

# Fit in den Frühling!

Auch, wenn das Wetter nicht den Anschein danach macht: wir befinden uns mitten im Frühling. Die steigenden Temperaturen ermöglichen es uns, wieder mehr Zeit außerhalb der eigenen vier Wände zu verbringen und nach dem Winter wieder in Schwung zu kommen. Egal ob alleine oder mit Freunden und Familie: Nach Möglichkeit körperliche Aktivität, besonders in der freien Natur, ist das Um und Auf, um fit zu bleiben und steigert die Lebensqualität.

## **Denken Sie an Ihre Zecken-Impfauffrischung!**

Wer sich viel im Freien aufhält, darf dabei nicht die Gefahr unterschätzen, von einer Zecke gebissen zu werden – und damit auch, sich mit FSME anzustecken. Das macht es umso wichtiger, die Zeckenschutzimpfung aufzufrischen, denn diese schützt zuverlässig vor dem Krankheitserreger. Im vergangenen Jahr hat die Zahl der FSME-Erkrankungen wieder stark zugenommen und auch dieses Jahr haben Zecken wieder Hochsaison.

Daher meine Bitte: **Vergessen Sie bitte nicht auf die Zeckenschutzimpfung!** Menschen unter 60 wird allgemein die Auffrischung alle fünf Jahre empfohlen, ab 60 alle drei Jahre. Kontaktieren Sie dazu Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt und sprechen Sie über die Zeckenschutzimpfung und ob bei Ihnen noch andere Impfauffrischungen notwendig sind.

## **Gehen Sie bitte zur Vorsorgeuntersuchung!**

Bei dieser Gelegenheit können Sie auch gleich einen Termin für eine Vorsorgeuntersuchung vereinbaren. Denn gesund zu bleiben, ist keine Selbstverständlichkeit. Während die allgemeine Lebenserwartung in Österreich erfreulicherweise ansteigt und mit 81,3 Jahren laut OECD über dem EU-Durchschnitt von 80,3 Jahren liegt, hat das Austrian Institute for Health Technology jüngst aufgezeigt, dass die Anzahl der gesunden Jahre viel geringer ist. Frauen können im Durchschnitt 58 gesunde Jahre genießen, Männer 57 Jahre. Damit haben die Österreicherinnen und Österreicher sieben gesunde Jahre weniger als der EU-Durchschnitt von 65 bzw. 64 Jahren.

Die Wichtigkeit von Vorsorge erkennen viele Menschen oft erst, wenn sie krank sind. Dabei ist die umfassende Vorsorgeuntersuchung – die komplett von der Krankenkassa übernommen wird – ein mächtiges Instrument gegen viele Erkrankungen und bringt einen wertvollen Zeitgewinn, wenn erste Anzeichen erkannt werden. Besonders eindrucksvoll zeigt sich das bei Krebs: Laut ÖGK wäre jeder zweite Krebstodesfall in Europa durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und einen gesunden Lebensstil vermeidbar.

Darum ist es umso wichtiger, dass Sie jedes Jahr – oder bei auftretenden Beschwerden – diesen „Rundum-Check“ bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt durchführen lassen. **Vorsorge statt Nachlässigkeit** ist der Leitspruch dafür, wie wir unsere gewonnenen Jahre auch gesund genießen können!