

Gesund

Auch unsere Knochen leben. Es findet ein kontinuierlicher Auf- und Abbau statt.

Sibylle Leis,
Diätologin aks



Der Kürbis: gesund und auch riesengroß

WIEN. Halloween, ein vor allem in den USA gepflegter Brauch, hat dem Kürbis auch in europäischen Breiten zu einer ungeahnten Renaissance verholfen. Es gibt ihn mittlerweile in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Kürbisse bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser, sind reich an Kalium und enthalten viele Vitamine. Kieselsäure im Fruchtfleisch ist gut für Haut und Nägel.

Mehr Schutz für den Kopf durch Radhelme

CHICAGO. Radfahrer mit Helm erleiden bei Unfällen deutlich leichtere Kopfverletzungen als ungeschützte Radler. Die Auswertung der Daten von mehr als 6200 Patienten, die nach einem Fahrradunfall ein Gehirntrauma erlitten, zeigte eines klar: Bei den Helmtägern war das Risiko für schwere Hirnverletzungen und einen tödlichen Ausgang des Unfalls um fast 60 Prozent geringer.

Meinung

Marlies
Mohr



Der richtige Moment

Sie hatte geredet und geredet. Schließlich ging es um die Zukunft. Sie wollte Antworten auf Fragen, die ihr im Herzen und auf der Seele brannten. Doch ihr Gegenüber schwieg beharrlich. Hin und wieder ein Achselzucken, ein bohrender Blick: Lass' mich in Ruhe. Alles, was sie sagte, prallte ab wie ein Gummiball von einer Wand. Im Geiste sah sie, wie die Worte brachen, lautlos zu Boden fielen und sich zu einem Scherbenhaufen formten. Irgendwann verstummte auch sie.

Vielen Leuten fällt es schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Lieber schweigen sie. Oft in der Hoffnung, dass sich ein Problem von selbst regelt. Doch Ungesagtes wirkt zerstörerisch, weil es Vermutungen Tür und Tor öffnet. Andererseits lehrt uns der Volksmund, dass Schweigen auch Gold sein kann. Im richtigen Moment. Zur richtigen Zeit. Wann dieser Augenblick da ist, können vermutlich nur wir selbst beurteilen. Aber ein bisschen Hilfe kann mitunter nicht schaden.

Nun bin ich kein wirklicher Freund von Ratgebern. Dem Angebot nach müsste die halbe Welt aus Experten für Lebensfragen bestehen. Was wiederum implizieren würde, dass die halbe Welt glücklich wäre.

Mitunter findet sich aber doch eine Perle in der Masse. „Weil ich es dir nicht sagen konnte“, lautet der Titel des Buches. Es handelt von der Sprachlosigkeit. Mit Beispielen erklärt Uwe Böschmeyer, warum man vielleicht gerade dann, wenn die Worte fehlen, etwas sagen sollte. Zur richtigen Zeit, im richtigen Moment.

marlies.mohr@vorarlbergernachrichten.at

Heimatkunde-Lösung



St. Anton im Montafon

Wasser und Seife gegen Viren

Zum Welttag des Händewaschens. Handhygiene als effektive Vorbeugung.

WIEN. Jeweils im Oktober erinnert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) alljährlich daran, wie einfach sich die Übertragung gesundheitsschädlicher Keime vermeiden lässt. Gerade in der kalten Jahreszeit bietet effektive Handhygiene die beste Vorbeugung zum Beispiel gegen Influenzaviren. So rät Florian Thalhammer, Leiter der klinischen Abteilung für Infektionen und Tropenmedizin der MedUni Wien, dazu, die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Seife gründlich zu waschen.

Viren überleben lange

Immer noch nehmen zu viele Menschen leichtfertig in Kauf, wegen unzureichender Hygienemaßnahmen schwerwiegend zu erkranken. Den Kontakt mit Bakterien und Viren kann man zwar nicht vermeiden, doch immerhin wesentlich reduzieren. Die Hände etwa kommen im Alltag ständig mit Keimen in Berührung, sei es durch Türgriffe, Lichtschalter oder Gegenstände, die mehrere Personen angegriffen haben. Grippeviren zum Beispiel überleben rund 48 Stunden auf Oberflächen. Problematisch wird es, wenn die Erreger über die Hände weiter in die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund gelangen.

Florian Thalhammer, Experte für Infektiologie und Internist an der MedUni Wien, geht davon aus, dass



Jetzt ist wieder Virenzeit. Da lohnt sich gründliches Händewaschen doppelt und dreifach.

FOTO: VN

bis zu 80 Prozent aller Infektionskrankheiten über die Hände übertragen werden: „Das klassische Beispiel sind Erkältungskrankheiten wie Schnupfen oder Grippe. Händewaschen verringert diese Gefahr massiv, da die Keimzahl um mehr als 99 Prozent reduziert werden kann.“ Rhinoviren etwa lassen sich zu 65 Prozent auf den Händen nachweisen, zu 50 Prozent im Nasensekret und zu 39 Prozent im Speichel.

