

Inhalt

Warm in die kalte Jahreszeit Trotz Herzerkrankung in die Sauna?	1
Schönheit um jeden Preis? Risiko Wimpernseren	2
Schwangerschaft mit Hindernissen Bluthochdruck unter anderen Umständen	3
Sturzprophylaxe im Alter Sicher durch Bewegung	4
Hätten Sie´s gewusst? Was ist Placebo-Schlaf?	5

Mollig warm in die kalte Jahreszeit**Trotz Herzerkrankung in die Sauna?**

Während der dunklen und ungemütlichen Monate zieht es viele in die Sauna. Zwar steht dabei meist der Entspannungsfaktor im Vordergrund, aber auch die Abwehrkräfte sollen gestärkt und der Kreislauf in Schwung gebracht werden. Patienten mit Bluthochdruck und Herzerkrankungen sind allerdings oft verunsichert, ob für sie der Gang in die Sauna tatsächlich gesundheitsfördernd oder eher gesundheitsschädlich ist. Unter Umständen ist regelmäßiges Saunieren sogar gut für das Herz. Entscheiden kann das nur der behandelnde Arzt.

„Wer unter einer ärztlich diagnostizierten Herzerkrankung leidet, sollte in jedem Fall vor dem Besuch einer Sauna mit dem behandelnden Arzt Rücksprache halten“, rät Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Nur der Experte könne entscheiden, ob und bei welchen Temperaturen ein Saunagang überhaupt möglich sei. Ein Belastungs-EKG gibt dabei Aufschluss: Patienten mit Herzkranzgefäßerkrankungen (KHK) sollten eine Belastung von 75 Watt gut schaffen können. „Man muss sich klarmachen, dass ein Saunagang für den Körper zunächst einmal Stress bedeutet“, erklärt Marschall. Bei der großen Hitze, die in einer Sauna herrscht, wärmt der Körper sich nach etwa einer Viertelstunde bei 70 bis 80 Grad Celsius um bis zu zwei Grad auf. Gleichzeitig ist er aber bemüht, die Körpertemperatur konstant bei 37 Grad zu halten. Der Organismus reagiert auf die zunehmende Hitze, indem sich die Blutgefäße erweitern, der Blutdruck sinkt und der Puls steigt. Das Herz wird dadurch stark belastet. „Gesunde Patienten schaffen diese Mehrbelastung meist problemlos. Liegt allerdings einer Erkrankung des Herzens vor, kann der Körper schnell an seine Grenzen kommen“, so die Expertin.

Mit moderater Hitze beginnen

Marschall rät, den Körper langsam an die Saunagänge zu gewöhnen. Als guten Einstieg empfiehlt sie die nicht ganz so heiße Dampfsauna gegenüber der klassischen finnischen Sauna. Die Temperatur liegt hier meist zwischen 45 und 60 Grad und die Luftfeuchtigkeit ist höher als die in der finnischen Sauna. „Zu Beginn sollte man auch mit der Dauer des Saunierens nicht übertreiben und sich langsam herantasten. Maximal fünf Minuten reichen völlig aus. Wer damit gut zurechtkommt, kann die Zeit über einen längeren Zeitraum langsam steigern“, so Marschall. Zur Abkühlung warnt sie vor der Schwalldusche oder dem Eintauchen in das kalte Becken, denn durch das plötzliche Abkühlen ziehen sich die maximal geweiteten Blutgefäße sehr schnell zusammen. Das große Volumen an Blut, das jetzt transportiert wird, verursacht einen stark ansteigenden Blutdruck und dieser belastet das Herz. Besser geeignet ist langsames Umhergehen in einer kühlen Umgebung oder auch eine lauwarme Dusche. Für Patienten mit einer Herzschwäche oder einer Herzrhythmusstörung ist es wichtig, während des Saunierens auch ausreichend zu trinken. Beim Besuch einer finnischen Sauna sollten Patienten mit Herz-Kreislauf-Problemen grundsätzlich auf Saunaaufgüsse verzichten, um den Körper nicht zu sehr zu stressen.

