so früh wie möglich zu erkennen. Die Betroffenen brauchen schnelle medizinische Behandlung im Krankenhaus.

Häufige Anzeichen eines Schlaganfalls sind:

- plötzlich auftretende Schwäche einer Körperseite
- Taubheitsgefühle und Lähmungserscheinungen
- Sprachstörung
- Sehstörung
- Schwindel und Gleichgewichtsstörung

Wie kann ich wichtige Anzeichen für einen Schlaganfall prüfen?

- Gesicht: Bitten Sie die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.
- Arme: Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, ein Arm sinkt oder dreht sich.
- Sprache: Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen („lallend“), liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[Schlaganfall Symptome - Richtig reagieren | Gesundheitsportal](#)



[Erklärvideo: Schlaganfall einfach erklärt \(explainity® Erklärvideo\)](#)



Erkennen Sie derartige Anzeichen bei einer Person, verständigen Sie sofort die Rettung (**Notruf 144**) und schildern Sie die Symptome. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser sind die Heilungschancen.

Rückenschmerzen

Die meisten Menschen haben irgendwann im Laufe des Lebens Schmerzen im unteren Rücken. Diese kommen oft plötzlich, sind aber meist harmlos und gehen nach ein paar Tagen oder Wochen wieder weg. Am besten ist es, den Alltag möglichst normal weiterzuführen und in Bewegung zu bleiben. Zu viel Schonung oder lange im Bett liegen, kann die Heilung verzögern.

Was sind Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen betreffen den unteren Rücken. Das ist der Bereich zwischen den unteren Rippen und der Hüfte, also die sogenannte Lendenwirbelsäule. Die Schmerzen sind meist mit Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen verbunden. Fehlbelastungen und falsches Sitzen können akute Schmerzen verursachen. Meist sind die Schmerzen ungefährlich und vergehen auch ohne Behandlung wieder. Rückenschmerzen können aber immer wieder auftreten und über mehrere Monate oder Jahre bestehen.

Welche Ursachen für Rückenschmerzen gibt es?

Bei den meisten Menschen mit Rückenschmerzen lässt sich keine eindeutige Ursache für die Beschwerden finden. Dann sprechen Fachleute von „unspezifischen“ Rückenschmerzen. Sie können zum Beispiel von folgenden Faktoren beeinflusst oder ausgelöst werden:

- **Muskelverspannungen**
Erzeugt durch eine falsche Haltung, langes Sitzen oder schwere körperliche Arbeit.
- **Bewegungsmangel**
Zu wenig Bewegung schwächt die Rückenmuskulatur.
- **Falsches Heben**
Wenn man schwere Dinge falsch hebt, kann das den Rücken belasten.
- **Übergewicht**
Zu viel Gewicht belastet die Wirbelsäule und die Gelenke.
- **Abnutzung der Wirbelsäule (Verschleiß)**
Mit dem Alter kann sich die Wirbelsäule abnutzen (zum Beispiel die Bandscheiben).
- **Stress und seelische Belastung**
Auch psychische Anspannung kann Rückenschmerzen verursachen.

Fehlstellungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule wie eine Skoliose (Verkrümmung der Wirbelsäule) oder ein Bandscheibenvorfall, sind Beispiele für „spezifische“ Ursachen von Rückenschmerzen.

Welche Symptome können auftreten?

Rückenschmerzen sitzen am häufigsten im unteren Rücken. Neben den eigentlichen Schmerzen können noch andere Symptome auftreten, wie zum Beispiel Schmerzen, die ins Bein ausstrahlen, Taubheitsgefühl, Kribbeln in den Beinen und Füßen, Kraftminderung, Probleme mit der aufrechten Haltung, eingeschränkte Beweglichkeit sowie Schmerzen in der Muskulatur.

Wie kann ich Rückenschmerzen vorbeugen?

