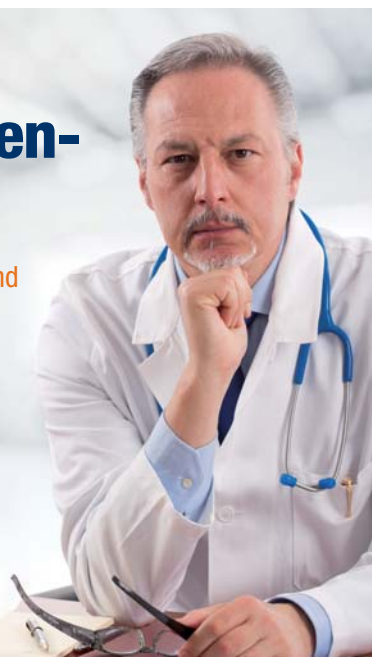
Arztkittel sind Bakterienschleudern



Die weißen Kittel von Ärzten und Krankenschwestern sind alles andere als hygienisch.

n *(ZWP online)* – Über 60 Prozent dieser Uniformen enthalten potenziell gefährliche Keime, berichten Forscher vom Shaare Zedek Medical Center in Jerusalem im *American Journal of Infection Control*. Das Problem sieht auch Arne Simon von der Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention am Robert Koch-Institut. Er fordert die Abschaffung der weißen Arztkittel.

Multiresistente Keime

Die israelischen Forscher untersuchten 75 Uniformen von Krankenschwestern und 60 von Ärzten einer 550-Betten-Uniklinik in Jerusalem. Mittels Standard-Bluttupfern wurden Abstriche von der Unterleibszone, den Ärmelenden und Taschen der Kittel entnommen und auf deren Inhalt untersucht. Über 60 Prozent aller Kleidungsstücke wurden positiv auf Krankheitserreger getestet. Bei 27 Kulturen fanden sich auch multiresistente Bakterien, in acht davon die gefürchteten MRSA-Keime.

Kittel zeigen nur Status

„Weiße Kittel sind nur Statussymbole. Sie werden zu selten gewechselt und haben keine rationale Schutzfunktion“, so der Homburger Hygieneexperte Simon gegenüber *pressetext*. Dass Ärzte ihre Arbeitskleidung teils nur einmal pro Woche wechseln, sei Folge von Bequemlichkeit oder Vergesslichkeit. Ein schwerwiegender Fehler: „Keime in der Kitteltasche oder am Ärmel sorgen dafür, dass Hände trotz Dekontaminierung schnell wieder verschmutzt werden. Auch wenn es keine Studien dazu gibt, ist eine Übertragung von Krankheiten auf diese Weise sehr leicht möglich“, so Simon. Um Erregern Einhalt zu gebieten, gibt es teils schon heute patientenbezogene Schutzkleidung. „Auf Intensivstationen oder in der Onkologie halten sich Patienten mit besonders empfindlichem Immunsystem auf. Hier gibt es zunehmend Bereichskleidung, gegen die Ärzte ihre Kittel beim Betreten der Station austauschen.“ Für den normalen Patientenkontakt sei der weiße Kittel jedoch ohnehin überflüssig. „Das beste wäre es, die weißen Kittel ganz abzuschaffen und durch tätigkeitsbezogene Schutzkittel zu ersetzen. In der Kinderheilkunde gibt es das längst, nur bei Erwachsenen wird es teils noch als fehlender Respekt gedeutet.“

Sauberkeit entscheidet

Die israelischen Forscher schlagen aufgrund ihrer Ergebnisse noch nicht Alarm für ein hohes Übertragungsrisiko, weisen jedoch auf die Allgegenwart von Krankenhauskeimen in der Kleidung hin. Ob eine Ansteckung über den Weg der Schutzkleidung erfolgt, hängt in hohem Maß von den hygienischen Bedingungen eines Krankenhauses ab: Das Risiko einer Arzt-Patienten-Übertragung ist in Entwicklungsländern 20 Mal höher als in Industrieländern, ist jedoch auch dort gegeben, wie die Studie klarmacht.

Länger leben mit ein bisschen Sport

Schon eine Viertelstunde Sport jeden Tag reicht aus, um die Lebenserwartung um durchschnittlich drei Jahre zu verlängern.

n *(welt.de)* – Wissenschaftler des staatlichen taiwanischen Gesundheitsforschungsinstituts und der staatlichen Sportuniversität stellten ihre Studie, die in der Online-Ausgabe der Zeitschrift *Lancet* veröffentlicht wurde, auf eine ungewöhnlich breite Grundlage: Sie untersuchten die Daten von mehr als 400.000 Menschen über durchschnittlich acht Jahre hinweg.

