

Newsletter
für Journalisten

Gesundheit im Blick

August 2017

Inhalt

Sport im Sommer
Fit auf dem Wasser 1

Insektenstichallergie
Schnell und richtig helfen 2

Barfußlaufen
Durchatmen für die Füße 3

Einschulung
Mit wenig Stress in ein neues Leben 4

Magnesiumhaltige Präparate
Weniger ist oft mehr 6

Hätten Sie's gewusst?
Heilen Wunden wirklich
besser an der Luft? 7

BARMER



Sport im Sommer

Fit auf dem Wasser

Strahlender Sonnenschein und hochsommerliche Temperaturen, das sind die idealen Rahmenbedingungen für Wassersport. Und eine gute Gelegenheit, nicht nur an Vertrautem festzuhalten, sondern auch mal eine neue Sportart auszuprobieren. Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER, fallen spontan zwei Beispiele ein: Kanufahren und Stand-up-Paddling.

Entspannung und Sport in Einem

Die Bewegung auf oder im Wasser ist eine angenehme Art, trotz großer Hitze Sport zu treiben. „Kanufahren ist Sport für den Körper und Entspannung für die Seele. Beim sogenannten Kanuwandern kommt die Schönheit der Natur besonders zur Geltung, und man kann innerlich gut zur Ruhe kommen. Bei vielen Wanderpaddlern wirkt die Natur entschleunigend und trotzdem weiß man nach einer längeren Tour, was man körperlich geleistet hat“, erklärt Möhlendick. Die gleichmäßige rotierende Bewegung mit den Paddeln stärkt in erster Linie die Oberkörpermuskulatur und fördert die Kraft in den Armen. Zusätzlich trainiert intensives Paddeln die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Besonders gut geeignet ist Kanufahren für Menschen mit Gelenkproblemen, weil sie ihr Körpergewicht bei diesem Sport nicht selbst tragen müssen und dadurch ihre Gelenke schonen. Anfänger sollten sich allerdings nicht einfach in ein Kanu setzen und losfahren, besser ist es, vorher an einer kurzen Schulung durch einen entsprechenden Anbieter teilzunehmen. Dort wird erklärt, wie man am besten in das Kanu einsteigt, wie man das Paddel richtig einsetzt und Verletzungen oder Unfälle vermeidet und sich umweltbewusst verhält.

Die Wirkung von Stand-up-Paddling, bei dem man sich auf einem Board stehend mithilfe eines Stechpaddels fortbewegt, ist ähnlich entspannend wie das Kanufahren. „Beim Stand-up-Paddling hat man das Gefühl, fast mühelos über das Wasser zu gleiten. Man kann die Schönheit der Natur um sich herum genießen, trainiert gleichzeitig sanft den Körper und schult den Gleichgewichtssinn“, so Möhlendick. Stand-up-Paddling erfreut sich mittlerweile großer Beliebtheit, weil es, im Gegensatz zum Surfen, unabhängig vom Wind betrieben werden kann und es dafür auch in städtischen Gebieten Möglichkeiten auf Seen oder Flüssen gibt. Viele Boards sind aufblasbar, passen in einen Rucksack und sind leicht zu transportieren. „Besonders effektiv sind auch Yoga oder Krafttraining auf dem Board, weil der Körper zusätzlich zu den Übungen zusätzlich immer die Bewegungen des Boards ausgleichen muss“, erklärt Möhlendick.

Eincremen und trinken!

Egal, für welche Sportart im Freien man sich entscheidet, wichtig ist immer der richtige UV-Schutz, der sich nach dem eigenen Hauttyp richtet. „Beim Sport wird das Eincremen mit Sonnenschutzmitteln oft vernachlässigt. Das kann sich schnell rächen und zu einem sogenannten Trainingssonnenbrand führen, denn schwitzende Haut ist empfindlicher als trockene. Zudem ist die Gefahr für einen Sonnenbrand aufgrund der reflektierenden Sonnenstrahlen am und im Wasser besonders hoch“, so Möhlendick. Und auch, wer sich gut eingecremt hat, darf nicht länger als angegeben in der Sonne bleiben. Einen zusätzlichen Schutz bietet spezielle UV-Schutz-Kleidung mit dem Siegel UV-Standard 801. Generell gilt: Die pralle Mittagssonne besser meiden und körperliche Bewegung lieber in die Morgen- oder Abendstunden verlegen. Außerdem regelmäßige Trinkpausen einlegen, um die Flüssigkeitsreserven wieder aufzufüllen.

