



GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe Januar 2016

BARMER GEK

Plötzlicher Herzstillstand

Keine Angst vor der Wiederbelebung

Menschen, die einen Herzstillstand erleiden, sind auf sofortige Hilfe angewiesen. Bis der Notarzt eintrifft, sollten Umstehende sich ein Herz fassen und Wiederbelebungsmaßnahmen einleiten. Dabei hilft der einfache Dreiklang: Prüfen. Rufen. Drücken.

Bei einem plötzlichen Herzstillstand entscheidet schnelle Hilfe über Leben und Tod. Doch bis zum Eintreffen eines Notarztes vergehen wertvolle Minuten. Zeit, in der jeder Laie zu einem Lebensretter werden kann und dafür noch nicht einmal mehr die Mund-zu-Mund-Beatmung durchführen muss.

Die Zahlen sind eindeutig: Mit 80.000 bis 100.000 Fällen jährlich zählt der plötzliche Herzstillstand zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Geschieht dies außerhalb eines Krankenhauses, liegt das Leben des Betroffenen in den Händen der Umstehenden – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn wenn einer von ihnen sofort mit einer Herzdruckmassage beginnt, steigt die Überlebenschance des Patienten um das Zweieinhalbfache.

Neue Leitlinien

Laut der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin liegt die Bereitschaft von Laien, Wiederbelebungsmaßnahmen nach einem plötzlichen Herzstillstand durchzuführen, in Deutschland allerdings unter 20 Prozent. Hauptgrund für diese Zurückhaltung ist neben der Angst, etwas falsch zu machen, vor allem die Scheu vor einer Mund-zu-Mund-Beatmung. Dabei muss die gar nicht mehr durchgeführt werden. „Seit Mitte

Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

Plötzlicher Herzstillstand

Keine Angst vor der Wiederbelebung

Seite 2

Tipps für Arthrose-Geplagte

Bewegt durch den Winter

Seite 3

Blutdruck und Co.

Körperwerte messen, aber richtig

Seite 4

Ab in den Schnee

So gelingt der Winterurlaub mit Baby

Seite 5

Ernährung

Vitamin C-reiche Kost – auch im Winter

Seite 6

Hätten Sie's gewusst?

Wie entstand eigentlich die erste Zahnpasta?

Oktober gibt es neue Richtlinien für die Wiederbelebung bei einem plötzlichen Herzstillstand. Darin empfehlen die Experten Laien, auf die Beatmung zu verzichten und sich ausschließlich auf die Herzdruckmassage zu konzentrieren“, betont Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK und selbst erfahrene Notärztin.

Wer sich ein Herz fasst, muss nur drei Dinge tun:

- Prüfen, ob der Betroffene noch reagiert und atmet.
- Über die 112 der Rettungsdienst anrufen.
- Anschließend sofort mit der Herzdruckmassage beginnen. Dafür sollte man mindestens 100-mal pro Minute fest in der Mitte des Brustkorbs drücken, und zwar ohne Pause bis medizinische Hilfe eintrifft.

Ist man immer noch unsicher, hilft vielleicht der eindringliche Appell von Marschall: „Bei aller Angst, Fehler zu machen, ist eines am schlimmsten: nichts zu tun!“

Tipps für Arthrose-Geplagte

Bewegt durch den Winter

Kälte, Nässe und schmerzende Glieder – das gehört für viele Arthrose-Patienten im Winter zusammen. Ursache dafür ist neben der niedrigen Außentemperatur auch eine hohe Luftfeuchtigkeit, die den Gelenken zu schaffen macht. Trotzdem können auch Arthrose-Geplagte die kalte Jahreszeit schmerzfrei genießen.

Wer an Arthrose leidet, stöhnt beim Blick nach draußen: Sinken die Temperaturen, werden die Schmerzen in den Gelenken oft schlimmer. Viele gehen dann gar nicht mehr vor die Tür und schonen sich lieber. Doch das ist die absolut falsche Strategie, meint Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK. „Bewegungsmangel und Schonung lindern die Schmerzen nicht, sondern erhöhen sie. Besser ist es, die Gelenke in Bewegung zu halten, denn das schützt sie vor Knorpelverschleiß. Das geht am besten mit gelenkschonenden Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen. Aber selbst tägliche Spaziergänge auf befestigten Wegen sind hilfreich. Ein Gehstock macht das Laufen sicherer, und wer sich sicher fühlt, verkrampft seine Muskulatur nicht“, so die Expertin.