Am wichtigsten ist: Bleiben Sie in Bewegung. Dieser wissenschaftlich bestätigte Grundsatz hilft dabei, Rückenschmerzen vorzubeugen – und kann bestehende Beschwerden verbessern:

- Regelmäßige Bewegung sollte neben Ausdauertraining, wie zum Beispiel Spaziergehen oder Laufen, auch Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen beinhalten. Suchen Sie sich am besten einen Sport aus, der Ihnen wirklich Spaß macht und gut in Ihren Alltag passt.
- Eine kräftige Rückenmuskulatur stützt und entlastet die Wirbelsäule. Ein spezielles Training besteht zum Beispiel aus Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Muskeln. Das Training wird auch „Rückenschule“ genannt.
- Langes Sitzen und eine schlechte Sitzhaltung belasten den Rücken. Achten Sie auf regelmäßige Pausen und ausgleichende Bewegungen, die auflockern. Ergonomische Arbeitsplätze wie etwa ein geeigneter Sessel sind wichtig, um Rückenschmerzen vorzubeugen.
- Um Rückenschmerzen zu vermeiden, sollten Sie schwere Gegenstände unbedingt richtig heben.
- Vermeiden Sie Übergewicht.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[Erklärvideo Rückenschmerzen](#)

[Rückenschmerzen \(gesundheitskasse.at\)](https://gesundheitskasse.at/rueckenschmerzen)



Arthrose

In Österreich leiden etwa 1,4 Millionen Menschen an einer Arthrose. Am häufigsten betrifft es ältere Menschen. Die Erkrankung kann in fast jedem Gelenk auftreten. Frauen sind etwas häufiger von Arthrose betroffen als Männer.

Was ist eine Arthrose?

Arthrose ist eine Gelenkerkrankung. Durch Abnutzung, Verschleiß, Schädigung oder Alterung kommt es zu Einschränkungen der Gelenkfunktion. Die Erkrankung macht sich typischerweise durch schmerzhafteste und steife Gelenke bemerkbar. Werden die Beschwerden stärker, können sie die Beweglichkeit massiv einschränken. Am häufigsten sind Knie, Hüfte und Finger von Arthrose betroffen.

Welche Ursachen und Risikofaktoren für eine Arthrose gibt es?

Der Knorpel ist eine elastische Schutzschicht, die sich auf beiden Knochenenden befindet, die ein Gelenk bilden. Eine gesunde Knorpelschicht wirkt wie ein Stoßdämpfer und sorgt dafür, dass sich das Gelenk leicht und reibungslos bewegt. Mit dem Altern wird die Knorpelschicht dünner und rauer. Die Gleitfähigkeit nimmt ab. Es kommt nach und nach zur normalen, altersbedingten Abnutzung der Gelenke. Ist die Abnutzung so weit fortgeschritten, dass der Knochen freigelegt ist, reiben die Gelenkflächen direkt aufeinander. Die Verschleißerscheinungen bleiben oft lange unbemerkt. Schmerzen und Funktionseinschränkungen treten meist erst später auf, wenn die Erkrankung schon fortgeschritten ist.

Der Knorpelverschleiß wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Zu den Risikofaktoren zählen zum Beispiel:

- Alter
- Weibliches Geschlecht
- Familiäre Veranlagung
- Anatomische Faktoren (zum Beispiel Fehlstellung von Knie- und Hüftgelenk)
- Starkes Übergewicht
- Berufe, bei denen man häufig knien, sich bücken, hinhocken oder schwer heben muss
- Bestimmte gelenkbelastende Sportarten wie Ringen, Boxen, Fußball oder Handball
- Bewegungsmangel (zum Beispiel durch tägliches stundenlanges Sitzen vor dem Computer)
- Dauerhafte Überbeanspruchung der Gelenke bei einseitiger Belastung (zum Beispiel Spitzensport) oder monotonen oder falsch eingeübten Bewegungsabläufen (zum Beispiel Schwerarbeit)

Welche Symptome können auftreten?