Insektenstichallergie

Schnell und richtig helfen

Heiße Sommertage, laue Abende – wer im Sommer viel Zeit im Freien verbringt, kann schnell auch mal von Insekten gestochen werden. Vor allem Bienen, Wespen oder Hornissen können durch ihren Stich starke Schmerzen und lokale Schwellungen verursachen, die aber meist nach ein paar Tagen wieder verschwinden. Wirklich gefährlich wird es jedoch, wenn das Insekt in den Mund oder Rachenraum sticht, oder wenn der Gestochene allergisch auf das Gift reagiert. Denn dann kann es zu lebensbedrohlichen Situationen kommen, bei denen schnelle Hilfe notwendig ist.

Nach einem Bienenstich sollte der Stachel möglichst schnell mithilfe einer Pinzette gezogen und die Einstichstelle anschließend gekühlt werden. Bei einem Stich in den Mund besteht durch das starke Anschwellen der Schleimhäute und der Zunge die Gefahr des Erstickens. In diesem Fall muss dem Betroffenen sofort geholfen werden, indem von Innen und Außen gekühlt und der Notarzt gerufen wird. „Während man auf den Krankenwagen wartet, sollte der Patient, wenn ein Schlucken noch möglich ist, Eiswürfel oder ein Eis lutschen. Außerdem verringern kalte Umschläge oder in ein Küchentuch gewickelte Cool-



Stand-up-Paddling ist ein effektives Training für den ganzen Körper und wirkt gleichzeitig entspannend auf die Seele.

Info Notfallsets:

Es gibt verschiedene Insektengifte und daher reagieren Betroffene nicht automatisch auf alle Gifte allergisch. Oft sind die Gifte aber chemisch ähnlich zusammengesetzt. Daher besteht bei einer Bienengiftallergie häufig auch eine Allergie gegen Wespengift. Notfallsets helfen nicht nur gegen ein bestimmtes Insektengift. Sie enthalten einen Adrenalin-Autoinjektor um den Kreislauf zu stabilisieren, ein abschwellend wirkendes Antihistaminikum und ein Kortikoid zur Vermeidung von Folgereaktionen. Sie sind daher für alle Allergiker mit einer Insektenstich-Allergie geeignet.

packs um den Hals die Gefahr des Anschwellens“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Lebensgefährliche Allergien

Insektengiftallergiker sollten im Sommer besonders vorsichtig sein, denn bei ihnen kann es durch einen Stich zu einem allergischen Schock kommen, warnt Günther. Menschen, die um ihre Allergie bereits wissen, sollten immer ein Notfallset bei sich tragen und darin geschult sein, es auch korrekt anzuwenden. Zusätzlich sollte dem Set ein Zettel beigelegt sein, der Außenstehenden erklärt, was zu tun ist, wenn die Betroffenen sich nicht mehr selbst helfen können. Ansonsten gilt es, auf typische Symptome eines allergischen Schocks zu achten. Dazu zählen beispielsweise schnell auftretende und große Hautschwellungen, Zittern und Schweißausbrüche, Juckreiz, Brennen der Lippen und der Zunge, aber auch Atemnot, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzrasen bis hin zur Bewusstlosigkeit und tödlichem Herzkreislauf-Stillstand. Dabei müssen die genannten Beschwerden nicht umgehend auftreten, der Schockzustand kann auch mit einer Verzögerung von bis zu einer halben Stunde eintreten. „Nach einem Stich sollte man den Betroffenen eine Weile beobachten und dabei auch auf vermeintlich milde Symptome wie Zungenkribbeln achten“, rät Günther. In jedem Fall sollte der Stachel aus dem Körper entfernt werden und der Patient in eine Schocklagerung, also Füße hoch und den Körper warmhalten, gebracht werden. Treten Probleme bei der Atmung auf oder ist der Betroffene Asthmatiker, ist eine sitzende Position allerdings besser geeignet, um die Atmung zu erleichtern. Bei Bewusstlosigkeit sollte der Betroffene in eine stabile Seitenlage gebracht werden. Wie für alle Erste Hilfe-Notfallmaßnahmen gilt auch hier: Beruhigen und regelmäßige Atmung und Bewusstsein überprüfen.

