



GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe Juli 2016

BARMER GEK

Sommerliche Unfälle

Grillen? Klar - mit Sicherheit!

Ob bunte Gemüsespieße oder ein saftiges Steak – in Gärten und Parks wird im Sommer viel gegrillt. Immer wieder kommt es dabei auch zu gefährlichen Unfällen, verursacht vor allem durch flüssige Brandbeschleuniger, die in die heiße Glut gespritzt werden. Damit die Gaumenfreuden auch ein geselliger Genuss bleiben, lohnt es sich, ein paar Tipps zu beachten.

Der typische Geruch von Grillkohle und leckerem Grillgut ist bei warmen Temperaturen fast allgegenwärtig. Grillen bedeutet Genuss und Lebensfreude und ist verbunden mit Spaß und guter Laune. Die kann einem aber schnell vergehen, wenn man sich die Zahlen zu Grillverletzungen einmal genauer anschaut. Laut Deutscher Gesellschaft für Verbrennungsmedizin kommt es in Deutschland jedes Jahr zu etwa 4.000 Grillunfällen. „Die meisten Unfälle am Grill gehen glücklicherweise glimpflich aus, allerdings können die Verletzungen auch mittelschwer oder schwer bis lebensbedrohlich sein“, so Dr. Uta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK.

Häufig wurden in diesen Fällen Benzin oder Spiritus verwendet, um dem Grill schneller einzuheizen. Kommt die Flüssigkeit mit der heißen Glut in Kontakt, können sich die Gase schlagartig entzünden und mehrere Meter hohe Stichflammen entstehen. Verletzt werden umstehende Personen dann vor allem an Bauch, Armen und Oberschenkeln. Kinder sind besonders gefährdet, denn aufgrund ihrer geringen Körpergröße bewegen sie sich auf Augenhöhe zum Grill. „Ob Kind oder Erwachsener – wer die heißen Gase einatmet, kann neben den Hautverletzungen auch Verbrennungen

Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

Sommerliche Unfälle

Grillen? Klar - mit Sicherheit!

Seite 2

Sport bei Hitze

So macht der Körper nicht schlapp

Seite 3

Sommerhitze

Tipps für Senioren

Seite 4

Herkulesstaude

Schön, aber gefährlich

Seite 5

Bluthochdruck bei Kindern

Vorsicht bei Diabetes und Übergewicht

Seite 6

Hätten Sie's gewusst?

Ist Lachen wirklich gesund?

gen der oberen, in schweren Fällen auch der unteren Atemwege erleiden und sich lebensgefährlich verletzen“, weiß Petzold.

Sicher ist sicher

So banal es klingt: Flüssige Brennstoffe dürfen nicht auf heiße Kohle gegossen werden. Deshalb lautet die wichtigste Regel, um schwere Grillunfälle zu vermeiden, nur feste Grillanzünder oder Pasten zu verwenden. Der Grill sollte zudem sicher, also auf einem festen Untergrund und ohne zu wackeln, stehen. Wenn sich spielende Kinder oder Hunde in der Umgebung aufhalten, ist besondere Vorsicht geboten, denn im Spiel kann auch ein vermeintlich fest stehender Grill schnell ungewollt umgestoßen werden. „Eltern sollten ihrem Nachwuchs außerdem den Umgang mit dem heißen Grill und offenem Feuer erklären und ihnen die Gefahren aufzeigen“, rät Petzold. Sicherheitshalber sollten auch immer ein mit Wasser gefüllter Eimer oder ein Feuerlöscher bereit stehen.

Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einem Unfall, müssen als erstes die Betroffenen in Sicherheit gebracht und der Grill mit Sand oder Wasser gelöscht werden. „Menschen, deren Kleidung Feuer fängt und die in Panik weglaufen, müssen aufgehalten und deren Kleidung umgehend gelöscht werden, um schwerwiegende Verbrennungen zu vermeiden“, so Petzold. Neben dem Feuerlöscher kann auch eine Decke zum Ersticken der Flammen eingesetzt werden, diese darf aber keine synthetischen Fasern enthalten.

