

Mehr Sorgfalt bei der Hygiene!

Händewaschen schützt vor Ansteckung

Gründliches Händewaschen kann helfen, die Ausbreitung grippaler Infekte in der Allgemeinbevölkerung zu bremsen. In einer britischen Studie sorgte eine Online-Kampagne zur Handhygiene für einen Rückgang von Atemwegsinfektionen und Antibiotikaverschreibungen.

— Dass eine gute Handhygiene erlernt werden kann und dass diese tatsächlich dazu beiträgt, die Ausbreitung von Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten zu verhindern, hat eine britische Studie gezeigt. Über 20.000 Haushalte wurden aufgefordert, an der Studie teilzunehmen. Die Studie lief über drei Winter, von Januar 2011 bis März 2013.

Die eine Hälfte der Probanden wurde auf eine Internetplattform hingewiesen, auf der das Programm zur Handhygieneschulung sowie Fragebögen hinterlegt waren. Die andere Hälfte wurde nur aufgefordert, monatlich zugesandte Fragebögen zu durchgemachten Infektionen auszufüllen.

In die Intention-to-treat-Analyse flossen die Daten von 16.908 Teilnehmern ein, die

zum Ende der jeweils 16-wöchigen Intervention alle Fragebögen ausgefüllt hatten. Von den 8.241 Teilnehmern der Interventionsgruppe berichteten 51%, im entsprechenden Zeitraum eine oder mehrere Atemwegsinfektionen durchgemacht zu haben, in der Kontrollgruppe lag dieser Anteil bei 59% – ein signifikanter Unterschied.

Die Online-Schulung reduzierte offenbar auch die Übertragung von Infektionen zwischen den Haushaltsmitgliedern: So sank der Anteil der Mitbewohner, die innerhalb einer Woche an denselben Symptomen erkrankten, von 8,8 auf 6,6%.

Die Teilnehmer an der Schulung profitierten, sofern sie erkrankt waren, mit einer kürzeren Krankheitsdauer (9,8 gegenüber



© 2011 Photos.com

Infektophylaxe beginnt am Waschbecken.

10,6 Tage) und weniger Krankheitstagen (5,2 gegenüber 6,5). Von schwereren Symptomen wurden sie durchschnittlich einen halben Tag kürzer geplagt (2,1 verglichen mit 2,6 Tagen). Als „Nebeneffekt“ berichtete die Interventionsgruppe außerdem über weniger Magen-Darm-Infektionen.

Auch die Zahl der Arztbesuche und vor allem der Einsatz von Antibiotika war leicht, aber signifikant zurückgegangen. **eo ■**

■ Little P et al. *Lancet*, online 7. August 2015

U-förmige Beziehung gefunden

Herzinsuffizienz-Prävention durch Sport: Eine Frage der Dosis?

Jeden Tag mindestens 20 Minuten Radfahren verzögert die Entwicklung von Herzversagen. Starke körperliche Belastung hat aber möglicherweise den gegenteiligen Effekt, so das Ergebnis einer Studie des Stockholmer Karolinska-Instituts.

— 33.012 schwedische Männer waren im Durchschnittsalter von 60 Jahren zu ihren

Bewegungsgewohnheiten zum gegenwärtigen Zeitpunkt und im Alter von 30 Jahren befragt worden. Indem diesen Aktivitäten feste metabolische Äquivalente (MET) zugeteilt wurden, ließ sich daraus der Energieverbrauch abschätzen. Im Median lag er bei 41 MET-Stunden pro Tag.

Eine Herzinsuffizienz wurde in den folgenden 13 Jahren bei 3.609 Männern diagnostiziert. Dabei zeigte sich ein U-förmiger Zusammenhang zwischen physischer Aktivität und Erkrankungsrate: Verglichen mit Männern mit medianem Energieverbrauch erhöhte sich das Risiko für ein Herzversagen umso stärker, je weiter der Ver-

brauch unter 40 MET-Stunden pro Tag abfiel. In der Gruppe, die sich physisch am wenigsten anstregte, lag das relative Risiko um 69% höher als in der Vergleichsgruppe. Ein Anstieg der Erkrankungshäufigkeit war ebenso bei Werten über 47 MET-Stunden pro Tag festzustellen; bei maximaler Belastung (57 MET-Stunden pro Tag) war die Quote relativ um 31% höher als bei medianer Belastung.

Eine Assoziation zwischen Bewegung und vermindertem Herzinsuffizienzrisiko war allerdings nur bei bestimmten Aktivitäten zu erkennen. Tägliches Radfahren oder Gehen für mindestens 20 Minuten waren am effektivsten und mit einem um 21% geringeren Risiko verbunden.

bs ■

■ Rahmann I et al. *Journal of the American College of Cardiology: Heart Failure*, online 12. August 2015



© bilderstoecken / Fotolia