Gut ausgelotet

Wichtig ist es, eine gute Balance zwischen Bewegung einerseits und Überanstrengung andererseits zu finden. Wer etwa bei einem Einkauf unter Zeitdruck hektische oder gar unkontrollierte Bewegungen ausführt, löst damit Gelenkstress aus, die wiederum die Schmerzen verstärken. Bevor es dazu kommt, ist es besser, sich seine Zeit ein wenig einzuteilen oder um Hilfe zu bitten.

Wärme und Schmerzfreiheit

Bei Bewegung an der frischen Luft ist es wichtig, die Gelenke warm zu halten. Das gelingt am besten mit warmen Handschuhen oder Gelenkschonern

→ Online-Tipp

Aus Angst etwas falsch zu machen, schrecken viele vor der lebensrettenden Herzdruckmassage zurück. Dabei ist sie ganz leicht. Wie leicht, zeigt der Berufsverband der Deutschen Anästhesisten mit seiner Initiative „Ein Leben retten“. www.einlebenretten.de



Schon regelmäßige Spaziergänge können dazu beitragen, Arthrose-Schmerzen zu lindern.

gegen Schmerzen, allerdings nur, wenn es sich um nicht-entzündliche Prozesse handelt. Grundsätzlich ist es wichtig, Schmerzen nicht einfach zu ertragen, sondern aktiv etwas dagegen zu tun. Hilft Wärme nicht, sollte mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, welche Alternativen es gibt. „Wer unter Schmerzen leidet, begibt sich in eine Schonhaltung. Das bedeutet, dass man sich automatisch weniger bewegt, weil die Angst vor den Schmerzen zu groß ist. Da aber wenig Bewegung zu mehr Schmerzen führt, geraten Arthrose-Geplagte schnell in einem Kreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist“, weiß Petzold.

Schmerzlinderung fängt auf dem Teller an

Zusätzlich rät die Medizinerin Betroffenen, mit einer ausgewogenen Ernährung gegen den Schmerz anzugehen und beispielsweise auf tierische Fette zu verzichten oder diese zumindest zu reduzieren. Denn die in tierischen Fetten enthaltene Arachidonsäure fördert Entzündungen und kann dadurch auch Schmerzen hervorrufen. Zucker trägt zur Übersäuerung des Stoffwechsels bei und sollte vermieden werden. Außerdem sollten Arthrose-Patienten auf ihr Gewicht achten, denn Übergewicht belastet Hüft- und Kniegelenke zusätzlich.

Blutdruck und Co.

Körperwerte messen, aber richtig

Ob Blutdruck, Gewicht, Puls oder Körpertemperatur, nicht nur chronisch Kranke sollten ihre Körperwerte regelmäßig kontrollieren. Wer möchte, kann dies auch zuhause selbst tun, entsprechende Geräte gibt es genug auf dem Markt. Die Daten sind allerdings nur aussagekräftig, wenn die Messung auch korrekt durchgeführt wurde.

„Fehler beim Messen von Körperwerten zu Hause lassen sich leicht vermeiden, allerdings muss man auch wissen, wo die Fehlerquellen liegen“, so Nadja Dörr, Apothekerin bei der BARMER GEK. Die Auswahl des richtigen Geräts ist genauso entscheidend wie die korrekte Messmethode. Und auch das Alter eines Messgerätes sollte jeder Nutzer im Blick haben. Dörr rät: „Spätestens nach zwei Jahren sollten die Geräte kritisch hinterfragt und gegebenenfalls technisch überprüft werden.“

Blutdruck richtig messen

Schon beim Kauf eines Blutdruckmessgeräts kann man Fehler vermeiden. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Handgelenkmessgeräten und Oberarmmessgeräten. „Bei Oberarmmessgeräten sind unterschiedliche Manschettengrößen erhältlich. Maßgeblich für die korrekte Messung des Blutdrucks ist die richtige Manschetten-Größe. Sie sollte daher immer passend zum Umfang des Oberarmes gekauft werden. Bei zu schmalen Manschetten können beispielsweise zu hohe Werten angezeigt werden“, weiß Dörr.

Die Blutdruckmessung sollte nicht nur einmal am Tag erfolgen. „Ein einzelner Wert ist wenig aussagekräftig, denn der Blutdruck schwankt im Verlauf des Tages. Daher sind mehrere Messungen zur jeweils gleichen Tageszeit sinnvoll“, so Dörr. Ab einer Stunde vor der Messung sollte nicht geraucht

→ Tipp

Wer im Winter unter Schmerzen in den Fingergelenken leidet und seinen Händen etwas Gutes tun möchte, kann im Backofen oder in der Mikrowelle eine Schüssel mit Sand erwärmen und diesen durchkneten. Das Resultat: Die Durchblutung wird erhöht, die Finger werden warm und gleichzeitig ist die Bewegung gut für die Gelenke.



