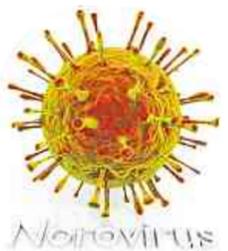


Gesund & Aktiv

Der informative Ratgeber für unser körperliches Wohlbefinden



Norovirus: Die Infektionsgefahr ist noch lange nicht vorüber



Deutlich früher als sonst hat uns die Noroviruswelle in dieser Wintersaison erreicht. Zudem ist das Virus auch noch hochansteckend. Höchstwahrscheinlich handelt es sich um einen neuen Genotyp. Im Oktober wurden bereits doppelt so viele Infektionen im Verbreitungsgebiet der Rhein-Zeitung gemeldet wie im Oktober zuvor. Im November sogar die sechsfache Anzahl. Der Dezember zeigte im Vergleich zum letzten Jahr mit über 400 Erkrankten vier Mal so viele Patienten. Die neuesten Zahlen deuten auch nicht auf eine Abnahme der Infektionen hin. Aktuell sind für den Januar bereits wieder über 300 Infizierte beim Landesuntersuchungsamt gemeldet. Nach Ansicht des Landesuntersuchungsamts habe die

Um sich möglichst nicht anzustecken, ist Händehygiene besonders wichtig

Welle immer noch Schwung. Zudem weist das Amt darauf hin, dass die Dunkelziffer sehr hoch sei. „Bei einem Brechdurchfall mit Noroviren, der sehr plötzlich kommt und schnell wieder vorüber ist, gehen viele Menschen womöglich gar nicht erst zum Arzt; in anderen Fällen veranlasst der Arzt keine Laborbestätigung, weil die Symptome auch so eindeutig für den Erreger sprechen“, führt der Mitarbeiter der Pressestelle Achim Ginkel aus. Die Zahlen beziehen sich nur auf Fälle, die von einem Labor bestätigt wurden.

Die Erkrankung bricht in der Regel zwischen sechs Stunden und zwei bis maximal drei Tagen nach der Ansteckung aus. Sie kündigt sich nicht langsam an, sondern meldet sich urplötzlich mit heftigem Durchfall, Übelkeit

und schwallartigem Erbrechen. Medikamente gibt es nicht, die die Erkrankung stoppen. Denn das Norovirus kann nicht im Labor gezüchtet werden und somit können auch keine neuen Medikamente getestet werden. Allerdings ist es jetzt amerikanischen Forschern gelungen, Noroviren in einem Minidarm aus Stammzellen zu vermeh-



Sich regelmäßig die Hände zu waschen, verringert das Ansteckungsrisiko. Fotos: fotolia

ren. Der Grundstein für die Entwicklung von Medikamenten ist somit gelegt, auf die wir vielleicht in ein paar Jahren zurückgreifen können. Meist dauert die Erkrankung ein bis zwei Tage. Erkrankte verlieren in der Zeit sehr viel Flüssigkeit. Daher ist es sinnvoll Elektrolytzusätze zu sich zu nehmen, um ein Dehydrieren, ein Austrocknen des Körpers zu verhindern. Die Erkrankten sind bis etwa 48 Stunden nach Abklingen der Beschwerden noch stark ansteckend. Die Viren können sogar noch bis zu zwei Wochen nach der Infektion ausgeschieden werden. Deshalb wird empfohlen, wenn möglich, in dieser Zeit eine eigene Toilette zu benutzen.

Um sich möglichst nicht anzustecken, ist Händehygiene besonders wichtig. Waschen Sie sich die Hände immer sorgfältig mit Wasser und Seife. Insbesondere nach jedem Toilettengang sowie vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen. Die Viren werden meist durch Schmier-

Was sind Noroviren?

Noroviren bewirken beim Menschen meist Magen-Darm-Erkrankungen. Die Erreger werden von Erkrankten massenhaft mit dem Stuhl und dem Erbrochenen ausgeschieden und sind hoch ansteckend.

infektion übertragen. Dabei werden die Erreger in kleinsten Spuren von Stuhlresten oder Erbrochenen von den Erkrankten an den Händen weitergetragen. Sie sind sehr widerstandsfähig, überleben tagelang auf Lebensmitteln oder Oberflächen wie Türklinken oder Einkaufswagen. Schon zehn Partikel reichen aus, um sich zu infizieren. Im öffentlichen Nahverkehr, in Altenheimen, auf Kreuzfahrtschiffen oder Karnevalsveranstaltungen – überall, wo viele Menschen aufeinandertreffen, ist die Ansteckungsgefahr besonders groß und die Händehygiene besonders wichtig.

