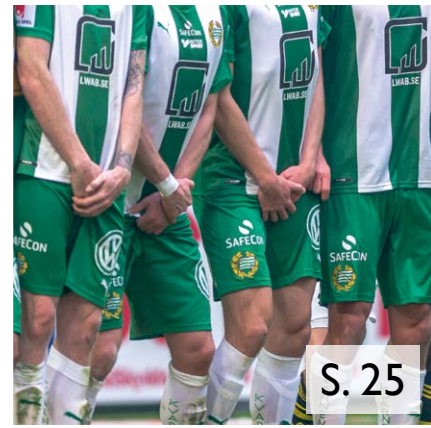




S. 28



S. 25



S. 14

Inhalt 3/2019

3 EDITORIAL & IMPRESSUM

4 NATUR & MENSCH

Mensch macht Klima_Die Erderwärmung verändert das globale Klima. Die Ursache dafür heißt Mensch.

8 MEDIZIN & GESUNDHEIT

Natürliches Lifting_Mit einem Training der Gesichtsmuskeln kann man viel gegen Falten erreichen.

10 ÜBUNGEN & TIPPS

Sauerkraut stärkt Immunsystem

11 MEDIZIN & GESUNDHEIT

Alles dreht sich_Für Schwindelanfälle gibt es viele Ursachen, nur wenige sind wirklich gefährlich.

12 MEDIZIN & GESUNDHEIT

Leerer Akku_Beim Fatigue-Syndrom wird die völlige Erschöpfung zu einem Dauerzustand.

13 KURZ & BÜNDIG

Fertiggerichte machen dick

NACHRICHTEN DER VORARLBERGER GEBIETSKRANKENKASSE

17 #Luag uf di

18 Zuwächse bei Prävention und Gesundheitsvorsorge

20 Ärztlicher Nachtbereitschaftsdienst

21 Darmkrebsvorsorgeprogramm



14 FAMILIE & GESELLSCHAFT

Tierische Beziehung_Tiere sind oft Freunde fürs Leben – allerdings sollte man dabei einiges beachten.

22 SPORT & FREIZEIT

Der richtige Schliff_Richtig eislaufen ist mehr, als bloß gelegentlich ein paar Runden zu drehen.

24 SOZIAL & INTERNATIONAL

25 MEDIZIN & GESUNDHEIT

Gut heilbar_Bei Hodenkrebs liegen die Heilungschancen deutlich über 90 Prozent.

26 ESSEN & TRINKEN

Artischocke: köstliches Drachenei

28 MEDIZIN & GESUNDHEIT

Notfall Sepsis_Eine Blutvergiftung ist eine lebensgefährliche Entgleisung der Immunabwehr.

31 KURZ & BÜNDIG

Natürliche Vitamine wirken besser

33 NATUR & MENSCH

Plastikfasten_Die beste Alternative ist immer noch der bewusste Verzicht auf Kunststoffe.

35 CARTOON & VORSCHAU

Uli Stein



S. 8



S. 26

Wenn Sie noch nicht Abonnent sind, sichern Sie sich sofort die kostenlose Zusendung jeder Ausgabe von FORUM Gesundheit: www.vgkk.at, per E-Mail an forum.gesundheit@vgkk.at, per Telefon 050 8455 - 1112 oder mit dem Abo-Kupon auf Seite 13

IMPRESSUM:

Medieneigentümer & Herausgeber: Vorarlberger Gebietskrankenkasse
6850 Dornbirn, Jahngasse 4, E-Mail: forum.gesundheit@vgkk.at.

Chefredakteur: Heinz Macher.

Redaktionsteam: Mag. Lisa Ahammer, Birgit Baumann, MMag. Birgit Koxeder-Hessenberger, Heinz Macher, Tobias Müller, Mag. Klemens Pils, Mag. Christine Radmayr, Dr. Regina Sailer, Cornelia Schobesberger, Klaus Stecher, Monika Ueneg, Mag. Conny Wernitznig, Mag. Robert Zauchinger.

Redaktionssekretariat: Manuela Hörl, Birgit Öppinger.

Produktionsleitung: Cornelia Bouchal.

Layout: Cornelia Bouchal, Ursula Macher.

Druck: Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.b.H.,
Anastasius-Grün-Straße 6, 4020 Linz.

28. Jahrgang, 3. Ausgabe – Oktober 2019

Auflage: 150.530 Exemplare.

Anzeigenverwaltung: Media-Team Kommunikationsberatungs-ges.m.b.H.,
Interpark Focus 3, A-6832 Röthis,
Tel. 0 55 23 / 5 23 92-0, E-Mail: office@media-team.at

Offenlegung (§ 25 Mediengesetz):

Magazin zur Förderung gesundheitsorientierten Lebens mit sozialgesundheitspolitischer Berichterstattung und Informationen zur Sozialversicherung.
Spezielle Informationen über die VGKK erscheinen in der ständigen Beilage „Gesundheit AKTUELL“.

Der Herausgeber zeichnet nicht verantwortlich für Einschaltungen, die mit dem Hinweis „Bezahlte Anzeige“ gekennzeichnet sind. Dort beworbene Artikel und Dienstleistungen können auch außerhalb des Leistungsspektrums der sozialen Krankenversicherung liegen.



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

in diesem Jahr ist eines unserer Pilotprojekte in den Regelbetrieb gegangen, das für künftige Generationen ein ganz anderes Gesundheitsbewusstsein verspricht. Das Programm richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen drei und zehn Jahren. Deren Gesundheitsverhalten, aber auch das der Pädagoginnen / Pädagogen und Eltern, wird damit nachhaltig gestärkt. Die Förderung der Lebenskompetenzen und Resilienz-faktoren sollen das Risiko für das spätere Auftreten von psychischen Störungen, Gewalt und Sucht minimieren. Davon profitiert jeder einzelne – privat, in der Schule und später während der Ausbildung und im Berufsleben. Die betriebliche Gesundheitsförderung ist der logische nächste Schritt in dieser Kette. Das Angebot von Land und Sozialversicherungsträgern wird bereits von zahlreichen Unternehmen in Vorarlberg aktiv angenommen. Immer mehr Betriebe erkennen den Nutzen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und das Unternehmen. Weniger Krankenstände und mehr Effizienz sprechen eine deutliche Sprache.

Wir laden alle ein, sich in ihrem eigenen Interesse der Gesundheitsvorsorge zu widmen – angefangen bei einem gesunden Lebens- und Ernährungsstil bis hin zur Inanspruchnahme der diversen kostenlosen Vorsorgeprogramme der VGKK. Informieren Sie sich über unsere website www.vgkk.at oder direkt bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Manfred Brunner
Obmann der Vorarlberger Gebietskrankenkasse