Die Beschwerden beginnen schleichend. Bei einer beginnenden Arthrose schmerzt das Gelenk meist nur, wenn es belastet wird. Im betroffenen Bereich sind dann oft stechende Schmerzen bei Stoßbelastungen spürbar. In der Früh kann in den betroffenen Gelenken auch das Gefühl der „Steifigkeit“ bestehen, das sich meist innerhalb einer halben Stunde wieder legt. Zu den Frühzeichen einer Arthrose gehören auch Gelenkgeräusche bei Belastung. Es kann das Bein, das Knie oder das Sprunggelenk plötzlichen „Einknicken“. Manchmal führt das auch zum Stolpern oder sogar zu einem Sturz.

Wie kann ich eine Arthrose vorbeugen?

Jeder Mensch kann selbst etwas tun, um Arthrose vorzubeugen oder ihr Fortschreiten zu verlangsamen. Diese Maßnahmen helfen dabei, die Gelenke nicht dauerhaft zu überlasten:

- Angeborene Fehlstellungen frühzeitig behandeln, zum Beispiel durch orthopädische Einlagen
- Regelmäßige Bewegung einplanen, vor allem Haltungs- und Ausgleichsübungen
- Bewegungstraining und gelenkschonender Sport (zum Beispiel Schwimmen, Radfahren)
- Vermeidung von kniebelastenden Aktivitäten im Alltag, Beruf und Sport
- Einseitige Bewegungsabläufe vermeiden
- Übergewicht vermeiden
- Auf gesunde Ernährung achten
- Auf Extremsport verzichten

Kopfschmerzen

Es gibt verschiedene Formen von Kopfschmerzen, die ohne bestimmte Ursache entstehen. Zu den häufigsten zählen Spannungskopfschmerzen, Migräne und Cluster-Kopfschmerzen. Häufig stehen diese Beschwerden in Verbindung mit dem Lebensstil. Studien zeigen, dass Faktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen sowie ein hoher Konsum von Alkohol und Kaffee, eine Rolle spielen können.

Was ist ein Spannungskopfschmerz?

Der Spannungskopfschmerz ist die häufigste Kopfschmerzform. Rund jede*r dritte Österreicher*in leidet zeitweilig unter Spannungskopfschmerzen. Frauen und Männer gleichermaßen.

Die Kopfschmerzen vom Spannungstyp fühlen sich meist an, als würde ein Helm oder ein Stirnband zu fest auf dem Kopf sitzen. Es handelt sich um leichte bis mittelschwere Schmerzen, die von einer halben Stunde bis einigen Tagen dauern können.

Spannungskopfschmerzen entstehen durch mehrere verschiedene Auslöser. Dabei spielt Stress eine entscheidende Rolle. Früher hat man Spannungskopfschmerzen auch „Stresskopfschmerzen“ genannt. Längerer psychosozialer Stress, wie Stress am Arbeitsplatz oder Partnerschaftskonflikte, schwächt das sensible körpereigene Schmerzabwehrsystem. Häufig sind es auch Fehlhaltungen mit Verspannung des Kopfes durch vorwiegend sitzende Tätigkeit an einem Bildschirm. Auch Alkohol, Nikotin und Koffein (sowie deren Entzug) können die Beschwerden verursachen.

Wie kann ich Kopfschmerzen vorbeugen?

Achten Sie auf Ihre Gesundheit: Reduzieren Sie Stress, schlafen Sie regelmäßig und bewegen Sie sich an der frischen Luft – zum Beispiel durch Schwimmen oder Radfahren. Vermeiden Sie zu viel Alkohol und Tabak. Halten Sie einen festen Tagesrhythmus ein, indem Sie Mahlzeiten nicht auslassen, genug trinken und ausreichend schlafen. Ein Kopfschmerztagebuch kann helfen, Auslöser zu erkennen.

Psychische Erkrankungen

Immer mehr Menschen in Österreich leiden an einer psychischen Erkrankung. Psychische Krankheiten können sich auf viele verschiedene Arten zeigen. Oft entstehen sie durch eine Mischung aus belastenden Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Beispiele dafür sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensauffälligkeiten und Psychosen.

