

Newsletter
für Journalisten**Gesundheit
im Blick**

Juni 2017

Inhalt

Gefährlicher Entdeckergeist Vergiftungsgefahren für Kinder im Sommer	1
Mückenabwehr Exotische Mücken gar nicht mehr so exotisch	2
Achtsamkeit lernen In wenigen Schritten zu mehr Lebensfreude	3
Krampfadern und Co. Nicht nur Kosmetik	5
Wandern im Alter Bewegung, die gut tut	6
Hätten Sie's gewusst? Gibt es das gebrochene Herz wirklich?	7

Gefährlicher Entdeckergeist**Vergiftungsgefahren für Kinder im Sommer**

Der Sommer ist eine besonders verlockende Zeit für kleine Kinder, die ihre Umgebung entdecken wollen. Doch auf Spielplätzen, in Parks aber auch im eigenen Garten lauern einige Gefahren. „Vor allem Kinder im Alter zwischen einem und drei Jahren erkunden ihre Umwelt, indem sie vieles in den Mund stecken. Da sie in diesem Alter aber noch nicht zwischen Essen und Giftstoffen unterscheiden können, ist ihr Entdeckergeist nicht immer ungefährlich“, weiß Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Die warme Jahreszeit ist ideal, damit Kinder die Natur erleben können. Doch gerade die Kleinsten werden von Blättern, Blüten und Beeren geradezu angelockt. Und weil sie ganz genau wissen wollen, womit sie es zu tun haben, stecken sie sie auch oft in den Mund. Die gute Nachricht für besorgte Eltern lautet: Giftige Beeren sind oft nicht besonders schmackhaft, daher werden von ihnen meist nur wenige gegessen. Das Resultat sind häufig leichte Magen-Darm-Beschwerden oder Schleimhautreizungen. Je nachdem, welche Blüten oder Beeren verzehrt wurden, können die Folgen aber auch weitreichender sein. „Besonders giftig ist der Eisenhut, der mit seiner helmförmigen und meist blauen Blüte die Neugier wecken kann. Das starke Gift sitzt bei ihm in allen Pflanzenteilen, schon wenige Gramm können Herzrhythmusstörungen und Lähmungserscheinungen hervorrufen und tödlich sein“, erklärt Günther. Für kleine Kinder gefährlich werden können aber auch chemische Pflanzenschutzmittel, beispielsweise konzentrierte Insektizide, die vor ihrem Einsatz erst noch verdünnt werden müssen. „Kin-

der sind neugierig. Steht eine in ihren Augen interessante Flasche herum, können sie auf die Idee kommen, ihren Inhalt zu kosten. Auch die blaugrünen Krümel des Schneckenkorns wecken die Neugier. Schon wenige Körner können bei ihnen schwere Vergiftungserscheinungen hervorrufen. Deshalb sollte man lieber zu den im Fachhandel erhältlichen umweltfreundlichen und vor allem ungiftigen Alternativen greifen“, rät Günther.

Laue Abende mit Gefahrenpotenzial

Flüssige Grillanzünder sind immer wieder Ursache für schwere Vergiftungen bei Kindern. Wer an lauen Sommerabenden grillt, sollte daher flüssige Anzünder nicht achtlos herumstehen lassen oder lieber sofort feste Anzünder verwenden. Auch bei Lampenölen in Gartenfackeln ist Vorsicht geboten, denn diese enthalten häufig dünnflüssige Paraffine. Schon kleinste Mengen reichen hier aus, um schwere Hustenanfälle auszulösen. Gefährlich wird es, wenn diese in die Lunge gelangen, wo sie Atemnot auslösen können. Günthers Tipp: Paraffinfreie Lampenöle kaufen und auf kindersichere Öllampen zurückgreifen.

