

Newsletter  
für Journalisten

# Gesundheit im Blick

April 2017

## Inhalt

- Bekömmliche Ostern  
So schlägt das Essen nicht  
auf den Magen 1
- Frühjahrsputz trotz Allergie  
Unbelastet „Reinemachen“ 2
- Fit für jeden Knochenjob  
Mit Bewegung gegen Osteo-  
porose 3
- Internationaler Tag gegen Lärm  
Lärmpausen für die Kleinen 4
- Raus aus der Kopfschmerzfall  
Lebensstil verändern hilft 5
- Hätten Sie´s gewusst?  
Frühlingsgefühle – Einbil-  
dung oder Wirklichkeit? 7



**BARMER**

### Bekömmliche Ostern

## So schlägt das Essen nicht auf den Magen

Ein ausgiebiges Frühstück, zwischendurch etwas Süßes naschen, gefolgt von einem Mehr-Gänge-Menü und dann noch Kaffee und Kuchen – Ostern bedeutet Schwerstarbeit für den Magen und endet oft mit dem Griff in die Hausapotheke. Doch der lässt sich vermeiden.

Für viele Menschen ist Ostern nicht nur das wichtigste christliche Fest, sondern auch eine schöne Gelegenheit, im Kreise von Familie und Freunden zu feiern und zu schlemmen. Wer es allerdings beim Lamnbraten und den Süßigkeiten übertreibt, dem kann der Osterschmaus mächtig auf den Magen schlagen. Besonders gefährdet sind diejenigen, die in den vergangenen Wochen gefastet haben. „Das ist ähnlich wie beim Sport. Wer über Wochen pausiert hat, sollte sein Pensum nicht gleich von null auf hundert hochschrauben“, sagt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Mit einigen kleinen Tricks aber kann man Ostern aber durchaus bekömmlich feiern. So bietet es sich beispielsweise beim Festtagsbraten an, diesen nicht in Butter, sondern in Öl oder Margarine anzubraten. Weiter kann man verdauungsanregende Kräuter wie Rosmarin oder Kümmel hinzufügen. „Bei leichtem Grummeln kann ein Fenchel-Kümmel-Tee nach dem Essen den Magen rasch wieder einrenken“, empfiehlt Günther. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft trage dazu bei, einen gut gefüllten Magen wieder flott zu bekommen.

## Vorsicht vor Magensäureblockern

Diese Tipps sollten Betroffene immer zuerst ausprobieren, bevor sie zu Magensäureblockern greifen, um die Verdauung wieder einzurenken. „Magensäureblocker sind hochwirksame Arzneimittel und bei zu hoher Dosierung nicht ungefährlich. Wer sie unbedenklich konsumiert, riskiert gesundheitliche Probleme, wo eigentlich Hilfe kommen soll“, so Günther. Deshalb solle man auf sie wirklich nur dann zurückgreifen, wenn es nicht anders geht. Die sogenannten Protonenpumpenhemmer (PPI) kommen normalerweise zum Einsatz, wenn die Betroffenen unter Sodbrennen leiden, eine entzündete Magenschleimhaut oder gar Geschwüre haben. Sie reduzieren die Magensäure und sollen so dem Magen helfen, sich wieder zu regenerieren. Im Jahr 2015 haben bundesweit etwa 13,4 Millionen Patientinnen und Patienten Magensäureblocker verordnet bekommen. Tatsächlich aber dürften noch viel mehr Menschen PPI nehmen, da sie auch ohne Rezept erhältlich sind. Dies ist nicht ungefährlich. Denn verschiedene Studien deuten auf gesundheitliche Risiken von Protonenpumpenhemmern hin. Diskutiert wird, ob PPI bei einer dauerhaften Einnahme zum Beispiel das Osteoporose-Risiko erhöhen können, weil der Körper Kalzium nicht mehr ohne Weiteres aus der Nahrung aufnehmen kann. Studien zeigen auch eine mögliche höhere Rate an Nierenerkrankungen und Magnesiummangel unter der Einnahme von Magensäureblockern. „Natürlich dürfte der einmalige Einsatz von Protonenpumpenhemmer kaum schwerwiegende Nebenwirkungen auslösen. Aber wie heißt es so schön, wehret den Anfängen. Oftmals geht es auch ohne PPI, selbst nach dem Osterbraten“, sagt Günther.

