



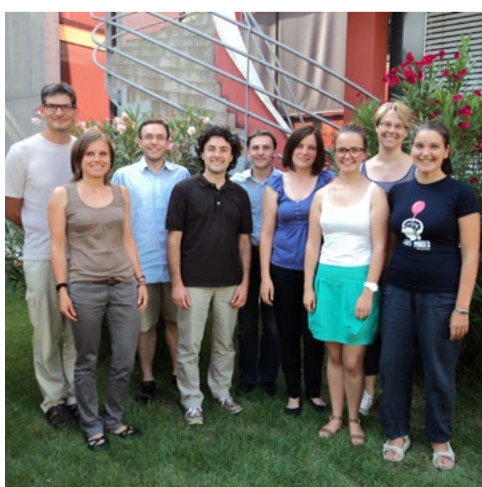
Südtiroler Gesundheitsstudie – CHRIS

ZWEI JAHRE SÜDTIROLER GESUNDHEITSSTUDIE CHRIS

Mit der Eröffnung des Studienzentrums im Krankenhaus Schlanders am 31. August 2011 fiel der Startschuss für die CHRIS-Studie. Zu den ersten Teilnehmern gehörten prominente Vinschger aus Politik und Verwaltung wie etwa der Schlanderser Bürgermeister Dieter Pinggera. Es sind jedoch die bislang über 3.000 Vinschgerinnen und Vinschger, die mit ihrer Teilnahme die groß angelegte Studie überhaupt erst möglich machen. Ihnen gilt unser größter Dank.

Zum jetzigen Zeitpunkt hat die wissenschaftliche Auswertung der gesammelten Daten noch nicht begonnen, doch hat die CHRIS-Studie bereits im kurzen Zeitraum von zwei Jahren viel zu einem höheren Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung und zur Vorsorge beigetragen. Wie, davon berichtet dieser Newsletter, der gleichzeitig auch einen Überblick über die Neuigkeiten rund um die Studie gibt.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht das CHRIS-Team!



DIE SÜDTIROLER GESUNDHEITSSTUDIE CHRIS

Die Gesundheitsstudie CHRIS ist eine Bevölkerungsstudie in Südtirol, die über einen langen Zeitraum hinweg untersucht, wie unser Erbgut im Zusammenspiel mit Umwelteinflüssen und Lebensstil die Entwicklung von verbreiteten Krankheiten beeinflusst. Die Wissenschaftler des Bozner Zentrums für Biomedizin – einer gemeinsamen Einrichtung der EURAC und des Südtiroler Sanitätsbetriebs – erforschen mit der Studie vor allem Ursachen von Herz-Kreislauf- und neurologischen Erkrankungen sowie von Stoffwechselerkrankungen. Die Ergebnisse der CHRIS-Studie sind die Grundlage für gezielte Forschungen mit einer direkten Rückwirkung auf die Südtiroler Bevölkerung, da sie die frühzeitige Diagnose und die Behandlung von Krankheiten verbessern können.

Neuigkeiten, Nachrichten und Informationen zur CHRIS-Studie außerdem unter:
www.christudy.it
info.chris@eurac.edu
Tel. 0471 055 502
direkt im CHRIS-Zentrum im Krankenhaus Schlanders, MO-FR von 9-12 Uhr

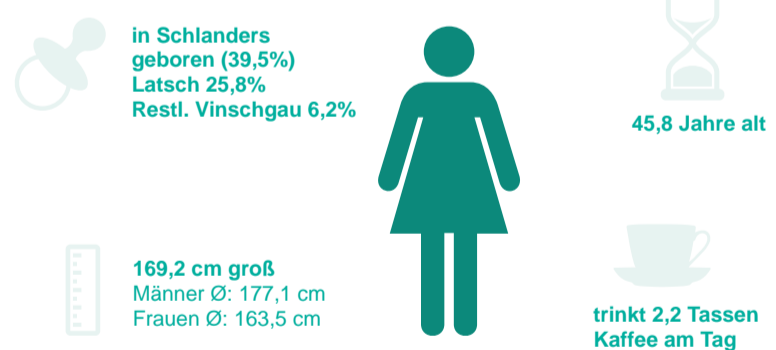
Tipp aus „Fit und gesund mit Chris“ Wusstest du, dass...

...du durch die typische Marende mit Speck, Kaminwurzeln, Käse zu viel Fett und Salz zu dir nimmst? Ein Mann sollte am Tag nicht mehr als 80 g Fett zu sich nehmen, eine Frau 60 g. Bei der typischen Marende nimmt man schon 97 g Fett auf. Ersetzt du den Vollfettkäse durch einen Halbfettkäse verringert sich der Fettgehalt um 8 g.

WER IST CHRIS HEUTE?

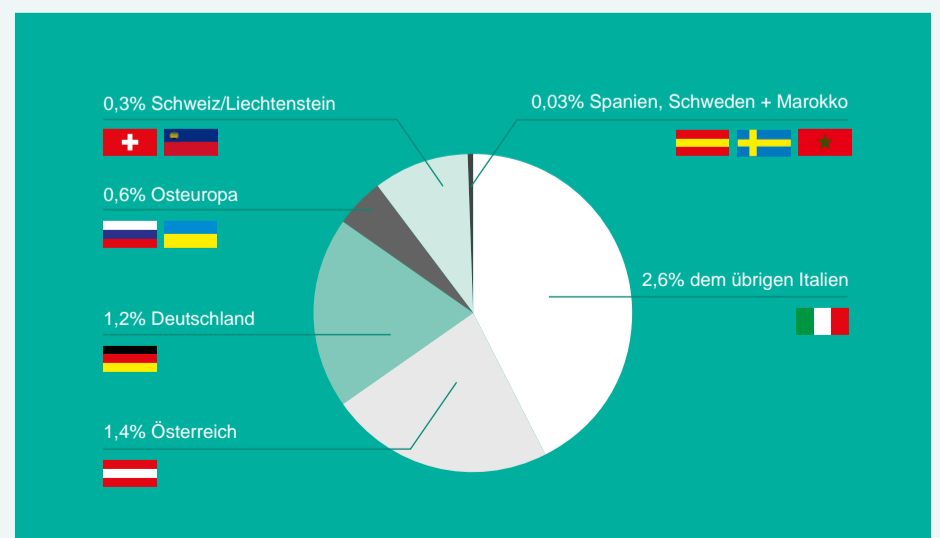
Der typische heutige CHRIS-Teilnehmer, ermittelt aus dem Durchschnitt aller bislang gesammelten Daten (Stand August 2013)

CHRIS ist heute eine FRAU (56,6%):



CHRIS TEILNEHMER...

CHRIS-Teilnehmer (im Vinschgau ansässig) kommen ursprünglich aus:





INTERVIEW MIT STUDIENLEITER CRISTIAN PATTARO

Stichwort Ergebnisse - was lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt sagen?

Unser Ziel ist es, für die CHRIS-Studie mindestens 10.000 Studienteilnehmer zu gewinnen, damit wir zu aussagekräftigen Ergebnissen kommen können. Zum jetzigen Zeitpunkt haben wir gut 3.000 Teilnehmer. Daher ist es zu früh, um von wissenschaftlichen Ergebnissen sprechen zu können. Aber 2014 werden wir die ersten Analysen mit den bis dahin gesammelten Daten durchführen. Dabei werden wir untersuchen, welches die am meisten verbreiteten Erkrankungen sind und darauf aufbauend geeignete genetische Studien konzipieren. Doch darüber hinaus hat die Studie bereits jetzt viel für die Prävention und die Gesundheitsvorsorge der Bevölkerung gebracht.

Können Sie konkrete Beispiele nennen?

Wir hatten Fälle, wo Studienteilnehmer extrem niedrige Eisenwerte hatten, so dass wir Rücksprache mit ihrem jeweiligen Hausarzt gehalten haben, der ihnen dann eine entsprechende Therapie verschrieben hat. Diese Symptome haben Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, auch wenn die Teilnehmer selbst dies zunächst nicht wahrnehmen. Oder Fälle, wo aus dem Blutbild hervorging, dass die Blutgerinnungswerte sehr hoch oder sehr niedrig waren. In beiden Fällen war die Information für den Hausarzt äußerst hilfreich, um seine Patienten rechtzeitig zu behandeln. Glücklicherweise sind solche Fälle selten. Doch für die Gesundheit von rund 30 Teilnehmern von 3.000 konnten wir dank der Studie etwas Positives bewirken.

Was ist für ein positives Voranschreiten der Studie wichtig?