Sport bei Hitze

So macht der Körper nicht schlapp

Bewegung an der frischen Luft macht bei gutem Wetter besonders viel Spaß. Doch mit den höheren Temperaturen im Sommer ist Sport für den Körper belastender als sonst. Auch erhöhte Ozonwerte und starke Sonneneinstrahlung können dem Körper zusetzen. Wer ein paar Dinge beachtet, muss auf sein sommerliches Work-out aber nicht verzichten, meint Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER GEK.

Egal ob Wandern, Laufen oder Radfahren – im Sommer ist Sport im Freien besonders schön. Trinken ist für Freizeitsportler jetzt das A und O. „Bei Hitze produziert der Körper mehr Schweiß, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Der Schweiß auf der Hautoberfläche verdunstet und kühlt den Körper ab. Die verlorene Flüssigkeit muss wieder aufgefüllt werden. Das ist umso wichtiger, wenn bei sommerlicher Hitze Sport getrieben wird“, erklärt Möhlendick die Zusammenhänge. Er empfiehlt, besonders viel zu trinken. Hilfreich sind schon kleine Mengen vor dem Sport, außerdem alle 20 Minuten ein paar Schlucke, wenn das Training länger als 60 Minuten dauert. Auch wer nicht so fit ist, profitiert von den zusätzlichen kleinen Trinkpausen. „Nach dem Training muss dem Körper ebenfalls wieder Flüssigkeit zugeführt werden, am besten in Form von zimmerwarmen Schorlen, ungesüßtem Tee oder Wasser“, weiß Möhlendick.

Besonders wichtig ist im Sommer natürlich auch der UV-Schutz. Wer im Freien trainieren möchte, sollte sich daher durch geeignete Kleidung

→ Was tun im Notfall?

- Bei kleineren Verletzungen kann zur Schmerzlinderung zehn bis 15 Minuten lang mit Leitungswasser (18 bis 20°C) gekühlt werden. Kein Eis verwenden, um Unterkühlungen zu vermeiden.
- Nach dem Kühlen die Wunden mit sterilen Tüchern (z.B. aus dem Autoverbandkasten) abdecken und evtl. den Arzt aufsuchen.
- Verbrannte Kleidungsstücke sollten entfernt werden, wenn sie nicht mit der Haut verklebt sind. Sind mehr als fünf Prozent der Körperoberfläche verbrannt, sollte der Rettungsdienst gerufen werden. Faustformel: Handinnenfläche des Betroffenen entspricht einem Prozent der Körperoberfläche.



Wer auch im Sommer Sport treiben möchte, sollte für das Training die kühleren Morgen- oder Abendstunden wählen.

schützen und zusätzlich mit einer UV-Schutzmilch eincremen. „Die Kleidung sollte möglichst atmungsaktiv sein und auch UV-Strahlen abhalten. Der Kopf kann durch eine luftdurchlässige Kappe oder mit einem Nackentuch, und die Augen durch eine spezielle Sport-Sonnenbrille geschützt werden“, so Möhlendick.

Dem Körper die zusätzliche Belastung erleichtern

Wenn möglich, sollten Sportler auf Trainingseinheiten in der mittäglichen Hitze verzichten, da zu dieser Zeit die Temperaturen und die Ozonwerte besonders hoch sind. Wesentlich besser eignen sich die meist noch kühlen Morgenstunden für die Bewegung im Freien. Wer es aber morgens nicht schafft, kann die Sporteinheit auch in den Abend verlegen, allerdings dauert es dann meist länger, bis die Temperaturen sich wieder ein wenig abkühlen.

