

# Gesund

## PANDEMIE

### Den Schritt zum Institut gemacht

Die Coronapandemie bescherte der AGES eine strukturelle Verbesserung. »F8



## Bloß keine Kalorien

Anteil der Befragten, die darauf achten kalorienarme Produkte zu kaufen



28%



Indien

27%



Spanien

25%



Brasilien

19%



Deutschland

19%



Großbritannien

19%



USA

16%



Österreich

16%



Schweiz

15%



Frankreich

12%



Schweden

BASIS: 2051-5713  
BEFRAGTE JE LAND,  
JULI 2020 BIS  
JUNI 2021

QUELLE:  
STATISTA



Meinung  
Marlies  
Mohr

## Glückskekse

Mein Hund und ich waren für den ersten Spaziergang des neuen Tages gerüstet. Die Klinke der Haustüre schon in der Hand ließ mich ein dumpfes Rauschen innehalten. Mein Sohn unter der Dusche? Um diese Zeit? Das konnte nicht sein. Also spähte ich hinaus und sah, wie dicke Tropfen auf die Pflastersteine klatschten. Hatte der Wetterbericht diesen Guss auf dem Radar? Oder hatte ich diesen Teil der Prognose vielleicht überhört? Anderen dürfte es wohl ähnlich ergangen sein. Drauf ließ die sommerliche leichte Kleidung schließen, mit der einige durch den plötzlichen Regen hasteten oder radelten. „Sollen wir trotzdem?“, überlegte ich laut beim Anblick der dunklen Wolken über mir. „Ja“, lautete die Antwort. Zudem brauchte ich frische Luft, um meinen Ärger, mit dem ich mich an diesem Morgen schon herumschlug, abregieren zu können. Und: So schlimm würde es wohl nicht werden, und Wasser trocknet bekanntlich wieder.

Dann die Überraschung, als ich um die Hausecke bog. Dort bot sich nämlich ein ganz anderes Bild. Blauer Himmel, an dem weiße, von der Sonne beschienene Wolkenfetzen trieben und ein Regenbogen, der in den schillerndsten Farben sprühte. Wieder so ein besonderer Moment, der sich einem ins Herz brennt. Nennen Sie es profan, banal, gewöhnlich, aber solche Augenblicke vermögen selbst dem Ärger die Schärfe zu nehmen, ihn abzuschleifen und zu erden. Sie sind wie Glückskekse. Die Hülle verschwindet, aber der Inhalt bleibt. Das ist auch etwas, das guttut.

MARLIES MOHR  
marlies.mohr@vn.at  
05572 501-385

# Viele Übel in Schach gehalten

Coronamaßnahmen entzogen auch anderen Viren und Bakterien den Nährboden.

**FELDKIRCH** Lockdown, Schutzmaske, weniger Kontakte, Abstandhalten, Händewaschen, Reisebeschränkungen: Die Maßnahmen, die verhängt wurden, um das Coronavirus in Schach zu halten, haben auch anderen Viren und Bakterien die Übertragung schwieriger gemacht. So sind in Vorarlberg im ersten Coronajahr vor allem jene Infektions- und meldepflichtigen Krankheiten zurückgedrängt worden, die durch Tröpfchen übertragen werden. Am deutlichsten fällt dieser Rückgang bei Influenza, Atemwegs- sowie Fernreise- und Tropenkrankheiten auf.

## Influenza blieb aus

Während in Vorarlberg pro Jahr durchschnittlich über 100 Menschen wegen einer Influenza stationär im Spital behandelt werden müssen, hat es in der Grippesaison 2020/21 im Land praktisch überhaupt keine bestätigten Grippefälle gegeben, spricht: Heuer war die Grippewelle nicht bemerkbar. „Das war auch gut so“, zieht OÄ Gabriele Hartmann, Leiterin des Instituts für Krankenhaushygiene und Infektionsvorsorge am Landeskrankenhaus Feldkirch, Bilanz. „Normalerweise sind unsere Stationen im Jänner und Februar mit Grippepatienten voll. Der Lockdown in dieser Hochphase der Influenza hat uns heuer tatsächlich entlastet. Nicht auszudenken, wenn die Grippewelle noch zur Coronapandemie dazugekommen wäre“, sagt Hartmann. Sie geht allerdings davon aus, dass diese Verschnaufpause nur kurz währt. Zurückgegangen ist im ersten Coronajahr vor allem



Oberärztin Gabriele Hartmann hat das Geschehen genau im Blick. Nach der Entspannung rechnet sie im kommenden Jahr wieder mit mehr Infektionen. KHBG

die Zahl an Infekten der Atemwege, die durch Tröpfchen übertragen werden: Respiratorische Viren und Bakterien, wie etwa das Bakterium *Hämophilus influenzae*, das Mittelohr- und Nasennebenhöhlenentzündungen verursachen kann, sind spürbar weniger aufgetreten. „Wir haben auch einen starken Rückgang von RSV-Infektionen beobachtet“, bestätigt Gabriele Hartmann.

## Infektionen verschwunden

Das RSV ist ein Erreger, der vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern Atemwegsinfektionen verursacht. „Tatsächlich“, ergänzt Primar Burkhard Simma, Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde,

„konnten wir mit Beginn des ersten Lockdowns 2020 den vorerst letzten unserer RSV-Patient entlassen. In der Zeit danach ist die Infektion bis dato praktisch verschwunden. Ansonsten merken wir das Aussetzen diverser Infektionskrankheiten - von Influenza bis hin zu Atemwegsinfekten - im Kinderbereich genauso wie bei den Erwachsenen. Da gibt es kaum einen Unterschied.“

Deutlich weniger aufgetreten sind auch Pneumokokken. Die Bakterien können Hals-, Atemwegs- und im schlimmsten Fall Hirnhautentzündungen auslösen. Teilweise verzeichnet die Statistik des Sozialministeriums einen Rückgang der

gemeldeten Fälle um bis zu 50 Prozent. Durchatmen hieß es auch bei Keuchhusten, der vergangenes Jahr laut Statistik in Vorarlberg 24 Mal diagnostiziert worden ist, 2019 waren es noch 32 Fälle. Scharlach ist von 16 auf zwei Fälle zurückgegangen, und Masern ist im Coronajahr 2020 überhaupt nicht mehr aufgetaucht. 2019 haben immerhin zwei bestätigte Fälle im Land den Fachleuten Sorgen bereitet.