Es gibt gute und schlechte Tage und ein Auf und Ab des Gemütszustandes. Meistens können Menschen psychische Tiefs gut selbst überwinden oder bekommen Unterstützung von Familie oder Freunden, zum Beispiel durch Gespräche.

Wenn die seelische Belastung über Wochen andauert und den Alltag, das Berufsleben und die Sozialfähigkeit der Betroffenen beeinträchtigt, sprechen Fachleute von einer psychischen Krankheit oder psychischen Störung. Auch körperliche Beschwerden, für die es keine organischen Ursachen gibt, können auf eine psychische Erkrankung hindeuten.

Welche Symptome können auftreten?

Psychische Erkrankungen zu erkennen ist nicht immer einfach. Viele Anzeichen sind nicht eindeutig. Das bedeutet: Auch eine andere Krankheit kann der Grund für die Beschwerden sein. Folgende Anzeichen können auf eine psychische Erkrankung hindeuten:

- Angst
- Innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Rückenschmerzen
- Stress
- Tinnitus
- Libidoverlust
- Zähneknirschen im Schlaf

Welche Faktoren haben Einfluss auf die psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit ist – zumindest in gewissem Maß – beeinflussbar. Viele Faktoren wirken dabei zusammen. Zu diesen Einflussfaktoren zählen unter anderem:

- Lieben und geliebt werden
- Selbstvertrauen
- Sicherheit
- Lebenssinn
- Soziale Beziehungen
- Arbeitsbedingungen
- Umgang mit Problemen und problematischen Situationen
- Wahrnehmung von körperlichen und seelischen Bedürfnissen
- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
- Umwelteinflüsse

Krankheiten, Drogen und andere Faktoren können die psychische Gesundheit massiv beeinträchtigen und zu Erkrankungen führen. Auch bestimmte Medikamente können Einfluss auf die Psyche nehmen.

Was kann ich für meine psychische Gesundheit tun?

Nicht nur im Bereich der körperlichen, sondern auch der psychischen Gesundheit gibt es vorbeugende und gesundheitsfördernde Maßnahmen. Seelisch im Gleichgewicht zu sein, ist oft nicht leicht. Belastungen, Stress, Krisen oder einfach die täglichen Anforderungen des Lebens verlangen uns viel ab.

Das Thema Psyche ist allerdings noch immer ein Tabu. Die psychische Gesundheit spielt eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Wobei Körper und Psyche sich ständig gegenseitig beeinflussen.

Diese Tipps können helfen, Schritt für Schritt der Psyche etwas Gutes zu tun:

- Gehen Sie achtsam mit sich selbst um: Welche Bedürfnisse haben Sie (zum Beispiel nach Essen, sozialem Austausch, Ruhe, Aktivität)? Welche Gefühle haben Sie?
- Üben Sie, Grenzen zu setzen: Dazu gehört auch manchmal „Nein“ zu sagen.
- Schenken Sie sich selbst Wertschätzung.
- Setzen Sie sich Ziele: Versuchen Sie auch kleine Schritte auf dem Weg dorthin wertzuschätzen.
- Eigenverantwortung übernehmen: Nicht alles liegt immer in unserer Hand. Aber es gibt vieles, das man selbst beeinflussen kann (zum Beispiel Gefühle oder den Lebensstil).
- Entdecken Sie genussvolle Momente: Probieren Sie dabei auch Ihre Sinne vermehrt einzusetzen. Was riechen, schmecken, sehen, fühlen und hören Sie?
- Schaffen Sie sich „Entspannungsiseln“: Zum Beispiel regelmäßige Arbeitspausen, Anwendung einer Entspannungstechnik (zum Beispiel progressive Muskelentspannung nach Jacobson) oder tun Sie einfach einmal nichts.
- Beschäftigen Sie sich mit Stressmanagement: Wie kann ich lernen, mit Stress möglichst gut umzugehen.
- Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie nicht mehr weiterwissen, sich überfordert fühlen oder seelische oder gesundheitliche Probleme haben.
Auch ein Gespräch mit Freund*innen kann helfen. Oder Sie holen sich professionelle Unterstützung – zögern Sie nicht.

