



GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe Juni 2016

BARMER GEK

Kindersicherheitstag 10. Juni

Sicher Toben auf dem Spielplatz

Die Sonne scheint, die Kinder wollen draußen toben – der Spielplatz ruft. Doch wo sich viele Kinder auf kleinem Raum tummeln und Klettergerüste und Co. zum Erkunden einladen, kann auch immer mal etwas passieren. Damit der Spielplatzbesuch für alle unbeschwert und vor allem unfallfrei bleibt, lohnt es sich, schon im Vorfeld an ein paar Dinge zu denken.

Im Sandkasten spielen, klettern, schaukeln – Spielplätze können für Kinder ein Paradies sein. Für Eltern und Großeltern ist die Freude nicht immer ganz ungetrübt. Einerseits wissen sie, wie wichtig diese Art des Spielens für die Kleinen ist, weil sie hier ihre motorischen Fähigkeiten trainieren, Sozialkompetenz lernen, Kreativität entwickeln, aber auch eigene Grenzen kennenlernen können. Andererseits schwingt immer die Sorge um die Sicherheit der Kinder mit. Das liegt vor allem daran, dass Kinder Situationen ganz anders einschätzen, meist noch nicht bewusst reflektieren, sondern einfach intuitiv reagieren. „Ein allererstes Gefahrenbewusstsein setzt erst mit etwa vier Jahren ein. Akute Gefahren erkennen Kinder zwar im Alter von fünf oder sechs Jahren, allerdings können sie sich noch nicht selbst davor schützen. Diese Fähigkeit erwerben sie erst mit etwa neun Jahren“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK. Für die Eltern ist es wichtig, diese Entwicklungsschritte zu kennen und die Kleinen auf den Spielplatzbesuch vorzubereiten. Dazu gehört es auch, den Kindern die verschiedenen Spielgeräte zu erklären und ihnen ein paar Regeln mit auf den Weg zu geben, wie beispielsweise nicht gleichzeitig zu rutschen und zu warten, bis der Rutschenausstieg frei ist.

Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

Kindersicherheitstag

Sicher Toben auf dem Spielplatz

Seite 2

Ernährung

Wundermittel Ballaststoffe

Seite 3

Weltblutspendetag

Mit einem Piks Leben retten

Seite 4

Schlafhygiene

Tipps für einen gesunden Schlaf

Seite 5

Selftracking

Top oder Flop?

Seite 7

Hätten Sie's gewusst?

Was hilft wirklich gegen Mückenstiche?

„Richtig“ gekleidet ins Getümmel

Ein ganz praktischer Aspekt der Unfallvermeidung ist die „richtige“ Kleidung. Sie sollte bequem sein, also das Kind nicht einengen, aber auch nicht zu weit sitzen, damit es sich nicht in den Spielgeräten verfangen kann. Zum Klettern und Toben eignen sich am besten feste Schuhe mit rutschhemmender Sohle und ohne Schnürsenkel. Auch die übrige Kleidung ist am sichersten ohne Schnüre, Schlaufen, Bänder und Kordeln – denn an all diesen schönen Accessoires kann das Kind hängen bleiben. „Das gilt übrigens auch für Kapuzen, Rucksäcke, lange Schlüsselbänder und Fahrradhelme“, weiß Petzold. Spitze Gegenstände in den Taschen können beim Fallen zu Verletzungen führen, daher lieber vor dem Spielplatzbesuch die Taschen leeren. Die Kleidung sollte außerdem ans Wetter angepasst sein, ideal ist der sogenannte „Zwiebellook“, um ein Schwitzen oder Frieren zu vermeiden. Im Frühjahr und Sommer sollten Eltern an den UV-Schutz für ihren Nachwuchs denken, also an eine Kopfbedeckung, ein langärmeliges Oberteil und regelmäßiges Eincremen. Auch die Spielplatzwahl kann helfen, Sonnenbrände und Co. zu vermeiden: Ein Waldspielplatz kann eine gute Alternative sein.

Ein Ausflug zum Spielplatz ist besonders am frühen Vormittag empfehlenswert, denn dann sind Kinder ausgeschlafen und konzentriert. Für Kinder, die keinen Mittagsschlag mehr halten, ist die Unfallgefahr am Nachmittag höher. „Hier sind kleine Pausen vom Klettern und Toben sehr wichtig. Diese kann die ganze Familie zum Trinken nutzen und mit einem kleinen Snack verbinden“, rät Petzold. Lutscher und Eis am Stiel sollten, wenn überhaupt, nur während solcher Pausen verzehrt werden, denn sie können schwere Verletzungen in Mund- und Rachenraum verursachen, wenn das Kind beim Laufen hinfällt. Weitere Informationen und einen Spielplatzcheck gibt es [hier](#).