Schönheit um jeden Preis?

Risiko Wimpernserum

Schon seit der Antike gelten lange, dicke Wimpern als ein weibliches Schönheitsideal. Und genauso lange versuchen Frauen auch, der Natur nachzuhelfen, etwa mit Vorläufern des heutigen Mascara. Einen stärkeren Effekt versprechen künstliche Wimpern oder sogenannte Extensions, also Verlängerungen. Das neueste Wundermittel ist ein Serum, allerdings mit Nebenwirkungen.

Als 2008 das erste Wimpernserum auf den Markt kam, klang es fast zu schön, um wahr zu sein: Einfach täglich etwas von dem Wimpernserum wie einen Eyeliner auf das Augenlid auftragen, und nach vier bis sechs Wochen erfüllt sich der Traum von langen, dichten Wimpern. Und tatsächlich berichteten Anwenderinnen begeistert von Erfolgen. Inzwischen gibt es etwa 20 solcher Seren, die sich hauptsächlich im Preis unterscheiden. Was sie dagegen eint, ist der Hauptinhaltsstoff. Die meisten verwenden nämlich Varianten des Gewebehormons Prostaglandin. Der Grund dafür basiert auf einem Zufall. „Ursprünglich wurden Prostaglandin-Abkömmlinge zur Behandlung von Glaukom-Patienten eingesetzt. Um den Augeninnendruck zu senken, erhielten sie Augentropfen mit diesem Wirkstoff. Als Nebenwirkung wurde bei ihnen ein stärkeres Wimpernwachstum festgestellt. Diesen Effekt hat sich die Kosmetikindustrie zu Nutze gemacht und daraus Wimpernseren entwickelt“, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER.

Vor- und Nachteile abwägen

Allzu sorglos sollten Verbraucher jedoch nicht zu einem Wimpernserum greifen. Schließlich sind darin pharmakologisch wirksame Substanzen enthalten, weshalb auch hier die alte Weisheit gilt: keine Wirkung ohne Nebenwirkung, und davon kann es bei dem angesagten Wimpern-Booster



Wer trotz Herzerkrankung saunieren möchte, sollte das mit dem Arzt besprechen und nur langsam beginnen.



Lange, dicke Wimpern gelten als Schönheitsideal. Frauen, die nachhelfen möchten, sollten allerdings nicht zu jedem Mittel greifen.

eine ganze Reihe geben – angefangen bei vergleichsweise harmlosen Kopfschmerzen über Reizungen der Augen, einer verminderten Sehschärfe bis hin zu einer stärkeren Pigmentierung der umliegenden Haut. Nach Absetzen des Serums verschwinden zwar die meisten diese Nebenwirkungen wieder, allerdings sind nicht alle reversibel. So kann es beispielsweise zu einer verstärkten Pigmentierung der Iris kommen. Im Extremfall können nach zwölf-monatiger Anwendung blaue Augen sogar braun werden – und dieser Effekt bleibt.

Einstufung als Kosmetikprodukt

Welche Nebenwirkungen und Langzeitfolgen die Anwendung eines solche Wimpernserums hat, ist bislang nicht vollständig geklärt. „Das Problem ist die Einstufung als Kosmetikprodukt. Dadurch sind nur wenige Tests und Nachweise notwendig. Würden prostaglandinhaltige Wimpernseren als Arzneimittel eingestuft, müssten die Hersteller Studien über die Wirksamkeit, die Sicherheit und die pharmazeutische Qualität vorlegen. Das würde für Transparenz sorgen“, so Petzold.

Blick in die Zukunft

Das Fraunhofer-Institut Potsdam hat 2016 ein Serum entwickelt, das ähnlich wirksam sein soll wie die prostaglandinhaltigen Produkte. Vorteil: Es handelt sich um ein reines Naturprodukt, das sehr gut verträglich sein soll und bisher keine Nebenwirkungen zeigt. Derzeit wird ein Verfahren zur optimalen Anwendung entwickelt, und es wird weiter getestet. Auf dem Markt erhältlich ist es aber bisher noch nicht. Wer kein Risiko eingehen möchte, greift statt zu einem Serum lieber zu Mascara.

