

# fit & top

## Aktiv gegen Grippeviren

Manfred Oehry, Stellvertretender Landesphysikus zu Risiken der Grippe und was dagegen getan werden kann

### Tipps vom Apotheker

#### Hat's mich erwischt?

Diese Symptome sind gemäss Gerard Eberle von der Laurentius-Apotheke Schaan typisch für Grippe:

- Hohes Fieber
- Schüttelfrost
- Glieder- und Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schnupfen
- Trockener Husten
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit

Einige dieser Symptome treten plötzlich und ohne Voranzeige auf. Ihr Wohlbefinden verschlechtert sich rasch und binnen weniger Stunden fühlen Sie sich richtig krank.

#### Was tun?

Bei ersten Anzeichen einer Grippe gibt es ganz neue Medikamente, mit welchen die Viren direkt bekämpft werden. Die Dauer der Krankheit wird so deutlich verkürzt und die Schwere der Symptome um bis zu 40 % vermindert. Das Risiko einer zusätzlichen Komplikation vermindert sich auf die Hälfte.

#### Ansonsten gilt!

Mindestens zwei Tage im Bett bleiben und sich schonen, viel trinken, inhalieren und das Fieber herausschwitzen.

### Stress nimmt immer mehr zu

Psychische Belastungen wie Stress nehmen bei Arbeitnehmern im Dienstleistungsbereich immer mehr zu. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts in der Hans-Böckler-Stiftung in Düsseldorf. Die Wissenschaftler hatten rund 200 Betriebsräte von IT-Unternehmen schriftlich zu gesundheitlichen Risiken am Arbeitsplatz befragt.

### Wenn die Haut verrückt spielt ...



Vom 17.10. - 13.11.02 bieten wir Ihnen eine Aufklärungskampagne mit Schwerpunkt Neurodermitis an. Profitieren Sie in 69 TopPharm Apotheken von einer kompetenten, persönlichen Beratung inkl. Infomaterial.

«toppharm»  
LAURENTIUS APOTHEKE  
9494 Schaan

In der Schweiz sterben pro Jahr zwischen 400 und 1000 Menschen an Grippe. Vorbeugende Massnahmen und die Impfung gegen Grippe werden gemäss Bundesamt für Gesundheit viel zu wenig genutzt. Im Gespräch mit dem Volksblatt gibt Manfred Oehry, Landesphysikus-Stellvertreter, Auskunft zum Thema Grippe.

Karin Hassler

#### Volksblatt: Was für Tipps zur Vorbeugung gegen Grippe können Sie geben?

Manfred Oehry: Die wirksamste Massnahme zur Vorbeugung gegen Grippe (Influenza) ist die Impfung. Diese besteht aus einer einmaligen, jährlich vom Hausarzt Mitte Oktober bis Mitte November durchgeführten Injektion in den Oberarm. Generell ist eine gesunde Lebensweise, d. h. eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität und Verzicht auf Tabakkonsum zum Schutz der Gesundheit wichtig. Eine Grippeerkrankung lässt sich damit aber nicht verhindern. Im Falle einer bereits ausgebrochenen Grippeerkrankung können antivirale Medikamente die Dauer und den Schweregrad der Grippe vermindern.

#### Welche Menschen sind besonders anfällig auf Grippeviren?

Ältere Menschen und Menschen mit chronischen Herz-, Lungen-, Nierenerkrankungen, Blutzuckerkrankheit sowie Personen mit einem geschwächten Immunsystem.

#### Wie erfolgt die Ansteckung?

Vor allem in geschlossenen Räumen wird das Grippevirus durch Niesen und Husten leicht von Person zu Person



Die Grippezeit rollt an. Ärzte empfehlen sich impfen zu lassen. Ein Interview mit Manfred Oehry, Landesphysikus-Stellvertreter.

übertragen. Auch Personen, die noch keine typischen Anzeichen für eine Grippe zeigen, können andere anstecken. Typische Symptome sind ein plötzlicher Beginn mit einem starken Krankheitsgefühl, hohes Fieber bis 41 Grad Celsius, Schüttelfrost, starke Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen. In Gemeinschaften wie Kliniken und Altersheimen, in denen Gruppen von Menschen in vergleichsweise engem Kontakt leben, ist die Gefahr einer Ansteckung besonders gross.