Raucher sollten besonders achtsam mit ihren Zigaretten und Zigarettenstummeln umgehen, wenn Kinder in der Nähe sind. Die langen dünnen Stangen wirken auf Kleinkinder oft interessant, und sie schauen sich ab, dass Erwachsene sie in den Mund nehmen. „Verschluckt ein Kind mehr als eine halbe Zigarette, droht eine Nikotinvergiftung. In Zigarettenstummeln ist die Giftkonzentration besonders hoch, ein Verschlucken kann lebensgefährliche Folgen haben“, warnt Günther.

Erste Hilfe im Notfall

Hat ein Kind etwas vermeintlich Giftiges zu sich genommen, ist Erste Hilfe die wichtigste Maßnahme. Zunächst muss das Kind beruhigt und gleichzeitig festgestellt werden, was und wie viel es verschluckt hat. Eventuelle Reste müssen aus dem Mund entfernt werden. Wichtig ist es, das Kind nicht zum Erbrechen zu zwingen, weil schädliche Substanzen dadurch in die Lunge gelangen können. „Entgegen weit verbreiteter Meinung sollten Eltern auf keinen Fall Milch zum Trinken geben, denn diese kann die Aufnahme von Giftstoffen noch beschleunigen. Besser geeignet sind Tee oder stilles Wasser in kleinen Schlucken“, rät Günther.

Mückenabwehr

Exotische Stechmücken gar nicht mehr so exotisch

Mückenschutz lohnt sich, denn Stechmücken können unter Umständen schwerwiegende Krankheiten übertragen. „Dank der Globalisierung sind ehemals exotische Stechmücken hierzulande mittlerweile gar nicht mehr so selten. Und durch den Klimawandel können sie sich hier weiter ausbreiten“, weiß Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER.



Kleine Kinder erkunden ihre Umwelt mit allen Sinnen. Probieren sie giftige Beeren, kann es gefährlich werden.

Giftnotruf:

Leidet das Kind nicht unter Atemnot oder Bewusstlosigkeit, kann der Giftnotruf helfen. Die Zentralen sind in verschiedenen deutschen Städten angesiedelt und unter unterschiedlichen [Telefonnummern](#) zu erreichen. Die Experten können meist das Gesundheitsrisiko für das Kind schnell abschätzen. Hilfreich sind Angaben zu Alter und Körpergewicht des Kindes, eingenommene Menge der fraglichen Substanz, möglichst mit Beschreibung oder sogar genauer Bezeichnung.

Eine Reise nach Italien oder Südfrankreich ist für uns Deutsche wirklich keine Fernreise – und doch kann man dort von einer „exotischen“ Stechmücke gestochen werden. Aufgrund des weltweiten Handels gelangen die Eier der Tiere aus den fernen Ursprungsländern nach Europa, wo sie mittlerweile durch die steigenden Temperaturen bessere Überlebenschancen vorfinden. „In Italien hat sich beispielsweise die Asiatische Tigermücke fest etabliert. Sie kann mehr als 20 verschiedene Viren übertragen, darunter auch das Dengue-, das Chikungunya- oder das Westnil-Fieber-Virus, die alle für den Menschen gefährlich werden können“, erklärt Petzold.

Die krankmachenden Viren können auf weitere Menschen übertragen werden und lokal gehäuft zu Krankheitsausbrüchen führen. Petzold nennt ein Beispiel aus dem Jahr 2007, das mittlerweile gut belegt ist: Ein Inder reiste zu seiner Verwandtschaft nach Italien. Er war vor seiner Abreise von der Asiatischen Tigermücke gestochen worden und erkrankte in Italien am Chikungunya-Virus. Das Resultat war der Ausbruch der Erkrankung bei über 200 Menschen und sogar ein Todesfall. Auch in Deutschland, beispielsweise in Baden-Württemberg und Thüringen, sind schon Exemplare der Asiatischen Tigermücke gesichtet worden. „Sie sind hierzulande noch selten, allerdings steigt ihre Zahl weiter an“, so die Medizinerin.