Damit es nicht zu Unfällen beim Klettern kommt, ist auch die richtige Kleidung unverzichtbar.

→ Beim Spielplatzbesuch sollten nicht fehlen:

- Getränke und kleine Snacks
- Pflaster
- Altersgerechtes Spielzeug
- Wechselkleidung (etwa auf dem Wasserspielplatz)
- UV-Schutz (Creme und Mütze)

Ernährung

Wundermittel Ballaststoffe

Sie bescheren uns ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, halten den Darm auf Trab und können sogar vor Übergewicht schützen: Ballaststoffe, die unverdaulichen Fasern aus Gemüse, Obst und Vollkorn, vollbringen wahre Wunder.

Ballaststoffe verlängern nicht nur das Sättigungsgefühl, sie haben auch Einfluss auf unsere Gesundheit. „Dadurch, dass sie beispielsweise die Blutzuckerkonzentrationen im Blut senken, beeinflussen sie den Kohlenhydratstoffwechsel. Und indem sie an Gallensäuren binden und damit deren Ausscheidung verstärken, senken Ballaststoffe auch die Cholesterinkonzentration und somit das Risiko für Koronare Herzkrankheit“, erklärt Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER GEK. Einige Ballaststoffe sind dabei auch noch besonders verdauungsfördernd. Durch ihr hohes Wasserbindungsvermögen erhöhen sie das Stuhlvolumen und die Darmaktivität. Auf diese Weise können sie Funktionsstörungen des Darms, wie etwa Verstopfung, vorbeugen. Experten unterscheiden zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen. Die wasserlöslichen Ballaststoffe (etwa Pektin oder Inulin) kommen vor allem in Lebensmitteln wie Obst und Gemüse vor, wasserunlösliche (beispielsweise Zellulose oder Lignin) dagegen überwiegend in Vollkornprodukten.

Wie viele Ballaststoffe sollten wir essen?

Um den Körper mit beiden Ballaststoffarten optimal zu versorgen und damit die Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung wirklich ausschöpfen zu können, sollten Erwachsene täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, zu sich nehmen. So lautet auch die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). „Allerdings erreichen derzeit 75 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer diese empfohlene Menge nicht“, so Schmidt. Neben Vollkornprodukten tragen auch Gemüse und Obst – am besten fünf Portionen am Tag – zu einer optimalen Versorgung mit Ballaststoffen bei.

Ernährungsumstellung? Dann aber richtig!

Wer die Ballaststoffmenge in seiner Nahrung erhöht, muss vor allem ausreichend trinken. Mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag sind wichtig, damit die Ballaststoffe ihre gesundheitsfördernden Wirkungen entfalten können. Die Ernährungsumstellung sollte langsam erfolgen, um Magen und Darm zu schonen. Eine zu schnelle Zufuhr von Ballaststoffen kann zu Blähungen, Druck- und Völlegefühl sowie Bauchschmerzen führen.

Besonders ballaststoffreich sind Getreidesorten wie Dinkel, Gerste, Hafer, Mais, Roggen, Weizen und ihre Vollkornmehle, Beeren wie Johannis- oder Heidelbeeren und Trockenfrüchte, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen oder Erbsen, aber auch Kartoffeln, Möhren, Kohl, Fenchel, Schwarzwurzeln und Leinsamen.



Um mehr Ballaststoffe in die Ernährung einzubauen, sollten ballaststoffarme Nahrungsmittel nach und nach durch ballaststoffreiche ersetzt werden.

Ballaststoffarmes Lebensmittel	Ballaststoffreiches Lebensmittel
Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Croissant	Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Pumpernickel
Kuchen, Torten, Kekse, Zwieback	Vollkornkekse, -zwieback, Früchtebrot
Nudeln, Reis	Vollkornnudeln, Vollkornreis
Cornflakes	Vollkornhaferflocken
Pudding, Eis, Götterspeise	Rote Grütze, Obstsalat, Trockenfrüchte

Tabelle: modifiziert nach <http://www.ernaehrung.de/tipps/obstipation/obsti13.php>

14. Juni ist Weltblutspendetag

Mit einem Piks Leben retten

Eine Blutspende kann Leben retten. Und obwohl theoretisch jeder dritte Deutsche Blut spenden könnte, tun es lediglich drei Prozent, mit weiter sinkender Tendenz.