Am besten vorbeugen

Um gar nicht erst gestochen zu werden, helfen oft schon kleine Maßnahmen. „Es gilt immer noch die alte Regel: Keine hektischen Bewegungen, wenn Bienen und Co. umherfliegen, denn dann können sie sich bedroht fühlen und zustechen. Motorradfahrer sollten Handschuhe tragen und das Visier des Helmes immer geschlossen halten“, rät Günther. Besonderes Augenmerk sollte man auf Essen und Trinken haben, denn süße Limonaden, Säfte oder Obst, aber auch Wurstbrote laden die Insekten förmlich ein und können dann schnell mit verschluckt werden. Und bei Getränken geht man nach wie vor auf Nummer sicher, wenn man diese mit einem Strohhalm trinkt.

Barfußlaufen

Durchatmen für die Füße

Täglich tragen sie uns, werden in enge oder hochhackige Schuhe gesteckt und schwitzen in Socken – unsere Füße haben heutzutage keinen leichten Stand. Oft verformen die Schuhe unsere Füße im Laufe der Jahre, viele Menschen leiden unter Fehlstellungen der Zehen oder Senk- und Spreizfüßen. Wer seinen Füßen wirklich etwas Gutes tun will, lässt die Schuhe bei passender Gelegenheit einfach mal weg. Wir verraten, worauf man beim Barfußlaufen achten sollte.



Wer sich vor Insektenstichen im Mund schützen möchte, sollte im Sommer möglichst aus einem Strohhalm trinken.

Info Barfußparks:

Wer seinen Füßen ein besonderes Erlebnis gönnen möchte, kann einen sogenannten „Barfußpark“ besuchen. Dort gibt es Wege mit gehäckseltem Mulch, grobem Kiesel, Holz, Lehm oder abgerundeten Glasscherben, auf denen die Verletzungsgefahr minimiert wurde. Eine Liste mit Parks in Deutschland und angrenzenden Nachbarländern gibt es [hier](#).

Unsere Füße werden im Vergleich zu früher auf der einen Seite sehr verwöhnt, indem sie durch die Schuhsohlen vor Verletzungen geschützt werden, leiden aber gleichzeitig unter diesem für sie einengenden Komfort. Neben Fehlstellungen können Schweißfüße und die Erkrankung an Fußpilz die Folge sein. „Barfußlaufen fördert die Sensibilität der Füße und eine gesunde Zehenstellung, stärkt die Fußmuskulatur und senkt damit auch die Gefahr des Umknickens. Auch die vernachlässigten Fußreflexzonen werden durch die Reize wieder stimuliert, und der Massageeffekt sowie die frische Luft sind eine wahre Wohltat für die oft vernachlässigten Füße“, schildert Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER, die Vorteile.

Langsam starten

Wer zu abrupt auf viel Barfußlaufen umsteigt, kann seinen Füßen aber auch schaden. Sehnenreizungen oder Achillessehnenentzündungen können die Folge sein. Die Expertin rät daher, langsam zu starten und zunächst nur kurze Strecken zurückzulegen. „Gut geeignet sind weiche und natürliche Untergründe, beispielsweise die Wiese im Garten oder der Sandstrand im Urlaub. Wer empfindliche Füße hat, kann zunächst auch in der Wohnung auf Socken laufen“, so Marschall. Besonders Kinderfüßen kann man durch regelmäßiges Barfußlaufen etwas Gutes tun, denn ihre Füße sind noch formbar. Da sie aber noch nicht so gut gegen Verletzungen geschützt sind, sollte unbedingt auf den passenden Untergrund geachtet werden. Sandkasten und Wiese eignen sich besonders. Barfußlaufen ist allerdings nicht für jeden gleich gut geeignet. Menschen mit Diabetes oder Polyneuropathien, also Missempfindungen in den Zehen und einem oft gestörten Schmerzempfinden, bemerken Verletzungen an den Füßen häufig nicht sofort. Durch den eindringenden Schmutz kann es dann zu Infektionen kommen. Betroffene sollten daher lieber auf Barfußlaufen verzichten. Eine Alternative können sogenannte Barfußschuhe sein. Sie haben eine besonders dünne und sehr flexible Sohle, die das Gefühl des Barfußlaufens nachahmt, aber dennoch die Fußsohle vor Verletzungen durch scharfe Gegenstände und Schmutz schützt.

Für alle Barfußläufer ist eine gute Fußpflege besonders wichtig. Dazu gehört das Untersuchen auf Verletzungen genauso wie das gründliche Waschen und Eincremen der Füße, damit beispielsweise Schwielen nicht einreißen. Außerdem sollte der Tetanus-Schutz überprüft werden, um im Fall einer Verletzung geschützt zu sein.

