

## Österreicher wissen zu wenig über Pneumokokken

Laut einer Umfrage der Österreichischen Lungenunion (ÖLU) ist die Bevölkerung nicht ausreichend über mögliche Folgen einer Pneumokokken-Infektion informiert. Die Ergebnisse – kurz zusammengefasst: Rund 40 Prozent der mehr als 1.000 Befragten wissen in Bezug auf die Langzeitfolgen nicht über das bis zu zehn Prozent höhere Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko Bescheid. Herz-Kreislauf-Ereignisse werden als Folge massiv unterschätzt. Nur 20 Prozent sind geimpft. 49,6 Prozent der ungeimpften Befragten würden sich impfen lassen, wenn eine Teilfinanzierung durch die Kassen gegeben wäre.

### Impfung ja, aber ...

Hier sieht die Patientenorganisation Handlungsbedarf in der Gesundheitspolitik, wie Gundula Koblmeier, Sprecherin



**Die Pneumokokken-Impfung: keine Kassenleistung.** Foto: Me dia/Shutterstock

und Präsidentin der ÖLU, kommentiert: „Als österreichweite Patientenorganisation setzen wir uns dafür ein, dass die Gesundheitspolitik dafür sorgt, die laut Impfplan empfohlenen Impfungen für Menschen mit Risikofaktoren als Kassenleistung anzubieten. Eine grundsätzliche Beteiligung an den Kosten für die empfohlenen Impfungen würde die Impfbereitschaft sehr stark heben, wie diese Umfrage zeigt.“ (red)

# Am besten

Im Sommer ist Hochsaison für krankmachende Darmbakterien wie Salmonellen und Campylobacter.

VON MARGIT KOUDELKA

Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen: Bei hohen Temperaturen kann es leicht zu Magen-Darm-Infekten kommen. Campylobacter, Salmonellen und andere Erreger fühlen sich bei sommerlichem Wetter nämlich besonders wohl. Wer leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte oder Eier nicht entsprechend kühlt, kann sich leicht eine Infektion einfangen. In Steaks, Koteletts und Co, die für das gemütliche Grillfest bereitliegen, haben die Erreger beson-

ders günstige Bedingungen, um sich zu vermehren. Durch den Verzehr dieser Speisen, vor allem, wenn sie nicht durchgegart sind, gelangen die Keime in den Körper.

### Erst waschen, dann grillen

Besonders bei Faschiertem und Hühnerfleisch ist entsprechende Hygiene geboten. Es ist ratsam, Geflügel zuerst mit heißem Wasser abzuspülen, bevor es auf dem Rost landet. Huhn wird zumeist mit Salmonellen in Verbindung gebracht. Weit aus ansteckender sind jedoch die Campylobacter-Keime. In Europa sind sie die häufigsten Durchfallerreger. Sie setzen sich in der Darmwand fest und produzieren ein Zellgift. Dadurch wird die Darmwand zerstört und der Darm verliert seine Funktion, Wasser aufzunehmen. Das führt bei den Betroffenen zu Durchfall.

# 90 JAHRE

VERTRAUEN  
UND WIRKSAMKEIT!



**Senken Sie Ihr Cholesterin mit Buer® Lecithin!**

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## Eine gute Reise trotz Allergie

Was Betroffene für einen erholsamen Urlaub tun können

Für Personen mit Allergien fallen die Reisevorbereitungen aufwändiger aus, deren Urlaubsfreude kann somit etwas gedämpft werden. Doch mit der richtigen Vorbereitung sind entspannte Ferien auch für Betroffene möglich. Medikamente sowie ein allenfalls nötiges Notfall-Set sollten auf Flugreisen im Handgepäck mitgeführt werden, damit diese stets griffbereit sind. Zudem ist es ratsam, Mitreisende über die Allergie zu informieren, und darüber, wie im Notfall zu reagieren ist. Anhand einer von der European Center for Allergy Research Foundation (ECARF) erstellten Checkliste ist auf einen Blick ersichtlich, worauf Menschen mit Allergien im Urlaub achten sollten. Zu finden ist diese auf [ecarf.org](http://ecarf.org). Auf dieser Website sind zudem Beherbergungsbetriebe in Österreich und Deutsch-



**Mit guter Vorbereitung können auch Menschen mit Allergie ihre Urlaubsräume wahr werden lassen.** Foto: Daniel Hoz/Shutterstock

land angeführt, die das ECARF-Siegel tragen. Hotels und Pensionen in neun europäischen Urlaubsländern, die sich auf die Bedürfnisse von Gästen mit unterschiedlichen Allergien eingestellt haben, sind auch auf der Website [allergiehotel.info](http://allergiehotel.info) zu finden. Für Menschen mit Pollenallergie hat das „aha! Allergiezentrum Schweiz“ eine Liste von Links zu Pollenwarndiensten einiger europäischer Urlaubsländer

und der USA zusammengestellt ([pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch)). Menschen mit Lebensmittelallergien können mitunter mit Speisekarten Probleme haben. Im Allergie-Wörterbuch des ÖAMTC auf [oamtc.at/thema/reiseplanung](http://oamtc.at/thema/reiseplanung) sind etwa 100 verschiedene Lebensmittel in zehn Sprachen aufgelistet und diese können mit „Ich bin allergisch gegen ...“ in der jeweiligen Landessprache kombiniert werden. (mak)

# gut durch



Vom Rost schmeckt vieles besser. Die entsprechende Hygiene ist jedoch vor allem bei sommerlichen Temperaturen wichtig.