In Krankenhäusern müssen grundsätzlich nach jedem Patientenkontakt die eigenen Hände im Rahmen der Handhygiene mit einem Desinfektionsmittel desinfiziert werden. Jedoch auch

hier gibt es Situationen, in denen das klassische Händewaschen vorrangig ist. Ein gefährlicher und hartnäckiger Erreger wie zum Beispiel jener der Clostridium-difficile-Infektion muss nach Kontakt mit einem Patienten bzw. einer Patientin unbedingt mittels Handwäsche entfernt werden, da er sonst nicht vollständig eliminiert werden kann.

Richtiges Händewaschen

Am besten sei es, die Hände regelmäßig zu waschen, sobald man nach Hause kommt, oder vor dem Kochen und Essen, sowie selbstverständlich nach dem Toilettengang. Um Keime zu minimieren, ge-

nügt es aber nicht, die Hände einmal kurz abzuspülen. Thalhammer: „Man hält sie unter das fließende Wasser und seift anschließend die Handinnenflächen, Handrücken, die Fingerspitzen und auch die Fingerzwischenräume sowie die Fingernägel gründlich ein. Für das gründliche Händewaschen nicht stark verschmutzter Hände benötigt man 20 bis 30 Sekunden. Um die residente Hautflora zu entfernen, was bei der Händehygiene im Krankenhaus wesentlich ist, muss man drei Minuten lang mit Seife und Wasser die Hände waschen.“

Seife gehört zur Reinigung dazu, weil sie die Oberflä-

chenspannung von Wasser senkt, das so besser in Kontakt mit den Schmutzpartikeln kommt. Überflüssig sind handelsübliche antibakteriell wirksame Seifen, da sie Keime nicht besser entfernen als normale Seifen. Thalhammer rät zu Flüssigseifen: „Da der Säureschutzmantel unserer Haut eine natürliche Barrierefunktion gegen Krankheitserreger darstellt, sind pH-neutrale Seifen zu bevorzugen. Flüssigseifen sind hygienischer als die klassischen Seifenstücke.“

Die Temperatur des Wassers spielt dabei keine Rolle. Es ist aber sinnvoll, die nassen Hände gründlich zu trocknen, da Keime im feuchten Milieu besser überleben können. Im Haushalt verwendete Desinfektionsmittel können die Anzahl der Keime zwar reduzieren, allerdings ersparen sie das Händewaschen nicht. Thalhammer: „Das ist dann sinnvoll, wenn es Familienmitglieder gibt, die an einer hochansteckenden Infektion oder durch eine mit Immunschwäche einhergehenden Krankheit, etwa nach einer Krebstherapie, leiden.“

Jedenfalls ist zu beachten, dass Desinfektionsmittel nur auf und in die trockene Haut eingerieben werden dürfen. Aufgetragen auf nasse Hände verlieren sie nämlich ihre desinfizierende Wirkung sofort. „Auch die in praktischen kleinen Fläschchen abgefüllten Desinfektionsgels für unterwegs haben eher eine psychologische Wirkung und ersetzen aber keinesfalls das Händewaschen.“



Alle gaben ihr Bestes für Lukas

Im September standen sich Riefensberg und Doren auf dem Fußballplatz gegenüber. Die Mitglieder des FC Doren kennen die Familie des elfjährigen Lukas. Berührt von seinem Schicksal organisierten sie nach dem Spiel ein Kuhfladenlotos für den Verein „Geben für Leben“. Der Erlös betrug 500 Euro. Die Gewinner des Kuhfladenlotos, Dina und Eugen Nöckl, verdoppelten den Betrag und spendeten zusätzlich nochmals 500 Euro. Bei einem geselligen Beisammensein überreichten Harald Eberle (Vizeobmann), Bernd Feurle (Obmann) und Jan Reinprecht (Nachwuchsleiter) im Beisein von Dina und Eugen Nöckl den Scheck an Obfrau Susanne Marosch. Durch das tolle Engagement der Spieler des FC Doren und des Ehepaars Nöckl können 20 weitere Typisierungen bezahlt werden. Das gibt Hoffnung, für Lukas einen passenden Spender zu finden.

FOTO: GEBEN FÜR LEBEN

China: Junge Raucher leben sehr riskant

PEKING. In den meisten Industrienationen sinkt die Zahl der Raucher. Ganz anders die Situation in China. Dort greifen entgegen der Entwicklung immer mehr Menschen zum Glimmstängel. Vor allem junge Männer sind gefährdet. Bereits jeder Dritte könnte seiner Leidenschaft zum Opfer fallen, wie aus einer aktuell veröffentlichten Studie hervorgeht. Allerdings könne sich das Risiko immer noch verringern, wenn die betroffenen Männer die Leidenschaft fürs Rauchen aufgeben würden, heißt es in der im renommierten Fachjournal „The Lancet“ veröffentlichten Untersuchung.

Falls sich die derzeitigen Trends aber fortsetzen würden, würde die Zahl der durch Tabakkonsum getöteten Menschen, wobei es sich zumeist um junge Männer handle, im Jahr 2030 die Grenze von zwei Millionen übertreffen.

QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

Dr. Böhm

Natürlich!
Gut schlafen
und erholt aufwachen

Hilf aus der Natur – bei Schlafproblemen

Einzigartige hoch dosierte pflanzliche 3er-Kombination aus Spezial-Extrakten von Baldrian, Passionsblume und Melisse

Ein- und Durchschlaf Dragees von Dr. Böhm

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Dr. Böhm®: Qualität, die Vertrauen schafft.