## Frühjahrsputz trotz Allergie

### Unbelastet „Reinemachen“

Wer unter einer Allergie leidet, ist beim Frühjahrsputz doppelt gestraft. Heuschnupfen-auslösende Pollen von Bäumen, Gräsern oder Sträuchern oder auch Hausstaubmilben sorgen für eine ständig laufende Nase und juckende und tränende Augen. Zusätzlich zu den sowieso schon belastenden Allergenen wird bei der Putzaktion auch noch Staub aufgewirbelt, der Beschwerden auslösen kann. Doch es hilft nichts: Der Staub soll raus, und der Wunsch nach einem gründlichen Frühjahrsputz macht auch vor Allergikern nicht halt. Vor allem Betroffene, die diese Putzaktion selbst erledigen müssen, sollten dabei ein paar Dinge beachten, rät Dr. Utta Petzold, Allergologin bei der BARMER.

### Spezielle Staubsauger für Allergiker

Ein Gramm Staub kann bis zu 10.000 Hausstaubmilben und ihre allergieauslösenden Exkremete enthalten. Der Frühjahrsputz ist für Hausstaubmilben-Allergiker daher eine besonders große Herausforderung. Vor allem beim Staubwischen und Saugen wird viel Staub aufgewirbelt, der in die Atemwege gelangen kann. „Am besten wäre es natürlich, wenn Allergiker das Staubsaugen jemand anderem überlassen könnten. Gerade auch den Wechsel des Staubsaugerbeutels sollten Hausstauballergiker nicht selbst vornehmen“, meint Petzold. Falls das nicht möglich sei, solle man beim Saugen eine Staubmaske tragen, die Mund und Nase bedeckt. Wichtig sei außerdem die



Wer zu Ostern ausgiebig schlemmt, sollte auf Magensäureblocker verzichten und lieber mit Bewegung die Verdauung in Gang bringen.

### Tipps für Allergiker, nicht nur zum Frühjahrsputz:

Allergiker sollten die Allergenbelastung in den eigenen vier Wänden besonders gering halten. Sinnvoll sind:

- Bei Teppich einen kurzflorigen auswählen, der leicht zu reinigen ist.
- Bei Hartfußboden zwei bis drei Mal wöchentlich feucht wischen.
- Pollenallergiker sollten in der Stadt möglichst morgens, auf dem Land besser abends lüften und ein Pollenschutzgitter am Fenster anbringen.

Wahl des „richtigen“ Staubsaugers. „Bei Staubsaugern gibt es große Unterschiede. Sie sollten nicht nur gründlich saugen, sondern den aufgenommenen Feinstaub und die allergenen Partikel auch gut zurückhalten können“, so die Expertin. Neben Modellen mit Wasserfiltern oder Zentralstaubsaugern, bei denen die Abluft nach draußen geleitet wird, gibt es auch Sauger mit HEPA (High Efficiency Particulate Air)-Filtern. Je nach Klasse können sie einen sehr großen Anteil der feinen Staubpartikel zurückhalten.

Für das Staubwischen empfiehlt die Expertin ein feuchtes Tuch, denn das nimmt beispielsweise Pollen gut auf, ohne sie aufzuwirbeln. Vor allem Fensterbänke, auf denen im Frühling oft viele Blütenpollen sind, sollten regelmäßig feucht abgewischt werden. Für das Wischen von Böden rät Petzold, an den Boden angepasste Putzmittel zu verwenden. Bei vielen Böden reicht schon Spiritus auf einem feuchten Mikrofaserwischbezug. Ebenfalls geeignet seien je nach Bodenmaterial die Zugabe von Essig und Natron zum Wischwasser und generell Mittel ohne Duftstoffe. „Allergiker sollten darauf achten, dass die bei ihnen oft ohnehin schon entzündeten Atemwege durch die verwendeten Reinigungsmittel nicht noch weiter gereizt werden“, meint Petzold.

Nach der Putzaktion ist Duschen und gründliches Waschen der Haare zum Abspülen des Staubs sinnvoll. Die Kleidung sollte man außerhalb des frisch geputzten Schlafzimmers ausziehen. Außerdem kann eine regelmäßige Nasendusche helfen, Staub, Milben und Pollen wieder von den Nasenschleimhäuten zu entfernen.

## Fit für jeden Knochenjob

# Mit Bewegung gegen Osteoporose

Osteoporose ist eine tückische Krankheit, denn sie entwickelt sich schleichend. Deshalb merken viele gar nicht, dass sie bereits erkrankt sind, bis irgendwann ein Knochen bricht. Mit Bewegung lässt sich Knochenschwund nicht nur vorbeugen, sondern auch therapieren.

In der Öffentlichkeit gilt Osteoporose nach wie vor als eine Krankheit, die in erster Linie ältere Frauen betrifft. Dabei ist der schleichende Knochenschwund längst auf dem Weg zu einer wahren Volkskrankheit. Allein in Deutschland sind bereits 26 Prozent der Über-50-Jährigen betroffen, insgesamt 6,5 Millionen Frauen und 1,3 Millionen Männer. Wird der Knochenschwund nicht rechtzeitig diagnostiziert, drohen Knochenbrüche, chronische Schmerzen und bleibende Behinderungen. Neben einer kalziumhaltigen Ernährung und einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D spielt bei Osteoporose vor allem körperliche Aktivität eine entscheidende Rolle. „Mit jeder einzelnen Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen aus, wodurch wiederum der Aufbau von Knochenmasse aktiviert wird. Deshalb dient Sport nicht nur der Prophylaxe, sondern kann eine verminderte Knochendichte sogar wieder erhöhen“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER.

## Mit regelmäßigem Training gegen die Abwärtsspirale

Vor allem Menschen, die bereits an Osteoporose erkrankt sind, neigen dazu, sich zu schonen. Aus Angst vor Knochenbrüchen werden sie immer



Allergiker sollte das Staubsaugen möglichst nicht selbst vornehmen, sondern sich Hilfe suchen.

passiver. Doch damit begünstigen sie den fortschreitenden Knochenabbau nur. Der Weg aus der Abwärtsspirale führt laut Möhlendick idealerweise über regelmäßiges Training. Menschen mit Osteoporose sollten nach Möglichkeit einen moderaten Ausdauersport über 150 Minuten in der Woche betreiben, zum Beispiel fünfmal 30 Minuten. Zusätzlich zu den klassischen Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern und Tanzen setzen Mediziner inzwischen verstärkt auf ein gezieltes und gut dosiertes Krafttraining unter fachmännischer Anleitung. Knochensubstanz werde vor allem durch Übungen aufgebaut, die die Muskelgruppen um die Wirbelsäule herum trainieren. Empfehlenswert seien deshalb besonders mehrgelenkige Übungen, die neben der Beinmuskulatur auch die Rücken- und Hüftmuskulatur beansprucht, wie etwa Kniebeugen. Möhlendick: „Wichtig ist es, sich ein individuelles Trainingsprogramm erstellen zu lassen. Betroffene sollten mit einem ausgebildeten Fitness-Trainer oder einem Physiotherapeuten besprechen, welche Übungen in welcher Intensität für sie geeignet sind. Ein optimales Ergebnis lässt sich mit einem zweimal wöchentlich durchgeführten Krafttraining erzielen – möglichst zusätzlich zu dem Ausdauertraining.“

Das gilt übrigens auch für den Präventionsbereich. Wer früh genug anfängt, kann seine Knochen nachweislich stärken. Mit jedem Training zahlt man, bildlich gesprochen, auf ein Knochenkonto ein, von dem man dann später zehren kann. Darüber hinaus sieht Möhlendick in dem Sportprogramm noch einen weiteren entscheidenden Vorteil. „Wer regelmäßig trainiert, stärkt nicht nur seine Knochen, sondern fördert gleichzeitig auch seine Koordination, Beweglichkeit und Balance. Alle drei Faktoren erhöhen die Stand- und Gangsicherheit und reduzieren damit das Sturzrisiko.“

## Internationaler Tag gegen Lärm

### Lärmpausen für die Kleinen

Ob elektronisches Spielzeug, Lernspiele mit lautem Gedudel, Dauerberieselung durch Fernsehen und Radio oder Straßenlärm – unser Gehör ist täglich vielen Reizen ausgesetzt. Permanenter Lärm nervt Groß und Klein, kann Stress-Symptome und Hörminderungen hervorrufen sowie die Sprachentwicklung, Lesefähigkeit und mentale Leistungsfähigkeit von Kindern beeinträchtigen. Eltern sollten ihren Nachwuchs daher bereits früh vor übermäßigem Lärm schützen.

Rasseln, Spielzeugpistolen oder Trillerpfeifen, die aufgedrehte Musikanlage oder das Hören von Musik über Kopfhörer mit Smartphones stellen neben Umweltlärm durch Autos oder Baustellen für den gesamten Organismus eine Belastung dar. „Kinder leiden besonders unter den Folgen von Lärm. Manche reagieren darauf mit Ärger oder Unzufriedenheit, können sich nicht gut konzentrieren oder haben Kopfschmerzen, andere sind nervös oder schlafen schlecht“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Ist der Lärm dauerhaft zu groß, können sogar Hörminderungen die Folge sein. Jedes achte Kind zwischen acht und 14 Jahren zeigt bereits Beeinträchtigungen im Hörvermögen. Das Tückische daran ist, dass es sich dabei um einen schleichenden Prozess handelt. „Oft wird erst spät erkannt, wie sehr



Regelmäßiger Ausdauersport kann Osteoporose vorbeugen und eine bereits verminderte Knochendichte sogar wieder erhöhen.

sich die Hörleistung verschlechtert hat. Es kann dadurch bereits zu einer verzögerten Sprachentwicklung gekommen sein, Schüler lernen schlechter, manchmal leiden sogar soziale Beziehungen darunter. Eltern sollten das Gehör ihrer Kinder daher schon beim geringsten Verdacht auf ein schlechtes Hörvermögen untersuchen lassen“, so Petzold.

### Ruhepausen schaffen, auf Lautstärke achten

Lautes Lachen und Spielen auf dem Schulhof oder im Kindergarten gehören zum gesunden Heranwachsen dazu und sind ein wichtiger Ausdruck von Lebensfreude. Allerdings sollten sich laute Phasen auch mit ruhigen Zeiten abwechseln. In dieser Zeit können sich alle in entspannter Atmosphäre Tätigkeiten wie Lesen, Malen oder Puzzeln widmen. Wer sein Kind im privaten Umfeld vor zu viel Lärm schützen möchte, sollte möglichst keine lärmenden Spielzeuge kaufen. Außerdem sind viele vermeintlichen Spielsachen wie Spielzeugpistolen, Knackfrösche oder auch Kindertrompeten in Wirklichkeit Scherzartikel. Diese sind oft lauter als es für Spielzeuge erlaubt ist. Ein guter Indikator für eine zu hohe Lautstärke kann auch das Kind selbst sein. „Sobald ein Kind von sich aus äußert, dass ein Geräusch oder die Musik zu laut ist, ist höchste Aufmerksamkeit geboten. Viel zu oft beurteilen Erwachsene auf der Basis ihrer eigenen Hörschädigung, was sie Kindern an Lautstärke zumuten“, erklärt Petzold.