Mückenschutz leicht gemacht

Experten gehen davon aus, dass das Jahr 2017 für Insekten in Deutschland aufgrund der für sie günstigen Wetterbedingungen ein „gutes“ Jahr werden wird. Unabhängig von der zunehmenden Verbreitung von exotischen Stechmücken scheint ein Schutz vor Stechmücken in diesem Jahr daher besonders sinnvoll. Petzold rät, präventiv alle möglichen Brutstätten am Haus und im Garten zu eliminieren. „Schon kleine Mengen mit Restwasser in Gießkannen, Dachrinnen oder alten Autoreifen sind ideale Eiablageplätze für Mücken. Wer den Abend im Freien genießen möchte, sollte diese Sammelbecken daher regelmäßig leeren. Außerdem kann man sich vor Mückenstichen mit dicht gewebter, weiter Kleidung schützen. Mückenabweisende Cremes oder Lotionen, auch unter der Kleidung aufgetragen, bieten ebenfalls einen guten Schutz“, so Petzold. Für Kinder- und Schlafzimmer eignen sich Mückenschutzgitter an den Fenstern oder ein Moskitonetz über dem Bett.

Achtsamkeit lernen

In wenigen Schritten zu mehr Lebensfreude

Wenn der Stress im Alltag zunimmt, sind die Auswirkungen oft weitreichend. Ein zu hoher Druck im Arbeits- und Privatleben und die damit verbundene Überforderung verursachen nicht nur ein Gefühl von zu wenig Zeit für sich selbst oder des Ausgelaugtseins, sondern setzen den Betroffenen auch körperlich zu. Dabei gibt es einige Tipps und Tricks, damit der Blick auf das Wesentliche nicht verloren geht und ein Leben in Balance zwischen An- und Entspannung, mit ausreichenden Phasen von Ruhe und Gelassenheit, wieder möglich wird.



Wer sich vor Mücken schützen möchte, sollte Gefäße mit Restwasser im Garten vermeiden, um die Vermehrung der Insekten zu erschweren.

Stress hat weitreichende Folgen

Zuviel Stress ohne entsprechenden Ausgleich, beispielsweise durch körperliche Bewegung, wirkt sich oft nachteilig auf die Gesundheit aus. Ideal ist ein guter Mix zwischen Anspannung und Entspannung, denn stressbedingte Erkrankungen treten immer häufiger bereits in jungen Jahren auf. „Medizinisch gesehen ist Stress absolut sinnvoll, denn er warnt den Organismus vor einer übermäßigen Belastung und führt dazu, dass die Sinne geschärft sind. Unter Stress ist die Wahrnehmung fokussiert und die Leistungsbereitschaft erhöht“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Kritisch wird es aber, wenn Stress zu lang anhält, denn die Alarmreaktion verursacht beispielsweise eine vermehrte Ausschüttung von Hormonen und der anhaltend gesteigerte Puls kann auf Dauer zu meist unbemerktem Bluthochdruck führen. Oft kommt es auch zu einer erhöhten Produktion von roten Blutkörperchen und Fetten, die das Blut „verdicken“ und schlimmstenfalls zu Herz- oder Gehirnfarkten führen können. Nach der Stressphase fällt der Körper häufig in eine Art Ruhezustand, der die Betroffenen anfälliger für Krankheiten macht. „Eine lange Phase des Stresses ist nie gut für Körper und Geist. Sie kann beispielsweise Schlafstörungen, psychisch bedingte Magen-Darmprobleme, Konzentrationsstörungen und Dauermüdigkeit hervorrufen“, so Jakob-Pannier.

Achtsamkeit als Ausweg

Ein Weg aus dem Dauerstress kann das Erlernen von Achtsamkeit sein, um unsere Stressmuster besser kennen zu lernen. Das Prinzip der Achtsamkeit ist seit langem eine Behandlungspraxis in Therapien jeglicher Art. „Sinn und Zweck der Achtsamkeit ist es, Energie aus den eigenen Ressourcen zu schöpfen und Ruhe in sich selbst zu finden“, meint die Expertin. Mit ein paar Übungen kann diese Praxis schnell und einfach selbst trainiert werden.