## Unliebsame Souvenirs

Wer auf Reisen geht, bringt hin und wieder unliebsame Souvenirs, etwa in Form von Salmonellen und Denguefieber mit. 2020 sind aufgrund der Reisebeschränkungen auch die Zahlen typischer Fernreise- und Tropenkrankheiten zurückgegangen bzw. teils sogar auf null gesunken. Auch bei Hepatitis C sind die gemeldeten Fälle zurückgegangen: 27 Mal ist Hepatitis C in diagnostiziert worden, im Jahr davor 65 Mal.

Noroviren kann man sich ebenfalls überall einfangen. Die Auslöser für Magen-Darm-Infektionen fanden im Coronajahr auch keinen guten Nährboden für ihre Verbreitung: Sie sind 41 Mal gemeldet worden, im Jahr 2019 haben Noroviren noch in 104 Fällen den Menschen das Leben schwermgemacht. „Alles in allem dürften die Hauptgründe für die teils sehr starken Rückgänge einzelner Erreger tatsächlich in den Lockdowns und Hygienemaßnahmen liegen“, fasst Gabriele Hartmann zusammen. Die Expertin geht zudem davon aus, dass sich auch die Kindergarten- und Schulschließungen entsprechend ausgewirkt haben.

## HILFE IN DER COVID-19-KRISE. Claudia Wielander, Psychotherapeutin

# Über das Mitgefühl

### Ein Weg des Verstehens in der Pandemie.

**DORNBIERN** Wenn der Mensch zur Welt kommt, beginnt die Erforschung dieser Welt. Dazu brauchen wir den Anderen. Wir erfahren die äußere Welt, und zugleich entwickelt sich auch unsere Innenwelt, ein wichtiger privater Raum, den wir zum psychischen Überleben brauchen. In diesen imaginären Raum begeben wir uns später um ‚bei uns (daheim) zu sein‘, um nachzuspüren und unseren inneren Bildern, Gedanken und Gefühlen nachzuhängen, aber auch um Vorstellungen zu entwerfen, die ein Probandeln in uns ermöglichen.

## Lernen durch Nachahmung

Doch wie entsteht dieser Innenraum? Wir lernen hauptsächlich durch Nachahmung. Wir kopieren also das, was uns andere vorma-

chen. Vom Gegenüber werden wir dabei ‚beantwortet‘ und so immer mehr ‚erkannt‘. Durch diese Resonanz erfahren wir mehr und mehr, wer wir selbst sind. Martin Buber sagte dazu: „Der Mensch wird am DU zum ICH.“ Wir Psychotherapeuten sprechen dabei von einer adäquaten, also stimmigen, angemessenen Rückmeldung an das Kind. Das kann ein Lächeln sein, ein Strahlen in den Augen, wenn wir uns an dem Kind erfreuen. Das Kind erkennt daraus, dass es dieses auslösen kann und wird wieder und wieder probieren, die Aufmerksamkeit auf sich lenken, so wie wir das umgekehrt auch tun. Und wenn dieser abgestimmte feinspürige Beantwortungsprozess gut gelingt, lernt das Kind seine Emotionen kennen, seine Bedürfnisse einzuordnen und dabei seine Gefühle zu variieren.

Verschiedene Laute kommen zur Mimik dazu, und daraus werden später Worte. Damit diese Worte nicht leer bleiben, verbinden wir



Claudia Wielander erklärt, wie der Mensch physisch überlebt. LPV

diese mit genau jenen Szenen von früher. Wir gehen also in die Vorstellung des Erlebten und fühlen uns so in den Anderen von damals ein. Vielleicht unterhalten wir uns stumm, und es zaubert uns eine Mimik ins Gesicht und ein Gefühl ins Herz. Manchmal fehlen dazu die passenden Worte, weil sie dem Ganzen nicht gerecht werden. In

der Umgangssprache sprechen wir von „in den Schuhen des Anderen gehen, um zu verstehen“.

## Notwendiger Kitt

Genau das ist gemeint. Ich muss mich in die Situation des anderen Menschen hineinversetzen können um ihn/sie annähernd zu erfüllen, zu verstehen. Wir sagen dazu „mentalisieren“. Später werfen wir also das Bild des Anderen in unseren Innenraum und suchen (unbewusst) nach diesen frühen Beziehungserfahrungen. So erfüllen wir immer mehr in uns - im Ähnlichkeitsprinzip - das, was wir vom Gegenüber gerade wahrnehmen. Das nennen wir verstehen! Gelingt dies gut, fühlt sich der Andere auch verstanden. Eigentlich ist es Mitgefühl, weil wir mit dem Anderen fühlen. Mitgefühl ist ein notwendiger Kitt in Beziehungen und in Gesellschaften! Und ein Weg des Verstehens - besonders in der Pandemie!

Infos: VLP-Vorarlberg, Landesverband für Psychotherapie, Tel. 05572/21463, E-Mail: vlp@psychotherapie.at und www.vlp.or.at



## Ma hilft

Hypo Vorarlberg Bank AG  
IBAN AT58 5800 0132 7677 4012  
BIC HYPVAT2B