

Newsletter  
für Journalisten

# Gesundheit im Blick

August 2018

## Inhalt

Tipps für die Sommerhitze  
Abkühlen leicht gemacht 1

Tödliche Hitzefälle  
Kinder nie im Auto lassen 2

Fotosensitive Präparate  
Wenn Medikamente und  
Sonne sich nicht vertragen 3

Erhitzen und Schwitzen?  
Mit Spray und Co. gegen  
unangenehme Gerüche 4

Zug um Zug mehr Fitness  
Mit elastischen Bändern  
überall aktiv 5

Hätten Sie's gewusst?  
Was hilft bei Wespenstichen? 6



**BARMER**

## Tipps für die Sommerhitze

### Abkühlen leicht gemacht

So schön der Sommer auch ist, bei großer Hitze haben viele mit gesundheitlichen Beschwerden zu kämpfen. Häufig kommt es zu Kreislaufproblemen, die dem Körper zu schaffen machen. Wie sich Sonnenstich, Hitzschlag und Co äußern und wie man vorbeugen kann, verrät Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER.

Überhitzt der Körper, kann es zu ernstzunehmenden Gesundheitsschäden kommen. „Bei großer Hitze kann der Körper die Wärme nur sehr schlecht nach außen abgeben. Wer dann noch wenig trinkt und sich lange in der Sonne aufhält, erhöht das Risiko für eine hitzebedingte Erkrankung“, erklärt Petzold. Zu den Symptomen können neben Kreislaufbeschwerden unter anderem auch eine sehr hohe Körpertemperatur, ein trockener Mund, Übelkeit, starke Kopfschmerzen, Schwächegefühl und Verwirrtheit gehören. Damit sich der Gesundheitszustand nicht weiter verschlechtert, muss man schnell handeln, ansonsten drohen Bewusstseinsverlust und Kreislaufkollaps.

Als Erste Hilfe-Maßnahme bei hitzebedingten Gesundheitsproblemen sollte man den Betroffenen aus der Wärme herausnehmen und in kühlere Bereiche bringen. Um den Körper weiter herunter zu kühlen, eignen sich feuchte, kühle Tücher, die auf die Stirn und den Körper gelegt werden. Außerdem hilft es, lauwarme Getränke zu sich zu nehmen. Kommt es im schlimmsten Fall zu einer Bewusstlosigkeit, muss der Betroffene in die stabile Seitenlage gebracht und der Notruf gewählt werden.

## Vorbeugende Maßnahmen

Zu gesundheitlichen Problemen aufgrund von Hitze sollte es natürlich gar nicht erst kommen. „Wer ein paar Verhaltensregeln beherzigt, kann seinem Körper bei hohen Temperaturen viel Gutes tun“, so Petzold. Besonders wichtig ist regelmäßiges Trinken. Im Sommer sollten mindestens zwei Liter eines zimmerwarmen, alkoholfreien Getränks über den Tag verteilt zu sich genommen werden, bei vermehrtem Schwitzen entsprechend mehr.

Ältere Menschen empfinden oft weniger Durst und vergessen das Trinken. Sie sind daher bei Hitze besonders gefährdet. Für sie ist es hilfreich, die Tagesmenge der benötigten Flüssigkeit gut sichtbar bereit zu stellen oder einen Trinkplan zu führen. In der besonders heißen Zeit zwischen elf und 18 Uhr sollte man den Aufenthalt im Freien meiden oder sich möglichst in den Schatten zurückziehen. Helle und luftdurchlässige Kleidung, die nicht zu eng am Körper anliegt, vermeidet Hitzestau. Wer trotz Hitze Joggen möchte, sollte sein Hobby den Tagestemperaturen anpassen, und das Laufen möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen.

Um sich abzukühlen, kann man tagsüber auf kühle Umschläge an Beinen, Nacken und Handgelenken zurückgreifen. Auch ein kühles Fußbad ist hilfreich. In sehr warmen Sommernächten kann eine Wärmflasche Abhilfe schaffen, die vorher einige Stunden mit Wasser gefüllt im Kühlschrank gelagert wurde. In ein Laken geschlagen, kann sie über Nacht eine angenehme Abkühlung bringen.