Das Geheimnis der Achtsamkeit liegt darin, auf das Wesentliche zu achten und mit seinen Gedanken im „Hier“ zu verweilen. „Manchmal reicht es schon, bei einem kurzen Spaziergang oder dem Blick aus dem Fenster auf die Dinge zu achten, die im Alltag oft übersehen werden, und sich daran zu erfreuen. Das kann die Blume am Wegesrand oder das Lächeln einer vorbeigehenden Person sein. Man versucht, auf seinen eigenen Körper zu hören und ihn bewusst wahrzunehmen, um sich selbst zu entschleunigen“, erklärt Jakob-Pannier. Dabei helfen beispielsweise kontrolliertes Atmen oder auch das gezielte Wahrnehmen des eigenen Atems. Eine beliebte Übung ist es, sich selbst Fragen zu stellen und auf die Antwort zu achten: Sitze ich bequem? Wie geht es mir gerade? Fühle ich mich wohl? „Die Sprache unseres Körpers kann eine beruhigende Wirkung auf uns haben“, so die Expertin. Ein anderer Weg ist es, sich bewusst gedanklich von der Umwelt abzuschotten und einen Moment lang alles auszublenden, was belastet. „Es kann hilfreich sein, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die uns glücklich machen. Solche Achtsamkeitsübungen können immer und überall durchgeführt werden. Schon ein kleiner Moment der Ruhe kann Stress enorm senken und dabei helfen, den eigenen Ruhepol und die Zufriedenheit wieder zu finden“, rät Jakob-Pannier.



Eine kurze Besinnung auf die schönen Dinge des Lebens kann entschleunigen und Stress reduzieren.

Info:

Die BARMER fördert zertifizierte Kurse zum Thema Achtsamkeit. Informationen dazu gibt es [hier](#).

Krampfadern und Co.

Nicht nur ein kosmetisches Problem

Schwere Beine, geschwollene Füße und Schmerzen sind typische Symptome für eine Venenschwäche. Bei einer genetisch veranlagten Bindegewebschwäche erweitern sich die Venen. Schließen die Venenklappen in der Folge nur unzureichend, entstehen Krampfadern und diese können weitere medizinische Folgen haben.

Viele kennen die unschönen sackförmigen Erweiterungen an den Beinen, aber nicht alle Krampfadern sind sichtbar. Vor allem Frauen leiden unter leichteren Symptomen einer chronischen Venenerkrankung, auch Chronisch venöse Insuffizienz, kurz CVI, genannt. Neben der genetischen Veranlagung gibt es auch Risikofaktoren, zu denen unter anderem Übergewicht, Bewegungsmangel, aber auch langes und häufiges Stehen und das Bestehen einer Schwangerschaft zählen. „Venenerkrankungen bedürfen schon frühzeitig einer Behandlung, denn die ständige Stauung des Blutes kann im Laufe der Zeit zu einer Gewebeerhärtung führen. Dadurch wird das umliegende Gewebe schlechter mit Sauerstoff versorgt. Je früher die Behandlung daher beginnt, desto besser“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln

Zur Eigentherapie stehen verschiedene pflanzliche Arzneimittel zur Verfügung. Unterschieden wird zwischen rationalen Phytopharmaka, die klinische Studien durchlaufen haben, und den traditionell angewendeten Phytopharmaka, deren Anwendung allein auf jahrelanger Erfahrung basiert. Allerdings warnt die Expertin vor einer Selbstmedikation bei Schwangeren, Diabetikern und Patienten mit schwerwiegenden Grunderkrankungen. Auch wenn die Betroffene unter Hautveränderungen oder schlecht heilenden Wunden leidet, sollte lieber der Arzt aufgesucht werden.

„Pflanzliche Arzneimittel können besonders im Anfangsstadium der Erkrankung und begleitend zu einer Kompressionstherapie einen gewissen Erfolg bringen. Sie wirken allerdings nur bei regelmäßiger Einnahme in ausreichend hoher Dosierung und erst nach einem Zeitraum von einigen Wochen“, so Günther. Zu den Arzneimitteln, für die klinische Studien existieren, gehören die Extrakte aus Rosskastaniensamen und Roten Weinlaubblättern. Beide reduzieren bestehende Ödeme, verhindern, dass sich weitere bilden und wirken außerdem entzündungshemmend. Der Trockenextrakt des Roten Weinlaubblatts verbessert zudem die Sauerstoffversorgung im Beinewebe und verringert Schmerzen.

