

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Liebe Frauen,

für viele ist der neuerliche Lockdown eine Herausforderung. Kontakte zu Familie, Freundinnen, Nachbarn sollen auf ein Minimum reduziert werden. Treffen, Gruppen oder Kurse finden nicht statt. Über die Medien kommen laufend Informationen zur Corona-Pandemie, die Sorgen bereiten können. Das alles kann auf unsere Gesundheit einwirken und belasten.

### Wir haben uns gefragt, was kann in dieser herausfordernden Zeit gut tun?

Und wir haben Folgendes vor:

Jede Woche, von Anfang Dezember bis Weihnachten, werden wir persönliche **Briefe** mit **Gesundheitstipps, verlässlichen Gesundheitsinformationen und Anregungen gegen Einsamkeit, Langeweile und Corona-Stress** an interessierte Frauen versenden. Eine erste Kostprobe finden Sie in diesem Brief.



#### Wollen Sie Post vom Frauengesundheitszentrum bekommen?

Dann rufen Sie uns bis zum 1. Dezember an: **0650 9821867**  
oder schreiben Sie uns eine SMS: **0650 9821867**  
oder eine E-Mail: **ulla.sladek@fgz.co.at**.

**Manchmal tut Reden richtig gut.** Unabhängig davon, ob Sie von uns Briefe bekommen wollen, können Sie ein kostenloses Gespräch mit Beate Kopp-Kelter, Psychotherapeutin im Frauengesundheitszentrum, führen.



Rufen Sie uns unter **0316 83 79 98** an, um einen Termin zu vereinbaren. Sie können das Gespräch telefonisch oder über das Internet führen oder zu uns ins Frauengesundheitszentrum kommen.

Ihre  
Ulla Sladek und Beate Kopp-Kelter,  
Frauengesundheitszentrum

# FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Tipp

Der englische Begriff **Social Distancing** (sozialen Abstand halten) wird momentan viel verwendet. Dabei geht es eigentlich nicht um sozialen Abstand, sondern um körperlichen Abstand: Indem wir körperlich Abstand halten, können wir das Risiko für eine Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus verringern.

Mit anderen Menschen in Kontakt zu sein, ist für uns alle lebensnotwendig. Wie viel jemand davon braucht, um sich gut zu fühlen, ist allerdings ganz unterschiedlich. Einen großen Unterschied gibt es auch zwischen alleine sein und sich einsam fühlen: Alleine sein kann etwas selbst Gewähltes und ganz Positives sein. Einsamkeit auf der anderen Seite ist ein negatives Gefühl. Einsamkeit verursacht Stress. Stress wirkt sich wiederum negativ auf unser Immunsystem aus und wir werden anfälliger für Infekte.<sup>1</sup>

Etwas gegen Einsamkeit zu unternehmen, kann also das Immunsystem stärken. Statt *Social Distancing* könnten wir also **Social Contacting** machen, nur eben ohne Körperkontakt.

Bei wem wollten Sie sich schon lange wieder einmal melden? Gerade jetzt ist es für viele wichtig zu wissen, sie sind nicht alleine, es gibt jemanden, die an sie denkt.

**Greifen Sie zum Telefon und rufen an oder zu Papier und Stift und schreiben Sie wieder einmal einen Brief oder eine Postkarte.**

Haben Sie schon eine Briefmarke zur Hand? Vielleicht ist ja die Postbotin oder der Postbote, die mit dem nächsten Brief vom Frauengesundheitszentrum kommt, so nett, Ihren Brief in den Briefkasten zu werfen. Ansonsten tut ein kurzer Spaziergang an der Luft sicher gut.

---

<sup>1</sup> Dr. Manfred Spitzer: Epidemie Einsamkeit – was uns gesund hält. Vortrag bei der Tagung des Fonds Gesundes Österreich, November 2020

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## Quizfrage 1

**Immer wieder ist zu hören, dass richtiges Händewaschen vor einer Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus schützen kann. Aber womit soll man die Hände am besten reinigen?**

- A) Gründliches Händewaschen mit herkömmlicher Seife ist ausreichend.
- B) Es ist besser, wenn die Seife antimikrobielle Zusätze<sup>2</sup> enthält.
- C) In bestimmten Fällen ist sinnvoll, zusätzlich ein Handdesinfektionsmittel zu verwenden.