Statistisch gesehen, benötigen rund zwei Drittel aller Menschen wenigstens einmal im Laufe ihres Lebens eine Blutspende. Denn nicht nur nach einem Unfall, auch bei krankheitsbedingten Operationen und vor allem bei der

Behandlung von Tumorkranken werden Blutkonserven benötigt. Trotzdem ist nur ein Bruchteil der Bevölkerung in Deutschland bereit, Blut zu spenden. Manche werden sehr persönliche Gründe haben, weshalb sie nicht spenden. Und das ist auch ihr gutes Recht. Doch sehr oft spielen auch Gedankenlosigkeit oder Unwissenheit eine große Rolle. „Viele Menschen gehen einfach davon aus, dass es schon genug Spender gibt. Dann gibt es einige, die Angst vor gesundheitlichen Schwierigkeiten wie Kreislaufproblemen während einer Blutspende haben. Und wieder andere glauben, dass sie aufgrund einer Vorerkrankung kein Blut spenden dürfen“, weiß Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK.

Regel sorgen für Sicherheit

Dabei könnte es so einfach sein. Blut spenden kann jeder gesunde Mann, jede gesunde Frau ab 18 Jahren. Gesund bedeutet aber nicht, dass jemand überhaupt keine Erkrankung haben darf. So sind beispielsweise ein medikamentös eingestellter Bluthochdruck oder auch eine Autoimmunkrankheit wie Hashimoto Thyreoiditis kein Ausschlusskriterium. Dennoch gibt es Ausnahmen. „Ausgeschlossen sind beispielsweise Schwangere, Stillende, homosexuelle Männer sowie Menschen, die weniger als 50 Kilo wiegen. Und Personen, die frisch tätowiert sind oder in einem Malariagebiet Urlaub gemacht haben, sollten sechs Monate bis zur nächsten Blutspende warten“, so Marschall. Außerdem gibt es eine Altersbeschränkung: Erstspender sollten nicht älter als 68 Jahre sein.

Für alle geeigneten Spender steht vor dem Aderlass noch eine ärztliche Untersuchung, bei der Blutdruck, Hämoglobinwert und Körpertemperatur gemessen werden. Sind die Werte okay, kann die Blutspende beginnen. Dafür wird Spendern jeweils ein halber Liter Blut abgenommen. „Diese Menge ist in der Regel für jeden Menschen gut zu verkraften. Zwar braucht der Körper etwas Zeit, um sich auf den Blutverlust einzustellen. Doch nach einer Ruhephase von etwa 20 Minuten hat sich der Kreislauf bereits wieder reguliert. Der Flüssigkeitsverlust ist nach rund zwei Stunden wieder ausgeglichen, und das verlorene Blut wird innerhalb weniger Tage nachgebildet“, erklärt Marschall. Nach der Spende wird das Blut gründlich auf bestimmte Krankheiten untersucht, die Relevanz für die spätere Blutübertragung haben. Davon profitiert nicht nur der Empfänger, sondern auch der Spender selbst. Denn so werden die eigenen Blutwerte ständig kontrolliert, und eventuelle Hinweise auf einzelne Krankheiten können frühzeitig erkannt werden.



Mehr zum Thema Blutspenden unter www.barmer-gek.de/s000103.

→ Info

Der Weltblutspendetag, in Deutschland manchmal auch Weltblutspendertag genannt, geht auf den Entdecker der Blutgruppen, Karl Landsteiner (1868–1943) zurück und wird an dessen Geburtstag (14. Juni) begangen.

Schlafhygiene

Tipps für einen gesunden Schlaf

Wer unter Schlafstörungen leidet, kennt das: Abends nicht einschlafen können oder nachts ständig wach liegen, sich herumwälzen und morgens wie gerädert in den Tag starten. Viele entwickeln eigene Strategien, um den fehlenden Schlaf zu kompensieren, trinken etwa mehr Kaffee oder zu später Stunde alkoholische Getränke, legen am Tage mehrere Nickerchen ein oder nutzen die wache Zeit in der Nacht zum Arbeiten. „Völlig falsch“, meint Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK und gibt Tipps, wie man es besser machen kann.

Schlaflosigkeit kann viele Ursachen haben, eine davon ist Stress. Dann kann die sogenannte Schlafhygiene hilfreich sein. Sie empfiehlt dem Betroffenen bestimmte Verhaltensweisen, die ihm einen erholsamen Schlaf beschaffen können. „Um von einem gestörten wieder in einen gesunden Schlaf zu finden, sollten die Betroffenen die Regeln der Schlafhygiene kennen und für sich selbst konsequent umsetzen. Dazu müssen sie aktuelle Gewohnheiten möglicherweise anpassen, ändern oder abschaffen“, rät Petzold.