Schwangerschaft mit Hindernissen

Bluthochdruck unter anderen Umständen

Auch wenn eine Schwangerschaft an sich keine Krankheit ist, braucht es eine gute medizinische Betreuung, damit Mutter und Kind so gut wie möglich durch diese aufregenden neun Monate kommen. In Deutschland stehen werdenden Müttern daher mindestens zehn Termine für eine Vorsorgeuntersuchung zur Verfügung. Dank dieser engmaschigen Checks können Ärzte frühzeitig mögliche Komplikationen entdecken, wie beispielsweise Bluthochdruck. Unbehandelt kann er für Kind und Mutter lebensgefährlich werden.

In Europa sind etwa zwischen sechs und acht Prozent aller Schwangeren von Bluthochdruck betroffen. Die meisten Betroffenen bringen ein gesundes Kind zur Welt, weil die Symptome gut behandelbar sind. Unbehandelt bestehen allerdings erhebliche gesundheitliche Risiken. Die erhöhten Werte, also mehr als 140 zu 90 mm Quecksilbersäule, treten häufig erst in der zweiten Schwangerschaftshälfte auf. Kommen zum Hochdruck noch eine vermehrte Eiweißausscheidung durch die Niere hinzu, spricht man von einer Präeklampsie. „Eine Präeklampsie zählt für Mutter und ungeborenes Kind zu den gefährlichsten Komplikationen in der Schwangerschaft, denn sie kann durchaus lebensbedrohlich werden. Je früher in der Schwanger-

Info

Bereits 2011 hat das Bundesamt für Risikobewertung die Einstufung als Kosmetikprodukt kritisiert, und auch das Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte stuft prostaglandinhaltige Wimpernseren als sogenannte Funktionsarzneimittel ein. Allerdings führte der Widerspruch eines Herstellers dazu, dass bisher noch keine Entscheidung dazu getroffen wurde. Daher sind die Produkte bis heute als Kosmetika frei verkäuflich. Hinweise zur Produktsicherheit oder zu möglichen Nebenwirkungen sind aufgrund dieser Einstufung sehr unterschiedlich oder fehlen ganz. Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit warnt daher vor der Verwendung prostaglandinhaltiger Wimpernwachstumsseren.

schaft sie auftritt, desto schwerer ist der Verlauf. Der Mutterkuchen kann dann Schaden nehmen, so dass in der Folge das Kind nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden kann und schädliche Abbauprodukte in den mütterlichen Kreislauf gelangen“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Ist zusätzlich noch die Leber in Mitleidenschaft gezogen, spricht man vom sogenannten HELLP-Syndrom, einer besonders gefährlichen Variante des Schwangerschaftshochdrucks. Der Name leitet sich aus den englischen Begriffen für Hämolyse (H), also einem Zerfall der roten Blutkörperchen, erhöhte Leberwerte (EL) und eine niedrige Anzahl an Blutplättchen (LP) ab. Ist der Geburtstermin nicht mehr weit entfernt, muss die Schwangerschaft oft vorzeitig durch einen Kaiserschnitt beendet werden, um Mutter und Kind zu retten.