## Tödliche Hitzefalle

# Kinder niemals im Auto lassen

„Ich bin gleich wieder da, es dauert nur ein paar Minuten“, denken immer noch viel zu viele Erwachsene und lassen ihren Nachwuchs bei hochsommerlichen Temperaturen im Auto zurück. Eine Leichtsinnigkeit, die Kindern das Leben kosten kann. „Viele Eltern unterschätzen, wie schnell der Körper ihres Kindes im warmen Auto überhitzt. Schon nach ein paar Minuten kann das Auto vor allem für Babys und Kleinkinder zur tödlichen Falle werden“, so Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

Der Nachwuchs schläft friedlich im Kindersitz, es fehlt aber noch ein Brot vom Bäcker für das Abendessen, solche oder ähnliche Situationen kennen viele Eltern. Das Kind jetzt extra aufwecken und damit viel Geschrei riskieren? Viele Eltern entscheiden sich für die Variante, es lieber kurz allein im Auto zu lassen und sich zu beeilen. Studien zeigen, wie gefährlich das bei warmen Außentemperaturen werden kann. Durch die fehlende Luftbewegung im Auto erhitzt sich der Organismus bis zu drei Mal schneller als bei gleichen Temperaturen außerhalb des Fahrzeugs. Der Körper von Babys und kleinen Kindern geht anders mit Hitze um als der von Erwachsenen. Wegen der vergleichsweise geringen Oberfläche können sie die Hitze viel schlechter ausgleichen. Außerdem nehmen sie mehr Hitze auf, und diese staut sich dann. Besonders im gut gepolsterten Kindersitz können sie die Wärme nicht gut ausschwitzen. Als Folge kann es je nach Alter und Gewicht sowie körperlicher Verfassung des Kindes



Um gut durch die sommerliche Hitze zu kommen, ist es wichtig, viel zu trinken.

schon nach ein paar Minuten zu Überhitzung und Hitzschlag kommen, der lebensgefährlich sein kann.

### Fenster etwas öffnen, reicht nicht aus

Marschall nennt Zahlen, die das schnelle Aufheizen beim Parken in der Sonne dokumentieren. Schon nach fünf Minuten klettert das Thermometer im Fahrzeug bei moderaten 26 Grad Celsius Außentemperatur auf 30 Grad im Innern. Nach dreißig Minuten besteht sogar Lebensgefahr, denn dann liegt die Innentemperatur bereits bei 42 Grad. Bei dunklen Autos und Fahrzeugen mit dunklen Sitzbezügen steigen die Innenraumtemperaturen besonders stark an. Im Schatten zu parken, ist allerdings auch keine sichere Alternative. Der Temperaturanstieg ist dort zwar nicht ganz so stark, aber immer noch sehr hoch. Auch eine andere weit verbreitete Kühlmethode entpuppt sich als wirkungslos. „Zwar kann niemand genau sagen, wann welches Kind einen Hitzschlag erleidet. Nachgewiesen ist aber, dass es nicht reicht, das Fenster einen Spaltbreit zu öffnen. Die so erzeugte Luftbewegung im Auto ist viel zu gering, um einen messbaren Effekt zu erzielen“, erklärt Marschall. Eine Untersuchung bei 28 Grad Außentemperatur zeigte bei in der Sonne geparkten Testfahrzeugen, dass die Innentemperatur nach 30 Minuten auf über 50 Grad stiegen, unabhängig davon, ob beide Fenster geschlossen, oder ein oder beide Fenster um jeweils fünf Zentimeter geöffnet waren.

Wer ein Kind bei sommerlicher Hitze allein im Auto sieht, sollte daher umgehend reagieren. Ist der Fahrer des Fahrzeugs nicht aufzufinden, kann aus der Situation schnell ein Notfall werden. Marschall rät dann dazu, Polizei oder Feuerwehr zu informieren. „Für sich im Auto befindende Kinder besteht schon nach kurzer Zeit Lebensgefahr, daher sollte man nicht zu lange zögern“, so Marschall.