Die Teilnehmer, die mäßig Sport trieben, hatten ein um 14 Prozent geringeres Risiko, frühzeitig zu sterben und ein um zehn Prozent geringeres Risiko eines Krebstodes. Dafür reichten schon durchschnittlich 92 Minuten sportliche Betätigung pro Woche, also gut 13 Minuten pro Tag. Die positiven Auswirkungen stellten sich unabhängig von Alter und Geschlecht ein.

Besser wenig als gar nicht bewegen

Erst kürzlich kamen US-amerikanische Wissenschaftler zu einem ähnlichen Ergebnis: Schon wenig Bewegung reduziert demnach das Risiko, eine koronare Herzkrankheit (KHK) zu entwickeln. Je mehr Bewegung, desto geringer wird das Risiko, schreiben die Forscher um Jacob Sattelmair von der Harvard School of Public Health in der Zeitschrift *Circulation*. Die Forscher fanden heraus, dass Menschen, die sich 150 Minuten pro Woche bewegen, ein 14 Prozent niedrigeres KHK-Risiko haben als diejenigen, die sich gar nicht bewegen. „Schon ein bisschen Bewegung ist gut, aber mehr ist besser“, erklärte Sattelmair. „Man profitiert bereits von 150 Minuten Bewegung pro Woche, aber noch mehr profitiert man von 300 Minuten pro Woche.“ Die Wissenschaftler arbeiteten in einer Metaanalyse mehr als 3.000 Studien durch, bei denen es um körperliche Aktivität und Herzleiden ging. 33 davon bezogen sie in ihre Auswertung ein.

„In frühen Studien wurden die Personen eingeteilt in aktive und passive Menschen“, erklärte Sattelmair. „In neueren Studien bezieht man die Dauer körperlicher Aktivität mit ein.“

Lachen ist gut für die Blutgefäße

Forscher auf dem Europäischen Kardiologenkongress (ESC) in Paris berichten, dass Lachen die Blutgefäße erweitert und den Blutfluss verbessert.

n *(lifeline.de)* – Nachdem die Teilnehmer einer Studie sich entweder einen lustigen oder einen dramatischen Film angesehen hatten, wurden anschließend ihre Gefäße untersucht. Nach mehr als 300 Untersuchungen zeigten sich Unterschiede im Gefäßdurchmesser von 30 bis 50 Prozent zwischen den Probanden, die bei einem lustigen Film häufig lachten, und jenen, die ein spannender Film in Stress versetzte.

„Die beeindruckenden Unterschiede, die wir nach dem Lachen in der Gefäßinnenwand (Endothel) beobachteten, waren vergleichbar mit dem Nutzen von Bewegungsübungen (Aerobic) oder dem Einsatz von Statinen (Cholesterinsenkern)“, bilanziert Studienleiter Dr. Michael Miller von der University of Maryland. „Die Gefäßinnenwand spielt eine maßgebliche Rolle beim Entstehen der Arteriosklerose oder der Arterienverhärtung. Es ist also sehr gut möglich, dass regelmäßiges Lachen als Bestandteil eines gesunden Lebensstils Herzkrankheiten vorbeugen kann. Anders ausgedrückt: Esst Gemüse, macht Bewegung und lacht jeden Tag herzlich.“ Obwohl die Blutflussmessungen einen Zusammenhang zwischen Lachen und Gefäßgesundheit nahelegen, sind weitere Studien erforderlich, so Dr. Miller: „Wir brauchen eine randomisierte klinische Studie, um herauszufinden, ob positive Emotionen kardiovaskuläre Ereignisse unabhängig von den heutigen Standardtherapien verringern.“

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V.

Ehe wirkt sich auf das Körpergewicht aus

Männer nehmen eher nach einer Scheidung zu, Frauen nach der Hochzeit.

n *(apotheken-umschau.de)* – Männer werden nach der Scheidung häufig dicker. Frauen legen dagegen eher nach der Hochzeit an Gewicht zu. Dies gelte nur für über 30-Jährige, bei Jüngeren gebe es keine deutliche Gewichtsänderung, berichtete die Columbus University in Ohio. Die Forscher um den Doktoranden Dmitry Tumin hatten Daten von 10.000 repräsentativ ausgewählten US-Amerikanern analysiert. Das Team präsentierte die Studie auf der Jahreskonferenz der American Sociological Association in Las Vegas.