Vorsorgeuntersuchungen minimieren das Risiko

Neben den typischen Anzeichen wie erhöhtem Blutdruck und vermehrter Eiweißausscheidung über den Harn kann auch eine plötzliche sehr starke Gewichtszunahme der werdenden Mutter (mehr als ein Kilogramm pro Woche) auf den Beginn einer Präeklampsie hinweisen. Auch starke Oberbauchschmerzen sowie Erbrechen, Übelkeit oder Kopfschmerzen können auftreten. „Im Rahmen der regelmäßigen Schwangerschafts-Vorsorge werden alle entscheidenden Untersuchungen durchgeführt, um das Auftreten eines Bluthochdrucks oder einer Präeklampsie frühzeitig festzustellen und zu behandeln“, so Günther. In leichteren Fällen reicht es oft schon aus, der Patientin Ruhe und Schonung zu verordnen. Tritt keine Verbesserung ein und steigt der Blutdruck weiter an, kann eine stationäre Aufnahme sinnvoll sein. Die werdende Mutter wird auf Mittel eingestellt, die den Blutdruck senken. Die Medikation ist verträglich für das Kind und unbedingt notwendig. Bestehen entsprechende Risikofaktoren für eine Präeklampsie, kann in der Frühschwangerschaft bis zur 34. Schwangerschaftswoche täglich niedrig dosiert Acetylsalicylsäure (ASS) eingenommen werden. Schwangere sollten hierzu Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten.

Sturzprophylaxe im Alter

Sicher durch Bewegung

Vor allem ältere Menschen haben oft Angst davor, zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Und sie haben recht damit. Häufig hat ein Sturz in höherem Alter schwerwiegende Folgen, die zu einem Krankenhausaufenthalt führen, und von denen sich die Betroffenen nur schwer erholen. Aus der Angst vor einem Sturz sollte allerdings keine Vermeidungsstrategie werden. Denn regelmäßiges Training und ausreichend Bewegung verringern die Gefahr von Stürzen, und ein aktives Leben ist zur Vorbeugung von sturzbedingten Verletzungen sinnvoller als ein Leben in Passivität, meint Sportwissenschaftler Klaus Möhlendick von der BARMER.

Mit zunehmendem Alter bauen die Muskeln ab, mit etwa 50 Jahren lassen zudem Balance, Beweglichkeit und Ausdauer deutlich nach. Dadurch steigt die Gefahr von Stürzen. Etwa ein Drittel der Senioren über 65 Jahre stürzt mindestens einmal in zwei Jahren, bei Pflegebedürftigen in dieser Altersklasse liegt die Zahl deutlich höher. „Viele Ursachen für einen Sturz kann



Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung für Schwangere kann Bluthochdruck rechtzeitig festgestellt und behandelt werden.



Regelmäßiges Training kann helfen, Stürze zu vermeiden, und die eigene Unabhängigkeit möglichst lange beizubehalten.

man selbst beeinflussen. Sturzprophylaxe heißt hier das Zauberwort. Sie umfasst verschiedene Maßnahmen, die alle zum Ziel haben, das Sturzrisiko zu verringern“, erklärt Möhlendick. Nach einem motorischen Testverfahren sollten Betroffene sich umfassend zur gesunden Ernährung im Alter sowie zur Medikamenteneinnahme beraten lassen. Diese Beratung thematisiert auch die Gefahrenquellen in der eigenen Wohnung, um beispielsweise hochstehenden Teppichkanten oder anderen Stolperfallen auf die Spur zu kommen und diese zu beseitigen. Zum anderen empfiehlt der Experte, den sicheren Umgang mit Hilfsmitteln wie Rollator oder Gehstock zu üben. „Das A und O in der Sturzprophylaxe sind aber ausreichend Bewegung im Alltag sowie ein gezieltes und regelmäßiges Training, mit dem sich Kraft-, Balance- und Reaktionsvermögen der Betroffenen verbessern lassen. Auf diese Weise kann jeder Senior selbst etwas dafür tun, auch im Alter möglichst lange seine Unabhängigkeit zu behalten und das Risiko für Stürze zu reduzieren“, ist Möhlendick überzeugt.