Besser vorbeugen

Wer nicht unter einer genetischen Veranlagung leidet und es gar nicht so weit kommen lassen möchte, kann mit ein paar Maßnahmen vorbeugen. „Alle präventiven Maßnahmen setzen sich zum Ziel, die Venenwände zu entlasten und die Muskelpumpe in den Beinen zu aktivieren, um einen ungehinderten Blutfluss zu ermöglichen“, erklärt Günther. Grundsätzlich ist ein gesunder Lebensstil das A und O, ohne Rauchen und Übergewicht sowie mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung.



Der Extrakt aus Rosskastaniensamen kann helfen, bestehende Ödeme zu reduzieren.

„Egal ob ein Spaziergang, das Nutzen der Treppe statt des Aufzugs oder Gartenarbeit, Bewegung lässt sich oft besser in den Tagesablauf einbauen, als man denkt“, so die Apothekerin. Außerdem rät sie, die Beine so oft wie möglich hochzulegen.

Wandern im Alter

Bewegung, die gut tut

Was lange Zeit als verstaubte Art der Freizeitgestaltung galt, erlebt seit einigen Jahren ein ungeahntes Comeback: Wandern ist ein absoluter Trendsport. Kein Wunder, schließlich macht die Bewegung in der freien Natur nicht nur Spaß, sondern ist auch ein ganzheitliches Fitnesstraining, das sich auch und besonders für ältere Menschen gut eignet.

Wandern ist nicht nur des Müllers Lust. Laut Statistiken zählt die ursprünglichste Art der Fortbewegung zu den beliebtesten Outdoor-Aktivitäten der Deutschen. Fast jeder Zweite schnürt regelmäßig die Wanderstiefel, darunter auch viele Senioren. Und das aus gutem Grund. Denn Wandern ist gerade im Alter eine tolle Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten. „Kaum etwas eignet sich so gut zum Abschalten und Auftanken wie eine Wanderung. An der frischen Luft, am besten in Gesellschaft, fällt es leicht, einfach mal durchzuatmen. Und das gleich im doppelten Sinn, denn durch die körperliche Aktivität weitet sich einerseits die Lunge, andererseits kommt auch der Geist zur Ruhe, und wir können Stress abbauen“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom Sportwissenschaftler bei der BARMER. Außerdem, so der Experte, verringere sich das Risiko für Krankheiten, weil mit der Zeit das Immunsystem gestärkt würde. Gleichzeitig könne Wandern das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und den Blutdruck senken, Ausdauer und Koordination stärken, und überflüssige Pfunde schmelzen lassen. „Besonders im Alter wirkt sich die Bewegung positiv aus. Sie wirkt stabilisierend auf Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder an Armen und Beinen, und auch die Haltemuskulatur an der Wirbelsäule und den Gelenken wird gestärkt. Durch die Bewegung kann sogar Osteoporose vorgebeugt werden, und die verbesserte Koordination trägt zur Sturzprofilaxe bei“, so Möhlendick.

Die richtige Planung ist das A und O

Ein weiterer Vorteil des Wanderns liegt darin, dass man es ganz auf seine individuelle Fitness abstimmen kann. Selbst Untrainierte können, sofern keine medizinischen Einschränkungen vorliegen, direkt loslaufen. Allerdings sollten sich Senioren, die eine Wandertour planen, besonders gut vorbereiten. „Egal ob im Urlaub oder vor der eigenen Haustür, die Route sollte weder zu lang, noch zu anstrengend sein. Am besten informiert man sich vorab, etwa anhand eines Wanderführers, über die geografischen Gegebenheiten und über Möglichkeiten, Pausen einzulegen. Auch das Tempo ist ein wichtiger Faktor, denn erfahrungsgemäß brauchen untrainierte Wanderer zusätzlich noch einmal ungefähr die Hälfte der Zeit, die für die jeweilige Wanderung offiziell angegeben ist“, rät Möhlendick.