### Fotosensitive Präparate

## Wenn Medikamente und Sonne sich nicht vertragen

Für Menschen, die Medikamente einnehmen, kann ein guter Sonnenschutz besonders wichtig sein, denn einige Präparate können die Haut lichtempfindlicher machen. Welche Vorsichtsmaßnahmen Patienten treffen können, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Die Reaktionen der Haut auf eine sogenannte fototoxische oder fotoallergische Reaktion können individuell sehr unterschiedlich sein. Abhängig vom Medikament, den Eigenschaften der Haut und dem Stoffwechsel des Betroffenen kann es zu Symptomen ähnlich denen eines Sonnenbrands kommen. Wer einen hellen Hauttyp hat, ist besonders gefährdet. Häufig tritt ein brennender Schmerz auf, teilweise mit Rötungen bis hin zur Blasenbildung. „Zu den Medikamenten, die eine fotosensible Reaktion auslösen können, gehören Präparate mit ganz unterschiedlichen Wirkstoffen und aus verschiedenen Anwendungsgebieten“, erklärt Günther. Entwässerungsmittel, sogenannte Diuretika, verschiedene Antidepressiva und Antipsychotika, oder Herz-Kreislauf-Medikamente können dazu gehören. Vorsicht geboten



Auch wenn es nur kurz ist, Kinder sollten bei warmen Temperaturen nicht im Auto bleiben.

ist aber auch bei Antibiotika aus den Wirkstoffgruppen der Tetracykline und Sulfonamide, und bei einigen ohne Rezept erhältlichen Medikamenten wie den nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR). Zu ihnen gehören beispielsweise auch gängige entzündungshemmende Mittel wie Diclofenac und Ibuprofen. Auch bei der Einnahme von einigen Hormonen, beispielsweise Östrogenen oder Kortikosteroiden, und von Johanniskraut, kann die Haut sensibler auf Sonneneinstrahlung reagieren.

### Rücksprache mit dem Arzt

Hinweise zu einer möglichen Verstärkung der Sonnenempfindlichkeit sind im Beipackzettel der Arzneimittel aufgeführt. Es ist daher immer sinnvoll, sich die Informationen einmal komplett durchzulesen. Findet man einen entsprechenden Hinweis, kann man möglicherweise den Einnahmezeitpunkt des Medikaments verändern. „Manche Mittel können eventuell am Abend eingenommen werden, um der UV-Strahlung aus dem Weg zu gehen. Nach Rücksprache mit dem Arzt ist gegebenenfalls auch eine Alternative zum eigentlichen Präparat möglich“, so Günther. UV-A-Strahlen können auch durch Fensterglas gelangen, daher kann es sich für Betroffene, die über einen längeren Zeitraum das fragliche Präparat einnehmen müssen, lohnen, UV-undurchlässige Folien an den Fenstern anzubringen.

### Maßnahmen zum UV-Schutz beachten

Zusätzlich zu den besonderen Vorsichtsmaßnahmen sollten Betroffene sich aber auch an die gängigen UV-Schutz-Empfehlungen halten. Generell ist es hilfreich, das Sonnenlicht möglichst zu meiden. Ist das nicht möglich, sollten gerade Menschen mit einer sonnenempfindlichen Haut vorzugsweise auf UV-Schutzmittel mit einem hohen UV-A-Schutz zurückgreifen und am besten zusätzlich einen textilen Sonnenschutz verwenden.

### Sommer, Sonne, Schweißausbruch?

## Mit Spray, Roller und Stift gegen unangenehme Gerüche

In der heißesten Zeit des Jahres gehört Schwitzen dazu. Es ist eine normale Reaktion auf Wärme. Wie stark wir schwitzen, ist nicht nur genetisch bedingt, sondern hängt zudem von unterschiedlichen Faktoren, wie beispielsweise Übergewicht oder auch Erkrankungen ab. Klar ist aber, dass das natürliche Phänomen des Schwitzens zu einem echten Geruchsproblem werden kann.

Schwitzen ist für den Körper lebenswichtig. „Der vom Körper ausgeschiedene Schweiß legt sich wie ein Film auf die Haut und kühlt uns ab. Auf diese Weise regulieren wir unsere Körpertemperatur“, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. Schweiß besteht vor allem aus Wasser und Salzen und ist zunächst vollkommen geruchsneutral. Der unangenehme Geruch entsteht erst, wenn Bakterien den Schweiß zersetzen und dadurch Abbauprodukte wie beispielsweise Buttersäure entstehen.



Es gibt Arzneimittel, die die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Ein Blick in die Packungsbeilage ist hilfreich, um Hautschädigungen zu vermeiden.

