

# Gesund

## Immer gut fürs Herz

Regelmäßige Bewegung wird allgemein empfohlen. Doch es ist nicht ganz klar, ob sehr viel Sport einen negativen Einfluss auf das Herz hat. Innsbrucker Wissenschaftler haben jetzt Entwarnung gegeben. Auch neun Stunden intensives Training pro Woche sind demnach sicher.

## „Jeder Tropfen schadet dem Kind“

Kinderärztin appelliert: Null Alkohol während der Schwangerschaft für beide Elternteile.

**BREGENZ** „Alkohol während der Schwangerschaft ist gefährlicher als Kokain oder Heroin.“ Mit dieser Aussage startete die Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, Ruth Leodolter-Stangl, ihren Vortrag in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs. „Die Mutter gibt Alkohol über das Blut eins zu eins an das Kind weiter. Das Kind braucht aufgrund der noch nicht ausgereiften Leber zehnmal länger als die Mutter, um den Alkohol abzubauen“, erklärte Leodolter-Stangl. „Alkohol ist ein Zellgift und gleichzusetzen mit Contergan oder anderen Medikamenten, die während der Schwangerschaft nicht verschrieben werden.“ Noch sei diese Tatsache jedoch nicht im Bewusstsein der Bevölkerung und teils auch nicht in jenem der Ärzteschaft angekommen.

### Viele Betroffene, wenig Diagnosen

Dabei würden in Österreich jährlich gut 1500 Kinder mit schwerwiegenden irreversiblen und lebenslangen Folgeschäden aufgrund von mütterlichem Alkoholkonsum auf die Welt kommen, betonte die Leiterin der FASD-Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie Oberwart. Die Fetale Alkoholspektrumstörung (FASD) ist ein Sammelbegriff für eine Reihe von Schädigungen eines Kindes, die durch Alkoholkonsum während der Schwangerschaft verursacht wurden. Fetale Alkoholspektrum-Störungen gelten in Deutschland und Österreich Schätzungen zufolge als die häufigste



Ruth Leodolter-Stangl war als Referentin zu Gast im Vorarlberger Kinderdorf und sprach dort zum Thema Alkohol und Kind Klartext.

JANA LANSEK

aller angeborenen Behinderungen. „Es gibt viele Betroffene, aber wenig Diagnostizierungen. Die Menschen wissen gar nicht, warum sie sich so plagen und so schlecht klar kommen im Leben.“ Aufzuklären und mehr Bewusstsein zu schaffen, ist Ruth Leodolter-Stangl aus zwei Gründen ein Anliegen: „Einerseits ist es mir als Kinderärztin und aufgrund meiner Erfahrungen in der Praxis wichtig, andererseits ist meine Nichte, die heute 22 Jahre alt ist, selbst eine Betroffene.“

### Gesellschaftliches Problem

Alkohol sei ein gesamtgesellschaftliches Problem, so die Expertin. Mit einem durchschnittlichen Pro-Kopf-Konsum von über zwölf Litern reinen Alkohols pro Jahr rangiert Österreich deutlich über dem welt-

weiten und europäischen Durchschnitt. „Es ist ein großer Druck für Schwangere, nicht zu trinken, weil viele noch meinen, dass ein Gläschen schon nicht schadet. Es sollten keine Rechtfertigungen nötig sein, nicht zu trinken.“ Dabei sind die gravierenden negativen Folgen für das Kind, was die kognitive, körperliche, soziale und emotionale Entwicklung angeht, gut erforscht. Schwieriger sei es laut Leodolter-Stangl mit der Diagnostik. „Die Kinder kommen normal auf die Welt. Oft wird erst später klar, dass etwas nicht stimmt.“

### Frühe Diagnostik wichtig

Auch die Symptome können sehr unterschiedlich ausfallen, gravierend sind sie alle: Betroffene Kinder weisen laut der Medizinerin

Wachstumsauffälligkeiten wie einen kleineren Kopf auf. Sie haben Lernschwierigkeiten, Entwicklungs- und neurologische Auffälligkeiten, Epilepsie, ADHS oder eine verminderte Intelligenz – das alles in unterschiedlichen Ausprägungen und Kombinationen. Vor allem ein Symptom lasse auf FASD schließen: die faciale Dismorphie, die Auffälligkeiten im Gesicht mit sich bringe, die sich nach dem Volksschulalter jedoch wieder auswachsen. „Für eine passende Hilfe ist es enorm wichtig, dass frühzeitig eine Diagnostik erfolgen kann. FASD kann nicht geheilt werden, aber zumindest können Betroffene dabei unterstützt werden, ihr Leben zu bewältigen“, betont die Expertin.

