



## Presseausendung

Gesundheit / Oberösterreich

17.02.2017 / Kepler Universitätsklinikum GmbH

Veranstaltungsreihe „Hörsaal Gesundheit“ am Kepler Uniklinikum:

### **Wie Handy, Tablet und PC unseren Alltag verändern**

**„Hörsaal Gesundheit“, so nennt sich eine vierteljährliche Veranstaltungsreihe am Kepler Uniklinikum. Topexpertinnen und -experten aus unterschiedlichen Fachbereichen diskutieren Vorsorgethemen und Therapiemöglichkeiten bei häufigen Krankheitsbildern. Am Donnerstagabend beschäftigte sich der zweite Termin mit dem Thema „Stundenlang vor dem Bildschirm? – Wie Handy, Tablet und PC unseren Alltag verändern“.**

Eingangs begrüßte Geschäftsführerin Dr. Elgin Drda die überwiegend jungen Gäste und erklärte Sinn und Zweck des Veranstaltungsformates: *„Wir möchten das Expertenwissen der vielen Fachbereiche und Berufsgruppen unseres Hauses einer interessierten Öffentlichkeit zur Verfügung stellen und somit als Oberösterreichs Universitätsklinikum einen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsaufklärung leisten.“* Der medizinische Geschäftsführer des Kepler Uniklinikums Heinz Brock verweist darauf, dass man bevorzugt die Themen aufgreift, die zu den Behandlungsschwerpunkten des Linzer Uniklinikums zählen und von denen eine entsprechend große Zahl an Menschen betroffen ist: *„Die nunmehr zweite Veranstaltung dieser Reihe beschäftigt sich daher mit den Auswirkungen von digitalen Arbeits- und Kommunikationsinstrumenten wie Handy, Tablet und PC auf unseren Alltag und unsere Gesundheit. Dieses Themengebiet hat suchtmedizinische und orthopädische Aspekte, ist aber auch ein großes Thema in der Augenheilkunde und in der Physiotherapie.“* Als Referentinnen und Referenten konnten Oberarzt Dr. Michael Stöbich als Orthopäde, Primarius Dr. Kurosch Yazdi als Suchtmediziner, Dozent Dr. Matthias Bolz als Augenarzt und Physiotherapeutin Julia Ahorn gewonnen werden.

## Orthopädie: Neue Diagnosen infolge eines veränderten Bewegungsumfanges

„Die statistische Zunahme der Lebenserwartung bei gleichzeitiger Abnahme bzw. Veränderung des täglichen Bewegungsumfanges stellen die moderne Medizin vor neue Diagnosen und die damit verbundenen Herausforderungen“, sagt OA Dr. Michael Stöbich von der Klinik für Orthopädie am Kepler Universitätsklinikum. Waren chronische Schmerzerkrankungen bzw. Abnützerscheinungen des Bewegungsapparates vor 10 – 15 Jahren noch eher eine Domäne der Altersmedizin, so ändert sich die Häufigkeit betreffend des Vorkommens solcher Erkrankungen in verschiedenen Altersklassen immer deutlicher. Zusätzlich werden neue Diagnosen, die auch aus der zunehmenden Digitalisierung unseres Alltags hervorgehen, immer bedeutender.

Digitalisierung unseres Alltags bedeutet auch weniger notwendige Bewegung in unseren alltäglichen und notwendigen Tätigkeiten. Eine Untersuchung der Statistik Austria zeigt die Veränderungen in den letzten 10 Jahren sehr deutlich. Waren 2003 noch lediglich 10,9 % der befragten Haushalte sogenannte Online-Shopper, so waren es im Jahr 2016 bereits 57,6 %. Erklärt werden kann diese deutliche Zunahme mit dem mittlerweile völlig alltäglichen und nun auch ohne großen finanziellen Aufwand erreichbaren Zutritt in das World Wide Web. Im Jahr 2002 waren lediglich 34% der Haushalte mit dem Internet verbunden, 2016 konnten bereits 85% einen privaten Zugang ihr Eigen nennen (Quelle Statistik Austria).

