



GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe März 2016

BARMER GEK

Rauf aufs Rad

Strampeln für die Gesundheit

Ob Körper oder Geist – Fahrrad fahren ist perfekt, um fit zu bleiben oder wieder zu werden. So stärkt das regelmäßige „In-die-Pedalen-Treten“ beispielsweise das Herz, mobilisiert die Gelenke und streichelt die Seele.

Kaum rückt der Frühling in greifbare Nähe, vervielfacht sich die Zahl der Radfahrer auf unseren Straßen. Ob Holland- oder Rennrad, City- oder Trekkingbike oder in den vergangenen Jahren auch immer öfter E-Bikes – die Deutschen steigen gerne aufs Rad. Nach Angaben des Zweirad-Industrie-Verbandes gab es im Jahr 2014 in Deutschland 72 Millionen Drahtesel in Deutschland. Das sind exakt 72 Millionen Fitness-Geräte, denn wer nur drei- bis viermal pro Woche 30 bis 45 Minuten in die Pedalen tritt, schafft die besten Voraussetzungen für eine gute Gesundheit. „Bereits verhältnismäßig kurze Strecken wie etwa die Fahrt zum Supermarkt oder ins Büro können beispielsweise den Gang ins Fitness-Studio ersetzen“, sagt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER GEK.

„Dr. Rad“

Besonders positiv aus Sicht des Experten: Rad fahren ist ein Allround-Training. Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbessert den Zucker- und Cholesterin-Stoffwechsel, stärkt Po- und Beinmuskulatur und eignet sich außerdem auch für Menschen, die aus orthopädischen Gründen auf andere Sportarten verzichten müssen. „Da man sein Gewicht, anders als etwa beim Laufen, nicht mit sich herumschleppt, ist Fahrrad fahren besonders gelenkschonend. Selbst wer bereits unter Kniebeschwerden

Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

Rauf aufs Rad

Strampeln für die Gesundheit

Seite 2

Süßes an Ostern

Auch für Diabetiker kein Tabu

Seite 3

Kindergesundheit

Mundhygiene schon im Babyalter

Seite 4

Unerwünschte Nebenwirkungen

Fahruntüchtigkeit als Beifahrer

Seite 5

Hexenschuss

Der Schmerz aus dem Nichts

Seite 6

Hätten Sie's gewusst?

Wie viele Knochen hat eigentlich der Mensch?

leidet, ist auf dem Fahrrad gut aufgehoben. Der Druck auf die Kniegelenke ist aufgrund der entlastenden Wirkung von Sattel und Lenker niedriger und durch den regelmäßigen Tritt gleichmäßiger“, so Möhlendick. Ganz nebenbei macht eine Fahrt mit dem Rad auch den Kopf frei, besonders wenn die Strecke durch eine schöne Landschaft führt.

Die richtige Wahl

Wichtigste Voraussetzung für ein unbeschwertes Fahrvergnügen: Rad und Fahrer müssen optimal aufeinander abgestimmt sein. Das fängt bei der Wahl der „richtigen“ Fahrradart an, die wiederum von den individuellen Bedürfnissen abhängt. Für Fahrten ins Büro oder zum Einkaufen sind bequeme Holland- oder Cityräder optimal, da sie eine besonders angenehme Sitzposition haben. Wer es etwas sportlicher mag, entscheidet sich für ein Trekking-Rad, das durch seine Bereifung sowohl auf Asphalt als auch auf Feldwegen zügiges Fahren ermöglicht. Für diejenigen, die es öfter auf Schotterpisten oder in den Wald zieht, ist ein Mountainbike der beste Partner. Ganz Sportliche setzen sich aufs Rennrad, ohne Zweifel die Fahrradart, mit der sich die höchsten Geschwindigkeiten erzielen lassen. Allerdings müssen sich neue Nutzer erst an die weit nach vorn gebeugte Sitzhaltung gewöhnen. Außerdem eignen sich die sehr dünnen Reifen nur für asphaltierte Strecken.

Eine Frage des Anspruchs

Auch welche Ausstattung ein Fahrrad haben sollte, hängt in erster Linie von den persönlichen Ansprüchen ab. Während erfahrungsgemäß für Fahrten in der Stadt meist eine Drei-Gang-Schaltung völlig ausreicht, sollte das Rad bei Touren ins Gelände oder einem Rennrad-Training schon deutlich mehr Gänge haben. „Keine Kompromisse sollten Radfahrer bei der Wahl des Sattels machen. Hier sollte man vor dem Kauf durchaus einige ausprobieren. Denn der „richtige“ Sattel ist der, der sich richtig anfühlt“, sagt Möhlendick. Keine Geschmacksfrage ist dagegen die optimale Einstellung von Sattel. Als Faustregel für die richtige Sattelhöhe gilt: Wenn man auf dem Sattel sitzt und die Ferse mit durchgestrecktem Bein auf die nach unten gestellte Pedale absetzen kann, stimmt die Höhe. Wer dennoch unsicher ist, sollte sich direkt beim Kauf von einem Fachhändler beraten lassen.