Cannabis gibt es ab März auf Rezept

Bundestagsbeschluss war einstimmig



Vielen Schmerzpatienten ist die Erleichterung anzusehen. Endlich hat der Bundestag den Weg frei gemacht, Cannabis legal in Apotheken zu erhalten. Zuvor war dies nur sehr schwer mit einer Ausnahmegenehmigung der Bundesopiumstelle möglich. Nachdem nun das Bundesverwaltungsgericht im April 2016 erstmals einer MS-Patientin erlaubte, Cannabis selbst anzubauen, folgten sofort 130 weitere Anträge auf Eigenanbau. Um einer Flut von Klagen und einer wachsenden Anzahl schwieriger zu kontrollierender Minihanfpflanzungen zu entgegenen, wun-

dert es nicht, dass der Beschluss im Bundestag einstimmig war.

Ab März ist es also fortan möglich, auf Rezept Medizinhanf zu bekommen. Die gesetzliche Krankenversicherung muss nun zahlen, wenn aus Sicht des Arztes die Behandlung sinnvoll ist und es sich um eine schwere, chronische Erkrankung handelt. Doch woher bekommen die Apotheken künftig die Cannabisprodukte? Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) wird eine „Cannabisagentur“ gründen. Sie wird einen staatlich kontrollierten Anbau in Deutsch-

land in die Wege leiten und die Verteilung koordinieren. Für die Übergangszeit soll die Versorgung mit Medizinhanf zunächst über Importe gedeckt werden.

Wie wirkt Cannabis? Cannabis ist der lateinische Name für die Hanfpflanze. Sie ist der Hauptlieferant des Wirkstoffs Tetrahydrocannabinol (THC). Besonders reich an THC sind die unbefruchteten weiblichen Blütenstände (etwa 6 bis 20 Prozent), der THC-Gehalt der übrigen Pflanzenteile ist weit geringer (knapp 1 Prozent). In den Samen der Pflanze ist gar kein THC enthalten. Die Blätter nahe der Blüte enthalten etwa 5 bis 6 Prozent THC. Männliche Pflanzen haben im Unterschied zu weiblichen einen sehr geringen THC-Gehalt.

THC wirkt direkt im Nervensystem. Es beeinflusst die Signalübertragung bestimmter Synapsen und verändert somit die Wahrnehmung und Schmerzempfindlichkeit. Die Wirkung ist abhängig von der Krankheit, Dosierung und individueller Reaktion auf THC.

Mit Heilpflanzen durch die Erkältungszeit

Viel trinken ist besonders wichtig

Ein grippaler Infekt ist lästig – keine Frage. Verursacher für Husten, Schnupfen oder Fieber sind Viren. Sie greifen die Schleimhäute der Nase, des Halses und der Bronchien an. Das Gute: Eine Erkältung ist meist nach einer Woche wieder vorüber. Um diese Woche möglichst gut zu überstehen helfen einige Heilpflanzen und viel Trinken. Am besten Kräutertees.

● **Schnupfen:** Verstopfte Nasen werden wieder frei, wenn man über einem Dampfbad mit Pfefferminz-, Salbei- oder Kamillenblüten inhaliert. Gerade nicht vorhanden? Kein Problem: Auch ein paar Löffel Kochsalz aufgelöst in kochendem Wasser helfen. Aber nie länger als fünf Minuten inhalieren.

● **Husten:** Kräutertees sind ideal, den festsitzenden Schleim zu verflüssigen, um besser abhusten zu können. Besonders geeignet sind dafür Efeublätter, Primel- oder Süßholzwurzel und Schlüsselblumenblüten. Handelt es sich um einen trockenen Reizhusten sind Thymiankraut, Isländisches Moos,

Spitzwegerich oder auch Zwiebelsaft zu empfehlen. Bei beginnender Bronchitis ist die Kapland-Perlagonie ideal. Sie hilft zudem auch noch bei einer bakteriellen Infektion.

● **Halskratzen:** Salbei wirkt desinfizierend, beruhigt die Schleimhäute im Rachen und fördert die Heilung. Er wird als Tee getrunken oder zum Gurgeln benutzt.

● **Fieber:** Ist zunächst einmal sinnvoll. Es hilft dem Körper bei der Abwehr der Erkrankung. Sinnvolle Ergänzung ist eine Schwitzkur. Heißer Holunderbeersaft eignet sich besonders gut und führt zu starken Schwitzen. Anschließend kann mit fiebersenkender Weidenrinde oder Mädesüß das Fieber weiter gesenkt werden, wenn nötig.