So funktioniert die Schlafhygiene

Auch wenn es überraschend klingen mag, Schlafhygiene beginnt nicht erst mit dem Zu-Bett-Gehen, sondern erstreckt sich über den gesamten Tagesablauf. So wirkt beispielsweise regelmäßig ausgeübter Sport schlaffördernd, vorausgesetzt, die Tageszeit stimmt. Denn starke körperliche Aktivität am Abend ist wiederum kontraproduktiv. Auf ein Nickerchen am Tage sollte man verzichten – Ausnahme kann ein kurzes Schläfchen von maximal 30 Minuten vor 15 Uhr sein. Zwischen dem stressigen Alltag und dem Schlafengehen muss außerdem genügend Zeit liegen, um den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen.

Auf Alkohol sollte zwei, auf Kaffee etwa vier Stunden vor dem Schlafengehen verzichtet werden. „Betroffene können durch Alkohol zwar teilweise leichter einschlafen, allerdings leidet die Schlafqualität enorm und vor allem in der zweiten Nachthälfte kann das Durchschlafen gestört werden“, so Petzold. Auch sinnvoll sind Abendrituale, die immer in gleicher Reihenfolge durchgeführt werden. Feste Abläufe wie Zähne putzen, Schlafanzug anziehen und Haustür abschließen helfen dem Körper, sich auf die bevorstehende Nacht einzustellen. Die Zeit des Schlafengehens und Aufstehens sollte übrigens immer gleich sein, egal ob am Wochenende oder innerhalb der Woche.

Länger als acht Stunden sollte man nicht im Bett liegen. „Außerdem ist das Bett nicht zum Arbeiten, Essen oder Fernsehen da. Nur wer ganz klar zwischen Schlaf- und Wachzeiten trennt, kann seinem Körper signalisieren, dass er jetzt zur Ruhe kommen soll“, rät Petzold. Wer nachts wach wird, sollte prüfen, ob er sich entspannt fühlt oder sich über die Schlaflosigkeit ärgert – und je nachdem entscheiden, ob er aufsteht oder liegen bleibt. „Nachts wach zu werden ist grundsätzlich kein Drama. Manchmal kann man sich einfach umdrehen und wieder einschlafen. Wenn nicht, sollte man sich nicht unruhig hin- und herwälzen und die Minuten zählen. Besser ist es dann aufzustehen, in einem anderen Raum einer ruhigen Beschäftigung wie lesen nachzugehen und das Bett erst wieder aufzusuchen, wenn man sich schläfrig fühlt“, so Petzold.

Selftracking

Top oder Flop?

Eine halbe Stunde moderate körperliche Bewegung am Tag – das empfehlen neueste wissenschaftliche Studien, um chronischen Krankheiten vorzubeugen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Den inneren Schweinehund zu überwinden, fällt vielen allerdings sehr schwer. In diesen



Wer nachts wach wird, sollte lieber aufstehen, als sich stundenlang schlaflos hin- und herzuwälzen.

Fällen können Fitness-Armbänder, Smartwatches und Co. für die nötige Motivation sorgen, meint Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER GEK.

Der Großteil der Erwachsenen bewegt sich zu wenig und sitzt zu viel. Eine schlechte Kombination, die häufig zu Rückenschmerzen führt. Da klingt es wie ein Segen, dass der technologische Fortschritt in Form einer App oder einem Wearable zu mehr Bewegung auffordert. Doch was sind Wearables eigentlich, und was können sie leisten? „Wearables sind intelligente Technologien, die unterschiedliche biologische Körperfunktionen aufzeichnen können. Es gibt sie in verschiedenen Formen, beispielsweise als Armbänder, in speziellen Kleidungsstücken mit Zusatzfunktionen, als Smartwatch oder als Datenbrille“, erklärt Möhlendick. Die Datenerhebung kann mit Laptop, Smartphone oder Smartwatch durchgeführt werden. Besonders häufig werden die Bereiche Ausdauer- und Kraftsport (Zeit, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Gewichte, Wiederholungen), Ernährung (Nährstoffzusammensetzung, Kalorien, Gewicht) und Psychologie (Leistungsfähigkeit, Verhaltensmuster, Stimmung) analysiert.

Durch das sogenannte Self-Tracking sensibilisiert sich die Wahrnehmung auf den eigenen Körper. Das Messen verschiedener Parameter macht ihn im wahrsten Sinne des Wortes viel berechenbarer. Die erzielten Werte lassen sich dann, je nach genutzter App, mit einem Partner oder mehreren Nutzern, der sogenannten Community, vergleichen. „Die Beweggründe für die Nutzung von Apps oder Wearables können sehr unterschiedlich sein. Sie hängen ganz von der persönlichen Motivation ab“, so Möhlendick.

