

**AUF INS DRITE LEBEN**

Ingrid Korosec



**Die E-Card auch als Pensionistenausweis**

Viele kennen die lästige Situation, dass Geldbörsel immer voller mit den unterschiedlichsten Karten werden. Angefangen von den Kredit- und Bankomat- bis zu zahlreichen Supermarktkarten. Und dazu braucht man noch den einen oder anderen Ausweis. Da wäre es doch sinnvoll, endlich eine Synergie zu nutzen und die E-Card gleichzeitig als offiziellen Pensionistenausweis gelten zu lassen.

Wir Seniorenvertreter fordern ja schon seit vielen Jahren, dass die E-Card mehr können soll, als bisher vorgesehen. Nun hat der Nationalrat beschlossen, dass auf dieser verpflichtend ein Passbild des Karteninhabers sein muss.

Ab dem 1. Jänner 2019 müssen alle neu ausgestellten oder ausgetauschten E-Cards mit einem Lichtbild des Inhabers bzw. der Inhaberin, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, versehen werden. Bis Ende 2023 sollen dann alle ein Foto aufweisen. Diese sehr vernünftige Maßnahme dient vor allem als Schutz gegen den Sozialmissbrauch.

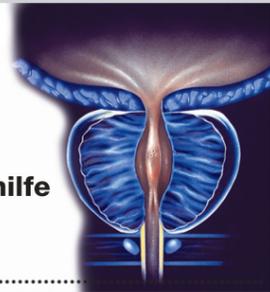
Was das Leben der Seniorinnen und Senioren darüber hinaus wesentlich erleichtern würde, wäre eine E-Card, die auch als bundesweit einsetzbarer Pensionistenausweis gilt. Da diese ja künftig sowie so ein Foto ziert, könnte sie ohne weiteres mehr sein als eine Legitimation für medizinische Behandlungen. Aber klar ist auch, dass die Karteninhaber für eine Funktionserweiterung auf keinen Fall zur Kasse gebeten werden dürfen.

korosec@seniorenbund.at

**IM FOKUS: PROSTATATA**

Vorbeugung - Therapie - Selbsthilfe

Eine Kooperation mit den Experten von Ärzten Krone und Apotheker Krone



Prostatakrebs ist die häufigste Tumorart bei Männern. Wie man Harninkontinenz nach der Operation vorbeugen kann.

**„Machen Sie es wie die Schildkröte!“**

Das ist ein Übungs-Tipp, den Trainerin Mag. Beatrice Drach-Schauer Betroffenen gibt, um ihre Beckenbodenmuskeln leichter zu finden

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

„Die Diagnose hat mir zuerst die Kehle zugeschnürt. Bis dahin habe ich mich für unkaputtbar gehalten“, beschreibt Daniel Kapp aus Wien jenen Moment, als ihm sein Arzt 2014 die Diagnose „Prostatakrebs“ bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung mitteilte. Damals war er erst 47 Jahre alt. „Ich bin aber von Anfang an

offen damit umgegangen, habe es meiner Familie, Freunden, aber auch Kollegen erzählt und in sozialen Netzwerken gepostet“, berichtet der PR- und Politikberater. „Mein Grund: Obwohl viele betroffen sind, betrachten manche die Erkrankung immer noch als Tabu.“

„Nach der OP mit einer Windel in einem Businessmeeting zu sitzen, war eine Horravorstellung für mich. Das wollte ich auf keinen Fall, daher habe ich sofort nach der Diagnose mit Beckenbodentraining begonnen.“ Unterstützt wurde er dabei anfangs von



Von Mag. M. Kotasek-Rissel

Viele Männer bemerken nach der Prostataentfernung infolge von Krebs – zumindest vorübergehend – unwillkürlichen Harnverlust, eine gefürchtete Nebenwirkung. „Der Grund dafür ist, dass bei der Operation die Harnröhre durchtrennt und wieder zusammengenäht wird. Außerdem arbeiten wir nahe