#### Wann ist die Grippegefahr am höchsten?

Bei uns erfolgen die Grippeepidemien in der Regel zwischen Dezember und März.

- Grippezeit: Tipps von Fachleuten
- Neurodermitis: Beratungswoche in Schaan
- Gelbe Brillengläser nützen nichts
- Krebstherapie

#### Wem empfehlen Sie eine Impfung gegen Grippe?

Für folgende Risikogruppen empfiehlt das Schweizer Bundesamt für Gesundheit eine Impfung: Personen über 65 Jahre; Personen (Kinder und Erwachsene), die regelmässig medizinische Betreuung benötigen oder im Verlauf des Jahres hospitalisiert waren, Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko bei bestimmten Krankheiten wie chronische Herz- und Lungen- und Nierenerkrankungen. Im weiteren wird die Grippeimpfung Bewohnern von Alters- und Pflegeheimen, Patienten in Einrichtungen für chronisch Kranke, Medizinal- und Pflegepersonal sowie allen Personen mit direktem Kontakt zu Patienten / Be-

wohnern von Spitälern, Kliniken, Arztpraxen, bei der Hauspflege, in Alters- und Pflegeheimen sowie in Kurhäusern empfohlen. Eine Grippeimpfung kann auch bei allen Personen in Betracht gezogen werden, die das Grippeisiko einschränken und eine längere Abwesenheit am Arbeitsplatz verhindern möchten.

#### Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Impfung?

Die Grippeimpfung sollte jährlich zwischen Mitte Oktober und Mitte November wiederholt werden. Nur so kann sich der Körper rechtzeitig vor der Grippezeit auf die Abwehr des Grippevirus einstellen. Der Grippechutz beginnt erst ein bis zwei Wochen nach der Impfung und dauert mindestens vier bis sechs Monate. Die Impfung muss jedes Jahr wiederholt werden.

#### Ist eine Impfung ein hundertprozentiger Schutz?

Die Impfung schützt gegen echte Grippeviren, nicht aber gegen alle anderen im Winter zirkulierenden Erkältungserreger, deren Krankheitsverlauf meist aber viel weniger dramatisch ist. Es kommt vor, dass auch geimpfte Personen an der echten Grippe erkranken. In diesen Fällen verläuft die Krankheit in aller Regel aber weniger schwer und mit weniger Komplikationen. Insbesondere Seniorinnen und Senioren sollten sich daher mit einer jährlichen Impfung vor der Grippe schützen. Dies gilt auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen.

#### Noch Fragen?

Informationen und Fragen zum Thema Grippe werden unter der Telefonnummer 0844 448 448 beantwortet. Weitere Informationen zum Thema Grippe finden Sie auch im Internet unter: [www.grippe.ch](http://www.grippe.ch), [www.influenza.ch](http://www.influenza.ch) oder [www.tamiflu.ch](http://www.tamiflu.ch)

### NACHRICHTEN

#### Nachfahrbrillen bringen nichts

Nachfahrbrillen mit gelb gefärbten Gläsern verbessern das Sehvermögen nicht. Wie Augenärzte der Uniklinik Tübingen in einer Studie nachwies, verbessern sie auch bei Skifahrern beliebigen Brillen weder die Dämmerungssehstärke noch die Blendempfindlichkeit. Nach Angaben der Augenärzte lässt der Gelbfilter lediglich den Eindruck entstehen, heller und damit besser sehen zu können. In der Studie wurde das Sehvermögen von Normalsichtigen und Personen mit eingeschränktem Sehvermögen verglichen. Getestet wurde das Kontrastsehen bei Dämmerung oder Dunkelheit sowohl mit Gelbfilter- als auch mit Klarglasbrillen.