Welche Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit gibt es?

Zu den schützenden Faktoren zählen zum Beispiel:

- ein stabiler Freundeskreis
- Selbstvertrauen
- Humor
- ein ausgewogenes Seelenleben
- die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten
- in ein soziales Netz eingebettet zu sein

Ein gesunder Lebensstil wirkt sich zudem schützend aus: gesunde Ernährung und Bewegung, ausreichender Schlaf, Nichtrauchen sowie maßvoller Konsum von Alkohol.

Zahngesundheit

Gesunde und schöne Zähne brauchen die richtige Pflege. Wer Zähne und Mund richtig putzt, schützt nicht nur die Gesundheit im Mund, sondern auch die Gesundheit des gesamten Körpers.

Bei schlechter Zahnpflege können sich schädliche Bakterien bilden. Diese verursachen nicht nur Karies oder Entzündungen im Mund, sondern können über das Blut auch andere Krankheiten im Körper auslösen.

Warum sind bereits gesunde Milchzähne wichtig?

Die Funktion der Milchzähne wird oft unterschätzt. Es gibt viele Gründe, die Milchzähne besonders gut zu pflegen:

- Zum Schutz der bleibenden Zähne: Kranke Milchzähne können ihre Bakterien auf andere noch gesunde Zähne übertragen. Auch bevor die nachkommenden Zähne voll entwickelt und durchgebrochen sind. Milchzähne mit Karies daher sofort behandeln lassen.
- Als Platzhalter: Der Milchzahn erfüllt im Kiefer die Funktion eines Platzhalters für den nachkommenden zweiten Zahn. Fällt der Milchzahn aus, kann das zu einer Verschiebung der Zahnstellung führen. Die Milchzähne sind daher unerlässlich für ein gesundes Kiefer- und Schädelwachstum eines Kindes.
- Zur Sprach- und Lautentwicklung: Fallen Milchzähne aufgrund von Karies vorzeitig aus oder müssen entfernt werden, kann das zu einer Störung der Sprachbildung führen.
- Zum Kauen und Beißen: Gesunde Milchzähne sorgen für eine optimale Zerkleinerung der Nahrung.
- Für das Sozialleben: Sichtbar von Karies betroffene Zähne oder Mundgeruch durch Karies können dazu führen, dass ein Kind von anderen ausgelacht oder/und ausgegrenzt wird.

Was sind Kreidezähne (MIH=Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation)?

Kreidezähne kommen bei Kindern und Jugendlichen vor. Dabei ist der Zahnschmelz nicht richtig ausgebildet. Vor allem die ersten bleibenden Backenzähne und Schneidezähne sind betroffen.

Warum Kreidezähne entstehen, ist noch nicht genau bekannt. Möglich sind zum Beispiel Krankheiten der Mutter in der Schwangerschaft, eine schwere Geburt oder Krankheiten in den ersten Lebensjahren.

Die betroffenen Zähne sind oft verfärbt, weicher und brüchiger – ähnlich wie Kreide. Die Zähne reagieren oft sehr empfindlich auf Wärme, Kälte oder Berührungen. Deshalb kann Zähneputzen oder das Essen und Trinken von heißen oder kalten Speisen und Getränken schmerzhaft sein. Solche Zähne bekommen auch leichter Karies und müssen meist früher zahnärztlich behandelt und häufiger kontrolliert werden.

Wie entsteht Karies?

Mangelhaftes Zähneputzen und Zucker sind die Hauptursachen von Karies. Zucker bleibt als unsichtbarer Belag (Plaque) auf den Zähnen haften. Bakterien im Mund verwandeln den Zucker in Säure, die den Zahnschmelz auflöst. Zuerst sind winzig weißliche, dann bräunliche und schließlich schwarze Flecken sichtbar, die mit der Zeit zu Löchern werden.