Einschulung

Mit wenig Stress in ein neues Leben

Mit der Einschulung ist die meist unbeschwerte Kindergartenzeit vorüber und „der Ernst des Lebens“ startet. Doch der Wechsel auf die Schule ist für den Nachwuchs oft mit Unsicherheit verbunden. Neben einem veränderten Tagesablauf können vor allem die steigenden Anforderungen Druck oder sogar Angst hervorrufen. Deshalb sollten Eltern von Anfang an auf ausrei-



Barfußlaufen stärkt die Muskulatur und die Sensibilität der Füße. Besonders geeignet als Untergrund ist die Wiese.

chende Stressvermeidung sowie guten und gesunden Schlaf setzen. Wie sich Stress anfühlt, spüren Kinder oft erst mit dem Eintritt in die Schule. Jetzt müssen sie selbständig ihre Hausaufgaben erledigen, sollen an alles Mögliche denken und Vieles leisten. Lösungsstrategien für Stress, wie Erwachsene sie oft haben, kennen die Sprösslinge meist noch nicht, das Resultat können Gereiztheit, Aggression, Erschöpfung, Nervosität oder auch körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen sein. „Eltern können Kindern ein wenig den Druck nehmen, indem sie ihnen das Gefühl von Sicherheit vermitteln. Dazu gehört auch, dass Kinder Fehler machen dürfen und sie so akzeptiert werden, wie sie sind. Lob ist in dieser Phase besonders wichtig, auch schon für nur vermeintlich kleine Erfolge, denn das bringt Motivation. Dadurch wird das Selbstvertrauen gestärkt und ein Fundament für stressige Situationen geschaffen“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER.

Aktiv gegensteuern

Negative Gefühle wie Angst oder Unsicherheit sollten durch positive Emotionen wie Freude und Selbstbewusstsein ersetzt werden. In der Grundschulzeit bekommen hier vor allem Freunde und soziale Kontakte außerhalb der Familie einen großen Stellenwert. „Belastende Ereignisse und Stress können durch gemeinsame Unternehmungen oder auch sportlichen Aktivitäten im Verein besser verarbeitet werden“, weiß Jakob-Pannier. Auch Ruhepausen sind wichtig, um sich vom Schulstress abzulenken. Ihr Tipp: Für Kinder, die schlecht zur Ruhe kommen, eignet sich vor allem die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson besonders gut.

Ausgeschlafen lernt es sich besser

Damit die Kinder gut gegen Stress und steigende Anforderungen gewappnet sind, sollten sie möglichst ausgeschlafen sein. Guter Schlaf ist eine entscheidende Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit, für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Im Schlaf kommt der Körper zur Ruhe, gleichzeitig ist Schlaf aber auch wichtig für die Entwicklung und Funktionserhaltung des Gehirns und für die Verarbeitung von Erinnerungen. Wie erholsam die Nachtruhe ist, hängt von der Regelmäßigkeit, der Dauer und der Qualität des Schlafes ab. „I-Dötzchen benötigen in der Regel etwa elf Stunden Schlaf pro Nacht. Das ist allerdings nur ein Richtwert, entscheidend ist, wie ausgeruht das Kind am Tag ist“, rät Jakob-Pannier. Hinweise für zu wenig Schlaf können beispielsweise Quengeln, Weinerlichkeit, mangelnde Aufmerksamkeit und Konzentration sein. „Gute Voraussetzungen für eine hohe Schlafqualität können Eltern schaffen, indem sie auf eine angenehme Schlafumgebung achten. Das Kinderzimmer sollte Sicherheit und Geborgenheit ausstrahlen“, so Jakob-Pannier. Eine regelmäßige Tagesstruktur mit festen Essens-, Schlaf- und Wachzeiten und Einschlafritualen wie Vorlesen oder Kuscheln sowie körperliche Aktivität am Tage fördern die Schlafqualität zusätzlich.



Die Freude an der Schule bleibt besonders lang erhalten, wenn die Kinder ausgeschlafen sind.

Magnesiumhaltige Präparate

Weniger ist oft mehr

Viele Menschen achten auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und greifen auch zu Nahrungsergänzungsmitteln, um einer scheinbaren Unterversorgung vorzubeugen. Als Beispiel nennt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER, frei verkäufliche magnesiumhaltige Präparate in Tabletten- oder Pulverform. Eine zusätzliche Zufuhr ist allerdings meist weder notwendig noch sinnvoll, eine Überdosierung kann sogar zu gesundheitlichen Problemen führen, warnt die Expertin.