Regelmäßiges Radfahren stärkt das Herz-Kreislaufsystem und macht den Kopf frei.

→ So reagiert der Körper auf Radfahren:

- Stresshormone werden abgebaut
- der Ruhepuls sinkt
- das Herzvolumen steigt
- der Körper wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- der Fettstoffwechsel wird angekurbelt.

Ostern

Auch für Diabetiker sind Süßigkeiten kein Tabu

Zum Frühstück ein paar gefärbte Eier, zum Mittagessen ein Stück vom leckerem Festtagsbraten, nachmittags noch etwas Kuchen und zwischendurch ein paar Süßigkeiten – so oder so ähnlich verläuft bei vielen Familien das Osterfest. Auch Diabetiker müssen nicht komplett auf Naschereien verzichten, solange sie Kalorienverbrauch und Kohlenhydrate genau im Blick behalten.

Schokohasen, Pralinen, bunt gefärbte Eier – Ostern ist für Diabetiker eine harte Zeit. Bei dem Überangebot an Naschereien fällt es vielen schwer, der süßen Versuchung zu widerstehen. Selbst wer sich die Wochen vor dem Fest noch gut zurückhalten konnte, gerät an den Feiertagen dann doch leicht in eine Zwickmühle: Einerseits weiß jeder Diabetiker, wie wichtig eine gesunde

Ernährung ist. Und natürlich gehören Schokolade und Co. nicht dazu. Aber andererseits möchte man sich doch an Ostern auch einmal etwas gönnen. Für all diejenigen hat Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER GEK, eine gute Nachricht: „Anders als in der Vergangenheit ist in der heutigen Diabetestherapie selbst für Typ-1-Diabetiker Zucker nicht mehr tabu. Sie können also an Ostern ruhig ein wenig naschen, allerdings deutlich kontrollierter als Nicht-Diabetiker. Denn Ostersüßigkeiten enthalten nicht nur jede Menge Kalorien, sondern auch Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Auf beides sollten Diabetiker achten.“

Umsicht ist besonders für Typ-1-Diabetiker wichtig. Sie benötigen genaue Angaben zu den Kohlenhydraten in sogenannten Kohlenhydrateinheiten (KE) um zu wissen, wie viel Insulin sie sich spritzen müssen. „Diabetiker, die sich mit ihrer Krankheit gut auskennen, messen vor dem Naschen ihren Blutzuckerspiegel und können dann ihre Insulinzufuhr auf die Süßigkeiten abstimmen. Gut ist es, wenn auf den Produkten die Kohlenhydratmengen, am besten in KE, angegeben sind, dann fällt das Umrechnen leichter“, so Schmidt. Ob Diabetiker, wenn sie ausnahmsweise mal naschen, lieber zur hellen oder dunklen Schokolade greifen, ist in aller erster Linie Geschmackssache. Entscheidend sind auch hier die KE. Ein Riegel Schokolade (etwa 20 Gramm) entspricht etwa einer KE.

Etwas anders sieht es bei Typ-2-Diabetikern aus. Da sie häufig auch mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben, müssen sie besonders die Kalorien im Blick behalten. Aber nicht nur die Menge, auch der richtige Zeitpunkt der Nascherei ist entscheidend. Ärzte empfehlen, die Süßigkeit am besten im Anschluss an eine Hauptmahlzeit zu sich nehmen.

Kindergesundheit

Mundhygiene schon im Babyalter

Das Baby ist da, von Zähnchen noch keine Spur – in den ersten Wochen gewöhnen sich Eltern und Kind erst einmal aneinander und von Zähneputzen ist noch keine Rede. Doch für dauerhaft gesunde Zähne kann auch schon im Babyalter viel getan werden. Wer früh damit beginnt, gewöhnt das Kind an eine regelmäßige Mundhygiene und beugt Karies vor.