Was ist eine Parodontitis?

Parodontitis ist eine Erkrankung, die das Zahnfleisch und den zahntragenden Teil des Kieferknochens (den Zahnhalteapparat) betrifft. Bestimmte Bakterien verursachen eine Entzündung im Mund. Dadurch bildet sich auch der Knochen und das Zahnfleisch zurück und es entstehen Zahnfleischtaschen. Zähne werden dadurch locker und können in der Folge ausfallen oder müssen gezogen werden. Gründliche Zahnpflege ist entscheidend beim Vorbeugen und für den Behandlungserfolg. Haben sich erst einmal Zahnfleischtaschen gebildet, brauchen Betroffene Unterstützung von Zahnärztin oder Zahnarzt. Rauchen ist der größte Risikofaktor, der eine Parodontitis begünstigt. Parodontitis wird umgangssprachlich auch Parodontose genannt.

Wie kann ich meine Zähne und mein Zahnfleisch pflegen und schützen?

Um Zähne und Zahnfleisch optimal zu pflegen und zu schützen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Wählen Sie die richtige Zahnbürste. Beachten Sie, dass es unterschiedliche Größen und Härtegrade der Borsten gibt. Das Alter und individuelle Bedürfnisse sind dabei zu berücksichtigen. Einige Expert*innen empfehlen elektrische Zahnbürsten. Sie sorgen automatisch für die richtige Putzbewegung. Allerdings sollten alle Zahnoberflächen langsam abgefahren werden.
- Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich ca. 3 Minuten lang. Wichtig ist vor allem die Reinigung vor dem Schlafengehen. Danach sollten Sie nichts mehr essen und auch nichts mehr trinken, außer Wasser oder ungesüßten Tee. Denn: Nachts nimmt die Bakterienvermehrung im Mund zu.
- Halten Sie sich an eine systematische Putzweise, um keine Flächen auszulassen: Zuerst die Kauflächen, dann die Außenflächen und schließlich die Reinigung der Innenflächen. Putzen Sie zudem schonend, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen.
- Reinigen Sie auch die Zunge: Auf ihr bilden sich viele Bakterien, die auf die Zähne überspringen können und für schlechten Atem sorgen. Die Reinigung können Sie mit der Zahnbürste oder mit einem speziellen Zungenreiniger durchführen.

- Verwenden Sie täglich Zahnseide und/oder Zahnzwischenraumbürstchen: Sie entfernen damit Beläge in den Zahnzwischenräumen, wo die Zahnbürste bei der Reinigung nicht hinkommt. So beugen Sie Zahnstein und Karies an den schwer zugänglichen Stellen effektiv vor.

Damit Ihre Zähne lange gesund bleiben und keine Probleme entstehen, ist es wichtig, die Zähne gut zu putzen und regelmäßig auf Folgendes zu achten:

- Tauschen Sie Ihre Zahnbürste alle 2-3 Monate aus. Ansonsten verbiegen sich die Borsten und es lagern sich Bakterien im Bürstenkopf ab.
- Ergänzen Sie Ihre Zahnreinigung durch zusätzliches Fluorid. Fluorid stärkt den Zahnschmelz.
- Gehen Sie einmal pro Jahr zu einer professionellen Zahnreinigung. Bei einer sogenannten Prophylaxe werden schwer erreichbare Bereiche gesäubert, Verfärbungen beseitigt und Zahnstein entfernt. Allerdings müssen Sie die Kosten selbst tragen. Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 18 Jahren ist es ein kostenloses Angebot.
- Gehen Sie zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt*zur Zahnärztin. So können eventuelle Krankheiten frühzeitig festgestellt und professionell behandelt werden.

Welchen Einfluss hat meine Ernährung auf die Zahngesundheit?