Beim Kauf von akustischem Spielzeug rät die Expertin, auf das GS-Zeichen zu achten und die Lautstärke direkt am Ohr selbst zu testen. Kinder und Jugendliche, die häufig über Kopfhörer Musik mit ihrem Smartphone oder MP3-Player hören, sollten Geräte nutzen, die mit einem automatischen Lautstärkebegrenzungssystem ausgestattet sind. Grundsätzlich gilt: Ist die Musik trotz Kopfhörer auch für Außenstehende zu hören, ist die Lautstärke zu hoch. Beim Besuch von Diskotheken oder lauten Konzerten helfen Ohrstöpsel. Andernfalls kann nach einer Schallüberlastung ein Pfeifen oder auch dumpfes Gefühl im Ohr auf eine vorübergehende Hörschädigung hinweisen. Dann ist es wichtig, etwa zwölf Stunden Ruhepause einzulegen, damit sich die geschädigten Zellen im Ohr wieder erholen können.

Die BARMER bietet zusammen Mimi Hearing Technologies GmbH zwei Apps zur Überprüfung und Erhaltung des persönlichen Hörvermögens an. Mit Mimi Hörtest und Mimi Music können Nutzer einen Hörtest machen und daraufhin die Musik auf ihrem Smartphone an das eigene Gehör anpassen. Auf diese Weise ist es ihnen möglich, bei geringerer Lautstärke mehr Details zu hören. Informationen zur App gibt es auch unter [www.mimi.io](http://www.mimi.io).

### Raus aus der Kopfschmerzfall

## Lebensstil und Medizin helfen

Kopfschmerz hat viele Gesichter. Mal kommen die Attacken plötzlich und heftig, mal ist er dauerhaft, mit einem dumpfen Pochen oder Ziehen. Mittlerweile sind in der Medizin rund 250 verschiedene Formen von Kopfschmerz bekannt. „Besonders bei jungen Erwachsenen nehmen



Ist Kindern die Umgebung zu laut, sollten Erwachsene entsprechend reagieren und für mehr Ruhe sorgen.

### So laut ist die Umwelt

- Spielzeugpistole in 25 cm Abstand vom Ohr abgefeuert: 150 Dezibel. Neben dem Ohr abgefeuert ist sie sogar lauter als der Knall von echten Waffen am Ohr des Schützen.
- Player von Smartphones und MP3-Playern: 100 Dezibel und mehr.
- normale Gesprächslautstärke: 60 Dezibel
- spielende Kinder: bis zu 80 Dezibel
- Startgeräusch eines Flugzeugs: 130 Dezibel

Info: Unsere Schmerzgrenze liegt bei 120 Dezibel.

Kopfschmerzen inzwischen alarmierende Ausmaße an. In den vergangenen zehn Jahren stieg deren Anteil an Kopfschmerzdiagnosen um 42 Prozent“, so Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

### **Kopfschmerzen müssen ernst genommen werden**

Kopfschmerzen können den Alltag für Betroffene zur Qual machen, auch bereits für jüngere Patienten. In ihrer Not greifen viele zu Tabletten, was im Extremfall alles nur noch schlimmer machen kann. „Kopfschmerz- und besonders Migränemittel sind nur dann eine gute Hilfe, wenn sie richtig und vor allem unter ärztlicher Beobachtung verwendet werden“, sagt Marschall. Gerade junge Erwachsene, die regelmäßig unter Kopfschmerzen leiden, sollten nach Ansicht der Expertin medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, da die Auswirkungen von Kopfschmerzen nicht zu unterschätzen sind. Unbehandelt können sie etwa zu einem Dauerkopfschmerz führen, der durch die regelmäßige Tabletteneinnahme entsteht. In manchen Fällen entwickelt sich aus einem Dauerkopfschmerz auch sogar eine Depression. Beides kann die soziale, berufliche oder universitäre Existenz der jungen Menschen gefährden. Umso wichtiger seien speziell für diese Patientengruppe bessere Präventionsangebote. Sport, Entspannungstechniken und ein gesunder, aktiver Lebensstil könnten laut Marschall viele Betroffenen vor der Kopfschmerzfall bewahren.