Die Antwort finden Sie auf der Rückseite.

---

<sup>2</sup> Eine *antimikrobielle Substanz* ist eine Substanz, die das Wachstum von Mikroorganismen (Bakterien, Schimmel, Pilze und Viren) hemmt.

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

**Antworten A und C sind richtig.**

## **Was genau geschieht beim Händewaschen mit Seife?**

Seifenmoleküle haben zwei Enden. Ein Ende verbindet sich mit den Fetten des Virus, das andere Ende heftet sich an die Wassermoleküle. So zerstören die Seifenmoleküle die Hülle des Virus. Ohne diese Hülle kann sich das Virus nicht mehr vermehren. Die Virusreste spülen wir dann beim Händewaschen einfach ab.<sup>3</sup>

## **Braucht es Zusätze?**

Die Seife wirkt derart rabiät, dass die Erreger keine Resistenzen dagegen ausbilden können. Reine Seife ist also ohne Zusatz antimikrobiell genug.<sup>4</sup>

Allerdings braucht es einige Zeit, bis die Seife ihre Arbeit tut. Und zwar mindestens 20 Sekunden. Daher empfehlen Expert\*innen, sich die Hände 20 oder besser 30 Sekunden lang sorgfältig einzuseifen.<sup>5</sup>

## **Und wie sieht es mit dem zusätzlichen Gebrauch von Handdesinfektionsmitteln aus?**

Zuhause ist der Gebrauch von Desinfektionsmitteln normaler Weise nicht notwendig. Hier reicht das Waschen mit normaler Seife. In bestimmten Fällen kann eine Händedesinfektion aber sinnvoll sein, etwa, wenn ein Haushaltsmitglied erkrankt ist oder vor und nach einem Besuch im Krankenhaus.<sup>6</sup>



### **„Retter der Mütter“**

Wussten Sie, dass wir das Wissen über gute Handhygiene dem Arzt Ignaz Semmelweis zu verdanken haben? Ignaz Semmelweis wurde 1846 Assistenzarzt an der I. Gebärklinik im Wiener Allgemeinen Krankenhaus. Zu dieser Zeit verstarben dort viel mehr Mütter am Kindbettfieber als an der II. Gebärabteilung. Semmelweis erkannte die Ursache: An der II. Gebärklinik wurden Hebammen ausgebildet, die bei der Geburt unterstützen. An der I. Gebärklinik arbeiteten Ärzte und Studenten, die direkt vom Sezierraum zur Untersuchung der Frauen kamen, ohne sich die Hände zu waschen und so ihre Patientinnen mit Bakterien infizierten.

<sup>3</sup> <https://www.br.de/radio/bayern1/warum-seife-so-gut-gegen-viren-wirkt-100.html>

<sup>4</sup> <https://wissenwaswirkt.org/covid-19-seife-und-weitere-hygienemaassnahmen-evidenz-aus-cochrane-reviews/>

<sup>5</sup> <https://www.br.de/radio/bayern1/warum-seife-so-gut-gegen-viren-wirkt-100.html>

<sup>6</sup> <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Quizfrage 2

**Was ist ansteckend, tut unserer Gesundheit aber äußerst gut?**

Schreiben Sie uns Ihre Antwort **bis zum 1. Dezember** in einem SMS an  
**0650 9821867**

oder auf eine Postkarte und sende sie diese an

Ulla Sladek  
Frauengesundheitszentrum  
Joanneumring 3  
8010 Graz

Bitte nennen Sie uns im SMS oder auf der Postkarte Ihren Namen und Ihre Adresse,  
denn mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen kleinen Preis.

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Ihre Daten

Mit den Daten unserer Nutzerinnen und Klientinnen gehen wir vertraulich um.  
Näheres unter <http://www.frauengesundheitszentrum.eu/datenschutzerklaerung/>

Gerne informieren wir Sie über Veranstaltungen und Neuigkeiten rund um Frauengesundheit. Dafür erfassen wir Ihre Daten in unserer Datenbank. Wir geben Ihre Daten NICHT an Dritte weiter. Wenn Sie nicht mehr möchten, dass Ihre Daten gespeichert sind, schreiben Sie uns ein kurzes E-Mail ([frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)) oder rufen Sie an (0316 83 79 98).