MedWiss.Online

Thema der Woche: Mit Vorbeugung besser durch schwere Zeiten kommen

Mit Vorbeugung besser durch schwere Zeiten kommen

Im Thema der Woche gehen wir auf Vorbeugung ein, als eine der wichtigsten Strategien, um durch Zeiten körperlicher Angeschlagenheit zu kommen.

Wir sind in der Grippe-Saison angekommen. Jetzt geht es also bei allen, vor allem denen, die sich nicht impfen lassen konnten, darum, möglichst viele Infektionsquellen zu vermeiden. Auch wer die Zeit im Krankenhaus verbringt, ist nicht vor Infektionen sicher. Besucher können manches dazu beitragen, Patienten mit schwacher Abwehr zu schützen. Eine aktuelle Studie fand beispielsweise, dass in öffentlichen Waschräumen in Kliniken die Hände besser mit Papiertüchern als mit Lufttrocknern abgetrocknet werden sollen, um die Keimlast zu reduzieren.

Ein anderer wichtiger Punkt, wenn es um Vorbeugung geht, ist die Gefahr des Kraftverlusts. Wenn schwere Krankheit und intensive Behandlungen den Körper schwächen, braucht der manchmal eben mehr Unterstützung. Wie eine Untersuchung zeigte, kann mit eiweißreicher Nahrung und Bewegung ein Förderprogramm für den strapazierten Körper zusammengestellt werden.

Also, gut schützen lautet die Devise, sowohl vor unsichtbaren Krankmachern, als auch vor dem Energiemangel. Wie wünschen alles Gute dabei!

Hier die Studien im Detail:

- Händetrocknen mit Papiertüchern verteilt weniger Bakterien in Klinik-Waschräumen als Lufttrockner
- Bessere Verträglichkeit der Krebsbehandlung, bessere Prognose: wie kann man Muskelabbau vorbeugen?

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de