



GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe August 2016

BARMER GEK

Salmonellen & Co.

Trotz Hitze gesund schlemmen

Ob Gartenfest, Grillparty oder ein Picknick im Freibad – im Sommer kann so manche kulinarische Leckerei eine bakterielle Infektion verursachen. Mikroorganismen wie Salmonellen oder andere Bakterien finden jetzt ein ideales Klima, um sich rasant zu vermehren. Vor allem Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, Ältere oder Personen mit einem geschwächten Immunsystem können an einer schweren Lebensmittelvergiftung erkranken. Neben Beschwerden wie Kopfschmerzen, Erbrechen und Durchfall kann es auch zur Austrocknung bis hin zu einem Kreislaufkollaps kommen. Der richtige Umgang mit Lebensmitteln und eine hohe persönliche Hygiene sind daher in den warmen Sommermonaten besonders wichtig.

„Die beste Schutzmaßnahme ist der penible Umgang mit Lebensmitteln. Schon kleine Nachlässigkeiten können bei hohen Außentemperaturen eine Infektion auslösen“, weiß Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER GEK. Hinzu komme, dass man beispielsweise Salmonellen weder sehen, riechen noch schmecken könne. „Speisen können also noch einwandfrei aussehen, aber dennoch eine hohe Anzahl an krankmachenden Bakterien enthalten“, so Schmidt. Wer Lebensmittel richtig lagert und zubereitet, hat schon viel zur Vorbeugung getan. Das gilt vor allem für Fleisch- und Wurstwaren, Hackfleischerzeugnisse und frisches oder tiefgefrorenes Geflügel. Ganz besondere Vorsicht ist bei Speisen geboten, die mit rohen Eiern hergestellt werden. Rohe oder unzureichend erhitzte Eierspeisen wie Tiramisu, Mousse au Chocolat oder Salate mit Mayonnaise enthalten besonders oft Salmonellen.

Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

Salmonellen & Co.

Trotz Hitze gesund schlemmen

Seite 2

Einschulung

So gelingt der Schulstart

Seite 3

Reisen mit Herzerkrankung

Vor dem Abflug zum Arzt gehen

Seite 5

Phänomen „Handynacken“

Verspanntes Arbeiten mit Smartphone & Co.

Seite 6

PädExpert

Telemedizinische Expertenkonsultation

Seite 7

Hätten Sie's gewusst?

Was sind eigentlich die „Hundstage“?

Kühlen, waschen und durchgaren

Beim Einkaufen sollte immer auf eine möglichst lückenlose Kühlkette geachtet werden. Tiefkühlprodukte gehören als letztes in den Einkaufswagen. „Hackfleisch muss noch am selben Tag verbraucht werden“, rät Schmidt. „Schon beim Einkauf sollte auf die richtige Kühlung geachtet werden. Generell sollten leicht verderbliche Speisen wie beispielsweise Hackfleisch auf dem kürzesten Wege und am besten in einer Kühlbox nach Hause transportiert werden. Dort gehören diese Lebensmittel sofort wieder in die Kühlung.“ Die kühlsche Stelle im Kühlschrank sei übrigens unten, direkt über dem Gemüsefach. Der Kühlschrank solle im Sommer außerdem immer eine Temperatur von unter sieben Grad haben.

Um eine sogenannte „Kreuzkontamination“ zu verhindern, bei der Keime von rohem Fleisch auf bereits verzehrfertige, nicht kontaminierte Lebensmittel übertragen werden, sollten rohe und bereits zubereitete Lebensmittel voneinander getrennt aufbewahrt werden. Die Expertin rät, sich vor der Zubereitung von Salaten, Fleisch oder Nachtisch außerdem gründlich die Hände zu waschen. Arbeitsflächen, Küchen- und Grillutensilien sollten mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt und anschließend gut abgetrocknet werden. Außerdem ist es sinnvoll, Spül- und Geschirrtücher häufig zu wechseln und bei mindestens 60 Grad zu waschen.

Für den Umgang mit gefrorenem Geflügelfleisch gilt: Am besten ohne Verpackung in einer Schüssel im Kühlschrank auftauen, das Tauwasser in den Abguss schütten und anschließend mit heißem Wasser nachspülen. Egal, ob Fleisch direkt frisch vom Grill oder später noch kalt genossen wird, es sollte immer vollständig durchgegart werden. Rohes Fleisch wie Mett oder Tartar sind an heißen Tagen tabu.

→ Tipp

Wer beim Salatdressing Mayonnaise dem klassischen Essig- und Öldressing vorzieht, sollte sie im Sommer mit einem hartgekochten Eigelb selbst herstellen. Dazu das gekochte Eigelb mit einem Teelöffel auslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Weil das Eigelb nicht so viel Öl aufnimmt wie rohes, es zunächst mit etwas Flüssigkeit wie Essig, Zitronensaft oder auch Joghurt verrühren und mixen. Erst dann das Öl und die restlichen Zutaten unterrühren.

Einschulung

So gelingt der Schulstart

Ab August werden wieder tausende Kinder eingeschult. Für ihre Familien beginnt damit ein ganz neuer Lebensabschnitt. Der gesamte Tagesablauf muss sich dem Schulrhythmus anpassen, und viele Eindrücke vom Nachwuchs eingeordnet und verarbeitet werden. Schon vor dem eigentlichen Schulstart können Eltern die Voraussetzungen dafür schaffen, den Kindern den Einstieg zu erleichtern und deren Selbstbewusstsein zu stärken.

„Für die I-Dötzchen ist der Schulstart eine große Herausforderung. Bis der neue Ablauf zur Routine geworden ist, können ein paar Wochen vergehen. Ob konzentriertes Zuhören, längeres Stillsitzen während der Schulstunde, neue Schulkameraden oder Lernstoff – Kinder brauchen besonders in dieser Zeit einen festen Rahmen, in dem sie die neuen Eindrücke verarbeiten können“, so Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER GEK. Je selbstständiger ein Kind sei, desto leichter werde es die neuen Anforderungen meistern können. Hier seien die Eltern schon vor dem ersten Schultag gefordert, etwa durch das Proben des Schulwegs. „Je häufiger die Strecke schon in den Ferien geübt wird, desto sicherer bewegen sich die Kinder später bei Schulstart im Straßenverkehr. Das nimmt Eltern die Sorge

und gibt den Kindern mehr Selbstvertrauen“, so Jakob-Pannier. Wer sein Kind inmitten des Stadtverkehrs nicht allein zur Schule laufen lassen möchte, kann mit anderen Eltern zusammen eine Laufgruppe organisieren, die, zumindest in der Anfangszeit, von einem Elternteil begleitet wird. Nach und nach können die Kinder dann zusammen und ohne Erwachsenenbegleitung den Schulweg meistern. Ist der Weg zu weit zum Laufen, sollte das Kind nicht bis vor den Schulhof gefahren, sondern schon ein paar Hundert Meter entfernt an einer sicheren Stelle abgesetzt werden. An manchen Schulen gibt es sogenannte Elternhaltestellen, die in geringer Entfernung zur Schule liegen. An diesen Stellen ist ein Aussteigen meist gefahrlos möglich. „Neben dem Lerneffekt für das richtige Verhalten im Straßenverkehr ist die Bewegung vor dem Unterricht auch gut für die Konzentration“, meint Jakob-Pannier.

Ausgeschlafen in die Schule

Guter und ausreichender Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass das Schulkind konzentriert am Unterricht teilnehmen und sich schnell an die neue Situation gewöhnen kann. Dazu gehören beispielsweise feste Schlaf- und Wachzeiten oder auch ein Einschlafritual wie Vorlesen oder sich über den Tag auszutauschen. Am Nachmittag an der frischen Luft zu toben fördert eine gesunde Nachtruhe und ist ein guter Ausgleich für das lange Stillsitzen in der Schule. Beschäftigungen wie Malen, Lesen oder Basteln kurz vor dem Zubettgehen sind sinnvoll, um abends besser abschalten und in den Schlaf finden zu können.

Für das Kind ist familiäre Unterstützung in dieser Zeit besonders wichtig. Zuhören hilft dem Sprössling, das Erlebte zu teilen und einzuordnen. Gleichzeitig nehmen die Eltern aktiv am neuen Lebensabschnitt des Kindes teil und können vor allem auch dessen Selbstbewusstsein stärken. Sich Zeit zu nehmen fördert auch die familiäre Bindung: „Die gemeinsame Freude über kleine Erfolge schweißt zusammen und macht stark für zukünftige Herausforderungen“, so Jakob-Pannier.

Reisen mit Herzerkrankung

Vor dem Abflug zum Arzt gehen

Wegen einer Herzerkrankung auf den wohlverdienten Urlaub verzichten? Das muss nicht sein. Um kein unnötiges Risiko einzugehen, sollten sich Herzpatienten im Vorfeld aber unbedingt gründlich vorbereiten. Wer sich welche Urlaubsreise zumuten kann, welche Unterlagen nicht fehlen dürfen und was vor Ort zu beachten ist, kann am besten der behandelnde Arzt beurteilen. Daher ist ein Praxistermin mindestens drei Wochen vor Reisestart sinnvoll.

Das Arztgespräch

„Der behandelnde Arzt sollte den Gesundheitszustand kontrollieren und ein Beratungsgespräch durchführen, damit es unterwegs nicht zu Überbelastungen oder auch Fehleinschätzungen kommt“, so Dr. Ursula Marschall, Leitende Medizinerin bei der BARMER GEK. Auch welche Reise mit welcher Erkrankung möglich ist, weiß der Arzt. Denn je nach Erkrankung ist nicht jedes Reiseziel geeignet: Personen mit einer fortgeschrittenen Herzschwäche sollte beispielsweise Reiseziele meiden, bei denen die medizinische Hilfe



Damit der Schulstart gelingt, sollte die Familie schon frühzeitig den neuen Tagesablauf besprechen und sich Zeit für den Nachwuchs nehmen.

im Ernstfall erst nach ein oder zwei Stunden eintrifft. Der Patient sollte also wissen, welche kardiologische Versorgung vor Ort möglich ist. Auch Reiseziele, die in besonders heißen und trockenen Gebieten oder in besonderer Höhe von über 2.000 Metern liegen, sollten mit dem Arzt besprochen werden. Bei Flugreisen kann es ebenfalls Einschränkungen geben, denn nur, wer eine bestimmte Strecke ohne Hilfe zurücklegen und einige Stufen symptomfrei steigen kann, sollte sich diese Anstrengung auch zumuten. „Aussagen zur Reisefähigkeit kann und sollte nur der Arzt treffen“, betont Marschall.

Patienten, die auf Medikamente angewiesen sind, sollten mit ihrem Arzt vor Antritt der Reise auch die Zusammenstellung der Reiseapotheke und Einnahmeempfehlungen bei Zeitverschiebung besprechen. Für den Zoll ist es sinnvoll, sich eine Mitnahmebescheinigung für Medikamente und medizinisches Zubehör ausstellen zu lassen. Auch Verhaltensmaßnahmen für den Urlaubsort müssen besprochen werden, um eventuellen gesundheitlichen Problemen sicher begegnen oder sogar vorbeugen zu können. Als Beispiel nennt Marschall während langer Anreisen Bewegungsmangel, trockene Luft und eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, die das Risiko für ein Blutgerinnsel steigen lassen. Um diesen Gefahren vorzubeugen sei es ratsam, ausreichend zu trinken und spezielle Übungen zur Fuß- und Beingymnastik durchzuführen. Bewährt hätten sich beispielsweise Fußkreiseln oder das abwechselnde Anheben und Absenken von Fersen und Zehen.

Das gehört ins Gepäck

Medikamente in ausreichender Menge sollten mitsamt Beipackzettel eingepackt und auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Falls es zu einem Notfall kommt, ist schnelle Hilfe nötig. Daher ist es sinnvoll, sich schon vor Urlaubsbeginn Name und Anschrift eines fachkundigen Arztes vor Ort heraus zu suchen und diese Informationen während der Reise zusammen mit Notfalltelefonnummern von Rettungsdienst und Krankenhaus bei sich zu tragen. Die Krankheitsunterlagen sind wichtig für eventuell notwendige Behandlungsmaßnahmen, dazu gehören beispielsweise OP-Dokumente, ein kurzer Arztbrief (für Reiseziele im Ausland ins Englische übersetzt) sowie Name und Telefonnummer des heimischen Arztes. „Am besten teilt der Reisende einem Mitreisenden oder dem Reiseleiter mit, wo diese Unterlagen aufbewahrt werden“, rät Marschall. Außerdem empfiehlt die Expertin, den europäischen Nothilfepass und den internationalen Impfausweis mitzuführen, denn diese enthielten Informationen zur Blutgruppe und zur Medikation mit Dosisangaben. Von der [Deutschen Herztiftung e.V.](#) gebe es einen Notfallausweis speziell für Herzpatienten, der ebenfalls hilfreich sei. Wer dann noch rechtzeitig packt und genügend Zeit für den Weg zu Flughafen oder Bahnhof einplant, kann sich entspannt auf die Reise machen.



Wer am Herzen erkrankt ist, sollte vor Antritt einer Reise unbedingt Rücksprache mit dem behandelnden Arzt nehmen.

Phänomen „Handynacken“

Verspanntes Arbeiten mit Smartphone und Co.

Smartphones und Tablet-Computer wurden schon für so manche gesundheitliche Schwierigkeit verantwortlich gemacht. Die Liste reicht von trockenen Augen bis hin zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Jetzt warnen Orthopäden für einen neuen Phänomen: dem Handynacken.

Im Park, im Zug oder in Restaurants, das Bild ist weit verbreitet: Menschen, die mit geneigtem Kopf auf ihr Smartphone schauen. Doch das sorgt nicht nur für einen regelmäßigen Informationsfluss, sondern kann durch die einseitige Haltung auch zu schmerzhaften Muskelverspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich oder sogar zu Verschleißerscheinungen führen, besonders bei Personen mit einer untrainierten Rückenmuskulatur. Immer öfter müssen Orthopäden Patienten wegen des sogenannten „Handynackens“ behandeln. Dabei ist ein gelegentlicher Blick auf das Handy, um E-Mails abzurufen oder Nachrichten zu checken, absolut unbedenklich. Problematisch wird es erst bei stundenlanger Nutzung von Smartphones oder Tablets, etwa wenn ein E-Book gelesen oder intensiv gearbeitet wird. „Wer regelmäßig und über einen langen Zeitraum mit geneigtem Kopf über dem Tablet sitzt, riskiert eine Überlastung der Halswirbelsäule“, sagt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK. Laut Deutscher Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) wirken anstelle der vier bis sechs Kilogramm Kopfgewicht zusätzlich 13 Kilogramm auf den Rücken, wenn die Halswirbelsäule um etwa 15 Grad nach vorn gebeugt ist. Bei zunehmendem Neigungswinkel verstärkt sich die Belastung weiter. Wer auf sein Handy schaut, neigt seinen Kopf meist in einem 45-Grad-Winkel nach vorn, das entspricht dann einer Kraft von etwa 20 Kilogramm. „Kein Wunder, dass diese Kopfhaltung auf Dauer Muskeln, Bänder und Bandscheiben strapaziert“, so die Expertin.

Was hilft vorbeugend?

Wer weder Smartphone noch Tablet-PC aus seinem Alltag verbannen möchte, kann möglichen Schmerzen dennoch vorbeugen. Generell ist regelmäßiger Sport sinnvoll, um die Muskulatur, vor allem die Rückenmuskulatur, zu lockern und zu stärken. „Ein oder zwei Mal pro Woche Schwimmen, Walking oder auch Pilates können sehr hilfreich bei Rückenproblemen sein. Diese Sportarten sind außerdem besonders gelenkschonend“, weiß Petzold. Im Alltag empfiehlt sie mehr körperliche Aktivität, also das Auto häufiger stehenlassen und stattdessen mit dem Rad fahren oder die Treppe anstelle des Aufzugs nutzen. Auch gezielte Rückengymnastik könne helfen.

Bei längerer sitzender Haltung, beispielsweise am Schreibtisch, heißt die Devise: regelmäßige Pausen einlegen und die Muskulatur zwischendurch lockern. „Jede halbe Stunde aufstehen kann schon helfen, die starre Körperhaltung vor dem Computer zu durchbrechen. Wer dann an den Arbeitsplatz zurückkehrt, sollte sich von vornherein rückenfreundlich hinsetzen. Also beide Füße nebeneinander auf den Boden stellen, die Schultern entspannen und möglichst gerade sitzen und nicht nach ein paar Minuten zusammensacken. Da der Mensch ein Gewohnheitstier ist, sollte die Haltung immer wieder überprüft werden“, meint Petzold. Bei längerer Arbeit mit dem Tablet oder Smartphone solle man die mobilen Geräte höher halten und lieber die Augen als den gesamten Kopf senken. Petzold: „Jedes Grad weniger, um das der Kopf gesenkt ist, entlastet die Halswirbelsäule.“



Wer über einen längeren Zeitraum mit Tablet oder Smartphone arbeitet und den Kopf dabei nach vorne neigt, riskiert den sogenannten „Handynacken“.

→ Tipp: Lockerungsübungen durchführen

- Den Kopf kreisen oder von links nach rechts und zurück bewegen.
- Das Ohr zur jeweiligen Schulter senken, bis ein Zug auf der Gegenseite spürbar ist.
- Kopf lang nach oben strecken und gleichzeitig die Schultern nach unten ziehen.

Telemedizinische Expertenkonsultation

Schneller, komfortabler und zielgerichteter können Kinder- und Jugendärzte für junge BARMER GEK versicherte Patienten jetzt via Telemedizin deutschlandweit pädiatrische Spezialisten kontaktieren.

PädExpert heißt das innovative und bislang exklusive Versorgungsangebot, das die BARMER GEK für ihre Versicherten seit dem 1. Juli 2016 bundesweit (Schleswig-Holstein ab 1.1.2017) im Rahmen ihres Kinder- und Jugend-Programms bereithält. BARMER GEK Teamleiterin Hatice Kanal erläutert: „PädExpert steht für ein Expertensystem, das die allgemeinen Kinder- und Jugendärzte mit spezialisierten Fach-Pädiatern vernetzt. Es basiert auf einem speziell entwickelten Computerprogramm, mit dessen Hilfe Fach-Expertisen für pädiatrische Praxen in jeder Region in Deutschland schnell und zuverlässig zur Verfügung gestellt werden.“ Mit diesem neuen Angebot festigt die BARMER GEK in Kooperation mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte ihre Vorreiterrolle bei der Entwicklung attraktiver Versorgungsbausteine für ihr Kinder- und Jugend-Programm.

Expertenrat schnell und speziell

Kinder- und Jugendärzte sind in der Regel Allrounder mit umfassenden Kenntnissen und Erfahrungen in Diagnostik und Therapie. Bei der Behandlung von seltenen oder schweren chronischen Erkrankungen wird zusätzlich oftmals die Expertise eines Fachpädiaters benötigt, beispielsweise eines Kinder-Rheumatologen, -Dermatologen, -Hämatologen usw. Doch vor allem in ländlichen Regionen mangelt es an Fach-Pädiatern. Diese sind häufig nur in weiter entfernten, spezialisierten Zentren für Kinder- und Jugendmedizin zu finden, die wiederum meist in größeren Städten angesiedelt sind. Hinzu kommt oft eine wochenlange Wartezeit auf einen Termin. Mit dem speziellen Programm PädExpert geht alles schneller, komfortabler und zielführender. In Abstimmung mit den jungen Patienten beziehungsweise deren Eltern sendet der Kinderarzt über eine gesicherte Leitung online die Befunde und Fragen der Patienten an den Fach-Pädiater zur Mitbehandlung und erhält von diesem kurzfristig eine Spezialisten-Expertise.

Praxistest bestanden

Während der zweijährigen Testphase von PädExpert in Bayern, konnten mehr als 80 Prozent der Anfragen mit einer endgültigen Diagnose und einem zielführenden Therapieversuch beantwortet werden. Zudem verkürzte sich die Klärung und Behandlung eines Falles um durchschnittlich 16,5 Tage im Vergleich zum herkömmlichen Überweisungssystem. Letzteres bleibt selbstverständlich uneingeschränkt bestehen, wenn eine persönliche Vorstellung der jungen Patienten notwendig ist. Der erfolgreiche Test hat PädExpert bereits den Bayerischen Gesundheitspreis in der Kategorie „Zukunft Telemedizin“ eingebracht. Hatice Kanal: „Ich freue mich, dass wir als BARMER GEK unseren Versicherten mit PädExpert jetzt exklusiv, anerkanntes Expertenwissen, im Rahmen unseres Kinder- und Jugend-Programms, in den teilnehmenden Praxen bundesweit anbieten können.“



Ausführliche Informationen zum Versorgungsangebot PädExpert unter www.barmer-gek.de/a000068.

→ Die Vorteile

- Keine Anreise zu Spezialisten
- Keine Wartezeiten
- Erhalt des persönlichen Kontakts zu behandelnden Pädiatern
- Schnellere Klarheit und auch weniger Komplikationen durch rascher Diagnose
- Schnelleres Einleiten der notwendigen Therapie

Hätten Sie's gewusst?

Was sind eigentlich die „Hundstage“?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK:

„Als Hundstage wird die Schönwetterperiode im Hochsommer bezeichnet, die zwischen dem 23. Juli und dem 23. August liegt. Sie geht auf das alte Ägypten zurück und ist nach dem Sternbild des Großen Hundes (Canis Major) benannt: Sirius, der sogenannte Hundstern, tauchte damals in dieser Zeit am Morgenhimmel auf. Ab dann dauerte es einen Monat, bis das gesamte Sternbild am Himmel sichtbar war. Zufällig fällt in diesen Zeitraum in der Regel auch die sommerliche Hitze, so dass die heißen Temperaturen mit dem Auftauchen des Großen Hundes in Verbindung gebracht wurden. Ein Mythos der Griechen besagte beispielsweise, dass das Sonnenlicht mit dem Feuer des Sirius verschmolzen sei und dadurch die große Hitze ausgelöst würde. Und auch die Araber machten das Sternbild für die hohen Temperaturen verantwortlich. Mittlerweile hat sich das Erscheinungsdatum von Sirius auf den 25. August verschoben, die Bezeichnung der 'Hundstage' ist aber erhalten geblieben.“

Bei uns ranken sich einige Bauernregeln um die Hundstage, beispielsweise 'Hundstage heiß, Winter lange weiß' oder 'Hundstage hell und klar, zeigen ein gutes Jahr'. Auch wenn der Hundstern nicht die Ursache für die Sommerhitze ist, stehen die Hundstage immer noch für hohe Temperaturen, die den Körper belasten und uns auf Abkühlung hoffen lassen. Hier hilft es, den Alltag langsam anzugehen, viel zu trinken und sich vor allem im Schatten aufzuhalten.“



Die sommerliche Hitze ab Ende Juli wird im Volksmund bis heute mit dem Begriff der „Hundstage“ bezeichnet.

Impressum

BARMER GEK
Verantwortlich
Athanasios Drougias
Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Doris Gödecke-
Vorberg
E-Mail: presse@barmer-gek.de
Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

Bildnachweis

fotolia: listercz (S. 1), drubig-photo
(S. 3), rocketclips (S. 4), prostoo-
leh (S. 5), Monky Business (S. 6),
Lunja (S. 7)

Unser Service für Journalisten

- www.barmer-gek.de/presse → Noch mehr Service-Themen und Fotos von unseren Experten
- www.barmer-gek-magazin.de → Die Mitgliederzeitschrift der BARMER GEK als E-Magazin
- www.twitter.com/BARMER_GEK → Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews