Gesund

SCHLAF

Viele Österreicher schlafen schlecht

Eine Umfrage hat ergeben, dass es um den Schlaf vieler nicht gut bestellt ist. »E12

Covid-19: Risiko bei Vorerkrankungen

Sterblichkeitsrate mit Vorerkrankungen

QUELLE: CHINA CDC WEEKLY

Kommentar
Marlies Mohr

Hinaus ans Licht

Der Montag nach dem schon legendären Krisen-Sonntag: Hell und schnörkellos schön dämmert der Morgen herauf. Keine Unstimmigkeiten am eiskalten Himmel. Keine dunkeln Wolken, stattdessen der erste Glanz des Sonnenaufgangs am Horizont. Ein Tag, wie jeder andere? Man würde es gerne glauben, doch die Wirklichkeit sieht anders aus. In den Häusern bleiben die Fenster länger als sonst dunkel. Kein Umtrieb auf den Straßen, wie wir ihn gewohnt sind. Keine Mädchen und Buben, die sich fröhlich plaudernd auf den Weg zur Schule machen. Keine Menschen mehr vor der Arztpraxis, wo sie sonst in aller Herrgottsfrühe schon Schlange stehen. Zeit, die uns sonst immer davonläuft, zumindest meinen wir das, ist plötzlich zu einem relativen Begriff geworden. Träge mäandern die Stunden durch den Tag, so, als ob sie selbst alle Zeit der Welt hätten, was im Moment ja auch der Fall ist. Es fühlt sich an, als ob uns niemand mehr brauchen würde.

Dabei ist genau das Gegenteil der Fall. Wir brauchen einander mehr denn je. Das wurde zwar schon oft beteuert und betont, aber man kann es vermutlich nicht oft genug sagen, besonders vor dem Hintergrund, dass niemand weiß, wie lange diese Situation anhält. Lassen Sie sich nicht hinunterziehen von möglicherweise trostlosen Gedanken. Erfreuen Sie sich am Singen der Vögel, das uns in und durch den Tag begleitet. Sehen Sie das Aufblühen der Bäume und Sträucher, ihre Kraft, mit der sie jedes Jahr aufs Neue ans Licht drängen. Sie können uns in gewisser Weise Vorbild sein in diesem immer wieder Aufstehen nach Monaten der Dunkelheit.

Vor allem aber: Bleiben Sie gesund, indem Sie einhalten, was uns jetzt vielleicht als Fessel erscheint, denn nur dann werden wir imstande sein, sie irgendwann zu sprengen.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT!

Vorarlbergs meistgelesenes Diskussionsforum. **leserbriefe@vn.at**

VN-INTERVIEW. Petra Ertl-Vallaster (56) über Herausforderungen in diesen Zeiten

Gesundheit ist ein spezielles Gut

Pharmazeutin Petra Ertl-Vallaster ist derzeit besonders gefordert.

BLUDENZ Petra Ertl-Vallaster führt seit 24 Jahren die Central-Apotheke in Bludenz. Die Pharmazeutin und ihr Team sind in Zeiten des Coronavirus besonders gefordert. Doch Herausforderungen liegen ihr. Mit Erfahrung, Tatkraft und einer gesunden Portion Optimismus bewältigt sie derzeit ein hohes Arbeitspensum.

Warum haben Sie Pharmazie studiert?

ERTL-VALLASTER Ich war immer schon an einem naturwissenschaftlichen Studium interessiert und überlegte, Biologie oder Chemie zu studieren. Im Studienfach Pharmazie habe ich eine tolle Mischung aus Biochemie, Chemie und Pharmakologie gefunden. Aber auch der Aspekt der Pflanzenheilkunde hat mich interessiert.

Was ist an der Pflanzenheilkunde für Sie besonders interessant?

ERTL-VALLASTER Wir untersuchen Heilpflanzen auf deren Wirkstoffe. Es ist uns wichtig, der Sache auf den Grund zu gehen und zu erkennen, was tatsächlich hilfreich ist. Nur weil der Wirkstoff aus der Natur kommt, heißt das nicht, dass er nicht schädlich ist. So wurden beispielsweise in der Vergangenheit Huflattichblätter oder Beinwell oftmals falsch angewendet. Ich habe mich auch in meiner Diplomarbeit der Pflanzenheilkunde gewidmet, indem ich die Meerzwiebel aus Nordafrika untersucht habe. In diesem Zusammenhang habe ich

Petra Ertl-Vallaster und ihre pharmazeutische Expertise ist gefragt.

herzwirksame Inhaltsstoffe gefunden, was mich sehr gefreut hat.

Medikamente im Internet bestellen - wie stehen Sie dazu?

ERTL-VALLASTER In den Apotheken gibt es eine fundierte Beratung durch ein bestens ausgebildetes Personal. Das kann durch Internet-Recherchen nicht abgedeckt werden. Wir Pharmazeuten müssen eine recht aufwendige Ausbildung absolvieren. Nach dem Studium folgt ein verpflichtendes Aspirantenjahr. Will man eine eigene Apotheke eröffnen, ist die Absolvierung eines fünfjährigen Quinquenniums Voraussetzung. Gesundheit ist ein spezielles Gut. Die Arbeit in einer Apotheke ist etwas anderes als Semmeln zu verkaufen. Das soll die Aufgabe einer Lebensmittelverkäuferin nicht schmälern, aber das Aufgabengebiet ist ein gänzlich anderes. Das Konzessionssystem in Österreich ist sehr sinnvoll.

