

Tabuthema:

Scheideninfektion

Jede dritte Frau ist betroffen, doch für viele ist es peinlich, darüber zu reden. Aufklärung ist wichtig: Denn in 50 % aller Fälle handelt es sich bei Juckreiz, Brennen und Ausfluss nicht um eine Pilzinfektion, sondern um eine gestörte Scheidenflora.

Gegen die „bakterielle Vaginose“ kann eine Therapie mit Laktobazillen wirksam helfen.



Univ. Prof. Dr. Armin Witt (Uniklinik für Frauenheilkunde, Wien) Gründer des Akut-services „Gyninfekt“, dazu: „Laktobazillenmangel und Pilzinfektionen haben oft die gleichen Symptome! Lassen Sie sich auf keinen Fall nur von Symptomen leiten - dies führt in ungefähr der Hälfte der Fälle zu einer falschen Diagnose und Therapie!“ Brigitte Moshhammer-Peter (Psycho- und Sexualtherapeutin) weiß aus eigener Praxis davon zu berichten, wie chronische Scheideninfektionen als Liebestöter und Lust-killer auf Selbstbild, Beziehungs- und Sexualleben der Frau wirken...

Dass Laktobazillen einen Ausweg aus diesem Teufelskreis ermöglichen, zeigt eine aktuelle Studie der Medizinischen Universität Wien. „Eine gesunde Scheidenflora kann mit Scheidenkapseln aufgebaut werden, so Univ.-Prof. Dr. Witt. „Diese guten Bazillen besetzen die Scheidenwand, verdrängen und bekämpfen dank ihrer teilweise antibiotischen Eigenschaften viele Krankheitserreger.“ Gynophilus Scheidenkapseln (rezeptfrei in der Apotheke) enthalten diesen speziellen Lactobacillus in sehr hoher Anzahl und bieten daher natürlichen Schutz gegen schädliche Bakterien und Pilze. Zusätzlich sollte frau den Intimbereich nur mit sanften Mitteln reinigen und pflegen und weichgespülte, zu enge Unterwäsche meiden (tropisches Mikroklima!).

Weitere Infos: Initiative Gesunde Scheide (www.gesundescheide.at), diese verschickt kostenlos Patientenbroschüre und Probestückchen, Tel.: 0664/408 18 19 .

* * *

Rückenschmerzen am Arbeitsplatz Büro: Ergonomisches Umfeld beugt vor

Millionen Menschen verbringen den Arbeitstag im Büro - ein Fünftel der Bevölkerung sitzt täglich mehr als 6 Stunden vor dem Computer. Wenig Bewegung und schlechte Sitzhaltung gehören zum Alltag. Vor allem



der Rücken leidet unter den oft ungünstigen ergonomischen Bedingungen. Aktuellen Zahlen zufolge sind zwei Drittel der Bürger/innen von Rückenschmerzen betroffen, die Zahl der dauerhaft Betroffenen hat sich innerhalb der letzten zehn Jahre fast verdoppelt. Bei den Krankheitstagen verursachen Muskel- und Skeletterkrankungen die meisten Arbeitsausfälle.



Die Bedeutung eines rückengerechten Umfeldes im Büro ist in Anbetracht dieser Zahlen offensichtlich. Durch ergonomische Bürosessel, Tische, Stehpulte und PC-Tastaturen kann die Rückengesundheit sehr gefördert werden. Für Sitzgeplagte ist es dabei besonders wichtig, auf seriöse Qualitätsmerkmale zu achten, denn nicht immer unterstützen und entlasten die vermeintlich gesunden Alltagsgegenstände auch wirklich den Bewegungsapparat.

Orthopädisch wertvolle Produkte, die den harten Prüfbedingungen einer Expertenkommission standhalten, werden mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. „Geprüft & empfohlen“ prämiert (www.agr-ev.de).

