

INFEKTIONSPROPHYLAXE**Wie man sich die Hände richtig trocknet**

Gründliches Händewaschen soll die Verbreitung von Krankheitserregern eindämmen. Werden hier Fehler gemacht, erzielt man u. U. das Gegenteil des gewünschten Effektes: Man verteilt die Keime großflächig. Ob man nun keimarm oder als Bakterienschleuder agiert, hängt nicht nur davon ab, wie und womit man sich die Hände wäscht. Nicht minder wichtig ist, wie man sich die Hände nach dem Waschen trocknet.

Schlecht sind z. B. elektrische Handtrockner, bei denen man die Hände zum Trocknen in einem warmen Luftstrahl reibt. Oft

werden die Hände dabei nicht richtig trocknen. Der verbleibende Feuchtigkeitsfilm auf der Haut sorgt dafür, dass man seine Bakterien besonders effektiv verbreitet. Wer sich die noch feuchten Hände dann an der eigenen Kleidung abwischt, ist als Bakterienschleuder fast unschlagbar. Mit Papierhandtüchern oder ultraschnellen elektrischen Handtrocknern, bei denen man die Hände nicht reiben muss, lässt sich die Verbreitung von Keimen hingegen am wirkungsvollsten verhindern.

J Applied Microbiol; DOI: 10.1111/j.1365-2672.2010.04838.x

STURZRISIKO IM ALTER**Wer ängstlich ist, fällt eher**

Ob ein alter Mensch sturzgefährdet ist, hängt nicht nur von seinem gesundheitlichen Zustand ab, sondern auch davon, wie er sein Sturzrisiko einschätzt. Ängstliche Personen neigen dazu, ihr physiologisches Sturzrisiko zu überschätzen – und stürzen auch häufiger, als von ihrer Konstitution her zu erwarten wäre. Vor allem Menschen mit depressiven Symptomen und neurotischen Charakterzügen scheinen zu dieser Wahrnehmung zu neigen. Auf der anderen Seite gibt es nicht weni-

ge Senioren, die sich trotz zahlreicher physiologischer Risikofaktoren nicht verunsichern lassen. Diese Gelassenheit die besonders bei optimistischen, körperlich aktiven und sozial integrierten Menschen anzutreffen ist, schützt offenbar vor Stürzen. Zu diesen Ergebnissen kommt eine Studie, in der 500 Männer und Frauen zwischen 70 und 90 Jahren befragt und ein Jahr lang beobachtet wurden.

Delbaere K Et al. BMJ 2010;341:c4165; doi:10.1136/bmj.c4165

**DIRTY DANCING****Auf das schnelle Knie kommt es an**

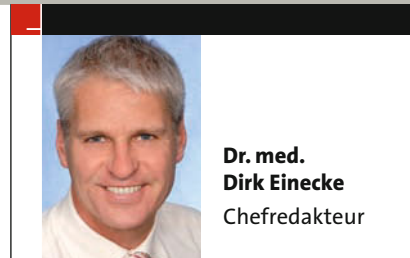
Drei Dinge braucht der Mann: ein schnelles rechtes Knie, einen biegsamen Nacken und einen beweglichen Rumpf. Wer über diese Dinge verfügt und sie beim Tanzen richtig einsetzt, kommt bei Frauen gut an, fanden Forscher der Universitäten Göttingen und Northumbria heraus. Sie führten 39 Frauen kurze Tanzclips mit gesichtslosen Computeranimationen vor (das Aussehen

◀ Er hat das falsche Knie im Einsatz.

der Tänzer sollte die Bewertung nicht beeinflussen). Die Frauen sollten bestimmen, was einen guten Tänzer ausmacht.

Der Mann mit dem schnellen rechten Knie ist also begünstigt. Doch was macht der Normalmann mit dem arthrotischen rechten Knie, dem steifen Kreuz und nicht vorhandenem Nacken? Der kann tanzen wie er will, zum Ziel kommt er nicht, allenfalls in die Sprechstunde des Orthopäden.

Pressemitteilung der Universität Göttingen, 8. September 2010



**Dr. med.
Dirk Einecke**
Chefredakteur

HOCHDRUCKTHERAPIE**Neue Blutdruckziele für Diabetiker**

Aufgrund aktueller Studien hat die Hochdruckliga die strengen Vorgaben für die Blutdruckkontrolle bei Diabetikern etwas gelockert: Statt Werten < 130/80 mmHg wird nun ein Zielkorridor von 130–139/80–85 mmHg empfohlen. Die Begründung: Für einen systolischen Wert < 130 mmHg liege bisher keine ausreichende Evidenz vor. In den beiden einzigen Studien, in denen so niedrige Werte erreicht wurden, ließ sich ein Rückgang von zerebrovaskulären, aber nicht von kardiovaskulären Ereignissen beobachten. Diese Empfehlung bedeutet jedoch nicht, dass eine stärkere Blutdrucksenkung ungünstig ist. Die Hochdruckliga betont außerdem, dass die antihypertensive Therapie unverzichtbarer Bestandteil in der Behandlung von Diabetikern ist. In zwei großen Studien wurden durch die Blutdrucksenkung mehr makrovaskuläre Komplikationen verhindert als durch die Korrektur der Hyperglykämie.

Stellungnahme der Hochdruckliga e.V. DHL®, 7. September 2010