Foto: Pixabay

Wenn dieser länger als drei Tage anhält oder blutig ist, sollten die Erkrankten auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Das gilt auch bei sehr starken Bauchschmerzen oder hohem Fieber oder wenn das Immunsystem geschwächt ist – wie bei älteren Menschen und kleinen Kindern. Ansonsten gilt: Ausreichend trinken – etwa stark

verdünnte Säfte mit etwas Salz und Zucker wegen der Elektrolyte –, sich schonen und vorsichtig sein mit dem Essen. Die Erkrankung heilt zumeist von allein aus. In der Regel ist eine Salmonellen-Erkrankung schon nach wenigen Tagen überstanden, bei Campylobacter kann es bis zu zwei Wochen dauern, bis man wieder fit ist.

## Menschen mit Diabetes bei Hitze stärker gefährdet

Während sich die einen im Sommer auf Schwimmbad und Eiscreme freuen, ist die Hitze für andere eine Belastung – vor allem für Risikogruppen. Menschen mit Diabetes sind gleich mehrfach betroffen.



**Hohe Temperaturen setzen vielen Personen zu.** Foto: Marc Bruxelles/Shutterstock

### Worauf zu achten ist

Insbesondere für Menschen mit Diabetes gilt, sich der Hitze nicht zu lange auszusetzen und sich physisch nicht zu verausgaben. Während Hitzewellen ist es auch wichtig, Insulin gekühlt zu lagern, denn bei über 30 Grad flockt es aus und wird unbrauchbar. Wenn es transportiert werden muss, sollte das in einer Kühltasche mit Kühlakkus erfolgen. (fst)

### Hitzeausgleich eingeschränkt

Ihr Körper reagiert auf Hitze langsamer, weil die regulierenden Schweißdrüsen und Blutgefäße in ihrer Funktion beeinträchtigt sind. So sind Betroffene anfälliger für hitzebedingte Krankheiten. Hohe Temperaturen beeinflussen außerdem die Insulinaufnahme. Die Blutgefäße weiten sich, um Wärme abzugeben, damit verteilt sich das Insulin schneller im Körper und wird rascher aufgenommen. Das Risiko einer Unterzuckerung steigt dadurch. Der Blutzuckerspiegel sollte deshalb regelmäßig gemessen werden.



Aus dem Schlaflabor:

## Die natürliche Antwort auf Schlafprobleme

Wirkstoffe für einen guten Schlaf gibt es viele, doch auf die richtige Kombination kommt es an.

Schlafprobleme betreffen mittlerweile knapp die Hälfte der erwachsenen Österreicher. Viele davon greifen im ersten Schritt anstelle von chemisch-synthetischen Schlafmitteln lieber zu natürlichen Alternativen.

### Ideale Kombination

Experten empfehlen in diesem Zusammenhang eine effektive 3-fach-Kombination aus dem natürlichen Schlafbotenstoff Melatonin sowie den Heilpflanzen Baldrian und Hopfen. So unterstützt Melatonin bei raschem Einschlafen, während Baldrian die generelle Schlafqualität verbessert und so zu entspanntem Durchschlafen beiträgt. Der Hopfen wiederum hat durch seinen Wirkstoff Xanthohumol eine beruhigende Wirkung und unterstützt so zusätzlich bei stressbedingten Schlafproblemen.

### Tipp aus dem Schlaflabor

In einer einzigen Tablette vereint finden sich die drei natürlichen Schlafhelfer in Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut. Die

ideale Formulierung wurde in Zusammenarbeit mit einem renommierten Schlaflabor entwickelt. Nur 30 Minuten vor dem Schlafengehen eingenommen unterstützt es einen guten und tiefen Schlaf – das bestätigen auch immer mehr Anwender. Nicht zuletzt deshalb handelt es sich nach wie vor um die meistgekauften Tabletten bei Schlafproblemen.\*

### Qualität vom Testsieger

Wie sämtliche anderen Produkte von Dr. Böhm® wird auch Ein- und Durchschlaf akut nach höchsten Arzneimittelstandards hergestellt und durchläuft dabei zahlreiche Kontrollen. So ist es nicht nur effektiv, sondern auch besonders sicher in der Anwendung. Nicht zuletzt aufgrund dieser hohen Qualitätsstandards wurde Dr. Böhm® im vergangenen Jahr von den österreichischen KonsumentInnen auch zum klaren Testsieger im Bereich „Beruhigungs- und Schlafmittel“ gewählt.

\*Apothekenabsatz Schlafmittelmarkt 13A lt. IOVA Österreich Öffttake MAT 03-2024