**Online-Shopper 2003 bis 2016**

Merkmale	Online-Shopper in den letzten zwölf Monaten													
	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
	in % aller Personen													
Insgesamt	10,9	18,6	25,3	31,9	35,8	37,0	41,1	42,5	44,5	48,5	54,0	53,3	57,7	57,6

Q: STATISTIK AUSTRIA. Europäische Erhebungen über den IKT-Einsatz in Haushalten 2003 bis 2016. Erstellt am 17.10.2016. Befragungszeitpunkte: März 2003, Zweites Quartal 2004, Februar bis April 2005, Februar und März 2006 bis 2008, Februar bis April 2009, Mai und Juni 2010 und 2011, April bis Juni 2012 bis 2016.

Handy, Tablet und PC bieten in der heutigen Zeit einen sehr bequemen Zugang zu diesem Medium und verändern damit verbunden auch sehr stark unsere Alltagsgewohnheiten. War es vor einigen Jahren noch selbstverständlich die Haushaltseinkäufe im Supermarkt zu tätigen, so bieten heute bereits einige Supermarktketten die Möglichkeit des Home-Shoppings an, Joghurt und Co. werden somit bis zur Haustüre geliefert.

Im Alltag einer orthopädischen Ambulanz präsentieren sich dadurch neue Krankheitsbilder, die an Häufigkeit zunehmen. Diese gehören zu der Gruppe der „Repetitive-Strain-Injury-Syndromes“, das sind Verletzungen durch wiederholte Beanspruchung oder Belastung bestimmter Bereiche des

aktiven Bewegungsapparates wie z.B. das Repetitive-Strain-Injury-Syndrom, der Maus-Arm/Scroll-Daumen, die Tablet-Schulter und der Smartphone-Nacken

Suchtmedizin: Nicht nur eine Substanz, sondern auch ein Verhalten kann abhängig machen.

„Für eine Suchterkrankung braucht es nicht zwingend eine Substanz wie Alkohol oder Heroin“, weiß Primarius Dr. Kurosch Yazdi von der Klinik für Psychiatrie – Schwerpunkt Suchtmedizin am Kepler Universitätsklinikum. Auch ein Verhalten kann abhängig machen und die Kennzeichen dafür sind im Prinzip dieselben: der Zwang, das Verhalten auszuüben; Kontrollverlust über Ausmaß und Dauer; psychische Entzugserscheinungen bei Verminderung oder Beendigung des Verhaltens; Toleranzentwicklung: man braucht immer mehr, um zufrieden gestellt zu sein; Vernachlässigen anderer Verpflichtungen und Interessen (Familie, Beruf, Schule, Hobbys); sowie das Weitermachen trotz negativer Konsequenzen.

Da Internet-Anschlüsse immer weiter verbreitet sind, mittlerweile auch mobil, steigt auch die Zahl jener, die ihre Nutzung nicht mehr unter Kontrolle haben. Bei Burschen und jungen Männern bergen Online-Spiele das meiste Risiko. Bei Rollenspielen kann man eine andere Identität annehmen und online Abenteuer erleben und Anerkennung finden, die im wirklichen Leben oft fehlt. Mädchen und Frauen geraten eher über soziale Netzwerke wie Facebook, Twitter und Online-Foren in den Strudel der Abhängigkeit.

Die häufigsten Formen der Internet-Sucht sind Abhängigkeit von Social Media wie z.B. Facebook und Twitter, Online-Computerspiele wie Online-Rollenspiele und Online-Egoshoooter sowie Online-Pornographie. Die exzessive Nutzung inkludiert nicht nur den zeitlichen Aufwand, wobei hier sechs Stunden täglich exklusive beruflichen Gebrauch als ungefähres Maß für krankhafte Nutzung gesehen wird, sondern auch die Vernachlässigung von basalen Bedürfnissen wie Hunger, Durst, Schlaf und Toilettengang während der Internetnutzung.