Wer den Unterarm abstützt und dadurch ruhig hält, erzielt auch mit einem Handgelenkmessgerät genaue Werte.

und auf Kaffee und Alkohol verzichtet werden, um die Messwerte nicht zu verfälschen. Unmittelbar vor der Messung ist es sinnvoll, mindestens drei Minuten lang ruhig zu sitzen. Die Messung sollte dann auch im Sitzen erfolgen, die Manschette muss sich dabei in Höhe des Herzens befinden. Bei einer Messung am Oberarm ist dies automatisch der Fall. Vorausgesetzt, die Manschette ist richtig angelegt, das bedeutet: Sie sollte zwei Querfinger oberhalb der Ellenbeuge nicht zu stramm sitzen, so dass noch ein Finger leicht unter die verschlossene Manschette passt. Wird der Blutdruck am Handgelenk gemessen, sollte der Ellenbogen auf einer Tischplatte leicht abgestützt und der Unterarm etwas angehoben werden. Während der Messung darf man weder sprechen noch husten.

→ Tipp

Hilfreich für ein Gespräch mit dem Arzt kann es sein, die Werte zu notieren, zum Beispiel in einem Blutdruckpass (erhältlich in Apotheken), damit der Mediziner gegebenenfalls Schlüsse daraus ziehen kann.

Körpertemperatur und Gewicht

Auch beim Messen von Fieber ist die richtige Messmethode entscheidend. Dabei ist die zuverlässigste nicht unbedingt die beliebteste: die rektale Messung, also die Messung im Po. „Bei anderen Messmethoden wie an der Stirn, unter den Achseln, im Ohr oder unter der Zunge wird lediglich die Oberflächentemperatur gemessen. Das führt dazu, dass beim Fiebermessen in der Achsel die Körpertemperatur durchschnittlich um etwa 0,5° Celsius unterschätzt wird, und die Ergebnisse von einem Ohr- oder Stirnthermometer im Schnitt etwa 0,3 °Celsius unter der eigentlichen Körpertemperatur liegen“, sagt Dörr. „Bei Stirnthermometern muss außerdem die Haut trocken sein, und bei einer Messung im Ohr sollte zur richtigen Positionierung des Ohrthermometers die Ohrmuschel ein wenig nach oben und hinten gezogen werden, damit der Messfühler des Thermometers in Richtung Trommelfell zeigt.“

Ab in den Schnee

So gelingt der Winterurlaub mit Baby

Eltern von Babys, die in der kalten Jahreszeit in den Schnee verreisen wollen, sehen sich vielen Unsicherheiten gegenüber. Schaden Minustemperaturen und kalter Wind der Gesundheit meines Kindes? Wie kann ich Unterkühlungen vermeiden? Oder sollten wir nicht doch lieber in warme Gefilde reisen?

Die gute Nachricht: Eltern, die gerne Urlaub im Schnee machen, müssen nicht darauf verzichten, nur weil sie jetzt Nachwuchs haben. „Die neuen Erdenbürger haben allerdings ganz eigene Bedürfnisse. Damit der Nachwuchs auch gesund bleibt, ist bei einem Winterurlaub eine gute Planung nötig“, rät Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK. Das beginnt schon bei einem geeigneten Quartier, das familienfreundlich ist und, wenn gewünscht, in der Nähe von Seilbahn oder Skistrecke liegt. Geht ein Elternteil auf die Piste, muss der andere während dieser Zeit nicht zum Stubenhocker werden. Eine Winterwanderung mit Baby ist eine gute Alternative. Wer sich mit dem Kinderwagen auf den Weg macht, erkundigt sich am besten vorher, ob es im Umkreis der Unterbringung eine speziell präparierte Strecke gibt, die genutzt werden kann.