Wandern ist der ideale Sport für Senioren. Es wirkt stabilisierend auf den Körper und trägt gleichzeitig zur seelischen Entspannung bei.

Das gehört in den Rucksack:

- Wanderkarte, evtl. Kompass
- Aufgeladenes Handy für Notfälle
- Erste-Hilfe-Ausrüstung, evtl. Taschenlampe
- Gesundes, mineralstoffreiches Essen
- Ausreichend Mineralwasser oder ungesüßter Tee
- Je nach Wetter: Mütze, Regenschutz, Sonnencreme

Gut ausgerüstet auf den Weg

Genauso wichtig wie die sorgfältige Routenplanung ist auch die richtige Ausrüstung. Grundsätzlich sollte die Kleidung bequem und an die Witterungsverhältnisse angepasst sein. Feste Stiefel mit einem guten Profil sowie Wanderstöcke sind ein Muss, eine winddichte und regenfeste Jacke schützt außerdem vor einem unangenehmen Wetterumschwung während der Tour. Immer dabei sein sollte eine ausreichende Menge zu Trinken, mindestens zwei Liter pro Person und Tag. Dicke Socken, die gut am Fuß sitzen, können während der Wandertour als Polster in den Stiefel dienen, und die Bildung von schmerzhaften Blasen vermeiden. Wer ein Picknick plant, kann eine dünne Decke als Unterlage einpacken, um die verdiente Pause auch wirklich genießen zu können.

Hätten Sie' s gewusst?

Gibt es das gebrochene Herz?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:

„Ja, das gebrochene Herz gibt es wirklich. In den vergangenen Jahren haben Ärzte und Forscher ein Herzleiden erkannt, welches als Broken-Heart-Syndrom (gebrochenes-Herz-Syndrom) bezeichnet wird, Mediziner sprechen auch von einer Tako-Tsubo-Kardiomyopathie. Das ist eine plötzlich auftretende Herzmuskelerkrankung, die durch starken Stress und hohe emotionale Belastung ausgelöst wird und besonders häufig bei Frauen auftritt. Die Symptome gleichen denen eines akuten Herzinfarktes: Beklemmung, Engegefühl und starke Schmerzen im Brustbereich, Atemnot und oft auch Schweißausbrüche. Der Unterschied zeigt sich meist erst nach der Einlieferung ins Krankenhaus bei den weiteren Untersuchungen. Im Gegensatz zum Herzinfarkt sind die Herzkranzgefäße nicht verschlossen. Bei gut zwei Dritteln der Tako-Tsubo-Patienten wird jedoch eine ballonförmige Ausdehnung der linken Herzwand sichtbar. Die rechte Herzhälfte kann sich dadurch nicht normal ausdehnen und zusammenziehen, wodurch die gesamte Pumpfunktion eingeschränkt und der Blutfluss gestört wird. Im Akutfall kann das Broken-Heart-Syndrom also durchaus gefährlich werden und muss deshalb intensiv überwacht werden. Operative Eingriffe sind während der Heilung aber nicht nötig. Die Betroffenen müssen in dieser Zeit abwarten und dürfen sich nur möglichst wenig Stress aussetzen. Das Herzleiden legt sich dann fast von selbst.“

Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte der Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: www.barmer.de/presse
- Das BARMER online-Magazin: www.barmer-magazin.de
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: www.twitter.com/BARMER_Presse



Eine starke emotionale Belastung kann vor allem bei Frauen das Broken-Heart-Syndrom auslösen.

Impressum

BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Susanne Katterwe

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

Bildnachweis

fotolia: deagreez (S.1), Maria Sbytova (S. 2), ThamKC (S. 3), detailblickfoto (S. 4), Comugnero Silvana (S. 5), ARochau (S. 6), Jürgen Fälchle (S. 7)