Newsletter
für Journalisten

Gesundheit im Blick

Juli 2019

Inhalt

Flugreisen
Entspannt abheben 1

Grillkeime
Unerwünschte Grillbeilagen 2

Gesund durch die heißen Tage
So hat die Sommergrippe keine Chance 3

Kindliche Skoliose
Wenn die Wirbelsäule aus den Fugen gerät 4

Hexenschuss
Lumbago kann jeden treffen 6

Hätten Sie´s gewusst?
Kann Rauchen das Gehör schädigen? 7

Flugreisen

Entspannt abheben

Während der Hauptreisezeit in den Sommermonaten wählen viele Urlauber das Flugzeug als Transportmittel. Je nach Gesundheitszustand, persönlicher Konstitution oder auch Reiseziel kann es sinnvoll sein, sich vor Reiseantritt mit den Bedingungen an Board und den möglichen Begleiterscheinungen einer Flugreise zu beschäftigen. Diese können vielfältig sein und beispielsweise Reiseübelkeit oder Flugangst umfassen. Vor allem bei Langstreckenflügen gibt es aber noch mehr zu beachten.

Einfach einsteigen und wegfliegen, davon träumen viele. Doch nicht jeder sieht einer Flugreise so gelassen entgegen. „Wer unter Flugangst leidet, schläft mitunter schon Tage vorher schlecht und leidet im Flieger unter Übelkeit oder Schweißausbrüchen", weiß Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Einige Flughäfen bieten Seminare gegen Flugangst an. Eine Teilnahme im Vorfeld kann hilfreich sein. Im akuten Fall kann es helfen, mit Entspannungstechniken entgegenzuwirken oder zur Ablenkung ein wirklich spannendes Buch zu lesen. Außerdem ist es sinnvoll, den Sitznachbarn oder die Stewardess zu informieren, diese können im schlimmsten Fall, einer Panikattacke, besser reagieren. Medikamente empfiehlt die Expertin nur in besonders schweren Fällen und nach Rücksprache mit dem Arzt.

Mit der variierenden Flughöhe ändert sich auch der Luftdruck in der Kabine. Allerdings gelingt nicht jedem der Druckausgleich gut. Gerade Kinder benötigen oft ein wenig Hilfe, weil bei ihnen die Nasennebenhöhlen noch nicht vollständig ausgebildet sind. „Erwachsene können durch Gähnen oder Kauen eines Kaugummis den Druck von den Ohren nehmen. Bei Babys

empfiehlt es sich, sie während Start und Landung zu stillen oder ihnen das Fläschchen zu geben. Leidet der Nachwuchs unter Schnupfen, kann zusätzlich ein abschwellendes Nasenspray verabreicht werden", rät Günther. Wer von sich weiß, dass er unter Reiseübelkeit leidet, sollte schon bei der Buchung auf die Wahl des richtigen Sitzplatzes achten: Am wenigsten spürt man die Flugbewegungen in der Mitte der Flugkabine, daher sind die Plätze über den Tragflächen besonders geeignet. Außerdem hilft es, den Flug nicht mit völlig leerem Magen anzutreten, sondern vorher eine leichte Mahlzeit aus Obst oder Gemüse zu sich zu nehmen. Auch Medikamente gegen Reiseübelkeit können gut helfen und sind in der Apotheke erhältlich.

Gut vorbereitet auf lange Flüge

Menschen, die regelmäßig auf Medikamente angewiesen sind, sollten wegen der Zeitverschiebung im Vorfeld mit ihrem Arzt über den richtigen Einnahmezeitpunkt sprechen. „Für Diabetiker kann ein genauer Injektionsplan erstellt werden. Sie sollten außerdem einen Teil des benötigten Insulins im Handgepäck mitführen. Chronisch Kranke benötigen zudem eine Bescheinigung über die Notwendigkeit und die genaue Bezeichnung der Medikamente, um Probleme beim Zoll zu vermeiden. Sinnvoll ist ein internationaler Notfallausweis, der die entsprechenden Informationen enthält und vom Arzt ausgefüllt wird", so Günther. Auch die Thrombose ist bei langen Flügen eine Gefahr. Vor allem Personen, die unter einer Herzkrankheit oder einer Venenerkrankung leiden, aber auch ältere Menschen, Raucher, Schwangere oder Frauen, die die Antibabypille einnehmen, haben ein erhöhtes Thromboserisiko. „Das lange Sitzen führt dazu, dass das Blut nicht mehr gut transportiert werden kann. Neben geschwollenen Beinen und Knöcheln kann das zu einer lebensgefährlichen Thrombose führen", erklärt Günther. Kompressionsstrümpfe und spezielle Medikamente können die Gefahr reduzieren. Zusätzlich empfiehlt Günther aber auch, während des Fluges aktiv zu werden, also öfters aufzustehen, oder im Sitzen spezielle Beingymnastik zu machen. Es hilft schon, die Waden zu massieren, die Beine nicht übereinander zu schlagen, und die Füße im Wechsel anzuziehen und wieder zu strecken.

Reisende mit Flugangst sollten im Vorfeld der Reise Entspannungstechniken erlernen, um ihre Ängste in den Griff zu bekommen.

Grillkeime

Unerwünschte Grillbeilagen

Schnell einen Salat zubereiten und das Grillgut auf den Grill legen, fertig ist der entspannte kulinarische Sommerabend. Doch gerade bei hohen Temperaturen ist Vorsicht im Umgang mit Lebensmitteln geboten. Campylobacter heißt eines der Bakterien, die gesundheitliche Probleme hervorrufen können. Die Bakterien sind vor allem in Geflügel- oder Hackfleisch enthalten und können eine Darmentzündung hervorrufen.

Die sogenannte Campylobacter-Enteritis ist laut Robert Koch-Institut die häufigste bakterielle meldepflichtige Erkrankung in Deutschland. Pro Jahr werden etwa 60.000 bis 70.000 Fälle gemeldet. Die ersten Symptome lassen zunächst noch nicht auf das Essen als Ursache schließen, zumal die Beschwerden erst einige Tage nach der Infektion auftreten. „Oft leidet der Betroffene unter Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen und Abgeschlagen-

heit, bevor es dann zu starken Bauchschmerzen mit Krämpfen, Durchfall und Übelkeit kommt", erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Nach etwa einer Woche klingen die Probleme ab. Allerdings besteht die Ansteckungsgefahr weiterhin, solange das Bakterium ausgeschieden wird, insgesamt über zwei bis vier Wochen. Vor allem für Babys und Kleinkinder oder auch Senioren ist eine Campylobacter-Infektion gefährlich, weil sie durch die Durchfälle viel Flüssigkeit verlieren und dadurch besonders schnell geschwächt sind.

Fleisch sauber zubereiten

Damit es gar nicht erst zu einer Infektion kommt, empfiehlt sich ein besonders vorsichtiger Umgang mit dem Grillgut. Vor allem auf Geflügel- und Hackfleisch, aber auch in Ei oder Speiseeis findet sich das Bakterium. Allerdings ist es mit bloßem Auge nicht erkennbar, denn es verändert die Lebensmittel äußerlich nicht und bringt auch keine Veränderung im Geruch mit sich. „Vor einer Campylobacter-Infektion kann man sich am besten mit konsequenter Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln schützen. Für die Zubereitung der Speisen bedeutet das beispielsweise, Fleisch getrennt von anderen Lebensmitteln aufzubewahren und zu verarbeiten. Das beginnt im Kühlschrank und geht weiter mit getrennten Schneidemessern und Brettchen", erklärt Petzold. Da ein Einfrieren von Fleisch die Erreger nicht vollständig abtötet, kann das Tauwasser ebenfalls Campylobacter enthalten. Zwischen dem Zubereiten verschiedener Zutaten und Fleisch sollten daher immer gründlich die Hände gewaschen werden, um eine Verunreinigung von Salat und Co. zu vermeiden. Verpackungen sollten zügig entsorgt, das verwendete Geschirr zeitnah abgewaschen und die Arbeitsfläche sauber gehalten werden.

Auf dem Grill empfiehlt es sich, Fleisch immer gut durchzugaren. „In der Mitte des Fleisches sollte mindestens für zwei Minuten eine Hitze von 70 Grad erreicht werden. Bei Geflügel kann man den Gargrad ganz gut an der Farbe des Fleisches erkennen. Ist es am Knochen weiß oder leicht grau, ist es gar", erklärt Petzold. Damit das Fleisch auf dem Grill von außen nicht anbrennt, sollte man es nicht direkt über die Glut legen und den Rost etwas höher hängen und die Grillhaube, sofern vorhanden, schließen.

Vor allem auf Geflügel- und Hackfleisch können sich Campylobacter-Bakterien ansiedeln. Das Grillgut sollte daher immer gut durchgegart werden.