Aktivität ist nicht gleich Fitness

Die Aussagekraft der aufgezeichneten Körperwerte ist allerdings begrenzt. „Wer Höchstleistungen vollbringt, lebt nicht zwangsläufig gesund. So kann man allein von der Anzahl der zurückgelegten Schritte nicht auf den Gesundheitszustand einer Person schließen“, meint Möhlendick. Aktivität ist daher nicht gleichzusetzen mit Fitness oder Gesundheit.

Die bisher messbaren Daten sagen also mehr über unser tägliches Verhalten als über unseren Gesundheitszustand aus. Trotzdem schätzen die meisten Anwender ihr Fitnessarmband oder ihre App als digitalen Personal Trainer sehr. Für ihn gehen sie Umwege, um ihre Schrittzahl zu erhöhen, laufen schneller und essen kleinere Portionen. Und sogar ein Lob für die am Tag erbrachten Leistungen bleibt nicht aus. Allerdings berichten einige Menschen auch, dass sie sich durch ihr Selbstvermessungstool nach einiger Zeit unter Druck gesetzt fühlen, weil sie befürchten, die selbst gesteckten Ziele oder die der Community nicht zu erreichen. „Soweit sollte es natürlich nicht kommen. Wichtig ist es, sich regelmäßig zu bewegen – mit oder ohne technische Unterstützung“, so Möhlendick.



Auch die BARMER GEK bietet eine Fitness-App an. Infos zu **FIT2GO** unter www.barmer-gek.de/a000139.

→ Info Datenschutz

Der Gesetzgeber setzt Selftracking-Anwendungen im Bereich der Gesetzlichen Krankenversicherungen enge Grenzen. So muss die Nutzung von Fitness-Trackern anonym erfolgen, und die Gesetzlichen Krankenkassen dürfen weder Informationen über die Nutzer noch über die Aktivitäten ihrer Versicherten erhalten. Entsprechend werden aus den Fitness-Trackern heraus keine Bewegungsdaten übermittelt.

Hätten Sie's gewusst?

Was hilft wirklich gegen Mückenstiche?

Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER GEK:

„Sonnenschein, Eis essen, laue Abende im Biergarten – es gibt vieles, auf das wir uns im Frühjahr und Sommer freuen können. Aber es gibt auch unangenehme Begleiterscheinungen wie zum Beispiel Mücken. Sie lokalisieren ihre Opfer über das Kohlendioxid, das diese beim Ausatmen abgeben. Zusätzlich ist die „richtige“ Mischung aus Milchsäure, Ammoniak und Fettsäuren ausschlaggebend dafür, ob eine Mücke zusticht oder nicht. Im Freien lässt sich am besten mit langer, heller und dicht gewebter Kleidung vorbeugen, die nicht zu locker sitzt und ein Zusteichen erschwert. Ätherische Öle aus Basilikum, Lavendel oder Eukalyptus wirken nur etwa eine halbe Stunde, weil sie schnell verdunsten. Wirksamer ist ein Insektenschutzmittel aus der Apotheke, das etwa sechs bis acht Stunden schützt. Insektenschutzgitter vor den Fenstern oder ein Moskitonetz über dem Bett können in Innenräumen helfen, die Blutsauger fern zu halten. Wer dennoch gestochen wird, sollte am besten kühlen. Auch hier gibt es entsprechende Produkte aus der Apotheke, zum Beispiel kühlende Gele mit Antihistaminika, bei stärkeren Reaktionen kann auch eine niedrig dosierte Salbe mit Hydrocortison helfen. Bei Unsicherheiten kann der Apotheker beraten. Von Hausmitteln wie Essig, Zitronenöl oder einer Zwiebel würde ich eher abraten – im Zweifel entzündet sich die betroffene Hautpartie eher, als dass der Juckreiz verschwindet. Ganz wichtig: Nicht kratzen, auch wenn der Juckreiz quälend ist. Durch das Aufkratzen des Stichs können Bakterien eindringen, so dass es möglicherweise zu Infektionen kommt.“



So schön der Sommer auch ist – auf Mückenstiche können die meisten von uns verzichten.

Impressum

BARMER GEK
Verantwortlich
Athanasios Drougias
Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki,
Dr. Gunda Backes
E-Mail: presse@barmer-gek.de
Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

Bildnachweis

fotolia: listercz (S. 1), Fotoskaz (S. 2), PhotoSG (S. 3), kasto (S. 4), Focus Pocus LTD (S. 5), mezzotint_fotolia (S. 6), abet (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