GESUNDHEITS-KOMPASS

Veronika Mathys, Leiterin Spitalhygiene

Antibiotikaresistenzen: Wir sind alle betroffen

Antibiotika sind Medikamente, die Bakterien abtöten oder deren Wachstum hemmen. Bakterien werden zunehmend gegen Antibiotika resistent, also unempfindlich. So verlieren Antibiotika ihre Wirksamkeit. Infektionen, die von resistenten Bakterien ausgelöst werden, sind immer schwieriger zu behandeln – im Extremfall sind alle Antibiotika unwirksam. In der modernen Medizin spielen Antibiotika nebst der Behandlung von schweren Infektionen eine wichtige Rolle in der Infektionsprävention: zum Beispiel bei chirurgischen Eingriffen, bei Chemotherapien zur Behandlung von Krebs oder bei Immunschwäche. Ohne wirksame Antibiotika kann auch eine einfache Infektion tödlich sein.

Resistente Bakterien treten auf der ganzen Welt auf, sie können von Mensch zu Mensch, aber auch vom Tier auf den Menschen übertragen werden. Die Schweiz kennt diese schleichende Bedrohung auch, Antibiotikaresistenzen betreffen uns alle. In der Schweiz werden jedes Jahr Menschen und Tiere durch Bakterien infiziert, gegen die Antibiotika nichts mehr ausrichten können. Die Konsequenzen sind schwerwiegend und betreffen Mensch, Tier, Landwirtschaft und Umwelt gleichermassen. Weil die Situation so bedrohlich ist, hat der Bund die «Strategie Antibiotikaresistenzen» (StAR) lanciert. Diese verfolgt das Ziel, mit Massnahmen bei Mensch, Tier, Landwirtschaft und Umwelt die Wirksamkeit von Antibiotika langfristig zu sichern.

Falscher oder zu häufiger Einsatz von Antibiotika kann zu Resistenzen führen. Daher ist es wichtig, dass sie nur eingesetzt werden, wenn es wirklich nötig ist. Wir alle können mithelfen, Resistenzen zu verhindern, indem wir Antibiotika richtig anwenden:

- Nehmen Sie Antibiotika immer nach Vorschrift des Arztes ein. Die Einnahme muss zwingend bis und mit zur letzten Tablette erfolgen. Lassen Sie keine Einnahme aus.
- Nehmen Sie Antibiotika nicht unnötigerweise ein. Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren. Erkältungen und grippale Infekte sind virale Erkrankungen, dagegen helfen Antibiotika nicht. Die körperliche Abwehr ist in vielen Fällen ausreichend.
- Geben Sie Antibiotika, die der Arzt Ihnen verschrieben hat, nicht an andere weiter.
- Wenn Sie vergessen haben, die Antibiotika einzunehmen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.
- Bringen Sie angebrochene Packungen in die Apotheke zurück, so vermeiden Sie, dass Antibiotika unkontrolliert in die Umwelt gelangen.

Im «Gesundheits-Kompass» geben Fachleute des Spitals Affoltern Tipps zu Gesundheitsfragen. Kontakt: Telefon 044 714 26 68 oder gesundheitskompass@spitalaffoltern.ch.

Schimmel liebt die kalte Jahreszeit

Richtig heizen, aber auch Stosslüften beugen dem Befall vor

Wer weniger heizt, riskiert Schimmel. Simone Wyss ist Schimmelberaterin bei einem Gebäudesanierer in Affoltern. Im Gespräch verrät sie, was man gegen Schimmel machen kann, und wann nur noch der Fachmann hilft.

Schimmel kann gesundheitsgefährlich werden. (Bilder zvg.)

«Anzeiger»: Simone Wyss, rufen bei Ihnen derzeit mehr Menschen an, die Schimmel bei sich zu Hause entdecken?

Schimmelpilz tritt in vielen Wohnungen hauptsächlich im Herbst und Winter auf. Deshalb haben wir während der kalten Jahreszeit mehr Anfragen als im Sommerhalbjahr. So ist es auch in diesem Jahr.

Was raten Sie den Menschen generell, die diesen Herbst/Winter ja weniger heizen sollen?

Benutzte Räume müssen genügend beheizt werden. Je kühler der Raum, desto besser muss man lüften: Am besten mindestens zwei- bis dreimal täglich gut durchlüften, will heissen alle Fenster und Türen öffnen und Durchzug machen, sogenanntes Querlüften. Die Fenster nie gekippt lassen.

Wie funktioniert richtiges Stosslüften?

Die Fenster weit geöffnet lassen und 5 bis 15 Minuten lüften. Je kälter es draussen ist, desto kürzer muss man lüften. Noch effektiver ist Querlüften: Alle Fenster und Zimmertüren öffnen und 5 bis 10 Minuten Durchzug machen. Dies sollte man mindestens zwei- bis dreimal täglich wiederholen.

> *«Je kühler der Raum, desto besser muss man lüften.»*

Was kann man sonst noch gegen Schimmel machen?

Schimmel entsteht, wenn eine Stelle über eine längere Zeit feucht ist. Die Feuchtigkeit kommt meist aus der Luft. Es gilt, übermässige Feuchtigkeit zu vermeiden, und sie regelmässig abzuführen (siehe Box).