Das selige Lächeln eines Säuglings – wer denkt da schon an Karies? Damit das auch weiterhin noch lange kein Thema ist, können Eltern bereits in den ersten Lebensmonaten mit einem Fingerling aus der Drogerie die Mundhöhle sanft auswischen und die noch zahnlose Kauleiste reinigen. „Mütter, die stillen, tun ihrem Nachwuchs übrigens in doppelter Hinsicht Gutes: Neben der gehaltvollen Muttermilch verordnen sie ihrem Nachwuchs auch ein Training für die Kaumuskulatur, was sich positiv auf die Kieferentwicklung auswirkt“, weiß Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK. Anders als beim Trinken aus dem Fläschchen muss sich das Baby beim Saugen an der Brust nämlich mehr anstrengen, und auch die Bewegungsabläufe unterscheiden sich deutlich. Bei Stillproblemen ist das Fläschchen mit Sauger natürlich die Alternative der Wahl. Saugerfläschchen als reine Nuckelflaschen sieht die Expertin aber kritisch: „Klar kann man seinem Kind



Diabetiker müssen auf die süße Nascherei nicht völlig verzichten, wenn sie auf Angaben zu Kalorien und Kohlenhydraten achten.

Getränke aus einer Nuckelflasche anbieten. Für die Zähne ist dabei allerdings immer von Bedeutung, was drin ist und wie lange an den Fläschchen genuckelt wird. Vor allem gesüßte oder säurehaltige Getränke können zu einer besonders schweren Form von Karies führen. Daher lieber Wasser oder ungesüßte Tees verabreichen.“

Zähneputzen ab dem ersten Zahn

Sobald die ersten Zähnchen da sind, meist im Alter von etwa sechs bis neun Monaten, sollte Zähneputzen in die tägliche Routine aufgenommen werden. Zunächst eignen sich spezielle Babyzahnbursten mit kurzen, weichen Borsten, bei etwas älteren Kindern mit mehr Zähnen können Zahnbürsten mit einem dicken Griff und längeren Bürsten die ersten eigenen Putzversuche erleichtern. „Gerade Zweijährige wollen es oft selbst versuchen, aus pädagogischer Sicht ist das auch sinnvoll. Allerdings ist ein gründliches Nachputzen durch einen Erwachsenen in den ersten Jahren unumgänglich. Die kindliche Motorik ist noch nicht so weit, als dass der Nachwuchs mit der Zahnbürste schon jeden Winkel im Mund erreichen könnte“, erklärt Petzold. Die Zahnbürste sollte übrigens alle zwei bis drei Monate gewechselt werden. Auch die Nahrung nimmt natürlich Einfluss auf die Zahngesundheit. Ab etwa einem Jahr kann der Nachwuchs schon Nahrung zu sich nehmen, die gekaut werden muss. Das massiert das Zahnfleisch, stärkt die Kaumuskulatur und gleichzeitig werden Beläge an den Zähnen abgerieben.

Gesunde Milchzähne – gesunde bleibende Zähne?

Viele Eltern unterschätzen die Bedeutung gesunder Milchzähne, weil sie denken, dass die ersten Zähnchen ja bald sowieso ausfallen. Dabei legen gesunde Milchzähne den Grundstein für ein gesundes bleibendes Gebiss. „Ob beim Sprechen lernen als Stütze für die Zunge oder als Platzhalter für die nachwachsenden Zähne und damit für eine gute Ausformung des Kiefers: Gesunde Milchzähne sind von großer Bedeutung für die lebenslange Zahngesundheit. Zu früh ausgefallene Milchzähne können zu Fehlentwicklungen führen, die der Kieferorthopäde später nur mit jahrelanger Behandlung korrigieren kann“, so Petzold.

Unerwünschte Nebenwirkungen

Fahruntüchtigkeit als Beifahrer

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Fieber oder Schwindel – wer gesundheitlich nicht auf der Höhe ist und dennoch Auto fährt, kann sich und andere in Gefahr bringen. Besonders hoch ist das Risiko eines Verkehrsunfalls, wenn Medikamente ins Spiel kommen. Denn selbst ein vermeintlich harmloser Hustensaft kann die Fahrtauglichkeit beeinflussen.

Dass Alkohol und Drogen keine geeigneten Beifahrer sind, leuchtet den allermeisten Auto- und Motorradfahrern ein. Dass auch viele Arzneimittel die Verkehrstüchtigkeit erheblich beeinträchtigen können, wird dagegen von vielen unterschätzt. Dabei kann circa jedes fünfte Medikament zu Unaufmerksamkeit und einem verzögerten Reaktionsvermögen führen. Einige bedienen im Gehirn dieselben Rezeptoren wie Alkohol, mit den entsprechenden Nebenwirkungen. Andere beeinflussen das Urteilsvermögen



Damit das Lachen so schön unbeschwert bleibt, ist auch bei Babys schon regelmäßiges Zähneputzen nötig.