Die Wahl der „richtigen“ Kleidung kann dem Körper zusätzlich helfen, die Schweißverdunstung zu gewährleisten. „Locker sitzende und atmungsaktive Kleidung hilft beispielsweise, wenn man stark schwitzt. Der Schweiß kann dann ungestört verdunsten, und eine Luftzirkulation ist gewährleistet. Das kühlt den Körper ab“, erklärt Möhlendick.

Im Sommer sollte vor allem ein Überhitzen vermieden werden. Es entsteht, wenn der Körper so viel Flüssigkeit verliert, dass kaum genügend Schweiß nachgebildet werden kann. „Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit sind daher immer ernst zu nehmen“, rät Möhlendick. In diesem Fall sollte das Training unterbrochen und schattiges Plätzchen aufgesucht werden, damit der Körper abkühlen kann. Wer dann die Füße hochlagert und auch etwas trinkt, ist meist schnell wieder auf den Beinen. Noch besser ist es natürlich, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Deshalb rät der Experte, bei warmen Temperaturen das Trainingstempo etwas zu drosseln, gegebenenfalls auch Pausen zu machen oder einfach kürzere Sporteinheiten zu planen.

Sommerhitze

Tipps für Senioren

Sommer, Sonne, gutes Wetter – die Laune steigt, die hohen Temperaturen können allerdings auch den einen oder anderen belasten. Vor allem Senioren leiden unter der sommerlichen Hitze oft beträchtlich. Sie trinken meist sehr wenig, weil ihnen das Durstgefühl fehlt, zusätzlich verliert der Körper durch starkes Schwitzen viel Flüssigkeit und damit auch wichtige Mineralstoffe. Als Folge kann der Körper austrocknen.

„Richtig“ essen und trinken

Der wichtigste Tipp bei hochsommerlichen Temperaturen ist zwar nicht neu, aber deswegen nicht minder wichtig: trinken, trinken und nochmals trinken. „Den Salzverlust durch starkes Schwitzen kann man am besten durch natriumreiches Mineralwasser oder tassenweise getrunkene Gemüse- oder Fleischbrühen wieder ausgleichen“, weiß Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK. Die empfohlene Trinkmenge von mindestens zwei Liter täglich kann man auch durch selbst gemischte

→ Der richtige UV-Schutz

Das UV-Schuttmittel sollte wasserfest sein und einen ausreichenden UV-Schutz einschließlich UV-A -Filter bieten. Exponierte Körperstellen wie Gesicht, Nacken, Arme und Beine sollten gründlich eingecremt werden. Bei längeren Touren lohnt es sich, den Schutz durch wiederholtes Auftragen zu erneuern.



Ältere Menschen, die unter der sommerlichen Hitze leiden, sollten besonders viel Trinken und „einen Gang runterschalten“.

Fruchtsaftschorlen zuführen. „Ein Trinkplan kann speziell älteren Menschen dabei helfen, genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Auf diese Weise trinkt auch, wer noch keinen Durst verspürt“, rät Marschall. Ein weiterer Trick ist es, die nötige Trinkmenge schon zu Beginn des Tages in Sichtweite bereit zu stellen. Das kann eine wertvolle Gedankenstütze sein.

Auch sinnvoll zusammengestellte Mahlzeiten können dem Körper bei der Hitze dabei unterstützen, besser mit den hohen Temperaturen fertig zu werden. Leichte Kost aus wasserreichem Obst, Gemüse, Salat und Nudeln, Fisch oder magerem Fleisch belasten das Verdauungssystem nicht unnötig. Auch, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen, ist sinnvoll.

Trotz Hitze muss niemand den ganzen Tag über im Haus bleiben. Im Gegenteil: Etwas Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Allerdings sollte man Einkäufe oder Spaziergänge am besten in die noch kühlen Morgenstunden legen und stattdessen die Mittagshitze konsequent meiden. Leichte und locker sitzende Kleidung, kann zusätzlich helfen, mit der Hitze besser zurechtzukommen. „Zu Hause können Kneippgüsse, aber auch kühle Fußbäder, lauwarme Duschen oder nasse Tücher auf der Haut die hohen Temperaturen erträglicher machen“, so Marschall.

