

schaft und eine zusätzliche Belastung der transplantierten Niere zu verhindern.

produziert, ein Hormon, das gemeinhin auch „Glückshormon“ genannt wird. Obendrein ist die Konzentration eines bestimmten

Wilfried Böhning erklärt dazu: „SAD kommt praktisch nur dort vor, wo die Jahreszeiten klar voneinander getrennt wahrnehmbar

Krankheit auszuwachsen. Man fühlt sich schlapp und antriebslos, eher leistungsschwach, aber nicht depressiv, sagt der Schlaf Forscher.

wirken lassen, rat der Schlaator-scher. Wer es aushält, dem empfehlt der Forscher Wechselduschen am Morgen.

## Neue Sensoren melden, wenn der Träger gestürzt ist

**HAGENBERG (SN-u.k.).** Ein neuer Sensor löst automatisch Alarm aus, wenn der Träger stürzt und lokalisiert die Person, sodass schnell geholfen werden kann. Das rund handflächengroße Gerät, das an Gürtel, Bekleidung oder Körper getragen wird, ist speziell für ältere Leute gedacht. Den Sensor entwickelten Forscher am FH OÖ-Studiengang „Software Engineering“ in Hagenberg

gemeinsam mit den Linzer Unternehmen „Spantec“ und „plastic electronic“, dem Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien und der Salzburger Christian-Doppler-Klinik.

Das Besondere des Sensors ist, dass dieser ohne Zutun des Gestürzten Alarm beim Pfleger schlägt. Das Gerät ist in ein Netzwerk eingebunden und funkt sein

Signal an die nächste Station. Damit ist nun auch rasch Menschen geholfen, die sich nach Stürzen schwer verständlich machen können. „Wir haben das System erfolgreich auf der Geriatrie in der Christian-Doppler-Klinik getestet. Weitere Tests in Pflegeheimen sind geplant, danach soll der Sensor auch im privaten

Bereich zur Anwendung kommen. Dafür könnte er mit dem Handy kombiniert werden“, sagt Werner Kersch, Professor am Studiengang „Software Engineering“.

Spezialisten gehen davon aus, dass etwa 15 Prozent der Stürze eine Verletzung zur Folge haben, etwa zehn Prozent der Gestürzten müssen ins Spital. Die Sturzgefährdeten ändern häufig ihre Lebensweise und verlassen das Haus nicht mehr. Zur Vorbeugung empfehlen Mediziner und Physiotherapeuten regelmäßiges Training und Übungen, die das Gleichgewicht schulen. Zudem soll die Wohnung auf Stolperfallen hin überprüft werden. Zu diesen zählen Teppiche, Türschwellen, Kabel und Badmatten.

**Info:** Der Sensor wird auf der Messe „Bleib Gesund“ von 12. bis 14. März im Design Center Linz präsentiert.



Bild: SN/SPANTEC

So sieht der Sensor aus.

### IN FORM

## Spazierengehen macht wach



BARBARA MORAWEC

**T**ageslicht: Das hilft am besten gegen Frühjahrsmüdigkeit. Und weil Tageslicht am besten im Freien zu bekommen ist, ist Spazierengehen daher die optimale „Therapie“ gegen die Müdigkeit.

Sie tritt bei jedem zweiten Menschen in unseren Breiten auf und ist keine Erkrankung, sondern einfach nur ein hormoneller Zustand (Näheres im Artikel auf dieser Seite).

Bei Menschen funktioniert das im Frühling so ähnlich wie bei den Vögeln. Die beginnen am Morgen erst dann zu zwitschern, wenn sie über ihre Netzhaut im Auge ausreichend Licht

abkommen. Beim Menschen ist das ähnlich: Über die Netzhaut erhält der Organismus genügend UV-Strahlung, um auf „Tagesmodus“ umzustellen. Das geht zwar nicht von einem Tag auf den anderen, aber wer fleißig zu Fuß geht oder – nach einer Winterpause – wieder zu laufen beginnt, der sollte die Müdigkeit schneller loswerden als Stubenhocker.

Wie überhaupt Spazierengehen pure Medizin sein kann. Nicht nur, dass man sich im Freien bewegt und seinen Kreislauf in Schwung bringt (je flotter man geht, desto besser für den Kreislauf), auch die Seele wird durch den Spaziergang erfrischt.

Auch gegen Stress ist das beste Mittel, „sich die Beine zu vertreten“. Wer meint, er habe keine Zeit dazu, sollte es ausprobieren. Fünf Minuten am Tag genügen. Wir sind uns fast sicher: Sie werden auf den Geschmack kommen.

# Neue Sensoren melden, wenn der Träger gestürzt ist

HAGENBERG (SN-u.k.). Ein neuer Sensor löst automatisch Alarm aus, wenn der Träger stürzt und lokalisiert die Person, sodass schnell geholfen werden kann. Das rund handflächengroße Gerät, das an Gürtel, Bekleidung oder Körper getragen wird, ist speziell für ältere Leute gedacht. Den Sensor entwickelten Forscher am FH OÖ-Studiengang „Software Engineering“ in Hagenberg gemeinsam mit den Linzer Unternehmen „Spantec“ und „plastic electronic“, dem Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien und der Salzburger Christian-Doppler-Klinik.

Das Besondere des Sensors ist, dass dieser ohne Zutun des Gestürzten Alarm beim Pfleger schlägt. Das Gerät ist in ein Netzwerk eingebunden und funkt sein Signal an die nächste Station. Damit ist nun auch rasch Menschen geholfen, die sich nach Stürzen schwer verständlich machen können. „Wir haben das System erfolgreich auf der Geriatrie in der Christian-Doppler-Klinik getestet. Weitere Tests in Pflegeheimen sind geplant, danach soll der Sensor auch im privaten Bereich zur Anwendung kommen. Dafür könnte er mit dem Handy kombiniert werden“, sagt Werner Kurschl, Professor am Studiengang „Software Engineering“.

Spezialisten gehen davon aus, dass etwa 15 Prozent der Stürze eine Verletzung zur Folge haben, etwa zehn Prozent der Gestürzten müssen ins Spital. Die Sturzgefährdeten ändern häufig ihre Lebensweise und verlassen das Haus nicht mehr. Zur Vorbeugung empfehlen Mediziner und Physiotherapeuten regelmäßiges Training und Übungen, die das Gleichgewicht schulen. Zudem soll die Wohnung auf Stolperfallen hin überprüft werden. Zu diesen zählen Teppiche, Türschwellen, Kabel und Badematten.

Info: Der Sensor wird auf der Messe „Bleib G’sund“ von 12. bis 14. März im Design Center Linz präsentiert.

Wiss / 11.03.2010 Print