## Hilfe aus der Drogerie

Je länger sich die Bakterien verbreiten, desto stärker wird der Geruch. Abhilfe versprechen verschiedene Sprays, Roller oder Stifte. Unterschieden wird dabei zwischen Deodoranzien und Antitranspiranzien. Klassische Deos hemmen das Wachstum der geruchsbildenden Bakterien und überdecken den Geruch außerdem mit Parfümölen. Die Ausscheidung von Schweiß wird mit ihnen allerdings nicht verringert, das leisten die Antitranspiranzien. Sie enthalten beispielsweise Aluminiumsalze, die in den Ausführungsgängen der Schweißdrüsen zu einer Pfropfbildung führen und diese dadurch verengen. Die Ausscheidung von Schweiß wird auf diese Weise verringert. Ein Nachteil dieser aluminiumhaltenden Antitranspiranzien sind mögliche Hautreizungen in Form von Jucken oder Brennen. Ob aluminiumsalzenthaltende Präparate zu Gesundheitsschäden führen, wurde bisher weder bestätigt noch widerlegt, von einem täglichen Gebrauch oder der Benutzung auf frisch rasierter Haut raten Experten allerdings ab.

Egal, welches Präparat morgens auf die Haut aufgetragen wird, es gibt weitere Möglichkeiten, unangenehme Geruchsüberraschungen zu reduzieren. Eine Methode hat sich dabei laut Petzold als besonders wirksam erwiesen: „Achselhaare vergrößern die Oberfläche, auf der sich Bakterien ansiedeln und verbreiten können. Wer diese entfernt oder kürzt, verbessert außerdem die Belüftung der Haut und trägt damit zur Kühlung und zu einer geringeren Schweißproduktion bei“, so die Expertin. Auch die Auswahl der Kleidung kann helfen. Natürliche Materialien wie beispielsweise Baumwolle oder Seide verringern das Schwitzen. Zudem sollten die Kleidungsstücke nicht zu eng sitzen, damit mehr Luft an die Haut gelangen kann. Und auch bei der Ernährung kann man einiges tun, um übermäßiges Schwitzen zu vermeiden. „Koffeinhaltige Getränke und Alkohol, aber auch scharfe Gewürze, begünstigen starkes Schwitzen. Es lohnt sich daher, lieber auf Wasser oder Fruchtsaftschorlen umzusteigen und sich beim Würzen etwas zurückzuhalten“, rät Petzold.

## Zug um Zug mehr Fitness

# Mit elastischen Bändern überall aktiv

Es macht nicht viel her, das elastische Latexband. Und doch gilt es als extrem effektiv und nutzbar für fast jeden. Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER, erklärt, was hinter den bunten Bändern steckt.

„Durch seine geringe Größe und sein kleines Gewicht ist das Trainingsband sehr handlich und passt wirklich in jede Tasche. Wer trainieren möchte, kann das mit diesem praktischen Trainingsgerät also überall tun, ob zu Hause, im Park oder im Urlaub“, so Möhlendick. Zudem seien die Anschaffungskosten sehr gering, sie liegen je nach Band zwischen zehn und 20 Euro. Das Fitnessband ist in verschiedenen Farben erhältlich, je nach Schwierigkeitsgrad. Auf diese Weise finden auch Sportanfänger den passenden Widerstand, um mit einem auf sie zugeschnittenen Training zu beginnen. Jede Übung baut dabei immer auf dem Widerstand auf, der sich aus



Unangenehmer Schweißgeruch lässt sich auch im Sommer häufig vermeiden.

dem Auseinanderziehen des Bandes und dem damit verbundenen Kraftaufwand ergibt. Je mehr man das Band dehnt, desto anstrengender wird es.

Die Übungen mit dem Band können auf die individuellen Beschwerden und Bedürfnissen zugeschnitten werden. „Generell kann man mit dem elastischen Band den gesamten Körper trainieren und seine Muskulatur gezielt kräftigen. Eingesetzt wird es aber auch, um Mobilität und Flexibilität zu stärken, Schmerzen zu reduzieren, die eigene Ausdauer, Koordination und die Körperhaltung zu verbessern oder auch im Training zur Sturzprophylaxe. Es findet daher Anwendung in Fitnesskursen, im privaten Bereich, in der Physiotherapie sowie der Rehabilitation“, erklärt Möhlendick. Durch diesen flexiblen Anwendungsbereich ist es sogar für Menschen nach einer Operation oder auch für Senioren geeignet.

