

„Erkältungskrankheiten: viel Ruhe, viel Schlaf, Stress vermeiden, frische Luft – zum Vorbeugen und Behandeln.“  
Daniela Url, Allgemeinmedizinerin



# Hatschiii? Ruhe und Schlaf sind die besten Sofortmaßnahmen

## Sprech-Stunde

Von Johanna Vucak  
johanna.vucak@grazer.at

### Rauchstopp: Brauchen Maßnahmen-Paket

Aus der Politik kommen in jüngster Zeit glücklicherweise Signale, dass es mit einem generellen Rauchverbot in unseren Lokalen nun doch endlich ernst werden könnte. Eine zentrale Maßnahme, aber wie **Claudia Kahr** von VIVID, der Fachstelle für Suchtprävention, betont, eben nur eine. Denn, so die Experte, „internationale Erfahrungen zeigen, dass nur ein ganzes Maßnahmenbündel wirklich einen Rückgang des Tabakkonsums bewirken kann“. Ein Rauchverbot in Lokalen sei dabei ebenso zentral wie eine drastische Steuererhöhung auf Tabakprodukte und Jugendschutz bis 18 Jahre. Isolierte Aufklärungskampagnen hingegen

## Tabakprävention: ‚rauchfreie‘ Vorbilder

würden kaum Wirkung zeigen. Eine neue Zielgruppe in Sachen Tabakprävention sollen übrigens die jungen Erwachsenen werden. Kahr: „Den höchsten Anteil an Rauchern haben wir nämlich in der Altersgruppe der 20- bis 30-Jährigen – nicht bei den Jugendlichen.“ Und: „Erwachsene sind Vorbilder. Wird in der Bevölkerung insgesamt weniger geraucht, so beginnen auch weniger Junge damit.“

Übrigens: Rauchen ist nach wie vor das Gesundheitsrisiko Nummer eins – laut Statistik Austria sind tabakassoziierte Erkrankungen in Österreich die häufigste Todesursache. Jede Stunde stirbt ein Mensch an den Folgen des Rauchens. Wer übrigens die Initiative „don't smoke“ unterstützt, unterstützt eine wichtige Aktion im Kampf gegen das Rauchen, für den Schutz von Nichtrauchern, für ein Rauchverbot in der Gastronomie usw. Mehr Informationen dazu gibt es unter [www.dontsmoke.at](http://www.dontsmoke.at).

### Spezielle Feier zum ersten Geburtstag

Ihren ersten Geburtstag feierten vergangene Woche die Zwillingssbuben **Alexander** und **Dominik** – und sie hatten dabei auch gleich einen großen Auftritt vor der Presse. Denn den beiden wurde im Vorjahr im einzigartigen Kompetenzzentrum für komplizierte Zwillingsschwän-

gerschaften am Uniklinikum Graz durch einen vorgeburtlichen Laser-Eingriff das Leben gerettet. Bei der werdenden Mutter wurde nämlich das sogenannte fetofetale Transfusionsyndrom festgestellt – dabei wird ein Zwilling über-, der andere unterversorgt, beide Föten schweben in Lebensgefahr. Jährlich werden in Graz rund 20 Patientinnen mit Transfusionsyndrom behandelt.



Alexander und Dominik sind zu ihrem ersten Geburtstag wohl auf – das freut die Eltern und Philipp Klaritsch (Mitte), der den Eingriff erfolgreich durchgeführt hat.

UNIKLINIKUM