Hilfe verspricht aber auch ein digitaler Präventionsbaustein: die von der BARMER geförderte Migräne- und Kopfschmerz-App „M-sense“. Sie entdeckt individuelle Risikoprofile, in dem sie den Verlauf von Migräne und Spannungskopfschmerzattacken analysiert. Diese Dokumentationen können dem behandelnden Arzt eine wichtige Stütze bei der Therapie sein.

### **Alternativen zu Tabletten**

Es ist wissenschaftlich belegt, dass regelmäßiger Ausdauersport die Attackenfrequenz der Migräne senken kann. Dabei ist es unwichtig, ob man läuft, Nordic Walking betreibt oder Fahrrad fährt. Hauptsache Bewegung, am besten an der frischen Luft. Die Ursachen für Spannungskopfschmerzen sind oft Verspannungen im Nackenbereich. Ein Bad im zirka 38 Grad Celsius warmem Wasser kann dabei genauso hilfreich sein wie spezielle Entspannungstechniken oder Dehnübungen. Wichtig ist es hier vor allem, es gar nicht so weit kommen zu lassen. Regelmäßige Unterbrechungen bei der Arbeit am PC und eine starke Rückenmuskulatur helfen hierbei.

### **Dehnübungen können Verspannungen lösen**

Es gibt verschiedene Dehnübungen, die helfen, Muskelverspannungen zu lösen. Ein Beispiel: Den Kopf ganz langsam zur rechten Schulter kippen. Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet. Danach wird die Übung identisch auf der linken Seite ausgeführt. Um eine größere Dehnung zu erzielen, kann man zusätzlich mit der Hand seinen Kopf weiter in Richtung der jeweiligen Schulter ziehen.



Vor allem junge Erwachsene leiden zunehmend unter Kopfschmerzen. Sie sollten zur Abklärung der Ursachen einen Arzt aufsuchen.

Hätten Sie' s gewusst?

## Frühlingsgefühle – Einbildung oder Wirklichkeit?

Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER:

„Frühlingsgefühle bilden wir uns nicht nur ein, es gibt sie wirklich. Die länger werdenden Tage und die wärmeren Temperaturen lösen nicht nur ein gewisses Aufbruchgefühl aus, sondern machen die Umstellung von Winter auf Frühling zu einem Erlebnis für alle Sinne, besonders für den Geruchssinn. Feine Riechzellen in der Nase sorgen dafür, dass wir schon sehr früh im Jahr die Vorboten des Frühlings wie frisches Gras wahrnehmen können. Über die Augen registrieren wir die länger werdenden Tage sowie das zunehmende Licht und über die Haut fühlen wir die steigenden Temperaturen. Diese äußeren Einflüsse krempeln unseren gesamten Hormonhaushalt um. Unter anderem werden höhere Konzentrationen vom sogenannten Glückshormon Serotonin, aber auch von Dopamin und Noradrenalin an das Blut abgegeben und im ganzen Körper verteilt. Gleichzeitig produziert der Organismus weniger Melatonin, das den Schlafrhythmus regelt. Dadurch fühlen wir uns aktiver und wacher und strahlen das auch nach außen aus. Die Freude über mehr bunte Farben in der Natur und die Möglichkeit, körperliche Aktivitäten an die frische Luft zu verlegen, zaubert uns dann häufig ein Lächeln ins Gesicht. Und damit ist die Bahn frei für die Frühlingsgefühle!“



Der Körper nimmt die länger und wärmer werdenden Tage mit allen Sinnen wahr und reagiert mit den sogenannten Frühlingsgefühlen.

### Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte der Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: [www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)
- Das BARMER online-Magazin: [www.barmer-magazin.de](http://www.barmer-magazin.de)
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: [www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)

### Impressum

BARMER

#### Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

#### Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki,  
Daniel Freudenreich, Jaqueline Gehrig

E-Mail: [presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

#### Bildnachweis

fotolia: deagreez (S.1), Kzenon (S. 2), fizkes (S. 3), Wollwerth Imagery (S. 4), Robert Kneschke (S. 5), Dora Zett (S. 6), Jürgen Fälchle (S. 7)