Wichtig ist, dass alle Altersgruppen an der Studie teilnehmen, vor allem auch ältere Menschen. Mütter sind ebenfalls willkommen. Die Studienassistentinnen bemühen sich im CHRIS-Zentrum besonders, die Studienteilnahme für die Mütter so einfach und angenehm wie möglich zu gestalten. Darüber hinaus ist es für die Studie besonders wertvoll, wenn alle volljährigen Mitglieder einer Familie teilnehmen. Dadurch können wir die genetischen Daten besonders gut erforschen. Darin liegt auch der Vorteil der CHRIS-Studie im Vinschgau im Vergleich zu Studien in Großstädten, wo es keine oder nur sehr wenige Großfamilien gibt.

Tipp aus „Fit und gesund mit Chris“

Kräutersalz einfach selber machen

Kräuter: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Origano, Thymian, Majoran, Rosmarin, Dill...

Wurzelgemüse: Lauch, Karotten, Zwiebel, Sellerie
Salz

Zubereitung von Kräutersalz

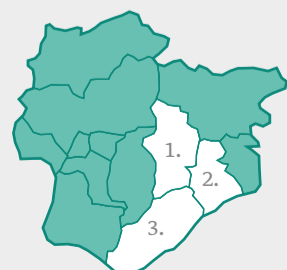
Kräuter trocknen (im Dörrgerät oder an einem trockenen, luftigen Ort)

Gemüse fein schneiden und ebenfalls trocknen, getrocknete Kräuter und Wurzelgemüse mit dem Salz in einer Küchenmaschine zerkleinern



Die Vinschger Gemeinden der CHRIS-Studie

Die Einwohner der Gemeinde Schlanders machten im Jahr 2011 den Anfang. Nach rund einem Jahr kam im Herbst 2012 die Gemeinde Latsch dazu. Martell folgt nun als nächste Gemeinde, wobei nach und nach die Bürger der restlichen Vinschger Gemeinden zur Studienteilnahme eingeladen werden. Ziel ist es, in den kommenden Jahren mindestens 10.000 Teilnehmer zu untersuchen, damit aussagekräftige Ergebnisse erzielt werden können.



1. Schlanders 2011
2. Latsch 2012
3. Martell 2013

Alle weiteren Vinschger Gemeinden auf der Karte folgen in den kommenden Jahren.

FÜR 3.000STEN TEILNEHMER „HÄTTE ES NICHT BESSER LAUFEN KÖNNEN“

Der Geschenkkorb stand schon bereit, als im Juli dieses Jahres **Sebastian Stricker** aus Latsch das CHRIS-Zentrum betrat. „Für mich hätte es nicht besser laufen können. Meine gesamte Familie hat mitgemacht und mich dann auch gleich mit angemeldet“, sagte der gefeierte Studienteilnehmer. Als 3.000ster Teilnehmer der CHRIS-Studie ist er – mit 93 Jahren – auch der bislang älteste Teilnehmer. Mit den Enkeln Stephanie und Alex und Sohn Armin, die auch an der Studie teilgenommen und ihren Opa und Vater begleitet haben, ist die Familie Stricker bei der CHRIS-Studie mit drei Generationen vertreten. Für die Wissenschaftler der Studie ist dies besonders wertvoll, da sie dadurch Entwicklungen von Krankheiten oder bestimmten Schutz- oder Risikofaktoren besser erforschen können.



Im Bild: Sebastian Stricker mit seinen Enkeln Stephanie und Alex im CHRIS-Zentrum im Krankenhaus Schlanders