Trainiert wird mit oder ohne Partner. Wer es allein probieren möchte, kann zusätzlich einen Bettpfosten, einen Stuhl oder die Türklinke zu Hilfe nehmen. Übungen gibt es im Stehen, Sitzen oder Liegen, je nach Muskelgruppe, die trainiert werden soll. Jede Übung wird etwa acht bis zehn Mal wiederholt, das entspricht dann einem Durchgang. Nach jedem Durchgang macht man 30 bis 60 Sekunden Pause. Insgesamt sollte man pro Übung zwei bis drei Durchgänge durchführen. Eine Trainingseinheit dauert in der Regel etwa 30 Minuten.

### Schultern und Rücken stärken

Viele Menschen klagen über Verspannungen im Nackenbereich und über Rückenschmerzen. Speziell für diese Partien gibt es vielfältige Übungen. Eine Möglichkeit ist es, sich mit den Füßen auf das Band zu stellen und beide Enden festzuhalten. Dann werden die Arme gestreckt und seitlich vom Oberkörper weggeführt. Zum Trainieren im Sitzen kann man sich aufrecht mit geradem Rücken auf den Stuhl setzen, das Trainingsband im Abstand von 30 Zentimetern mit Handflächen nach oben fassen und das Band auseinander ziehen. Alternativ gibt es die Möglichkeit, den rechten Fuß auf das Band zu stellen und das andere Ende in die linke Hand nehmen. Dann den linken Arm gegen den Widerstand des Bandes diagonal nach links oben führen. „Damit das Training effektiv ist, sollten die Übungen konzentriert durchgeführt werden und das Band sollte dabei unter Spannung bleiben“, weiß Möhlendick. Der Experte rät Ungeübten außerdem, sich die Übungen durch einen Profi zunächst zeigen zu lassen, damit sich keine Fehler einschleichen.

### Hätten Sie's gewusst?

## Was hilft bei Wespenstichen?

Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER:

„Wespenstiche sind für die meisten Menschen zwar schmerzhaft, aber harmlos. Einfache Hausmittel können gegen Schwellung, Schmerzen und Juckreiz helfen. Als erstes sollte man mit einer Pinzette vorsichtig den Stachel aus der Haut entfernen, um die Gefahr von Infektionen mit Bakterien zu verringern und weil dann weniger Gift in die Wunde gelangt. Das Kühlen der Einstichstelle, am besten mit Kühlpads oder einem nassen Tuch, lindert



Das Training mit elastischen Bändern ist sehr vielseitig und für Jung und Alt geeignet.

die Schmerzen und verringert das Anschwellen. Auch Salben oder Gels aus der Apotheke, die Antihistaminika enthalten, können helfen. Mit einem heißen Waschlappen, der auf die Einstichstelle gedrückt wird, kann man versuchen, das eingedrungene Gift zu zerstören. Durch die Hitze sollen die im Insektengift enthaltenen Eiweiße zerfallen. Auch kalte Umschläge mit Essig können helfen, denn Essig zieht das Wespengift aus der Wunde. Anderes gilt, wenn die Insekten im Mund zustechen oder verschluckt werden. Dann können die Atemwege so stark anschwellen, dass der Betroffene ersticken kann. In diesem Fall sollte man sich unbedingt auf den Weg zum Notdienst machen. Wenn ein Schlucken noch möglich ist, sollten dabei möglichst Eiswürfel gelutscht werden, um der Schwellung entgegenzuwirken. Auch bei Menschen, die allergisch auf Wespenstiche reagieren, kann schnell eine Notfallsituation eintreten. Bei ihnen kann sich die allergische Reaktion unmittelbar nach dem Stich über den ganzen Körper ausbreiten und zu einem anaphylaktischen Schock mit Kreislaufkollaps, Bewusstlosigkeit und Blutdruckabfall führen. Betroffene sollten daher immer ein entsprechendes Notfallset mit einem Antihistaminikum, einem Kortison-Präparat und Adrenalin mitführen. Treten nach deren Verabreichung Komplikationen auf, muss umgehend der Rettungsdienst informiert werden.“



Frisches Obst zieht Wespen magisch an. Daher sollte man beim Essen im Freien Sommer stets vorsichtig sein, um Stiche im Mund zu vermeiden.

## 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

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

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

### Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S. 1), contrastwerkstatt (S. 2), Patryk Kosmider (S. 3), ExQuisine (S. 4), ryanking999 (S. 5), kzenon (S. 6), Dagmar Gärtner (S. 7)