Gesunde Ernährung unterstützt auch Ihre Zahngesundheit. Lebensmittel, die viel Mineralstoffe und Vitamine enthalten (zum Beispiel Kalzium, Fluorid) machen Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch widerstandsfähig. Bei der Auswahl Ihrer Mahlzeiten beachten Sie die Ernährungspyramide und vergessen Sie nicht auf das gründliche Kauen. Meiden Sie säure- und zuckerhaltige Snacks und Getränke.

Was vielen nicht bewusst ist: Auch Obst, Fruchtsäfte, Limonaden oder Energydrinks sind echte „Schmelzfresser“. Denn sie enthalten viele Säuren, die dazu führen, dass der Zahnschmelz aufgeweicht und wertvolle Mineralien herausgelöst werden. Die Folge: Die Zähne werden immer dünner und empfindlicher.

Tipps:

- Leitungswasser ist perfekt gegen Durst
- Fruchtsäfte mit Wasser verdünnen
- Gezuckerte Getränke nur selten und wenn doch, danach Wasser trinken
- Fruchtojoghurt mit Naturjoghurt mischen, um den Zuckeranteil zu verringern
- Klebrige Süßwaren, wie zum Beispiel Schokoriegel vermeiden
- Alternativen zum Naschen: Äpfel, Beeren, ungesalzene Nüsse, ...
- Nach dem Naschen Wasser trinken

Quellen

- <https://www.sbk.org/magazin/was-sind-zivilisationskrankheiten/>
- [Gesundheit und Lebenswelten | Gesundheitsportal](#)
- [Body Mass Index \(BMI\) - BMI berechnen | Gesundheitsportal](#)
- [Übergewicht - Ursachen - Adipositas | Gesundheitsportal](#)
- [Adipositas – gesund-informiert.at](#)
- [Leben mit Diabetes Typ 2](#)
- [LF_Diabetes_D_web-20-06.pdf](#)
- [Publikation_ATHIS_Analyse_barrfrei_20201120 \(2\).pdf](#)
- [Immer mehr junge Männer in Österreich sind zu dick \(apa.at\)](#)
- <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html>
- <https://www.therapie-aktiv.at/cdscontent/?contentid=10007.791386>
- <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.878301&portal=oegkportal>
- [Bluthochdruck - Hypertonie | Gesundheitsportal](#)
- [Herz, Kreislauf und Gefäße | Gesundheitsportal](#)
- [Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Vorbeugung | Gesundheitsportal](#)
- [Schlaganfall | Gesundheitsinformation.de](#)
- <https://www.cerascreen.at/blogs/gesundheitsportal/bluthochdruck>
- [Herz-Kreislauf-Krankheiten](#)
- [ÖGK Gesundheitsbarometer: Schlaganfall im Visier](#)
- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlaganfall/symptome.html>
- <https://www.minimed.at/medizinische-themen/herz-gefaesse/herzinfarkt/>
- [Rücken- und Kreuzschmerzen | Gesundheitsinformation.de](#)
- [Rückenschmerzen - Kreuzschmerzen | Gesundheitsportal](#)
- [Arthrose: Symptome - Diagnose - Therapie | Gesundheitsportal](#)
- [Arthrose » Ursachen, Symptome, Behandlung & Therapie | MeinMed.at](#)
- <https://instahelp.me/de/lexikon/spannungskopfschmerzen/>
- [Lebensstil kann Ursache von Kopfschmerz sein: Neurologen und Psychiater im Netz](#)
- [Kopfschmerzen | Gesundheitsportal](#)
- [Psyche & Seele: Basis-Info | Gesundheitsportal](#)
- [Zahngesundheit - Styria vitalis](#)
- [Parodontitis - Parodontose | Gesundheitsportal](#)
- [Kreidezähne: Symptome & Behandlung - netDoktor.at](#)
- [Zahnreinigung zu Hause - So pflegen Sie Ihre Zähne richtig | FOCUS.de](#)

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, September 2025

Haftungsausschluss:

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