#### Neuer Ansatz für Krebstherapie

Einen neuen Ansatz für die Krebstherapie haben möglicherweise Forscher des Münchner Max-Planck-Institutes für Biochemie gefunden. Sie entdeckten ein Protein, das die Kontrollmechanismen im Rahmen der Zellteilung ausser Kraft setzen und somit die Tumorbildung begünstigen könnte, teilte das Institut mit. Im Mittelpunkt der Untersuchungen stand der so genannte «Spindel-Checkpoint», der zusammen mit anderen Kontrollsystemen über den reibungslosen Ablauf der Zellteilung wacht. Die Forscher fanden heraus, dass der Checkpoint ohne das Protein «Hec1» nicht richtig funktioniert. Ohne «Hec1» verharrt die Zelle in einem Vorstadium der Zellteilung; es könne sogar zu einem katastrophalen Ausstieg aus dem gesamten Teilungsprogramm kommen.

#### Wenn die Geschwister leiden

Geschwister von chronisch kranken Kindern leiden häufig unter psychischen Problemen. Zu diesem Ergebnis sind Forscher der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität Köln bei einer Studie mit 59 Kindern im Alter von sechs bis elf Jahren gekommen. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die körperlich gesunden Geschwister tendenziell zu aggressivem Verhalten, zu Angst und Depressionen neigen. Über 40 Prozent der Geschwister würden von ihren Müttern als verhaltensauffällig bezeichnet. Besonders gefährdet seien die gesunden Geschwister dann, wenn ein Elternteil sich nur noch um das kranke Kind kümmere und nicht mehr angemessen auf die Geschwister oder den Partner eingehe, erklärte die Leiterin der Studie.

## Wenn die Haut verrückt spielt

Die Laurentius-Apotheke analysiert und berät zu Neurodermitis

Eine Kampagne, die der Früherkennung und Vorbeugung sowie der verbesserten Therapie von Neurodermitis dient, führt die Laurentius-Apotheke in Schaan durch.

Das Dienstleistungsangebot beinhaltet eine umfassende, individuelle Beratung im Bereich Neurodermitis und Asthma. Neurodermitis ist eine chronische Stoffwechselerkrankung verbunden mit starkem Juckreiz der Haut.

#### Schon Babys betroffen

Die befallenen Hautstellen sind hauptsächlich Arm- und Kniebeugen, Achselhöhlen, Ellenbogen, Handrücken, Hals, Nacken und Gesicht. Das Schlimmste aber ist: Die Krankheit beginnt meist im Säug-

lingsalter, oft schon im zweiten bis dritten Lebensmonat.

#### Soziale Ausgrenzung

Neurodermitis führt bei älteren Betroffenen oft zu einer Minderung des Selbstbewusstseins bis hin zur sozialen «Selbstausgrenzung». Bei Kindern kommt es auch zu Benachteiligungen innerhalb des sozialen Bereiches. Das grösste Problem stellen natürlich der starke Juckreiz und das damit verbundene Aufkratzen der wunden Stellen dar. Der Regenerationsprozess der Haut wird damit zusätzlich verlangsamt.

#### Beratung Betroffener

Die Aktion der Laurentius-Apotheke richtet sich an die ganze Bevölkerung. Beson-

ders angesprochen sind natürlich betroffene Eltern von Kindern mit Neurodermitis und allgemein alle Personen mit trockener und spröder Haut.

#### Kompetente Partner

Im Rahmen der Neurodermitis/Asthma-Kampagne arbeitet die Laurentius-Apotheke mit der Patientenorganisation «aha!» (Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma) und den «Laboratoires Dermatologiques Avène» zusammen. Denn zusammen mit kompetenten Partnern kann ein gemeinsames Ziel besser verfolgt werden: Aufklärung und Vorbeugung sowie Betreuung und Behandlung von Betroffenen im Bereich Neurodermitis/Asthma.

### Die Laurentius Apotheke berät

Vom 17. Oktober bis 13. November werden folgende kostenlosen Dienstleistungen in der Laurentius-Apotheke in Schaan angeboten:

- Beratung rund um das Krankheitsbild Neurodermitis
- Tipps zum Umgang mit Neurodermitis (Ernährung, Umwelteinflüsse, Komplementärmethoden und psychologische Aspekte)
- Aufzeigen von Therapiemöglichkeiten
- Pflegeanleitung abgestimmt auf Ihren Hauttyp
- Fachbroschüren und Anlaufstellen für Interessierte und Betroffene