Vorsicht bei Medikamenten

Besonders Senioren nehmen häufig verschiedene Medikamente ein, oft sind auch wassertreibende oder blutdrucksenkende Präparate dabei. Durch den zusätzlichen Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen kann dann der Kreislauf ganz schön durcheinander geraten. Hier kann der Hausarzt weiterhelfen. Niemals sollten Medikamente ohne seinen Rat reduziert oder abgesetzt werden.

Herkulesstaude

Schön, aber gefährlich

Fast jeder hat sie schon einmal gesehen, aber viele kennen die Gefahr nicht, die von der Herkulesstaude, auch Riesen-Bärenklau genannt, ausgeht. Imposant steht die von Juni bis September blühende Pflanze oft in Massenbeständen am Straßenrand, auf Wiesen, in Gärten und Parkanlagen und fasziniert vor allem Kinder mit ihrer Erscheinung. Der Saft der Pflanze kann allerdings schwere Hautreaktionen auslösen.

Die ursprünglich aus dem Kaukasus stammende Pflanze enthält in allen Pflanzenteilen, auch in vertrockneten Stängeln und Blüten, die giftige Substanz Furocumarin. Dieses kann zusammen mit Sonnenlicht zu großen Blasen und nässenden Ekzemen führen, im Sinne einer schweren Hautverbrennung. Auch Schwellungen und Verfärbungen können auftreten, die nur sehr langsam abheilen und lange sichtbar bleiben. Schon bei leichten Berührungen kann die Pflanze den giftigen Saft über ihre feinen Härchen abgeben. „Das Ergebnis dieser fototoxischen Reaktion ist manchmal auch erst einige Tage später sicht- und vor allem spürbar, wenn die Giftstoffe nicht zuvor abgewaschen wurden und das UV-Licht erst später auf die

→ Tipp

Bei Hitze sollte man besonders auf seinen Körper hören. Treten bei älteren Menschen Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche auf, können dies schon erste Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sein. In diesem Fall kann Trinken von alkoholfreien Flüssigkeiten Abhilfe schaffen, bei Unsicherheiten sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Die Blüten, aber auch Stengel und Blätter der Herkulesstaude sind gesundheits-schädlich. Vor allem Kinder sollten nicht mit ihr in Kontakt kommen.

Haut trifft“, weiß Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER GEK. Aber nicht nur der direkte Kontakt mit der Pflanze, auch ein längerer Aufenthalt unmittelbar neben den Pflanzen kann zu körperlichen Problemen führen: Durch die austretenden Dämpfe kann es zu Atemnot, Übelkeit oder einer akuten Bronchitis kommen.

Kinder sind besonders gefährdet

Aufgrund ihrer Größe und dem oft massenhaften Auftreten fasziniert die Herkulesstaude besonders Kinder und lädt sie förmlich zum Spielen ein. Aus den bis zu zehn Zentimeter dicken, hohlen Stängeln lassen sich Blasrohre und Ringe basteln, die Früchte können als Wurfgeschosse dienen und auch zum Verstecken scheint die Pflanze prima geeignet. „Da die Haut von Kindern noch empfindlicher als die von Erwachsenen ist, muss der Nachwuchs ganz besonders vor einem Kontakt mit der Pflanze geschützt werden“, rät Petzold.

Ist ein Kind mit der Herkulesstaude in Berührung gekommen, sollte die betroffene Hautfläche zunächst gründlich mit kaltem Wasser abgewaschen werden, auch wenn noch keine Hautreaktion sichtbar ist. Anschließend sollte eine UV-Schutzcreme aufgetragen und in den folgenden Tagen die Sonne gemieden werden. Treten dennoch Hautentzündungen auf oder sind die Eltern unsicher, empfiehlt Petzold, einen Hautarzt aufzusuchen. „Der Experte kann die Wunde am besten beurteilen und die oft langwierige Heilung begleiten und kontrollieren. Möglicherweise verschreibt er auch eine spezielle Cortisonsalbe, die die Heilung unterstützt“, so die Medizinerin.