Wer Medikamente einnimmt und gleichzeitig am Straßenverkehr teilnimmt, sollte sich über mögliche Nebenwirkungen informieren.

und die Selbsteinschätzung, was zu einem riskanten Fahrverhalten führt. Anders als vielleicht erwartet, stehen auf der Liste der kritischen Arzneien nicht nur Psychopharmaka wie etwa Antidepressiva oder Mittel gegen Schizophrenien. So können etwa vermeintlich harmlose Augentropfen die Pupillen erweitern, dadurch die Lichtempfindlichkeit erhöhen und so das Sehvermögen beeinträchtigen.

Aber die Palette enthält noch mehr Überraschungen. „Grundsätzlich sollten sich Patientinnen und Patienten bei der Einnahme von Schmerz- und Erkältungsmitteln, Medikamenten gegen Fieber und Entzündungen, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, Allergiemittel (so genannten Antihistaminika) sowie bei Medikamenten gegen Herzrhythmusstörungen, Epilepsie und Bluthochdruck über mögliche Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit informieren. Manche Schlafmittel haben eine sehr lange Wirkdauer, so dass trotz frühzeitiger abendlicher Einnahme die Fahrtüchtigkeit am darauf folgenden Tag beeinträchtigt sein kann“, sagt Nadja Dörr, Apothekerin bei der BARMER GEK.

Hinweise ernst nehmen

Der einfachste Weg, sich schlau zu machen, ist ein Blick auf den Beipackzettel. In manchen Fällen gibt bereits der behandelnde Arzt bei der Verschreibung des Medikaments einen entsprechenden Hinweis. Wer unsicher ist, kann auch in der Apotheke nachfragen. „Letztlich muss aber jeder selbst entscheiden, ob er sich fit genug fühlt, um Auto oder Motorrad zu fahren. Denn auch ohne einen speziellen Warnhinweis können Nebenwirkungen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Benommenheit oder allergische Reaktionen die Verkehrstüchtigkeit stark einschränken“, so Dörr. Besonders kritisch ist es, wenn mehrere Arzneimittel gleichzeitig eingenommen werden, da sich in solchen Fällen die Wirkungen auf die Verkehrstüchtigkeit sogar verstärken können. Dies gilt auch für rezeptfreie Präparate, pflanzliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel. „Tabu sollte grundsätzlich der Genuss von Alkohol und die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten sein. Doch Vorsicht: Auch Hustenmittel und Magentropfen können Alkohol enthalten“, warnt Dörr.

→ Info

Zwar ist das Fahren unter Einfluss von Medikamenten nicht grundsätzlich verboten, im Falle eines Unfalls muss ein Fahrer bei entsprechendem Nachweis jedoch mit rechtlichen Konsequenzen rechnen.

Auf Experten vertrauen

Allerdings gibt es auch einige Medikamente, die genau das Gegenteil bewirken, also chronisch Kranke wie beispielsweise Diabetiker überhaupt erst fahrtauglich machen. Voraussetzung ist allerdings, dass diese Mittel richtig angewendet werden. Vorsicht ist jedoch geboten bei Einstellungs- bzw. Umstellungsphasen oder wenn die Dosierung geändert werden muss. Hier kann es zu erheblicher Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit kommen. Im Zweifelsfall lieber den Arzt oder Apotheker fragen.

Hexenschuss

Der Schmerz aus dem Nichts

Ob beim Anziehen der Socken, beim Bücken oder beim Niesen – es kann immer und überall passieren. Aus heiterem Himmel schießt ein intensiver, starker Schmerz ins Kreuz. Oftmals so heftig, dass Betroffenen sogar die

Luft weg bleibt und sie nur noch eines möchten: sich nicht mehr bewegen. Fast schon paradox, denn in den meisten Fällen ist Bewegungsmangel für den sogenannten Hexenschuss mitverantwortlich.