### Aufklärung: Luft nach oben

Sie will die Augen für eine einfache Tatsache öffnen: „Wenn man in der Schwangerschaft keinen Alkohol trinkt, kommen Kinder nicht mit FASD auf die Welt.“ Der Appell der engagierten Ärztin: Mehr Information, Bewusstseinsarbeit und Prävention, wie zum Beispiel Workshops für Jugendliche an Schulen. „Das wirkt. Bei den Jungen gibt es schon ein Umdenken: Heute gilt auch für viele junge Männer, die Väter werden wollen: Null Alkohol.“ Klare Worte und mehr Aufklärung würde sich Leodolter-Stangl auch von Ärzten, Hebammen und in Spitälern wünschen. „Da ist noch viel Unwissen da und deutlich Luft nach oben. Wir müssen den Mut haben, darüber zu reden.“



### Kommentar

Marlies Mohr

## Sisyphos lässt grüßen

Haben Sie auch schon versucht, Newsletter loszuwerden, denen Sie irgendwann einmal zugestimmt haben, weil das Produkt so hip war, und Sie Neuigkeiten nicht versäumen wollten? Ich sage dazu nur: Sisyphos lässt grüßen. Sie wissen schon, das ist jener Grieche, der weiland für seine Trickereien und Täuschungen dazu verurteilt wurde, einen Stein den Berg hinaufzurollen, der kurz vor dem Gipfel aber wieder den Weg nach unten nahm. Eine ebenso sinnlose wie endlose Arbeit. Ähnlich empfinde ich das Abbestellen eines Newsletters. Die Möglichkeit dazu wird, man beachte das Kleinstgedruckte ganz unten, zwar geboten, und nach Durchführung des Vorgangs gibt es noch ein paar bedauernde Worte, aber dieses Bedauern hält meistens nicht lange. Ein paar Wochen später ist der Newsletter wieder da. Als besonders lästig empfinde ich die, die ich nicht einmal bestellt habe, und davon gibt es viele. Allein daran lässt sich erkennen, wie lukrativ der Handel und der Verkauf von Daten sein muss. Wir alle brauchen das Internet und hinterlassen dort Spur. So, wie die Haut keinen Sonnenbrand vergisst, so vergisst bekanntermaßen auch das Internet nie. Dieser Tatsache sollten wir uns stets bewusst sein. Und die Newsletter? Die versenke ich inzwischen ungelesen im Papierkorb. Der hat ein Fassungsvermögen wie das World Wide Web: unendlich.

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

## e-card ins Gepäck und Impfstatus prüfen

**WIEN** Sommerzeit ist Reisezeit: Wer mit der e-card unterwegs ist, hat seine Krankenversicherung im Gepäck. Was viele nicht wissen: Die Rückseite der e-card enthält die Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK). Sie gilt in allen EU- und EWR-Mitgliedstaaten, in der Schweiz, in Großbritannien und in einigen Balkanstaaten – darunter Serbien, Bosnien-Herzegowina und Nordmazedonien. Für eine Behandlung in der Türkei benötigt man einen Urlaubskrankenschein, der über die „Meine ÖGK“-App oder unter [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at) erstellt werden kann. Zusätzlich empfiehlt die ÖGK, spätestens vier Wochen vor Reiseantritt den Impfstatus zu überprüfen. Besonders wichtig: Impfungen gegen Hepatitis A und B sowie Auffrischungen gegen Diphtherie, Tetanus, Polio und Keuchhusten.



## Die Pflege wird international

Ein bedeutender Schritt für die Pflege in Vorarlberg: Der erste Nostrifizierungskurs für den gehobenen Dienst der Gesundheits- und Krankenpflege wurde erfolgreich abgeschlossen. 16 Teilnehmende aus Indien, Bosnien-Herzegowina, dem Iran und den Philippinen erhielten im Bodensee Weiterbildungszentrum Schloss Hofen ihre Zeugnisse. Der

Hochschullehrgang fand an der FH Vorarlberg statt und wurde über Schloss Hofen angeboten und organisiert. Der Nostrifizierungskurs wird künftig einmal jährlich angeboten, bei hoher Nachfrage auch zweimal pro Jahr. Der nächste Kurs startet im Frühjahr 2026. Anmeldungen sind bereits möglich: <https://bewerbung.schlosshofen.at> SCHLOSS HOFEN