Junge Welt / 14.10.2009 / Ratgeber / Seite 14

Ratgeber/Verbrauchertips

Impfempfehlungen zur neuen Influenza

Mit Datum vom Montag dieser Woche kann im Internet die Empfehlung der Ständigen Impfkommission am Robert-Koch-Institut zur vorbeugenden Impfung gegen die neue Influenza nachgelesen werden. Und zwar ausführlich begründet auf gut 20 Seiten des Epidemiologischen Bulletins, Nummer 41. Die Pressemitteilung dazu erschien am Donnerstag vergangener Woche, jW dokumentiert sie an dieser Stelle leicht gekürzt.

»Die beste Möglichkeit, sich gegen eine Infektion mit der Neuen Influenza A (H1N1) zu schützen, ist in Kürze (sobald ein Impfstoff verfügbar ist) die Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) (...) empfiehlt diese Impfung zunächst für Medizinpersonal, chronisch Kranke und Schwangere. Diese Gruppen vorrangig zu impfen, hat auch die Weltgesundheitsorganisation empfohlen. Die STIKO weist ausdrücklich darauf hin, daß diese Empfehlung bei einem dynamischen Infektionsgeschehen und einer sich ständig ändernden und verbreiternden Datenlage (...) gegebenenfalls angepaßt werden wird.

Die STIKO weist darauf hin, daß grundsätzlich alle Bevölkerungsgruppen von der Impfung gegen die Neue Influenza A (H1N1) profitieren können. Da Personen der Risikogruppen besonders von der Impfung profitieren (...), sieht die STIKO deren Impfung als vordringlich an. Personen mit chronischen Grundkrankheiten (z. B. der Atemwege) und Schwangere haben ein mehrfach erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf gegenüber Personen ohne derartige Risikofaktoren. Die Immunisierung von medizinischem Personal und anderen Berufsgruppen mit Patientenkontakt schützt die Personen, die aufgrund ihrer Tätigkeit einem höheren Infektionsrisiko ausgesetzt sind und engen Kontakt zu gefährdeten Gruppen haben.

Bisherige Daten und Analogieschlüsse sprechen gegen eine besondere Nebenwirkungsträchtigkeit der neuen Impfstoffe. Aber wie vor anderen Impfungen sollte auch bei der neuen Influenza-Impfung grundsätzlich eine individuelle Nutzen-Risiko-Abwägung vorgenommen werden. Das gilt insbesondere für Schwangere. Informationen zu Impfstoffen sind auf der Internetseite des Paul-Ehrlich-Instituts zu finden (www.pei.de/schweinegrippe). Die Organisation der Impfung ist Aufgabe der Länder.

Das neue Virus ist ansteckender als die saisonalen Influenzaviren, und es könnte daher eine größere Zahl von Menschen als in einer saisonalen Welle betreffen. So könnten sich auch vergleichsweise geringe Anteile schwerer Erkrankungen zu einer großen Zahl schwerer Erkrankungen summieren. Im Durchschnitt gibt es jeden Winter in Deutschland geschätzte 8000 bis 11000 influenzabedingte Todesfälle (...). Für chronisch Kranke und Personen über 60 ist die Impfung gegen die saisonale Influenza daher seit langem empfohlen, ebenso für medizinisches Personal und Menschen mit viel Kontakt zu anderen.

Die Impfung gegen die neue Influenza ist auch wegen der möglichen Resistenzentwicklungen gegen antivirale Medikamente bedeutsam. (...) Das neue Virus hat auch das Potential, durch genetische Veränderungen seine krankmachende Wirkung zu verstärken.

Zur Verringerung des Infektionsrisikos sollten unverändert auch die persönlichen Hygienemaßnahmen – z. B. häufiges Händewaschen – beitragen (...) (weitere Informationen siehe: www.wir-gegen-viren.de).