Die Internetabhängigkeit ist von allen Verhaltenssüchten jene mit der rasantesten Zunahme an Betroffenen weltweit. Dies ist leicht erklärlich durch das rasch zunehmende Angebot im Sinne von immer weiterer Verbreitung und günstigerem Zugang ins Netz. Dazu kommt, dass das Einstiegsalter für den Internetgebrauch immer jünger wird und Kinder besonders gefährdet sind durch die geringere Fähigkeit der Selbstbegrenzung sowie Schwierigkeiten vieler Eltern zur adäquaten Steuerung der Quantität und Inhalte der Internetnutzung ihrer Kinder.

Sehr wenig Forschung gibt es bisher leider in Bezug auf Fragen des Kulturwandels der jungen Generation durch das Internet. Beispielsweise wird der persönliche Kontakt zu Mitmenschen in der realen Welt von jugendlichen Internetsüchtigen oft als Zeitverschwendung gesehen, da in dieser Zeit die virtuelle Gemeinschaft vernachlässigt werden müsste. Alles in Allem wird das Internet in Zukunft eine besondere Herausforderung werden, sowohl aus medizinischer und pädagogischer als auch aus gesellschaftlicher und sozialer Sicht.

#### Augenheilkunde: Durch intensive Bildschirmarbeit verringert sich Lidschlagfrequenz

Dozent Dr. Matthias Bolz von der Klinik für Augenheilkunde weist darauf hin, dass unsere Augen durch die Arbeit am Bildschirm stark gefordert werden: *„Durch die intensive, oft stundenlange Tätigkeit werden die Augen stärker als bei jeder anderen Arbeit belastet. Dabei verringert sich auch die normale Lidschlagfrequenz, wir zwinkern also zu wenig während wir konzentriert arbeiten. Sitzen wir dann auch noch in einem klimatisierten Raum mit niedriger Luftfeuchtigkeit, ist der Abstand zum Bildschirm nicht ideal und die Brille nicht auf die Distanz zum Bildschirm angepasst, dann ist das trockene Auge vorprogrammiert.“* Weitere Ursachen dafür können Klimaanlage und Zentralheizungen und das Gebläse im Auto sein. Auch die UV-Ozon Einwirkung wirkt sich negativ aus.

Erste Anzeichen für das trockene Auge sind ein Trockenheitsgefühl, ein sandiges Gefühl, Druck in den Augen, müde Augen, gereizte und gerötete Augen bis hin zu Entzündung, eine Sehverschlechterung und auch Kopfschmerzen. *„Doch all diese Beschwerden lassen sich ganz einfach vermeiden“*, meint Bolz. *„Blinzeln Sie bewusst häufiger während der Arbeit am Bildschirm. Legen Sie regelmäßig Pausen ein. Am besten an der frischen Luft. Trinken Sie ausreichend. Stellen Sie, wenn vorhanden, die Klimaanlage zugfrei. Sorgen Sie für eine optimale Luftfeuchtigkeit. Gegebenenfalls mit einem Luftbefeuchter und legen Sie sich eine Bildschirmbrille zu.“*

#### Aktivteil der Veranstaltung mit Physiotherapeutin Julia Ahorn

Nach rund 75 Minuten intensiver Vorträge wurde die Veranstaltung abgerundet durch Physiotherapeutin Julia Ahorn, die mit den Gästen Übungen einstudierte, die den Arbeitsalltag unterbrechen sollten, im Büro auf wenig Platz durchgeführt werden können und viel zur Entspannung der Muskulatur beitragen können. Welche Übungen das sind und wie man sie ausführt könnten Interessierte auf [www.kepleruniklinikum.at](http://www.kepleruniklinikum.at) beim Thema „Hörsaal Gesundheit“ nachlesen.

## Rückfragen-Kontakt:

**Mag. CLEMENS KUKACKA**

Leitung

Stabstelle Unternehmenskommunikation

Kepler Universitätsklinikum GmbH

Med Campus II.

4020 Linz, Krankenhausstraße 7a

AUSTRIA

T +43 (0)5 7680 82 - 1400

[clemens.kukacka@kepleruniklinikum.at](mailto:clemens.kukacka@kepleruniklinikum.at)

[www.kepleruniklinikum.at](http://www.kepleruniklinikum.at)