Kommen Apotheken in der offiziellen Gesundheitspyramide Österreichs vor?

ERTL-VALLASTER Nein, leider nicht. Wir bilden aber die Basis, schließlich kann man unser Angebot nicht mit dem eines Drogeriemarktes vergleichen. Eine Apotheke in Wohnortnähe hat immer offen. Außerdem machen wir laufend Nacht- und Wochenenddienste.

Stichwort Arzneimittel-Engpässe: Wie sieht es damit aus?

ERTL-VALLASTER Viele Arzneistoffe, die zur Herstellung von Medikamenten benötigt werden, werden in China produziert. Es gibt schon seit längerem Lieferengpässe bei herkömmlichen Medikamenten. Seit zwei Jahren kämpfen wir Apotheker darum, dass von der Pharmaindustrie auch wieder Produktionsstätten in Europa errichtet werden, damit wir nicht von Importen abhängig sind.

Wie herausfordernd ist die aktuelle Coronakrise für Apotheken?

ERTL-VALLASTER Einen Ansturm wie in den vergangenen Tagen habe ich noch nie erlebt. Die Leute wollten alle auf einmal ihre Hausapotheke aufstocken, auch die Medikamenten-Verschreibungen durch Ärzte häuften sich. Das Horten von Medikamenten ist jedoch nicht sinnvoll. Die Lager des Großhandels sind voll. Alles wird nachgeliefert. Panik ist nicht angebracht.

Wie sieht es mit Desinfektionsmitteln aus?

ERTL-VALLASTER Die Nachfrage ist enorm. Wir produzieren unsere eigenen Desinfektionsmittel. Allerdings geben wir diese nicht in Großmengen ab, sondern nur in kleinen Fläschchen. Die Leute sollten im Prinzip zu Hause bleiben, da braucht es keine Desinfektionsmittel. Es reicht, wenn man sich die Hände regelmäßig wäscht. Nur, wenn man draußen war, ist eine Desinfektion der Hände sinnvoll.

Wie gehen Sie persönlich mit dieser Krise um?

ERTL-VALLASTER Angst habe ich keine. Ich hoffe jedoch, dass mit den gesetzten Maßnahmen eine erfolgreiche Eindämmung des Virus möglich ist. **BI**

ZUR PERSON

PETRA ERTL-VALLASTER
GEBURTSJAHR 1963
FAMILIE verheiratet, Sohn Alexander
WOHNORT Bludenz
WERDEGANG Pharmazie-Studium in Wien, seit 1996 selbstständige Apothekerin
HOBBYS Skifahren, Fahrrad fahren, lesen, reisen, kulturelle Aktivitäten wie Ausstellungen und Museen besuchen, in Konzerte gehen

Die unfreiwilligen Pausen von Schule und Arbeitsleben können dafür genutzt werden, seinen Körper sanft in Schwung zu bringen. FELDENKRAIS

In Bewegung bleiben mit Feldenkrais-Onlinelektionen

WIEN Wie bringt man Abwechslung in seinen derzeit eingeschränkten Alltag, und wie bleibt man dennoch in Bewegung? Wer die Feldenkrais-Methode kennenlernen oder seine gewohnten Feldenkrais-Aktivitäten fortsetzen will, kann das nun von zuhause aus tun. Weil ein persönlicher Unterricht derzeit nicht möglich ist, bieten einige Feldenkrais-Lehrererinnen und –Lehrer auf ihren Webseiten und über soziale Medien frei zugängliche Onlinelektionen an. Die entsprechenden Angebote finden sich auf der Facebook-Seite „Feldenkrais Verband Österreich". Viele Anbieter halten zudem ihr reguläres Programm aufrecht und gestalten für ihre Gruppen Onlinekurse. Die für April geplante Aktionswoche des Feldenkrais-Verbandes, der in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen feiert, wird verschoben und voraussichtlich im Herbst stattfinden. Weitere Infos: www.feldenkrais.at

Geben für Leben hofft auf Onlinespender

Alle Typisierungsaktionen mussten abgesagt werden.

HARD Das Coronavirus hält die ganze Welt in Atem. Die Leukämiehilfe Österreich bekommt bereits - wie so viele andere auch - die vollen Auswirkungen der Krise zu spüren, denn Corona mussten alle geplanten Typisierungsaktionen in ganz Österreich abgesagt werden. Zudem sind wichtige Geldgeber ausgefallen. Doch es gibt Alternativen: Geldspenden können online (www.gebenfuerleben.at/hilfe) durchgeführt werden. Auch Typisierungen von zuhause aus sind kein Problem mehr. Alle gesunden Menschen zwischen 17 und 45 Jahren können über die Homepage ein Typisierungsset (https://bit.ly/39Zzf7N) anfordern. Damit können sie schnell und unkompliziert durch einen Wangenabstrich herausfinden, ob sie als Lebensretter in Frage kommen. Eine mögliche Infektion durch das Coronavirus ist in diesem Fall unbedeutend, da nur relevante Gewebemerkmale (HLA) ausgetestet werden.

Die vielen an Leukämie erkrankten Menschen gehören durch ihr ohnehin geschwächtes Immunsystem zur absoluten Risikogruppe des Virus. Durch eine lebensrettende Stammzellspende könnte dieses neu aufgebaut und gestärkt werden.

Obfrau Susanne Marosch ist trotz Coronakrise zuversichtlich. VN/STIPLOVSEK