Gesund durch die heißen Tage

So hat die Sommergrippe keine Chance

Wer denkt im Sommer schon an Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen? Solche Erkältungssymptome passen nicht zu dem leichten Lebensgefühl, das mit lauen Sommerabenden und viel Zeit im Freien verbunden ist. Doch auch bei warmen Außentemperaturen kann man sich mit den Erregern der sogenannten Sommergrippe anstecken. Ein paar Tipps können helfen, gesund zu bleiben und den Sommer in vollen Zügen zu genießen.

Die Symptome der Sommergrippe ähneln den Beschwerden, die viele aus den kalten Herbst- und Wintermonaten kennen. Spätestens wenn Fie-

ber, Schüttelfrost, Erbrechen oder Durchfall hinzukommen, legt man sich lieber auf die Couch, als sich in den Garten zu setzen oder mit Freunden ins Schwimmbad zu gehen. „Auch wenn der Name es vermuten lässt, handelt es sich bei der Sommergrippe nicht um die klassische Grippe, die durch Influenzaviren ausgelöst wird, sondern um einen grippalen Infekt, hervorgerufen durch Enteroviren. Für diese Viren sind vor allem Schmier- aber auch Tröpfcheninfektionen charakteristisch", erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Um diese Ansteckungsgefahr zu verringern rät sie, sich mehrmals täglich gründlich die Hände zu waschen. Alternativ hilft ein handelsübliches Hand-Desinfektionsmittel, was nebenbei Ekzemen durch zu häufiges Waschen vorbeugt. Außerdem ist es sinnvoll, die Schleimhäute in Nase und Mund durch ausreichend Trinken feucht zu halten, damit sich unliebsame Viren schlechter festsetzen können. Besonders wichtig ist das für Personen, die sich viel in klimatisierten Räumen aufhalten, denn dort ist die Luft oft besonders trocken.

Wer an der Sommergrippe erkrankt, sollte sich schonen und viel trinken.

Auskühlen vermeiden

Sehr belastend für den Körper können auch die teilweisen großen Temperaturunterschiede sein, die der Sommer häufig mit sich bringt. „Der Körper kann trotz hoher Außentemperaturen auskühlen, beispielsweise, wenn man sich nach dem Schwimmen mit den nassen Badesachen zum Trocknen auf das Handtuch legt. Besser ist es, sich nach dem Baden schnell umzuziehen", so Günther. Auch lange Abende auf der Terrasse bergen die Gefahr einer Auskühlung, daher sollte man immer eine Jacke und ein paar Socken griffbereit haben. Um den Körper weniger anfällig für eine Sommergrippe zu machen, hilft zudem eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, regelmäßige moderate Bewegung, das Vermeiden von Zugluft und ein möglichst seltener Einsatz der Klimaanlage.

Wer dennoch erkrankt, sollte seinem Körper Ruhe gönnen und sich auskurieren. Bei hohem Fieber oder einem vorangegangenen Zeckenbiss sollte man den Arzt aufsuchen. Dieser kann eine Frühsommer-Meningo-Enzephalitis oder Borreliose ausschließen, die ebenfalls mit den Symptomen einer Erkältung verwechselt werden können. Ansonsten gilt: Betroffene sollten viel trinken und sich warmhalten, auch wenn draußen Hochsommer herrscht. „Bei Schnupfen oder verstopfter Nase können Nasenduschen und abschwellende Schnupfensprays helfen, bei Husten, je nach Beschwerden, Hustenstiller oder Hustenlöser aus der Apotheke", so Günther.

Kindliche Skoliose

Wenn die Wirbelsäule aus den Fugen gerät

Häufig ist es nur ein Zufallsbefund, wenn bei Kindern und Jugendlichen eine verformte Wirbelsäule, die sogenannte Skoliose, festgestellt wird. Die dreidimensional verformte Wirbelsäule kann unbehandelt zu weitreichenden gesundheitlichen Problemen führen. Je früher die Skoliose erkannt wird, desto besser sind die Chancen, entgegenzusteuern und Schlimmeres zu verhindern.

Eine beginnende Skoliose verursacht zunächst keine Schmerzen und ist im Anfangsstadium oft nur schwer zu erkennen. Ist sie nicht besonders stark ausgeprägt, verursacht sie nur geringe Beeinträchtigungen. Je nach Schweregrad können später allerdings Rücken- und Nackenschmerzen, Muskelverspannungen und Kopfschmerzen, aber auch Probleme mit Knien und Fußgelenken auftreten. Im Alter werden die Schmerzen häufig schlimmer, die Beweglichkeit ist zunehmend beeinträchtigt. „Bei einer Skoliose ist die Wirbelsäule nicht nur nach rechts oder links verbogen, sondern zusätzlich sind die Wirbelkörper um ihre eigene Achse verdreht", erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Woher diese Verformung genau kommt, ist bei mehr als 80 Prozent der Betroffenen nicht eindeutig. Vermutet werden verschiedene Ursachen. Neben einer genetischen Veranlagung kann auch ein ungleichmäßiges Wachstum der Rückenmuskulatur ein möglicher Skoliose-Auslöser sein. „Die Wirbelkörper verdrehen sich, wenn eine Seite der Rückenmuskeln schneller wächst als die andere. Besonders stark ist diese Verdrehung in der Pubertät, wenn die Kinder immer wieder einem Wachstumsschub unterworfen sind. Auch die hormonelle Veränderung in dieser Zeit wird als Auslöser diskutiert", so Marschall.

Je früher eine Skoliose erkannt wird, desto besser sind die Chancen, entgegenzusteuern und Schlimmeres zu verhindern.

Ein Fortschreiten möglichst verhindern

Bei Mädchen tritt die Skoliose etwa drei Mal häufiger auf als bei Jungen. Festgestellt wird die Erkrankung häufig erst im Alter von zehn bis 12 Jahren, wenn die Verformung schon weiter fortgeschritten ist. Besteht der Verdacht, nimmt der Orthopäde eine umfassende Untersuchung vor, in der er die Stellung des Beckens, die Höhe der Schulterblätter, die Kopfhaltung und die Beinlängen überprüft. Ein wichtiger Hinweis ist auch der sichtbare Rippenbuckel oder eine Lendenwulst beim Vorbeugen. Das Röntgenbild liefert letzte Gewissheit und lässt die genaue Vermessung der Wirbelsäule zu, anhand derer der Schweregrad der Skoliose festgestellt wird. „Das wichtigste Ziel bei Kindern und Jugendlichen mit einer Skoliose ist es, das Fortschreiten während der Wachstumsphase möglichst zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, schon beim ersten Verdacht einen Arzt aufzusuchen, und in regelmäßigen Abständen zur Kontrolle zu gehen", so Marschall.

Die Therapieart- und Dauer richtet sich sehr nach dem Grad der Skoliose. Ist der Patient noch sehr jung und noch lange nicht ausgewachsen, ist die Gefahr besonders groß, dass sich die Skoliose verschlechtert. Allerdings besteht, wenn die vorliegende Krümmung noch nicht zu weit fortgeschritten ist, mit regelmäßiger Krankengymnastik eine gute Chance, die Erkrankung in den Griff zu bekommen. „Das A und O bei der Therapie einer Skoliose ist die Mitarbeit des Patienten. Regelmäßige physiotherapeutische Übungen, um die Muskulatur zu stärken, oder beispielsweise auch das Training im Schwimmverein sind erfolgversprechende Maßnahmen, um einem Fortschreiten der Krümmung entgegenzuwirken", weiß Marschall. Eine weitere Maßnahme ist die Orthesentherapie, das sogenannte Korsett. Dieses muss fast den gesamten Tag und die ganze Nacht getragen werden, und bedeutet für die Betroffenen erhebliche körperliche Einschränkungen und oft sehr große seelische Belastungen. „Gerade in der Pubertät leiden die Teenies darunter, wenn sie deutlich sichtbar ein Korsett tragen müssen und ‚anders' sind als Gleichaltrige", so Marschall. Im schlimmsten Fall muss eine Wirbelsäulenoperation vorgenommen werden. Diese wird aber in der Regel so

weit wie möglich herausgezögert, weil in dem operierten Bereich anschließend kein Wachstum mehr möglich ist.

Hexenschuss

Lumbago kann jeden treffen

Fast schon freundlich hört sich der medizinische Fachbegriff für Hexenschuss an. Doch hinter „Lumbago" verbirgt sich ein plötzlich einsetzender, stechender Schmerz an der Lendenwirbelsäule, der nach einer abrupten oder ungewohnten Bewegung wie aus dem Nichts kommt und den Betroffenen augenblicklich zum Innehalten zwingt. Gut zu wissen, dass die Schmerzen auch ohne spezielle Therapie in der Regel von allein wieder verschwinden und der Hexenschuss an sich harmlos ist.

