

Gegen die Verbreitung von respiratorischen Viren durchaus erfolgreich:

Händewaschen, Masken, Handschuhe, Kittel

Von viralen Pandemien nimmt man an, dass sie durch hohe Viruslast und starke Infektiosität einen besonderen, gefährlichen Schub erhalten. Einzelmassnahmen wie Impfungen oder antivirale Substanzen vermögen die Ausbreitung nicht zu unterbrechen, wie bisherige Evidenz mit der Influenza gezeigt hat. Daher muss für den Fall einer Pandemie mit respiratorischen Viren ein Bündel von Massnahmen aus persönlicher Hygiene, Isolierung und weiteren Barrieren zum Einsatz kommen. Eine systematische Literatursuche und Metaanalyse wollte erfassen, welche Evidenz für solche Vorkehrungen spricht. Die Autoren fanden zwar 138 Studien, deren oft zweifelhafte Qualität, sowohl bei randomisierten kontrollierten als auch bei Beobachtungsstudien, keine Metaanalyse zulassen. Die Metaanalyse von sechs

Fallkontrollstudien belegt aber, dass physikalische Massnahmen in der Verhinderung der Ausbreitung des SARS-Virus äusserst effektiv sind:

- Händewaschen (mehr als 10-mal täglich): Odds Ratio (OR) 0,45, 95%-Konfidenzintervall (KI) 0,36–0,57; Number needed to treat (NNT) = 4
- Gesichtsmasken tragen: OR 0,32 (95%-KI 0,25–0,40); NNT = 6
- N95-Gesichtsmasken tragen: OR 0,09 (95%-KI 0,03–0,30); NNT = 3
- Handschuhe tragen: OR 0,43 (95%-KI 0,29–0,65); NNT = 5
- Kittel tragen: OR 0,23 (95%-KI 0,14–0,37); NNT = 5
- Händewaschen sowie Masken, Handschuhe und Kittel tragen kombiniert: OR 0,09 (95%-KI 0,02–0,35); NNT = 3.

Unsicher bleibt, ob zusätzlich zum normalen Händewaschen der Einsatz von viruziden Lösungen oder Antiseptika noch weiteren Schutz bietet. Wie die Autoren bedauernd feststellen, verhindert das Fehlen einer adäquaten Evaluation sichere Schlüsse, was globale Massnahmen wie Screening von Reisenden bei der Ankunft oder Isolierung wirklich bringen. Immerhin sehen sie auf der Basis ihrer Studie die tröstliche Botschaft, dass trotz Schwierigkeiten bei einer langfristigen Umsetzung einiger physikalischer Eindämmungsmassnahmen im Falle einer Pandemie schon viele einfache und billige Vorkehrungen viel ausrichten können. ■

H.B.

Quelle: BMJ 2008; 336: 77-80.

Hungern für den Erfolg:

Hobbysportler sind immer häufiger mangelernährt

Eine neue Krankheit macht sich unter männlichen Hobbysportlern breit – die Anorexia athletica. Ein abgemagerter Körper und sportliche Höchstleistung stehen für viele Männer heute auf Platz eins ihrer Wunschliste. Schädliche Verhaltensweisen wie extreme Diäten in Kombination mit übertriebenem Bewegungstraining können zu einer riskanten Mangelversorgung des Körpers mit notwendigen Nährstoffen und Kalorien führen. Männer zwischen Ende 30 und 50 Jahren sind besonders häufig betroffen, vor allem dann, wenn sie Erfolgsprobleme im beruflichen Bereich haben, so die Erfahrung von Sportpsychologen der Deutschen Sporthochschule Köln. Das Hungern und die sportliche Leistung sollen dann kompensieren, was anderswo fehlt. Doch die Sport-Magersucht ist auch schon unter jüngeren Männern verbreitet. Ihnen fehlen

nach aktuellen Erkenntnissen essenzielle Nährstoffe wie Vitamin D, Eisen, Jod, Folsäure oder Kalzium. Bereits Kindern droht von der neuen Krankheit Wachstumsbeeinträchtigung und irreparabler Knochenschadens, warnen auch Kinder- und Jugendärzte von der Universität Graz. Fit bis zum Umfallen? «Sport ist gesund, ohne Zweifel. Doch nur, wenn er sich in einem normalen Rahmen abspielt. Wenn jemand extrem Diät hält oder ein exzessives Training betreibt, sollten alle Alarmglocken angehen», warnt Hochleistungssportler Helmut Erb. «Um topfit und leistungsfähig zu sein oder zu werden, müssen Sie nicht bis zum Umfallen trainieren. Die regelmässigen Trainingseinheiten müssen mit Entspannung kombiniert werden. Die Erholungspausen sind genauso wichtig. Ohne die machen die Muckis sowieso schlapp!» Man(n) soll nie-

mals nur trainieren, um Kalorien zu verbrauchen: «Das wird garantiert nichts. Und Hände weg von Diäten!» ■

H.B.

Quelle: www.fid-gesundheitswissen.de

