

„Körper passt sich in wenigen Wochen an Temperatur an“

Experten erklären, wie sich 19 Grad am Arbeitsplatz auf die Gesundheit auswirken.

SCHWARZACH Die ÖBB veröffentlichen am Montag, dass sie in Zukunft die Raumtemperatur in ihren Büroräumlichkeiten auf 19 Grad Celsius senken wollen. Aufgrund der drohenden Energiekrise dürften auch weitere Betriebe ihre Heizung herunterdrehen. Doch was macht das mit der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

„Eine um ein Grad gesenkte Raumtemperatur bringt in keinem Fall eine erhöhte Infektanfälligkeit mit sich“, versichert Arbeitsmediziner Stephan Konzett gegenüber den VN. Kälte allein macht einen Menschen nicht krank. Eine Erkrankung wird immer durch eine Virus- oder Bakterieninfektion ausgelöst und nicht durch die Temperatur. Der Körper passt sich innerhalb weniger Wochen an eine geänderte Umgebungstemperatur soweit an, dass das menschliche Wohlbefinden wieder hergestellt ist.

Zwiebelschalenprinzip

Auch der Allgemeinmediziner Karl-Heinz Grotti weiß, dass das wortwörtliche Arbeitsklima sich nicht für jeden Mitarbeiter gleich darstellt. Seine Empfehlungen: Sich bei der Kleidungswahl an einer Zwiebel zu orientieren. Mehrere dünne Kleidungsschichten erlauben eine stärkere Kontrolle über die Körpertemperatur als eine einzelne dicke Kleidungsschicht und wärmt meist besser. „Kalte Luft wird als trocken wahrgenommen, Luftbefeuchter sind jedoch eher schwierig“, warnt er. Zu schnell können diese zu einer Bakterienschleuder verkommen bei fehlender Pflege. Einen größeren Einfluss als die Temperatur



„Kalte Luft wird als trocken wahrgenommen, Luftbefeuchter sind jedoch eher schwierig.“

Karl-Heinz Grotti
Allgemeinmediziner

Trinken und bewegen Sinn macht es für Konzett, sich in der Umgewöhnungsphase an das kühlere Büro etwa etwas wärmer zu kleiden oder warmen Tee zu trinken. Um die Abwehrkräfte zu stärken, empfehlen sich

besonders Sport oder Kneippgänge. „Man sollte dem Körper durchaus Kälte oder Hitze zumuten“, verweist Konzett auf die Konzepte von Kneipp und empfiehlt beispielsweise Saunagänge. Eventuell einmal, wenn es die Büroaustattung erlaubt, im Stehen zu

arbeiten, sich mehr bewegen und Sport zu betreiben, hat für Konzett einen weiteren Vorteil: „Wenn man aktiv etwas unternehmen kann, wirkt sich dies stressmindernd auf den Menschen aus.“ Schon die Möglichkeit, die Initiative zu ergreifen, stärkt das Immunsystem. **VN-RAU, EMK**

„Daher kann man davon ausgehen, dass sich das Wohlbefinden wieder einstellt und man sich daran gewöhnt.“

Stephan Konzett
Arbeitsmediziner



19 Grad Celsius am Arbeitsplatz: „Kälte allein macht einen Menschen nicht krank“, so Experten.

ADOBE STOCK

Erkundungsstollen Tisis vor Baubeginn

FELDKIRCH Heute, Montag, startet die beauftragte ARGE Jäger Bau/STRABAG in Tisis mit dem Bau des zweiten Erkundungsstollens für den Stadttunnel Feldkirch. Die Baustelleneinrichtungsfläche mit eigener Baustellenzufahrt und abschirmenden Lärmschutzwänden wurde bereits im vergangenen Frühjahr und Sommer hergerichtet. Der insgesamt rund 1200 Meter lange Sondierstollen wird wertvolle Erkenntnisse für den Bau des Haupttunnels liefern und später zu einem Wartungs- und Fluchtstollen ausgebaut. Die Fertigstellung ist im Februar 2024 geplant.