Um den Kinderwagen etwas vorzuwärmen, kann ein Kirschkern- oder Körnerkissen hineingelegt werden. „Das Wärmekissen sollte aber auf jeden Fall vor dem Hineinlegen des Kindes wieder entfernt werden, um Hitzestau



Frisch gebackene Eltern können auch mit Baby in den Winterurlaub fahren. Einzige Voraussetzung: Der Säugling muss vor der Kälte geschützt werden.

oder Verbrennungen zu vermeiden“, so Petzold. Als Unterlage eignet sich gut ein Schaffell, das temperatenausgleichend wirkt. Als Kleidung empfiehlt sich ein Einteiler mit Kapuze, Fäustlingen und Fußteilen, darunter am besten Zwiebellook, damit bei einer Rast im Warmen das Kind den Temperaturen angepasst ausgezogen werden kann. Ein Schneesack hält das Kind beim Spaziergang zusätzlich warm. Frische Luft tut dem Kind gut, allerdings sollte man den Kinderwagen vor Zugluft schützen. Eine von innen beschlagene Regenhaube kann ein Hinweis darauf sein, dass das Baby nicht genügend Frischluft bekommt.

Vorsicht vor Auskühlen

„Grundsätzlich sollten Wintertouren mit Baby nicht zu lang dauern, damit der Nachwuchs nicht auskühlt. Eine Stunde ist das Maximum“, meint die Expertin. Eltern, die ihr Kind gern mit einem Tragesystem direkt am Körper tragen, sollten dem Tragling wegen der eigenen Körperwärme und des Tragekomforts keinen dicken Schneeanzug anziehen. Besser sind Walk- oder Fleeceanzüge geeignet. Unter die Kapuze gehört zusätzlich auch immer eine Mütze, die am besten unter dem Kinn geschlossen werden kann. „Um sicher zu gehen, dass das Baby der Temperatur angemessen angezogen ist und weder friert noch schwitzt, sollten Eltern zwischendurch immer mal fühlen, ob der Nacken des Kindes kalt oder warm ist“, so Petzold. Und schlussendlich müssen die lieben Kleinen auch vor der Sonneneinstrahlung geschützt werden. Eine UV-Schutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützt vor Sonnenbrand und eine Baby-Sonnenbrille mit einem Klettband schützt die Augen. Für einen zusätzlichen Kälteschutz kann man über die UV-Schutzcreme eine wasserfreie und fetthaltige Kälteschutzcreme auftragen.

Ernährung

Vitamin C-reiche Kost – auch im Winter

Beerenobst, Rhababer, Aprikosen – regionales frisches Obst sucht man in dieser Jahreszeit in den Regalen der Lebensmittelgeschäfte vergebens. Damit fallen einige wichtige Vitamin-C-Lieferanten aus. Dabei benötigen Erwachsene auch und gerade im Winter etwa 100 Milligramm Vitamin C pro Tag. Nur wie lässt sich dieser Bedarf am besten decken?

„Regionales Obst liefert im Winter nur einen Bruchteil des täglichen Vitamin-C-Bedarfs“, so Micalea Schmidt, Ökotrophologin bei der BARMER GEK. Es im Vorfeld einzulagern, einzukochen oder zu trocknen sind nach Ansicht der Expertin allerdings keine echten Alternativen: „Vitamin C ist licht- und hitzeempfindlich und außerdem wasserlöslich, daher geht bei jeder Art von Verarbeitung ein Teil verloren.“ Ihre Empfehlung: Auf regionales Wintergemüse zurückgreifen. Denn einige Sorten enthalten besonders viel Vitamin C. Schmidt nennt dabei vor allem Kartoffeln, Brokkoli, Spinat, Tomaten, Gemüsepaprika und Grünkohl (100 Gramm enthalten 105 Milligramm Vitamin C). Aber auch der nicht so beliebte Rosenkohl steht als Vitamin C-Lieferant weit oben: Schon 100 Gramm decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Beim Kochen sollte man aber lieber eine etwas größere Menge, etwa 150 Gramm, verarbeiten, um den Verlust des wichtigen Vitamins durch die Zubereitung auszugleichen.



Statt mit Obst kann der Vitamin C-Bedarf im Winter leicht über verschiedene Gemüsesorten abgedeckt werden.

Regionales Gemüse – als Rohkost oder Eintopf

Auch wenn Rohkost einen besonders hohen Vitamin-C-Anteil hat, eignen sich auch Eintöpfe hervorragend, um die körpereigenen Speicher regelmäßig aufzufüllen. „Sehr schmackhaft ist beispielsweise Wurzelgemüse mit Petersilienwurzel. Aber auch Eintöpfe aus Hülsenfrüchten, aufgepeppt mit Suppengemüse wie Porree, Möhre oder Sellerie, sind im Winter gute Vitamin C-Lieferanten. Damit nicht zu viele Vitamine durch das Kochen verloren gehen, empfiehlt es sich, den Hauptanteil vom Wurzelgemüse später zuzugeben und nur so gerade eben zu garen“, rät Schmidt.