Bislang hätten Forscher vor allem die Gewichtsänderung der gesamten Bevölkerung direkt nach Hochzeit und Scheidung betrachtet und daher andere Ergebnisse erhalten. Tumin und Professor Zhenchao Qian von derselben Universität zogen Daten seit 1979 heran, als die Probanden 14 bis 22 Jahre alt waren. Diese US-Bürger wurden bis 1994 jedes Jahr und danach alle zwei Jahre befragt.

So sei das Gewicht der Probanden spätestens zwei Jahre, nachdem sich ihr Ehestatus geändert habe, erfasst worden. Die Forscher berücksichtigten in der Auswertung auch andere mögliche Ursachen der Gewichtszunahme, wie den sozialen Status, eine Schwangerschaft oder den Bildungsstand. Die Studie gebe keine direkten Hinweise auf die Ursachen der Gewichtszunahmen, meinen die Forscher. Es gebe aber verschiedene Erklärungen dafür. Verheiratete Frauen hätten oft eine größere Rolle im Haushalt als Männer und daher nicht mehr so viel Zeit für Sport wie ihre ledigen Geschlechtsgenossinnen.

„Auf der anderen Seite hatten Studien erwiesen, dass verheiratete Männer gesundheitlich von der Ehe profitieren und diesen Vorteil verlieren, wenn sie geschieden werden“, sagte Qian. Das könnte zur Gewichtszunahme führen. Die Wahrscheinlichkeit, beim Wechsel des Ehestandes schwerer zu werden, sei für Männer größer als für Frauen. Insgesamt sei sie größer, je älter die Menschen bei dem Ereignis seien.

„Wenn man älter wird, ist ein plötzlicher Wandel im Leben, wie Hochzeit oder Scheidung, ein größerer Einschnitt als in jungen Jahren, und das kann wirklich das Gewicht verändern“, ergänzt Qian.

Die Forscher betonen, dass die Studie höchstens die zwei Jahre nach dem Ereignis betrachte. Das Gewicht könne sich im Laufe des Lebens weiter ändern.

Freunde halten gesund

Soziale Kontakte sowie Schlaf, Entspannung und Sport helfen dabei, gesund zu bleiben.

n *(wz-newsline.de)* – Bei einer Umfrage der GfK Marktforschung sagten neun von zehn Befragten (87 Prozent), dass ihre Freunde und Familie sie fit halten. Sie gaben an, soziale Kontakte zu pflegen, um langfristig gesund zu bleiben.

93 Prozent der Befragten erklärten außerdem, sich am Leben zu erfreuen und Spaß zu haben, um bis ins hohe Alter fit zu sein. Auch ausreichend Schlaf (83 Prozent) stand bei den Befragten hoch im Kurs. Rund zwei Drittel nutzten bewusste Entspannung (67 Prozent) und Sport (64 Prozent) als Gesundheitsvorsorge.

Die GfK Marktforschung befragte im Auftrag des Apothekenmagazins „Diabetes Ratgeber“ 2008 Personen über 14 Jahre.

Weniger Karies durch Salz

Eine aktuelle Studie bestätigt, dass fluoridiertes Speisesalz Karies vorbeugen kann.

n *(Informationsstelle für Kariesprophylaxe)* – Eine aktuelle Studie der Universität Marburg bestätigt den Rückgang von Karies bei Schulkindern. Neben einer gründlichen Zahnpflege sowie regelmäßiger zahnärztlicher Vorsorgeuntersuchungen spielt vor allem die lokale Anwendung von Fluoriden – zum Beispiel mit fluoridiertem Speisesalz – eine wichtige Rolle bei der Kariesvorbeugung.

Deutschland zählte in den 80er-Jahren zu den Industrieländern mit der höchsten Kariesrate. In den letzten 15 Jahren hat sich die Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Bundesrepublik deutlich verbessert. Wissenschaftler der Abteilung für Kinderzahnheilkunde der Universität Marburg untersuchen seit 1994 regelmäßig den Zahnstatus von Schulkindern in den Altersklassen 6–7 Jahre, 12 und 15 Jahre in Deutschland und bestätigen: In allen drei Altersstufen tritt heute deutlich weniger Karies auf. Besonders stark verbessert haben sich die Zähne der Zwölfjährigen. Rund zwei Drittel von ihnen weisen heute ein naturgesundes bleibendes Gebiss auf.