● **Immunsystem stärken:** Durch den Virenangriff ist das Immunsystem geschwächt. Bakterien können nun leichter in den Körper gelangen. Man spricht von einer Sekundärinfektion. Damit dies nicht geschieht, sollte das Immunsystem zusätzlich gestärkt werden. Ärzte empfehlen dazu Ingwer, Ginkgo und Kapland-Pelargonie.



Das Konsumieren von Cannabis verändert die Schmerzempfindlichkeit. Fotos: fotolia

Wenn es um Ihre Gesundheit geht!

Sonnen-Apotheke Bad Ems

Koblentzer Straße 20
Tel. 026 03 / 22 44
www.sonnenapo.net

IHRE APOTHEKE MIT DEM SERVICEPLUS

STIFTUNG DIAKONIEWERK FRIEDENSWARTE

FÜR EINEN GEMEINSAMEN WEG IN ALLEN FRAGEN RUND UM PFLEGE UND BETREUUNG IM RHEIN-LAHN UND WESTERWALDKREIS.

UNSERE LEISTUNGEN:
AMBULANTE PFLEGE
TEILSTATIONÄRE PFLEGE
STATIONÄRE PFLEGE
BETREUTES WOHNEN
CASE MANAGEMENT

Bad Ems
Nassau
Simmern

Hilfen aus einer Hand

Tel: 02603 602 103
kontakt@stiftung-friedenswarte.de
www.diakoniewerk-friedenswarte.de

„Faszientraining hat mich gerettet!“

Bäume ausreißen. Jung fühlen. Sexy sein.

Hocheffektives Training nach neuen Erkenntnissen der Forschung. Für mehr Beweglichkeit, strafferes Gewebe und weniger Gelenkschmerzen.

Deutschland wird beweglich

5 WOCHEN NUR 59,90 EURO, INKL.

- Beweglichkeits- und Faszien-Check mit detaillierter Auswertung
- Individueller Trainingsplan (Kraft, Faszien, Beweglichkeit), inklusive Einweisung und dauerhafter Betreuung
- Nutzung des five Rücken- und Gelenkkonzepts
- chipkartengesteuertes Krafttraining am milon-Zirkel

Jetzt anmelden und Teilnahmeplatz sichern.
Telefon: 06781/900999

Ihr Faszien- und Beweglichkeitsexperte:
Lizenzierter Partner der Aktion smile BEST Fitness
Vollmersbachstr. 78 • 55743 Idar-Oberstein • Telefon: 06781/900999

smile FITNESS & HEALTH

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
St. Elisabeth Mayen

Gelenkersatzoperationen an Hüfte und Knie
donnerstags, 19:00 Uhr

Chefarzt Dr. Horst Kray und sein Team des zertifizierten EndoProthetikZentrums informieren an den folgenden Terminen:

- 16. Februar 2017
- 16. März 2017
- 27. April 2017
- 18. Mai 2017
- 22. Juni 2017

Veranstaltungsort:
St. Elisabeth Mayen, Alte Kapelle
Siegfriedstraße 20+22, 56727 Mayen
Telefon: 02651 83-3501

Die Teilnahme ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist nicht notwendig. www.gk.de

BEMER GROUP

„PHYSIKALISCHE GEFÄSSTHERAPIE BEMER“
FÜR EINEN FUNKTIONIERENDEN ORGANISMUS

Fachvortrag
am Freitag, den 10.02.2017 um 19:00 Uhr
auf der Bohr-Insel, Kreisstr. 2, 55483 Lautzenhausen.
Wir freuen uns, interessierte Menschen begrüßen zu können.

Anmeldung ist erwünscht bei Bemer-Partner:
Cornelia Kohn | Schulstr.18B | 55471 Biebern | 06761/9676369
Birgit Werner | Schulstr. 1 | 55471 Biebern | 0162 7531050

Fachreferent: **Thomas Macher**
Bei Interesse gerne auch Einzelvorstellungen möglich!

Petra Weiland
Heilpraktikerin
petra.weiland@t-online.de
www.naturheilpraxis-lahnstein.de

Naturheilpraxis Weiland
Ihre Praxis mit Herz

Bgm.-Müller-Str. 3
56112 Lahnstein
Tel.: 02621 / 1891959
Mobil: 0171 / 3384063

Therapien:
Akupunktur – Augenakupunktur
Andulationstherapie
Chelat-Therapie
Eigenblut – Neuraltherapie
Ozon-/Sauerstofftherapie
Schmerztherapie
Biologische Krebstherapie

Sanguinum
die medizinische Stoffwechsellkur mit nachhaltigem Abnehmerfolg

Termine nach vorheriger Vereinbarung