Zitrusfrüchte als erste Wahl?

Wer seinen Vitamin-C-Bedarf dennoch lieber mit Obst decken möchte, hat zwei Möglichkeiten: entweder zu Importware wie Zitrusfrüchte oder aber zu Säften greifen. Geeignet sind natürlich Säfte aus Zitrusfrüchten, sie enthalten etwa zehn Milligramm Vitamin C pro 100 Milliliter Saft. Aber auch schwarze Johannisbeere als Nektar ist sehr geeignet, weil in ihm etwa 30 Milligramm Vitamin C pro 100 Milliliter Saft stecken.

Sanddorn – echte Vitamin C-Power

Spitzenreiter unter den Vitamin-C-Lieferanten ist der Sanddornsaft: Er enthält pro 100 Milliliter Saft ganze 260 Milligramm Vitamin C. „Allerdings ist Sanddorn nicht jedermanns Sache, denn der Saft ist geschmacklich sehr intensiv. Wer ihn nicht pur mag, kann einen Esslöffel Saft aber auch beispielsweise mit 100 Milliliter Möhren- und Orangensaft vermischen. Zusammen mit etwas frisch geriebenem Ingwer entsteht ein winterlicher Sanddorntrunk mit etwa 85 Milligramm Vitamin C“, so Schmidt.

→ Sanddorn-Apfel-Gelee

250 ml Sanddornsaft mit 500 ml Apfelsaft mit 500 g Gelierzucker (2:1) in einen Topf geben. Die Masse unter Rühren aufkochen lassen. Etwa 4 Minuten unter ständigem Rühren stark sprudelnd kochen lassen, dann eine Gelierprobe machen. Eventuell noch kurz weiterkochen, bis die Gelierprobe die gewünschte Festigkeit hat. Das Gelee in saubere Twist-Off-Gläser (randvoll) geben, mit dem Deckel verschliessen und etwa 5 Minuten auf den Kopf stellen. Wieder umdrehen und auskühlen lassen.

(Quelle: www.kochbar.de)

Hätten Sie's gewusst?

Wie entstand eigentlich die erste Zahnpasta?

Nadja Dörr, Apothekerin bei der BARMER GEK:

„Historische Funde zeigen, dass sich die Menschen schon lange Gedanken über die richtige Zahnpflege machen. Bereits die Neandertaler nutzten Zahnstocher. Die Pflege der Zähne war in rudimentärer Form also schon sehr früh ein Thema.

Rückblick

Im Laufe der Jahrtausende gab es viele Ideen darüber, woher Zahnschmerzen kommen und welche Maßnahmen dagegen helfen könnten. Die Menschen entwickelten verschiedene Mixturen, die helfen sollten, die Zähne zu reinigen und gesund zu erhalten. Verwendet wurden Weinspülungen, verschiedene Pulver und Pasten oder Leinentücher, die mit Bimsstein oder Marmorstaub bestreut wurden. Im alten Ägypten setzte man auf eine Mischung aus Weinessig und Bimsstein, die Römer wiederum nutzten Asche, verbrannte Knochen, Horn und sogar Urin, um die Zähne zu reinigen.

Seit der Antike war außerdem der Aberglaube an den Zahnwurm weit verbreitet, der die Zähne von innen her zerfressen würde und so für Löcher und Zahnschmerzen verantwortlich sei. Erst 1890 konnten Plaques als Ursache für Karies und damit einhergehende Zahnschmerzen nachgewiesen werden.

Werbung mit Biss

Zahnpasta, wie wir sie heute kennen, wurde 1907 von einem Apotheker namens Ottomar Heinsius von Mayenburg in Sachsen erstmals hergestellt. In seinen später gegründeten Leo-Werken produzierte er auch die Tuben, Verschlüsse und Pappschachteln, in denen er die Zahnpasta vertrieb. Sogar eine Pfefferminzplantage gehörte zum Unternehmen des Apothekers. Seine Zahnpasta verbreitete sich schnell, denn von Mayenburg setzte schon damals sehr erfolgreich auf Werbung mit Anzeigen, Plakaten und Schildern. Die neue Zahnpasta war damit rasch in aller Munde.“



Obwohl man schon in der Antike Zahnhygiene kannte, ist die Zahnpaste eine relativ moderne Erfindung.

Impressum

BARMER GEK
Verantwortlich
Athanasios Drougias
Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

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

Bildnachweis

fotolia / listercz/ Monky-Business
/ jd-photodesign / famveldman /
svl861 / Daniel-Fuhr

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