Dynamik und Bewegung sind entscheidend

Wesentliches Problem der Büroarbeit ist die fehlende Bewegung. Bürostühle sollten das **dynamische Sitzen fördern**, welches die Durchblutung der Muskulatur sowie die Stoffwechselprozesse der Bandscheiben anregt. Dies wird auch durch einen veränderbaren Öffnungswinkel zwischen Sitzfläche und Rückenlehne möglich, deren Widerstand individuell eingestellt wird. Außerdem ist es wichtig, dass sich Sitzfläche und Rückenlehne individuell einstellen lassen und dass der Lendenwirbelbereich großflächig abgestützt wird.

Es geht zwischendurch doch sicher auch mal im Stehen - ein Stehpult (mit Blumentopf, Kaffeetasse und anderen schönen Dingen) fördert ganz unbewusst die Steh-Sitzdynamik im Büro

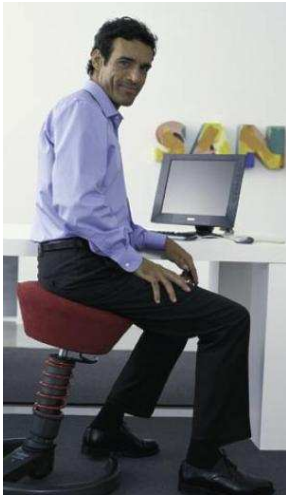


Wie so oft gilt auch für den Büroalltag: Die richtige Mischung - in diesem Fall zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen ist entscheidend. Durch einen Haltungswechsel werden Rücken- und Beinmuskulatur trainiert, Herz und Kreislauf angeregt und die Atmung verbessert.

Optimal sind deshalb neben individuell ein- und höhenverstellbaren Schreibtischen auch rückenfreundliche Stehpulte (Bild o.), einige Produkte wurden bereits mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Komplett wird der gesunde Arbeitsplatz durch ergonomische PC-Eingabegeräte wie Tastatur und Maus. Aufgrund ihrer Beschaffenheit können diese Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich sowie Kribbeln in den Fingern verhindern und schonen außerdem das Hand-Arm-System.





Eine Alternative zu klassischen Bürodrehstühlen bieten Aktivsitzmöbel wie „swopper“ (Fa. Aeris, Bild u.): Durch die dreidimensionale Flexibilität passt sich der Sitz dem Menschen an und nicht umgekehrt. Dies fördert und fordert Bewegung und sorgt so für erhöhte Konzentration und Leistungsfähigkeit

Checkliste

So wird der Bürostuhl richtig eingestellt:

Die Sitzfläche ist in der Höhe richtig eingestellt, wenn Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel bilden. Zwischen Kniekehle und Vorderkante sollte noch zwei bis drei Finger breit Platz sein.

Der Rücken sollte die Lehne berühren und im Lendenbereich großflächig abgestützt werden.

Der Widerstand der Rückenlehne ist perfekt eingestellt, wenn eine angenehme dynamische Bewegung möglich ist.

Die Unterarme sollen mit den Oberarmen maximal einen rechten Winkel bilden, wenn sie auf den Armlehnen liegen.

So sorgen Sie für mehr Bewegung im Büro

- Fahren Sie, wenn möglich, mit dem Rad zur Arbeit oder gehen Sie zu Fuß.
- Nehmen Sie statt dem Fahrstuhl öfter mal die Treppe.
- Zentralisierte Arbeitsbereiche wie Druckerinseln oder Kopierstationen auf dem Flur, Bibliotheken und Konferenzbereiche verbessern die Kommunikation und fördern die körperliche Bewegung.
- Durch Telefonieren im Stehen kann unkompliziert ein Haltungswechsel vorgenommen werden.

Weitere Infos, wie die umfangreiche Broschüre „Einkaufsleitfaden für rückergerichtete Produkte“ und die Zeitschrift „rückenSignale“, sind unter www.agr-ev.de/betroffene/medien zum Preis von 9,95 Euro erhältlich.

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)