Muskeln aufbauen und Gleichgewicht trainieren

Der Experte setzt bei den Übungen zur Sturzprophylaxe vor allem auf eine Kombination aus Muskel- und Gleichgewichtstraining. Entsprechende Übungen können durch den Physiotherapeuten oder auch in Sportvereinen erlernt werden. Mit dem Muskeltraining sollte man behutsam beginnen und Dauer sowie Intensität nur langsam steigern. Wer zudem seine Balancefähigkeit trainiert, kann beispielsweise leichter aus einem Stuhl aufstehen oder Treppensteigen. Ein weiterer Effekt ist, dass sich die Körperhaltung verbessert und Koordination und Gleichgewicht trainiert werden, die ebenfalls bei Stürzen eine große Rolle spielen. „Jede Bewegung ist gut für den Körper. Wer darüber hinaus gezielt trainieren möchte, sollte mit einem Experten individuell auf die eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse hin abgestimmte Übungen erarbeiten, die regelmäßig durchgeführt werden. Zusätzliche Bewegung ist besonders bei bisher eher inaktiven Menschen wichtig, jeder noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist bedeutend. Der Spaß an den Übungen sollte dabei an erster Stelle stehen, da sonst die Motivation leidet. Und ohne die wird meist nicht dauerhaft trainiert“, rät Möhlendick.

Hätten Sie's gewusst?

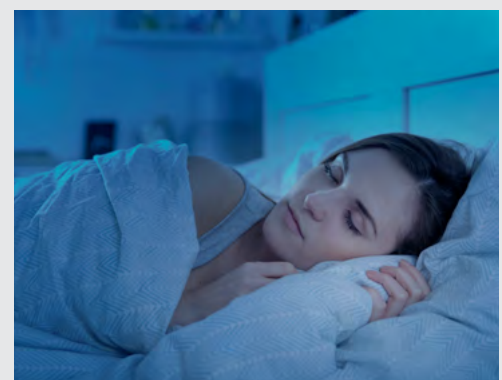
Was ist eigentlich Placebo-Schlaf?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER:

„Während der Placebo-Effekt bei der Einnahme von Arzneimitteln relativ bekannt ist, haben bislang nur wenige vom sogenannten Placebo-Schlaf gehört. Dabei handelt es sich um ein Experiment eines amerikanischen Forscher-Teams, das sich mit den Auswirkungen der inneren Überzeugung über die Qualität des Schlafes befasste. Im Rahmen der Studie informierten die Forscher die Probanden darüber, wie wichtig guter Schlaf für die Leistungsfähigkeit des Gehirns sei, und dass Schlafmangel zu entsprechenden Leistungseinbußen führe. Allen Studienteilnehmern wurden während der folgenden Nacht außerdem noch verschiedene Körperparameter wie Hirnströme, Herzschlag etc. gemessen, um die Wissenschaftlichkeit des Versuchs zu unterstreichen. Nach einer Nacht im Schlaflabor

Empfehlungen:

- Ältere mobil eingeschränkte Menschen sollten an wenigstens drei Tagen der Woche Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention durchführen.
- Möglichst lange ununterbrochene Sitzphasen meiden und das Sitzen regelmäßig durch körperliche Aktivität unterbrechen.
- Übungen bevorzugen, die Spaß machen und keine (Sturz-)Ängste auslösen.



Eine Studie hat gezeigt, dass schon die Überzeugung, eine gute oder schlechte Nacht verbracht zu haben, Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit hat.

erzählten die Wissenschaftler der Hälfte der Probanden, sie hätten gut, der anderen Hälfte, sie hätten schlecht geschlafen. Beiden Gruppen wurden dann verschiedene Konzentrationstests vorgelegt. Das Ergebnis war verblüffend: Unabhängig von der tatsächlichen Schlafqualität zeigte sich, dass die Personen, die daran glaubten, eine schlechte Nacht hinter sich zu haben auch, signifikant schlechter bei den Aufgaben abschnitten als diejenigen, die von einer guten Nachtruhe mit langen und tiefen Schlafphasen überzeugt waren. Allein der Glaube an die Schlafqualität hatte also einen direkten Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit, obwohl sich die tatsächliche Schlafqualität während der Nacht von außen betrachtet gar nicht unbedingt voneinander unterschied.

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

Impressum

BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S.1), Robert Kneschke, Vladimir Voronin (S. 2); drubig-photo, Mediteraneo (S. 4); leszekglasner (S. 5)