Appetitlosigkeit, Schwindel, Müdigkeit, aber auch Nervosität, Muskelkrämpfe und Vergesslichkeit gelten als Hinweise für einen möglichen Magnesiummangel. Viele greifen bei diesen Symptomen schnell und ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker zu den leicht erhältlichen Magnesium-Brausetabletten, um dem Körper etwas vermeintlich Gutes zu tun. Da der durchschnittliche Bundesbürger mit seinen üblichen Ess- und Lebensgewohnheiten aber meist nicht unter einem Magnesiummangel leidet, ist eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium im besten Fall unnötig – im schlechtesten schadet sie sogar. „Es stimmt, dass der Körper Magnesium nicht selber herstellen kann und dieser wichtige Mineralstoff daher zugeführt werden muss. Allerdings geschieht das in der Regel und in ausreichendem Maße über die Nahrung, denn Fleisch, Fisch, Beeren, aber auch Milch, Tee, Kaffee und Vollkornprodukte enthalten Magnesium.“ Anders sieht das bei Menschen aus, die unter Hashimoto Thyreoiditis, Diabetes Typ 2 oder Asthma leiden oder Alkoholiker sind. Bei ihnen kann eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium durchaus sinnvoll sein. Das gilt auch für Menschen, die viel Sport treiben, oder Patienten, die Corticosteroide oder Diuretika einnehmen. Betroffene sollten in diesen Fällen mit ihrem Arzt besprechen, ob ein magnesiumhaltiges Nahrungsergänzungsmittel notwendig ist.

Magnesiumtabletten meist zu hoch dosiert

Der Griff zu magnesiumhaltigen Präparaten füllt also meist kein Defizit auf, sondern führt eher zu einer Überversorgung. Für einen gesunden Körper ist das meist kein Problem, wenn sich die Dosis im Rahmen hält. Die überschüssige Menge wird dann problemlos über die Nieren wieder ausgeschieden. Eine zusätzliche tägliche Zufuhr von maximal 250 Milligramm gilt als tolerierbare Höchstmenge, bei der keine negativen gesundheitlichen Probleme zu erwarten sind. Allerdings enthalten einer Stichprobe der Verbraucherzentralen zufolge sechs von zehn getesteten magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln eine zu hohe Magnesiumdosierung, die zu Durchfällen, Übelkeit und Erbrechen führen kann. „Bei Menschen mit Nierenerkrankungen kann eine Überdosierung mit Magnesium sogar lebensgefährlich werden“, warnt Günther.

Wer dennoch Magnesium zuführen möchte, sollte auch auf Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln achten. Durch die Einnahme von magnesiumhaltigen Präparaten kann beispielsweise die Wirkung von Antibiotika beeinflusst oder auch die Aufnahme von Calcium, Zink und Eisen gestört werden. Auch hier sind Arzt und Apotheker die richtigen Ansprechpartner.



Bei einer ausgewogenen Ernährung ist eine ergänzende Zufuhr von Magnesium in Form von Tabletten oder Pulvern nur selten notwendig.

Hätten Sie's gewusst?

Heilen Wunden wirklich besser an der Luft?

Dr. Utta Patzold, Dermatologin bei der BARMER:

„Nein, tun sie nicht! Schon länger ist man sicher, dass Wunden in feuchtem Milieu besser heilen. Zwar haben wir von klein auf gelernt, dass Schürfwunden offen gelassen werden sollen, damit sie schneller trocknen, eine Kruste bilden und somit heilen. Aber das hat vor allem etwas mit der Vermeidung von Wundinfektionen zu tun. Damit Wunden sich schließen, müssen sich die Zellen an der betroffenen Stelle regenerieren und neu bilden. Der Körper bildet zur Heilung ein Wundsekret, welches die Verletzung feucht hält und versorgt. Trocknet die Wunde aus, kann das Wundsekret nicht mehr fließen. Andererseits mögen auch Infektionskeime das feuchte Wundmilieu. Eine feuchte Wundbehandlung muss also von einer wirkungsvollen Wundhygiene begleitet werden, damit die abheilende Wunde sich nicht infiziert. Dann macht der Körper den Rest alleine.“



Wird die Wunde gut desinfiziert, unterstützt ein Pflaster die Wundheilung in der Regel am besten.

Unser Service

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

Impressum

BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Susanne Katterwe

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

Bildnachweis

fotolia: deagreez (S.1), ARochau (S. 2), Ingo Bartussek (S. 3), H. Brauer (S. 4), Tanja (S. 5), Spectral-Design (S. 6), jojof (S. 7)