Etwa 80 Prozent aller Erwachsenen erleiden in ihrem Leben mindestens einmal einen Hexenschuss. Besonders betroffen sind Menschen, die übergewichtig sind, viel sitzen, sich zu wenig bewegen oder seelisch oder körperlich stark belastet sind. „Der Hexenschuss entsteht meist bei einer ruckartig ausgeführten Hebebewegung, die eine verhärtete oder verkrampfte Muskelspannung im unteren Rücken hervorruft. Diese Verkrampfung kann zeitweise auch mit sensiblen oder motorischen Ausfällen einhergehen, wie beispielsweise Lähmungserscheinungen. Häufig nehmen die Betroffenen dabei eine vor- oder seitgebeugte Zwangshaltung ein, sie können sich dann nicht oder nur unter großen Schmerzen aufrichten", erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Auch das seelische Gleichgewicht spielt eine Rolle bei der Entstehung eines Hexenschusses, denn bei psychischen Ursachen ist die Gefahr besonders groß, dass die Rückenschmerzen chronisch werden. Am besten lässt man es erst gar nicht so weit kommen, und beugt vor. „Das A und O ist ein starker Rücken. Wer bei sitzenden Tätigkeiten beispielsweise immer wieder seine Haltung verändert, dem Rundrücken entgegenwirkt, und mit speziellen Übungen seine Rückenmuskulatur stärkt, tut schon sehr viel", so Möhlendick. Welche Übungen sinnvoll sind, kann ein Sportwissenschaftler oder Physiotherapeut zeigen. Um Stress abzubauen und körperlich aktiv zu bleiben, empfiehlt der Experte außerdem regelmäßig in Bewegung zu kommen. Besonders geeignet sind beispielsweise Schwimmen, Fitnesstraining, Radfahren oder auch Yoga. Wer schwer heben muss, sollte dies möglichst mit geradem Rücken und aus den Knien heraus tun, um falsche Bewegungen zu vermeiden. Außerdem hilft es, im Alltag für einen guten Mix aus Be- und Entlastung zu sorgen, um auch seelisch gesund zu bleiben.

Akute Hilfe

Trifft einen doch die „Hexe", kann man lediglich symptomatisch reagieren. „Durch den plötzlichen Schmerz haben die Betroffenen zunächst den richtigen Impuls, die Wirbelsäule zu entlasten. Das gelingt oft sehr gut mithilfe der sogenannten Stufenlagerung, bei der sich der Betroffene auf den Rücken legt und die Unterschenkel im rechten Winkel beispielsweise auf einen Stuhl lagert. Auf diese Weise können sich auch die verkrampften Rückenmuskeln ein wenig lösen", so Möhlendick. Zusätzlich kann Wärme zur Entspannung beitragen. Wärmflasche, Heiz- oder Körnerkissen oder Rotlichtlampe können zudem schmerzlindernd wirken. „Ganz wichtig ist es,

Die „Hexe" trifft einen meist völlig unvermittelt und führt dazu, dass man sich schlagartig kaum mehr bewegen kann.

nach dem ersten akuten Schmerz langsam wieder in Bewegung zu kommen und nicht in der Ruheposition zu bleiben. Mittlerweile hat sich gezeigt, dass leichte Bewegung, beispielsweise in Form von Spaziergängen oder Alltagsaktivitäten, hilft, wieder schneller auf die Beine zu kommen. Ansonsten kann ein Kreislauf aus Schmerzen und Schonhaltung entstehen", erklärt Möhlendick.

Hätten Sie' s gewusst?

Kann Rauchen das Gehör schädigen?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER:
„Tatsächlich scheint es einen Zusammenhang zwischen dem Rauchen und einem ansteigenden Risiko für Hörverlust zu geben. Das konnte eine Studie von japanischen Wissenschaftlern im letzten Jahr zeigen. Demnach stieg das Risiko mit jeder gerauchten Zigarette an. Schon frühere Studien wiesen auf einen Zusammenhang zwischen Rauchen und dem Risiko für eine Schwerhörigkeit hin. Im Jahr 2014 bezifferten britische Forscher das erhöhte Risiko auf 15 Prozent, und bewiesen zudem auch ein erhöhtes Risiko für Passivraucher. Wissenschaftler aus den USA verglichen im Jahr 1998 rund 3.800 Menschen im Alter zwischen 48 und 92 Jahren und konnten zeigen, dass Raucher im Vergleich zu Nichtrauchern 70 Prozent häufiger schlechter hörten. Aktuelle Untersuchungen weisen aber darauf hin, dass sich das Risiko für eine Schwerhörigkeit nach relativ kurzer Zeit auch wieder normalisiert, wenn das Rauchen aufgegeben wird."

Wie schädigend das Rauchen für das Gehör ist, haben verschiedene Studien untersucht.

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), Ilya (S. 2), nd3000 (S. 3), WavebreakMediaMicro (S. 4), Koterka Studio (S. 5), astrosystem (S. 6), mitarart (S. 7)