Weitere Informationen, u. a. zu häufig gestellten Fragen zum Impfen gegen pandemische und saisonale Influenza: www.rki.de/influenza und www.rki.de/impfen«(PI/jW)

Maßvolle Temperaturen und vernünftig lüften

Wer richtig heizt, kann Geld sparen und die Umwelt schützen. Am meisten läßt sich durch eine moderne Dämmung von Wänden und Dach erreichen. Aber auch ohne solche aufwendigen Investitionen kann der Verbrauch deutlich sinken.

In vielen Räumen ist es wärmer als nötig – dies ist unter Umständen nicht nur schlecht für die Gesundheit, sondern kostet auch viel Geld: Denn bei einer nur um ein Grad niedrigeren Temperatur spart man bis zu sechs Prozent Heizenergie. Für das Wohn- und Arbeitszimmer sind der Energieagentur Dena zufolge 20 Grad ausreichend. Für Küche und Schlafzimmer werden 18 Grad empfohlen, für Flure 15 Grad. Allerdings raten Experten davon ab, die Heizung beim Verlassen der Wohnung ganz auszuschalten. Das Wiedererwärmen kostet nämlich mehr als Weiterheizen auf niedrigem Niveau. Und zu stark auskühlen sollten die Räume auch nicht, denn bei unter 16 Grad im Schlafzimmer kann Feuchtigkeit im Raum kondensieren, was Schimmelbildung begünstigt.

Womit die Frischluftzufuhr angesprochen ist. Kurzer und kräftiger Durchzug ist besser, als das Fenster gekippt zu lassen. Letzteres erhöht Energieverbrauch und Kosten – und der Luftaustausch, in der Hochzeit der Erkältungskrankheiten wichtig, ist nicht gewährleistet. Beim angeratenen häufigen Stoßlüften sollte die Heizung heruntergedreht werden. Sind die Heizkörper verkleidet oder zugestellt, können sie die Wärme nicht optimal abgeben. Auch Gardinen sollten deshalb nicht vor ihnen hängen. Die Heizkörper sollten zudem regelmäßig entlüftet und die zuführenden Rohre gut gedämmt werden. Außerdem muß der Heizkessel regelmäßig überprüft werden. Wer sie hat, sollte über Nacht Rolladen oder Fensterläden benutzen. Und selbstverständlich müssen Fenster und Türen gut schließen. (AFP/jW)

Neuer Ratgeber hilft bei der Betreuung

Wer nicht mehr geschäftsfähige Angehörige oder Freunde betreut, muß viele Vorschriften beachten. Ein neuer Ratgeber der Verbraucherzentralen vermittelt dazu wichtige Informationen.

Zwei Drittel der rund 1,25 Millionen rechtlichen Betreuungen in Deutschland laufen nach den Angaben der Verbraucherzentralen ehrenamtlich.

Familienangehörige oder Freunde erledigen Bankgeschäfte oder übernehmen Behördengänge, wenn jemand aufgrund einer Erkrankung, Behinderung oder wegen des fortgeschrittenen Alters nicht mehr in der Lage ist, seine rechtlichen Angelegenheiten alleine zu regeln. Wer verhandelt mit Ärzten und Krankenkassen, korrespondiert mit Behörden und Bank? Wer beantragt Sozialleistungen, bezahlt Rechnungen und schließt Pflege- oder Mietverträge ab? Solche Fragen beantwortet die neue Broschüre »Betreuung – Rechtliche Sicherheit für Betreuer, Betreute und Angehörige«, die die Verbraucherzentralen gemeinsam mit den Redaktionen des »ARD-Ratgebers Recht« herausgegeben haben. Außerdem darin zu finden sind praxisnahe Hinweise für alle, die beim Thema rechtliche Betreuung vorsorgen wollen.

Der Ratgeber »Betreuung« kann zum Preis von 12,40 Euro inklusive Versand- und Portokosten gegen Rechnung bestellt werden beim Versandservice des Bundesverbands der Verbraucherzentralen, Heinrich-Sommer-Str. 13, 59939 Olsberg, Telefon: 0 29 62-90 8647, Fax: 0 29 62-908649, E-Mail: versandservice@vzbv.de. (AP/jW)

https://www.jungewelt.de/artikel/133021.ratgeber-verbrauchertips.html