

## PRÄVENTION

*Kampagne für Impfungen*

WIEN. Die Grippe fordert in Österreich jedes Jahr rund 1.000 Todesfälle. Damit kostet diese Krankheit mehr Menschen das Leben als der Straßenverkehr. „Beim Straßenverkehr versteht heute jeder, wie wichtig ein Gurt oder ein Helm sind. Bei der Grippeimpfung gibt es noch viele Zweifler“, beschreibt Uniqa-Mediziner Peter Kritscher das Impfverhalten vieler Österreicher. Im europäischen Vergleich sind die Österreicher Impfmuffel: nur sechs Prozent sind geimpft. Sogar unter der Risikogruppe Mediziner und Krankenhauspersonal ist kaum jeder Fünfte gegen die Grippe geimpft.

## Neue Erkenntnisse

Entgegen der früher vorherrschenden Meinung ist Impfen bei Personen mit chronischen Erkrankungen oder unter Immunsuppression heute sogar dringend empfohlen. Das gilt besonders für die Influenza-Impfung, da eine Infektion bei Personen mit geschwächtem Immunsystem oft zu einer Lungenentzündung oder anderen schweren Komplikationen führen kann, berichtet der Verband der Impfstoffhersteller. (rüm)



© APA/dpa/Lukas Schulze

## Information

Impfstoffhersteller und Versicherer fordern parallel mehr Engagement in Sachen Impfungen.

# Krank durch Stress

Die Stressbelastung steigt; Stress schlägt nicht nur auf den Magen, sondern auch auf den Darm, zeigt eine neue Studie.



© PantherMedia/Diego Cervo

Acht von zehn Österreichern fühlen sich zumindest hin und wieder gestresst, 42,4% leiden dauerhaft unter Stress.

## ••• Von Martin Rümmele

WIEN/GRAZ. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Stress als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts – und diese Gefahr ist allgegenwärtig, ob man nun selbst „unter Strom“ steht, oder enge Bezugspersonen betroffen sind.

Eine aktuelle Umfrage des Institut Allergosan in Kooperation mit Marketagent.com gibt nun Aufschluss über das Stresslevel der österreichischen Bevölkerung und zeigt, was uns stresst und welche Folgen dies für unsere Gesundheit hat.

Acht von zehn Österreichern (84,3%) fühlen sich demnach zumindest hin und wieder gestresst, bei 42,4% der Befragten steht Stress sogar häufig oder dauerhaft auf der Tagesordnung. Diese Dauerbelastung führt dazu, dass sich 36,7% selbst als gefährdet sehen, an einem Burn-out zu erkranken. Job (36,8%), Finanzen (19,1%) und die Familie beziehungsweise Bezie-

hung (16,7%) sind für die Befragten die Hauptgründe für Stress, wobei Männer eher vom Job (44,1%), und Frauen von Familie und Beziehung mehr gefordert werden (21,3%).

Stress zeigt sich häufig in unterschiedlichen körperlichen Beschwerden: Müdigkeit und Schläppheit, Ein- und Durchschlafprobleme, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich

und schlechte Laune sind die häufigsten Anzeichen. Auch Verdauungsprobleme wie Durchfall oder Verstopfung (31,6%) oder Magenbeschwerden (31,5%) sind für jeden Dritten Begleiter. Jeder Zweite isst unter Stress häufig zu unregelmäßigen Zeiten (50,9%), viele müssen ihr Essen schnell verspeisen (44,5%) leiden unter Heißhunger-Attacken (39,8%) oder lassen Mahlzeiten ganz aus (29,9%).

”

*Stress lässt wichtige Bakterien in großer Zahl absterben. Der Darm wird so durchlässig für Toxine und Krankheitserreger.*

Anita Frauwallner  
Institut Allergosan

“

## Darm als Schaltzentrale

Das stelle den Darm als „Gesundheitszentrale“ vor große Herausforderungen, sagt Anita Frauwallner, Geschäftsführerin des Institut Allergosan: „Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung verantwortlich, sondern auch Sitz unseres Immunsystems und Produktionsstätte vieler wichtiger Hormone. Neben ausgewogener, ballaststoffreicher Ernährung kann vor allem mit der Zufuhr von lebenden, nützlichen Darmbakterien positiv auf die Darmgesundheit eingewirkt werden.“