„In der Anfangsphase bis November/Dezember dieses Jahres wird zunächst die Baustelle eingerichtet, anschließend erfolgt der Voreinschnitt und dann beginnen wir mit dem Vortrieb“, erklärt Projektleiter Bernhard Braza den Ablauf. Der Gesteinsausbruch im Stollen erfolgt über den sogenannten Sprengvortrieb. Zur Überwachung der vorgegebenen Schwinggeschwindigkeiten wird ein externes Lärm- und Erschütterungsmonitoring installiert.

Rappenwaldstraße befahrbar

„Wir sind bemüht, Verkehrsbehinderungen, Lärm und Erschütterungen so gering wie möglich zu halten“, betont Braza in einer Aussendung. So bleibe die Rappenwaldstraße während der gesamten Bauzeit frei befahrbar. Die Zufahrt zur Baustelle erfolgt über die im Vorfeld hergestellte Baustraße direkt von der L191a, Liechtensteiner Straße. Insgesamt investieren das Land Vorarlberg und die Stadt Feldkirch rund 12,2 Millionen Euro in dieses Teilprojekt des Stadttunnels Feldkirch.



Bernhard Braza: Bis Anfang Dezember erfolgt die Einrichtung der Baustelle.

VN/RAU

Berührende Solidarität mit der schwerkranken Maria

Viele ließen sich in Lustenau für das Mädchen typisieren.

LUSTENAU Die zehnjährige Schülerin Maria aus Lustenau braucht dringend einen Stammzellenspender. Nachdem die akute Leukämie besiegt schien, kehrte die Krankheit diesen Sommer leider wieder

„Ich bin froh, dass ich jetzt hier in Lustenau bei dieser Aktion bin. Lieber spät als nie.“

Chiara Kopf
Spenderin

zurück (die VN berichteten). Nun haben die Verwandten von Maria gemeinsam mit „Geben für Leben“ zur großen Typisierungsaktion ins Feuerwehrhaus Lustenau geladen. Mit der Hoffnung, den passenden genetischen Zwilling für Maria zu finden.

„Bitte mit dem Stäbchen zehn Mal links und zehn Mal rechts entlang der Wangeninnenseite streichen, damit möglichst viel Mund-

schleimhaut am Stäbchen haften bleibt“, erklärt Susanne Marosch von „Geben für Leben“. Nachdem die Spender sich in der Datenbank des Vereins registriert haben, be-

nötigen sie lediglich den Wangenabstrich. „Anschließend gehen die Proben ins Labor, nach circa zwei Wochen haben wir das Ergebnis“, weiß Manuel Kussian vom Verein.

Österreichweit sind rund 200.000 Menschen als Stammzellenspender registriert, weltweit circa 40 Millionen. Die Hoffnung, Maria aus Lustenau helfen zu können, führte viele



Bereitwillig ließen sich viele Personen einen Wangenabstrich machen.

VON SONTAGH

Menschen zur Typisierungsaktion ins Feuerwehrhaus. So wie auch die Schwestern Nadine (24) und Julia Wallner (22). Sie berührt das Schicksal der jungen Patientin. „Vielleicht können genau unsere Stammzellen Maria retten“, hofft Nadine.

Einfach und schnell

„Wenn man jemanden kennt, der diese Krankheit hat, kommt das Thema Leukämie plötzlich ganz nah an einen heran“, sagt Tabitha Fitz (31), ehemalige Nachbarin von Maria. „Ich bin froh, dass ich jetzt hier bin. Lieber spät als nie“, meint Chiara Kopf. Beide bestätigen, dass der Wangenabstrich unkompliziert und absolut schmerzfrei ist. Sogar Marias Direktor der Volksschule Rotkreuz, Robin Würtinger, kam zur Typisierungsaktion, um sich als Spender registrieren zu lassen. Jeder Einzelne, der am Sonntag seine Spende abgegeben hat, hofft, dem Mädchen eine zweite Chance schenken zu können. Wer sich als Stammzellenspender registrieren möchte, kann dies auch online unter www.gebenfuerleben.at machen. Spendenberechtigt sind gesunde Personen zwischen 17 und 45 Jahren. **BVS**