Ab wann ist Schimmel gesundheitsgefährlich?

Menschen reagieren unterschiedlich auf Schimmelpilz. Besonders heikel ist Schimmelpilz bei kleinen Kindern, alten oder schwachen Menschen, Asthmatikerinnen oder Allergikern. Schimmelpilz kommt überall in der Luft vor, doch die Dosis macht das Gift. Je grösser die befallene Fläche ist, je dichter der Befall, und je länger man sich im betroffenen Raum aufhält, desto schlimmer.

Wie kann man Schimmel in der Wohnung selbst entfernen?

Einen kleinen Fleck bis zur Grösse einer Handfläche kann man selbst mit einem Schwamm und Brennsprit entfernen. Danach sollte die Stelle weiter im Auge behalten werden. Grössere von Schimmelpilz befallene Flächen gehören in die Hände von Fachleuten.

In welchen Räumen entsteht Schimmel am häufigsten?

Als Schimmelberaterin weiss Simone Wyss, worauf es ankommt.

Die Dosis macht das Gift: Je grösser die befallene Fläche ist, je dichter der Befall, und je länger man sich im betroffenen Raum aufhält, desto schlimmer.

Im Badezimmer, da es dort oft feucht ist, im Schlafzimmer, da häufig zu kühl und im Keller.

Wie geht der Profi vor, wenn er in einer Wohnung nach Schimmel sucht?

Sie schauen die verdächtigen Stellen mit geübtem Auge genau an und nehmen auch Messgeräte in die Hand wie etwa ein Thermo-Hygrometer, ein Feuchtemessgerät für Material oder eine Wärmebildkamera. In einigen Fällen kann es sinnvoll sein, eine Material- oder Luftprobe zu nehmen.

> *«Einen kleinen Fleck kann man selbst mit einem Schwamm und Brennsprit entfernen.»*

Wie wird Schimmel professionell beseitigt?

Man tötet den Schimmelpilz nicht mit Gift ab, sondern entfernt ihn mechanisch, das heisst man entfernt das befallene Material etwa von der Tapete, Wandfarbe oder den Gipsplatten.

Wann ist es ratsam, aus der Wohnung wegen Schimmelbefall auszuziehen?

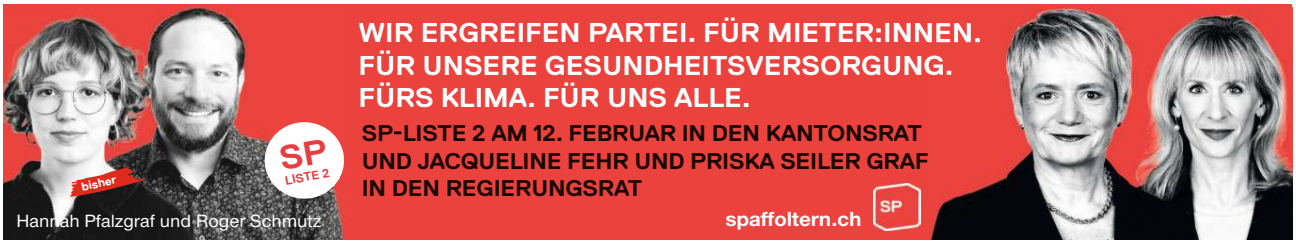
Wenn die Wohnung zum Wohnen schlecht geeignet ist, wie etwa eine schlecht konzipierte Einliegerwohnung im Kellergeschoss oder die Verwaltung/der Vermieter nicht bereit ist, die Schimmelproblematik genau anzuschauen, kann es auch der Gesundheit zuliebe ratsam sein, auszuziehen.

Interview: Angela Bernetta

Schimmel vermeiden

Wer in übermässig feuchten Räumlichkeiten wohnt, tut gut daran, die Feuchtigkeit regelmässig abzuführen. Nachstehende Tipps helfen, Schimmel in den eigenen vier Wänden zu vermeiden.

- Regelmässig quer- oder stosslüften (siehe Interview).
- Wohnung nie komplett auskühlen lassen. Lässt die Luftfeuchtigkeit ansteigen.
- Richtig heizen. Ideal ist eine Raumtemperatur um 20 Grad.
- Optimal ist eine Luftfeuchtigkeit zwischen 35 und 50 Prozent.
- Wäsche nach Möglichkeit nicht in der Wohnung trocknen.
- Nach dem Duschen die Wände mit dem Schaber abziehen und die Silikonfugen mit einem Tuch trocknen.
- Während des Duschens Lüftung betätigen und nach dem Duschen Fenster öffnen.
- Beim Kochen den Dampfabzug nutzen.
- Keine Luftbefeuchter brauchen.
- Menschen produzieren über den Atem und durch das Schwitzen viel Feuchtigkeit. Je mehr Leute zusammenwohnen, desto wichtiger ist es, regelmässig zu lüften.

Weitere Infos: Broschüre «Vorsicht Schimmel» Bundesamt für Gesundheit zu Schimmel via www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/wohngifte/gesundes-wohnen/feuchtigkeitsprobleme-und-schimmel.html.

ANZEIGE