Der Volksmund spricht vom Hexenschuss, die Diagnose des Arztes lautet Lumbago. Gemeint sind in beiden Fällen urplötzliche auftretende heftige Rückenschmerzen, die Betroffene buchstäblich in die Knie zwingen können. So unangenehm ein Hexenschuss auch sein mag, Grund zur Panik besteht in der Regel nicht. „80 Prozent der Menschen erleiden mindestens einmal in ihrem Leben eine akute Muskelverspannung im Kreuz. Häufig bessert sich der Zustand schon nach kurzer Zeit wieder, und innerhalb von einer Woche ist er meist völlig ausgeheilt“, sagt Dr. Ursula Marschall. Und die leitende Medizinerin bei der BARMER GEK hat noch eine weitere Entwarnung: Schuld an den quälenden Schmerzen ist weder der umgangssprachliche „kaputte Rücken“ noch ein beschädigter Nerv. Vielmehr sind in den allermeisten Fällen Muskelverspannungen die Schmerzauslöser. Grund ist ein weitverbreiteter Bewegungsmangel und viel zu häufiges und zu langes Sitzen. Beides führt zu verkürzten Rückenmuskeln, was wiederum Muskelverspannungen fördert.

Bewegt vorbeugen

„Wichtig ist, dass Betroffene schnell schmerzfrei werden und aus ihrer Schonhaltung herauskommen. Neben Alltagsbewegungen können auch rezeptfreie Schmerzmittel helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen“, so Marschall. Auch kurzzeitige Wärmeanwendungen durch ein Körnerkissen sind zur Entspannung sinnvoll. Bei wem was am besten hilft, ist individuell verschieden. Sobald die Schmerzen halbwegs erträglich sind, empfiehlt die Medizinerin, sich wieder mehr zu bewegen, da so die Muskeln entspannt werden. Schon kurze Spaziergänge tragen zur Besserung bei. Wer zu Hause ein Fahrrad-Ergometer hat, kann auch das für kurze Trainingseinheiten nutzen. Beides hilft übrigens nicht nur in akuten Fällen, sondern dient auch der Vorbeugung. Ebenso wie gezieltes Rückentraining in einem Sportstudio oder einer Rückenschule. Aber auch mit Schwimmen und Yoga lässt sich die Rückenmuskulatur so stärken, dass sie weniger anfällig für einen Hexenschuss wird.



Ein Hexenschuss tritt plötzlich auf und ist sehr schmerzhaft, bessert sich allerdings meist nach kurzer Zeit wieder.

→ Tipp

Ausführliche Informationen zum Thema Rückengesundheit allgemein gibt es auch unter www.barmer-gek.de/s000100.

Hätten Sie's gewusst?

Wie viele Knochen hat eigentlich der Mensch?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK:

„Die Zahl der Knochen bei einem erwachsenen Menschen lässt sich nur ungefähr benennen. Die meist genannte Zahl liegt bei etwa 206 Knochen. Die Schwankung liegt zum einen daran, dass die Zählarten variieren können, denn manche Knorpel verknöchern erst im Laufe der Jahre und werden dann mitgezählt oder eben auch nicht. Zum anderen können Knochen im Laufe des Lebens zusammen wachsen, und das kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein. Die Hälfte der Knochen eines Erwachsenen findet sich in den Händen und Füßen. Die hohe Anzahl der Knochen und kleinen Knöchelchen führt zu einer hohen Stabilität und gleichzeitig

zu einer großen Beweglichkeit. Durch sie können beispielsweise die Hände auch sehr filigrane Aufgaben übernehmen.

Babys haben übrigens bei ihrer Geburt deutlich mehr Knochen als ein ausgewachsener Mensch. Bei ihnen besteht das Skelett aus mehr als 300 Knochen und Knorpeln. Dass diese Zahl mit den Jahren abnimmt, hängt einfach damit zusammen, dass mehrere zu einem Knochen zusammenwachsen. Bestes Beispiel dafür ist der menschliche Schädel: neu geborene Säuglinge haben eine noch nicht vollständig verknöcherte Schädeldecke aus mehreren Knochenplatten, die sich gegeneinander verschieben können und so den Durchtritt durch den Geburtskanal erleichtern. Erst während des ersten Lebensjahres wachsen die einzelnen Knochenplatten zusammen und es entsteht eine feste Schädeldecke.

Der längste und schwerste Knochen des menschlichen Körpers ist der Oberschenkelknochen. Er misst bei einem erwachsenen Menschen mit einer Körpergröße von 1,80 Meter etwa 50 Zentimeter und ist etwa 200 Gramm schwer. Den kleinsten Knochen findet man im Gehör: Es ist der sogenannte Steigbügel im Innenohr, er ist etwa drei Millimeter lang und wiegt etwa zwei bis 4,3 Milligramm.“



Die Angaben zur Knochenzahl eines Menschen variieren je nach Zählart etwas. Fest steht aber, dass Babys mehr Knochen haben als Erwachsene.

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 / Aleksey / farbkombinat / Ana Blazic Pavlovic / trendobjekts / Kzenon / videodotor

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](https://twitter.com/BARMER_GEK) → Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews