



Foto: Fotolia

Lieber Besuchersessel verwenden statt so nahe zu kommen

## Medikamente sind Gefahr am Steuer

Grippe- und Erkältungsgeplagte schlucken oft Arzneien und fahren mit dem Auto zur Arbeit. Viele wissen jedoch nicht, dass die Inhaltsstoffe die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen können. Über Nebenwirkungen der einzelnen Mittel informiert die neue Apo-App unter dem Stichwort „Apotheken und Medikamente“.

## IM BRENNPUNKT

Karin Podolak



### Eine starke Stimme für Krebspatienten

Die Diagnose Krebs löst immer einen Schock aus. Das wird wohl bei der Gesundheitsministerin nicht anders gewesen sein. Viele Betroffene fühlen sich allein, wissen nicht, wie sie die schlimme Nachricht Familie, Freunden und Arbeitgebern mitteilen sollen, haben Angst, aufs Abstellgleis geschoben zu werden. Doch ein guter Teil der 39.000 Patienten, die jährlich an Krebs erkranken, wollen weiterarbeiten, ein Teil der Gesellschaft bleiben. Das zeigen alle diesbezüglichen Befragungen.

Auch Sabine Oberhauser hat diesen Weg gewählt, und dafür kann man ihr nur jeden Respekt zollen. Dass es wie immer unfaire, verletzende Kommentare gibt, finde ich persönlich zwar ekelhaft, ist aber im Sinne der Meinungsfreiheit.

Die Ministerin nimmt den Kampf nicht nur für sich selber auf, sie ist damit eine starke Stimme für alle anderen Patienten. Vorbildfunktion will sie dennoch keine haben; wie man mit diesem Leiden umgeht, bleibt Privatsache. Aber Politiker mit Mut zur Wahrheit sind selten.

Chapeau, Frau Minister!

# Tödliche Spitalskeime durch gezielte Hygiene „ausschalten“ Nie auf das Krankenbett setzen!

Hunderte Tote weniger pro Jahr könnten Österreichs Krankenhäuser vermeiden – wenn Hygienevorschriften eingehalten würden! Bakterien wie MRSA oder Clostridium difficile wüten jedoch weiter, weil Besucher unvernünftig handeln oder Putzpersonal eingespart wird.

„Vor und nach dem Besuch im Krankenzimmer die Hände immer mit Seife und warmem Wasser waschen sowie Händedesinfektionsspender benutzen. Wichtig:

Setzen Sie sich nie auf das Bett des Kranken!“, rät Prof. Dr. Florian Thalhammer, Abteilung für Infektion und Tropenmedizin am AKH Wien. Sonst übertragen Besucher mitunter die – gegen viele Antibiotika resistenten – Bakterien auf geschwächte Patienten.

Geeignete Hygienemaßnahmen könnten die Keime eindämmen. Deshalb sollen noch 2015 von der Politik Qualitätsstandards festgelegt werden. Krankenhäuser müssten dann belegen, dass sie diese auch einhalten.

Eva Greil-Schähs

## Krankheitskeime schon in der Nase abfangen

# Schutz vor der Grippe: So haben Viren keine Chance

Rund 400.000 Österreicher erkranken jährlich an Influenza. Ein in Österreich entwickelter Wirkstoff in einem Nasenspray stoppt den Angriff.

Die Übertragung ist kaum zu verhindern: An die 17.000-mal atmen wir pro Tag aus und ein. Dabei gelangen über Tröpfcheninfektion aus der Luft in Bus, Bahn, Kaffeehaus oder am Arbeitsplatz Keime in die Schleimhaut und vermehren sich. Genau dort setzt Coldamaris

flu (rezeptfrei in Apotheken erhältlich) an.

Der innovative Nasenspray blockt Rhino-, Corona- und Influenza-Viren vom Typ A, bindet sie und hilft beim Abtransport. Carragelose®, ein natürlicher Wirkstoff aus der Rotalge gewonnen, hat keine Nebenwirkungen und stoppt die explosionsartige Verbreitung der Krankheitskeime, wird aber selbst vom Körper nicht aufgenommen. Die antivirale Wirkung konnte in Studien nachgewiesen werden.

Foto: Shutterstock



Entgeltl. Einschaltung

Foto: Reinhard Hol



**Geringe Intensität, hohe Fettverbrennung**  
Wer bisher abnehmen wollte, dem wurde empfohlen, mit nur 65 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz zu sporteln. Inzwischen hat sich aber herausgestellt, dass der Körper doch mehr Energie verbrennt, wenn der Puls höher ist. Der Trend geht daher jetzt zu voller Power beim Training.