CHRIS-STUDIE UND PRÄVENTION

Erfahrungen aus Sicht der Hausärzte

Die Vinschger Hausärzte sind besonders wichtige Partner der CHRIS-Studie. Mit ihnen können die Studienteilnehmer ihre Befunde besprechen und Fragen dazu wie auch zur eigenen Gesundheitsvorsorge klären. Doch auch für die Hausärzte selbst hat sich durch die CHRIS-Studie einiges verändert. „Wir können jetzt bei der Diagnose und Behandlung unserer Patienten die Befunde aus den Untersuchungen der CHRIS-Studie nutzen. Das erleichtert die Arbeit von uns Hausärzten und erspart den Patienten mehrfache Wege ins Krankenhaus“, sagt der Latscher Hausarzt Ugo Marcadent. Er bemerkt außerdem, dass die Leute aufmerksamer geworden seien, was ihre Gesundheit betrifft und bekräftigt: „Die CHRIS-Studie ist eine sehr positive Sache für die Bevölkerung und für die Gesundheit der Bevölkerung im Allgemeinen. Denn wir haben immer wieder Fälle, wo wir Krankheiten dank der Studie frühzeitig erkennen, die wir sonst nicht entdeckt hätten und die sonst lange Zeit unbehandelt geblieben wären.“ Der Schlanderser Hausarzt Hansjörg Gluderer bestätigt: „Wir haben bei Studienteilnehmerinnen einige Fälle von Autoimmunthyreoiditis, einer chronischen Schilddrüsenentzündung, frühzeitig erkannt. Die Symptome nehmen die Betroffenen selbst am Anfang meist gar nicht wahr. Aber über die Blutuntersuchungen, die im Rahmen der CHRIS-Studie gemacht werden, erhalten wir Hinweise auf solche Fehlfunktionen im Körper. Und je früher wir Erkrankungen erkennen, desto besser können wir unsere Patienten behandeln.“

Erfahrung seitens der Teilnehmer

Der 35-jährige Martin Wielander aus Schlanders hat als einer der Ersten im Jahr 2011 an der CHRIS-Studie teilgenommen. „Ich habe natürlich gehofft, dass mit meiner Gesundheit alles in Ordnung ist. Bei den Untersuchungen stellte sich dann heraus, dass ich wegen meines leichten Übergewichts und zu wenig Bewegung einen zu hohen Blutdruck und nicht die allerbesten Blutwerte habe. Dies hat mir zu denken gegeben“, erzählt Martin Wielander. Er achtete daraufhin auf eine gesunde Ernährung und auf mehr körperliche Bewegung. Nach knapp zwei Jahren hat er mittlerweile rund zehn Kilogramm an Gewicht verloren. „Ich fühle mich jetzt gesünder und wohler. Und ich finde es sehr wichtig, dass jeder Mensch von Zeit zu Zeit einen kompletten Gesundheitscheck durchführt. Deswegen sollten alle Menschen, welche die Möglichkeit haben an der Chris-Studie teilzunehmen, diese Chance für sich nutzen“, sagt Wielander.

„Fit und gesund mit Chris“

„Wenn wir jedem Menschen die richtige Dosis Nahrung und Bewegung geben könnten, nicht zu viel und nicht zu wenig, hätten wir den besten Weg zur Gesundheit gefunden“, sagte der griechische Arzt Hippokrates vor mehr als 2.000 Jahren. Es ist gleichzeitig der Leitsatz für das Heftchen „Fit und gesund mit Chris“, das Oberschülerinnen und -schüler der Wirtschaftsfachoberschule mit Schwerpunkt Sport Schlanders und der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kortsch, Fachrichtung Ernährung 2012/13 in Zusammenarbeit mit dem CHRIS-Team erarbeitet haben. Die Broschüre enthält wertvolle Tipps und Rezepte sowie Wissenswertes rund um die Themen Bewegung und Ernährung. Von den Schülern selbst entworfen und konzipiert, soll das Heftchen ab nun jedem Studienteilnehmer eine kleine Hilfestellung für einen gesünderen Lebensalltag sein.



Tipp aus „Fit und gesund mit Chris“

Dehnungs- Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen

zusammengestellt von den Oberschülern der Wirtschaftsfachoberschule mit Schwerpunkt Sport Schlanders



Bizeps: Kräftigung

Setze dich aufrecht hin und benütze 2 Wasserflaschen (entweder je 0,5 l oder auch je 1,5 l). Lass die Arme seitlich am Körper hängen und führe die Übung entweder einseitig (Bild 1) oder gleichzeitig mit beiden Armen (Bild 2) durch. Beuge die Arme somit nach oben und atme dabei gleichzeitig aus. Anschließend die Arme wieder nach unten durchstrecken. Versuche 3 Serien zu jeweils 15 Wiederholungen zu machen; 2 Minuten Pause dazwischen.

Power-Boxen

Stell dich aufrecht und schulterbreit hin. Der rechte Fuß ist nach hinten versetzt. Die Fäuste werden vor dem Gesicht zusammengehalten, mit Ellbogen zum Boden hin zeigend. Stelle dir vor, du müsstest jetzt gegen einen Gegenstand schlagen und atme dabei mit dem Boxhieb aus. Führe danach den Schlagarm genauso schnell wieder zurück und atme dabei wieder ein. Wiederhole die Übung 20 bis 30 Mal und wechsele danach die Seite.