**15 Gramm** wiegt die Prostata beim Jugendlichen und vergrößert sich im Erwachsenenalter auf 50 bis 60 Gramm

**30–50** Einzeldrüsen hat dieses Organ

Mag. Beatrice Drach-Schauer, onkologische Trainingstherapeutin, Ordination DrachQuadrat, Wien. Auf den beiden Fotos sieht man sie beim gemeinsamen Training. „Mit gezielten Beckenbodenübungen kann man nach Prostataentfer-

**INKONTINENZ BEHANDELN**

Foto: Fotolia



am Schließmuskel (direkt unterhalb der Prostata), der dabei hilft, das Öffnen und Schließen der Harnröhre zu kontrollieren. Auch viele Nerven verlaufen dort“, berichtet Prim. Dr. Gottfried Pfleger, Abteilungsvorstand der Urologie, KH Oberwart, beim Uroonkologie-Kongress im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach, NÖ.

Aber der Betroffene sollte genauso rechtzeitig tätig

werden und bereits vor der notwendigen Operation mit Beckenbodentraining beginnen, um das Risiko einer andauernden Inkontinenz so gering wie nur möglich zu halten. „Das ist deshalb so wichtig, weil nach dem Eingriff die Sensibilität im Be-



Prim. Dr. Gottfried Pfleger, Abteilungsvorstand der Urologie, Krankenhaus Oberwart, Bgld.

nung tatsächlich Harninkontinenz vorbeugen. Gut schlagen diese auch bei älteren Männern an, deren Beckenboden schwächer wird und die häufig ungewollt Harn verlieren. Ganz nebenbei haben diese Übungen auch positive Auswirkungen auf die Potenz“, so die Trainerin.

Ein Beispiel – Die Beckenuhr (siehe Foto rechts): Auf einer Matte liegen, Beine anwinkeln. Arme liegen locker neben dem Körper. Stellen Sie sich dann vor, auf Ihrem Bauch wäre ein Ziffernblatt aufgezeichnet (oberhalb des Bauchnabels ist 12 Uhr, unterhalb des Nabels am Schambein 6 Uhr, etc.). Legen Sie eine Hand auf 12 Uhr, die andere auf 6 Uhr. Bewegen Sie Ihr Becken nun

Richtung 12 Uhr. Dabei verkürzt sich der Bauch, der Nabel ist nicht mehr sichtbar. Einige Male wiederholen, durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen (dabei den Beckenboden ansaugen).

„Ich sage den Männern immer, stellen Sie sich vor, Ihr Penis ist eine Schildkröte, die ihren Kopf in den Panzer einzieht – dann klappt es meist sehr gut“, so Mag. Drach-Schauer mit einem Lächeln. Betroffene fragen am besten ihren Urologen, wo man Beckenbodenübungen erlernen kann.

Das Training lohnt sich, ist Daniel Kapp überzeugt: „Unwillkürlichen Harnverlust hatte ich nur einige Tage nach der Operation.“

**TIPPS**



Mag. pharm. Katharina Ender, Apothekerin aus Salzburg

**Gutartig vergrößert**

Die Prostata umkleidet den oberen Teil der Harnröhre. Kein Wunder, dass es im Zuge einer Vergrößerung zu Problemen mit der Blase kommen kann. Typisch sind u. a. abnehmender Harnstrahl, Nachträufeln, gesteigerter Harndrang, nächtliches Wasserlassen. Im Anfangsstadium helfen Phytotherapeutika gut. Zur Besserung der Beschwerden gibt es Präparate mit Extrakten aus Kürbiskernen, Sägepalmenfrüchten, Granatapfel oder Brennnesselwurzel (gut zur Langzeitanwendung geeignet).



Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte

**SILIZIUM KOLLOIDAL**  
**Spurenmineral der Jugend**

- für Gefäße und Lymphe
- unterstützt die Prostata
- Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe & Knochen



Erhältlich in jeder Apotheke!  
PZN: 4360528



Innerhalb einer Woche direkt bei uns bestellen & das neue, 100-seitige Dr. med. Ehrenberger Heilpflanzen-Lexikon (Wert: € 18,00) GRATIS dazu erhalten.  
Aktionscode: K174  
\*nach Erscheinen dieser Ausgabe

Bestell-Telefon: +43 3325 / 202 48

Online-Shop: www.dr-ehrenberger.eu