In einer Studie mit 1.532 drei- bis vierjährigen Teilnehmern gingen die Marburger Wissenschaftler nun der Ursache für die besseren Zähne der Kleinen auf den Grund. Dabei wurde der Kariesindex DMF-T/S angewandt, der als internationales Maß für den Kariesbefall gilt. Der Index gibt Auskunft über kariöse, gefüllte und aufgrund von Karies fehlende Zähne. Die Wissenschaftler untersuchten unter anderem die Wirksamkeit von fluoridiertem Speisesalz zur Kariesprophylaxe. Das Ergebnis: Kinder aus Familien, die zum Kochen fluoridiertes Speisesalz verwenden, haben gesündere Zähne im Vergleich zu Kindern aus Familien, die nicht fluoridierte Salze verwenden. „Der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt ist sehr einfach und zudem preiswert. Das Salz erhöht die Fluoridkonzentration im Speichel, weil es vor dem Verschlucken direkt auf die Zahnoberfläche einwirkt. Diese Wirkung kann bis zu einer halben Stunde anhalten und damit die tägliche Zahnpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta optimal ergänzen“, erläutert Prof. Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe und zahnmedizinischer Experte an der Universität Witten/Herdecke.

Quelle:

- *Yüksel (2010) Karieserfahrung bei Kleinkindern – Korrelation zu verschiedenen Ernährungs- und Prophylaxeparametern; med. Diss.*
- *Pieper (2010) Epidemiologische Begleituntersuchung zur Gruppenprophylaxe 2009. Gutachten. DAJ, Bonn*

ANZEIGE

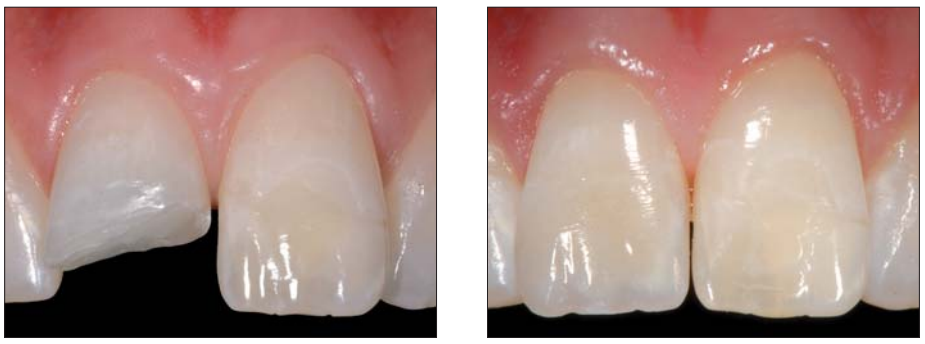
Natürlicher Schmelz geklont in Komposit

id west
Düsseldorf, 01.10.2011
Stände: D34 und C21
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HRi Das einzige Komposit mit dem gleichen Lichtbrechungsindex wie natürlicher Schmelz.

HRi Eliminiert den Grauschleier in der Restauration und macht Füllungsränder unsichtbar.

HRi Vereinfacht die Schichttechnik und reduziert die Behandlungszeit. Für direkte und indirekte Restaurationen.



Klinische Fälle: Prof. Dr. L. Vanini

ENAMEL plus HRi

HRi hat die gleichen Eigenschaften wie natürlicher Zahnschmelz: es abradiert gleichermaßen, d.h. es wird dünner und transparenter. Zudem überzeugt es aufgrund der unkomplizierten Farbauswahl, der einfachen Verarbeitung und der hervorragenden Polierbarkeit. Enamel plus HRi ist sowohl für Front- als auch für Seitenzahnrestaurationen geeignet.
Fragen Sie uns nach praktischen Arbeitskursen zur Komposit-Schichttechnik.

Messeangebot
Intro-Kit mit
- 6 Spritzen á 2,5 g oder
- 36 Minifills á 0,3 g
nur **159,90 €*** statt 184,90 €

* Preis versteht sich zzgl. MwSt.

LOSER & CO
öfter mal was Gutes...

LOSER & CO GMBH • VERTRIEB VON DENTALPRODUKTEN
BENZSTRASSE 1c, D-51381 LEVERKUSEN
TEL.: +49 (0) 21 71 / 70 66 70 • FAX: +49 (0) 21 71 / 70 66 66
www.loser.de • info@loser.de