Vorbeugende Maßnahmen

Wer die Herkulesstaude in seinem Garten findet und entfernen möchte, sollte dies immer mit entsprechender Schutzkleidung tun. Dazu gehören eine lange Hose und ein Hemd oder Pullover aus dichtgewebtem Gewebe, ein Gesichtsschutz und dicke Handschuhe, am besten mit Unterarmschutz. Zusätzlich kann eine UV-Schutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor Gesicht und Hände schützen. „Um eine fototoxische Reaktion zu vermeiden, ist ein Arbeiten bei Dämmerung oder stark bewölktem Himmel sinnvoll“, rät Petzold. Außerdem sollten Eltern ihre Kinder schon in jungen Jahren für die Gefahren sensibilisieren, die von der Herkulesstaude ausgeht und ihnen beibringen, einen großen Bogen um diese Pflanze zu machen.

Bluthochdruck bei Kindern

Vorsicht bei Diabetes und Übergewicht

Bluthochdruck tritt nicht nur bei Erwachsenen auf – auch Kinder und Jugendliche können schon daran erkranken. Häufig ist er auch bei jungen Menschen eine Folge von Übergewicht und Adipositas oder eine Begleiterkrankung von Patienten mit Diabetes mellitus Typ 1.

Ein erhöhter Blutdruck macht sich bei Kindern nur selten durch Beschwerden bemerkbar, er ist oft nur eine schleichende Begleiterscheinung. Leidet der Nachwuchs an Diabetes mellitus Typ 1 oder ist das Kind übergewichtig, sollte daher auch immer der Blutdruck kontrolliert werden. „Bluthochdruck

→ Erkennungsmerkmal der Herkulesstaude:

Gut erkennbar ist die Herkulesstaude vor allem anhand ihrer Größe von zwei bis vier Metern. Die Blätter sind ebenfalls sehr groß und tief eingeschnitten, die weißen Blüten stehen als Dolden in einem Durchmesser von bis zu 50 Zentimetern zusammen. Die Stängel sind hohl und am Grund bis zu zehn Zentimeter dick, der Pflanzensaft ist milchig.

ist eine ernstzunehmende Erkrankung und sollte besonders in jungen Jahren rechtzeitig erkannt werden, um Folgeschäden im Erwachsenenalter zu vermeiden. Dazu zählen beispielsweise auch lebensbedrohliche Krankheiten wie Schlaganfall oder Herzinfarkt“, weiß Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER GEK.

Bei jungen Diabetikern auch den Blutdruck messen

Vor allem bei Diabetikern besteht die Gefahr, dass sich die Blutgefäße verändern. Das kann beispielsweise zu Durchblutungsstörungen führen. Ist zusätzlich der Blutdruck dauerhaft erhöht, steigt das Risiko von Schäden an den Blutgefäßen weiter an. „Bluthochdruck bei Kindern mit Diabetes mellitus Typ 1 tritt meist zwischen dem elften und dem 13. Lebensjahr erstmals in Erscheinung. Daher ist eine vierteljährliche Kontrolle des Blutdrucks bei den jungen Patienten ratsam“, rät Günther.

Die Diagnostik des Bluthochdrucks ist bei Kindern nicht ganz einfach, da der Blutdruck mit zunehmendem Alter und auch mit der Körpergröße ansteigt. Der behandelnde Arzt steht daher vor der Herausforderung, eine klare Grenze zwischen normalen und erhöhten Werten zu ziehen. Die Mühe lohnt sich aber, denn die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die als übergewichtig eingestuft werden, hat sich in den vergangenen 20 Jahren enorm erhöht; und damit auch die Zahl derjenigen jungen Patienten, die unter erhöhtem Blutdruck leiden.

Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung

Egal, aus welchem Grund der Blutdruck erhöht ist – um ihn zu senken, helfen schon einfache Maßnahmen. „Die Lebensweise der Betroffenen sollte gezielt verändert werden. Am besten geeignet sind regelmäßige Bewegung, die Umstellung der Ernährung und gegebenenfalls auch eine Gewichtsreduktion. Diese Maßnahmen helfen übrigens auch, Bluthochdruck vorzubeugen“, so Günther. Im Bereich Bewegung rät die Expertin zu einem moderaten Ausdauertraining von etwa einer halben Stunde pro Tag. Gut geeignet sind Schwimmen, Wandern oder Radfahren. „Reduziert ein übergewichtiges Kind seinen Body Mass Index (BMI) beispielsweise um zehn Prozent, kann der Blutdruck um acht bis 12 Millimeter Quecksilbersäule (mmHG) sinken“, so Günther. Auch über die Ernährung kann man eine Senkung des Blutdrucks erreichen. Die Mahlzeiten sollten dafür salz- und fettarm sein, außerdem ist eine abwechslungsreiche Kost mit Obst, Gemüse und Ballaststoffen empfehlenswert. „Alle Maßnahmen müssen natürlich mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Diabetiker sollten bei allen Umstellungen auch immer ihren Blutzuckerspiegel im Blick halten“, so Günther.



Engegen der allgemeinen Annahme ist Bluthochdruck eine Erkrankung, die auch Kinder treffen kann.

Hätten Sie's gewusst?

Ist Lachen wirklich gesund?

Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER GEK:

„Lachen befreit und macht glücklich – darauf deuten mittlerweile verschiedene Studien hin. Der Grund dafür liegt wohl vor allem darin, dass bei herzhaftem Lachen die sogenannten Glückshormone (Endorphine) in die

Blutbahn abgegeben werden. Gleichzeitig wird das Stresshormon Adrenalin nicht mehr ausgeschüttet. Insgesamt steigt die Stimmung dadurch. Diese Veränderung des Hormonhaushalts kann kurzzeitig sogar dazu führen, dass körperliche Schmerzen nicht mehr wahrgenommen werden.

Lachen scheint aber auch die psychische Widerstandskraft zu stärken. Es gibt Hinweise darauf, dass Menschen, die viel und herzlich lachen, beispielsweise nicht so anfällig sind für eine depressive Stimmung.

Beim Lachen werden allein im Gesicht etwa 15 verschiedene Muskeln beansprucht, von Kopf bis Bauch sind es rund 300. Zudem schlägt durch das schnelle Atmen beim Lachen das Herz schneller und pumpt dabei sauerstoffreiches Blut durch den Körper. Das regt den Stoffwechsel an. Nach dem Lachen sinkt der Blutdruck wieder und der Körper entspannt sich.

Neben allen biologisch messbaren Auswirkungen, die das Lachen auslöst, ist es aber vor allem eine positive Erfahrung. Denn besonders in der Gemeinschaft löst Lachen ein Gefühl von Verbundenheit aus. Gestresste Menschen haben selten ein Lächeln auf den Lippen. Doch man kann es jederzeit wieder lernen. Eine wichtige Grundlage sind dann Entspannungsübungen, die in Kursen zu Autogenem Training, Yoga, Progressiver Muskelentspannung oder Tai Chi vermittelt werden können.“



Wer herzlich lacht, trainiert Körper und Seele: Viele Muskeln werden angespannt und gleichzeitig steigt die Stimmung.

Impressum

BARMER GEK
Verantwortlich
Athanasios Drougias
Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

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

Bildnachweis

fotolia: listercz (S. 1), rtype (S. 2),
photophonie (S. 3), wiw (S. 4),
Kzenon (S. 6), Kaspars Grinvalds
(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