



GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe September 2016

BARMER GEK

Tag der Zahngesundheit: 25.09.2016

Dentalphobie? Das hilft!

Besonders gerne geht vermutlich niemand zum Zahnarzt. Bei manchen ist die Angst allerdings so groß, dass sie lieber Schmerzen in Kauf nehmen und ernste Erkrankungen riskieren, als sich einem Routine-Check oder gar einer Behandlung zu unterziehen. Doch ihnen kann geholfen werden.

Schon der Gedanke an den typischen Praxisgeruch reicht bei manchen Menschen aus, um ihnen Schweißperlen auf die Stirn zu treiben. Die Vorstellung an das Geräusch eines surrenden Bohrers versetzt sie sogar regelrecht in Panik. Laien nennen es einfach Angst vor dem Zahnarzt, Experten sprechen von einer sogenannten Dentalphobie. Und die ist gar nicht so selten: Laut Deutscher Gesellschaft für Zahnbehandlungsphobie leiden in Deutschland rund fünf Millionen Menschen unter einer solchen Angststörung. Betroffene verzichten nicht nur auf regelmäßige Routine-Checks, sie gehen auch bei leichten Schmerzen nicht zu einem Zahnarzt.

Experten unterscheiden zwischen einer Zahnbehandlungsangst und einer seelischen Erkrankung in Form einer Phobie. Bei beiden Formen können die Ursachen schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit sein. Manchmal sind die Gründe aber auch irrational. „Allein die Behandlungsposition im Zahnarztstuhl – auf dem Rücken liegend, grelles Licht über dem Gesicht, der Bohrer surrt, dazu nicht sehen können, was der Arzt oder die Ärztin macht und nicht sprechen können – das kann bei Patientinnen und Patienten ein Gefühl des Ausgeliefertseins und des Kontrollverlustes auslösen oder sogar zu Panikattacken führen“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der

Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

25.09.2016: Tag der Zahngesundheit

Dentalphobie? Das hilft!

Seite 2

Spannungskopfschmerzen

Sanfte Tipps gegen starken Druck

Seite 4

Post-Holiday-Syndrom

Tipps gegen Büro-Blues nach dem Urlaub

Seite 5

Lauftraining

Routine ist gut, Abwechslung ist besser

Seite 6

Top oder Flop?

Faszientraining unter der Lupe

Seite 6

Hätten Sie's gewusst?

Was hilft wirklich gegen Nasenbluten?

BARMER GEK. Während die meisten diese Situation nur als unangenehm empfinden, bedeutet sie für Angstpatienten puren Stress, auf den sie auch körperlich reagieren. Je nachdem, wie stark die Angst ausgeprägt ist, reichen die Symptome von Herzklopfen und einem Gefühl der Anspannung bis hin zu Schweißausbrüchen, Zittern, Schwindel, Übelkeit oder auch Panikzuständen.

Vertrauen aufbauen

Um der Phobie Herr zu werden, sind zwar vor allem Zahnärzte und Praxispersonal gefordert. Den ersten Schritt jedoch müssen Betroffene selbst tun. Nur wenn sie sich zu ihrer Angst bekennen oder eine fachärztlich diagnostizierte psychische Erkrankung festgestellt wurde, kann ihnen geholfen werden. „Wenn ein Zahnarzt und sein Personal um die Angst eines Patienten wissen, können sie sich darauf einstellen. Beispielsweise können eine Führung durch die Praxisräume und Gespräche mit dem Praxisteam dabei helfen, Vertrauen aufzubauen“, so Jakob-Pannier. Während eines solchen Gesprächs könne auch geklärt werden, wie viel Transparenz ein Patient im Vorfeld und auch während der Behandlung erhalten möchte. Während die einen über jeden einzelnen Behandlungsschritt informiert werden möchten, wollen andere lieber gar nichts davon wissen. In vielen Zahnkliniken geben Ärzte ihren ängstlichen Patienten Knackfrösche in die Hand. So können sie die Behandlung mit einem Klick unterbrechen, wenn es zu anstrengend wird. Anstelle des Frosches können Arzt und Patient auch ein bestimmtes Handzeichen vereinbaren.

Sensible Spezialisten

Darüber hinaus setzen Zahnärzte, die sich auf Patienten mit einer Dentalphobie spezialisiert haben, auch auf alternative Ansätze wie beruhigende Musik, angenehme Aromen wie Lavendel- oder Orangenduft, aber auch Akupunktur oder Hypnose. Bewährt hat sich auch das Erlernen einer Entspannungstechnik wie beispielsweise Autogenes Training. Mit ein wenig Übung lässt sich diese auch im Behandlungsstuhl gut anwenden. Ob eine Psychotherapie in Frage kommt, wird im Rahmen von fünf probatorischen Sitzungen bei einem psychologischen oder psychiatrischen Psychotherapeuten festgestellt.

Grundsätzlich bestehe laut Jakob-Pannier zwar auch die Möglichkeit einer Vollnarkose, diese solle aber nur dann eingesetzt werden, wenn keine andere Therapie greift. Denn sie mache den Patienten zwar behandlungsfähig, ändere aber nichts an den Ursachen der Angst. Außerdem bestehe die Gefahr von Nebenwirkungen.

Spannungskopfschmerzen

Sanfte Tipps gegen starken Druck

Fast jeder kennt sie, keiner will sie – Spannungskopfschmerzen. Doch was tun, wenn der Schädel mal wieder dröhnt und die Schläfen pochen? Neben Schmerztabletten gibt es auch noch andere, ganz natürliche Mittel und Methoden, um dem Schmerz die Stirn zu bieten.

Laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft leiden etwa 90 Prozent der Menschen mit Kopfschmerzen entweder an Migräne oder an Spannungskopfschmerzen. Das mag für die Betroffenen im ersten Moment



Zwei Drittel der Menschen in Deutschland empfinden ein Unwohlsein, wenn sie an den nächsten Zahnarzttermin denken; fünf Millionen haben Angst davor.

→ Info

Motivation als Schlüssel

Eine nötige Zahnbehandlung zu ignorieren, kann zu ernstesten gesundheitlichen Problemen führen und ist keine Lösung. Häufig reicht aber selbst das Wissen um die gesundheitlichen Zusammenhänge nicht aus, um das Verhalten zu ändern. Dagegen kann der Wunsch nach Veränderung sehr wohl einen Sinneswandel auslösen, oft angeregt durch einen neuen Partner oder auch durch einen neuen Job.

kein Trost sein, hat aber zur Konsequenz, dass sich viele Experten mit dem Thema beschäftigen haben. Daraus resultiert die gute Nachricht: In den allermeisten Fällen sind Spannungskopfschmerzen aus medizinischer Sicht nicht gefährlich.

Schmerzgeplagte wünschen sich verständlicherweise dennoch schnelle Hilfe. Der Griff zur Schmerztablette ist verführerisch, meist aber nicht nötig. Ein erster Behandlungsansatz ist die Ursachenforschung. „Um herauszufinden, was die Beschwerden verursacht, können Betroffene ein Kopfschmerztagebuch führen. Treten die Schmerzen beispielsweise immer unmittelbar nach dem Aufstehen auf, könnten nächtliches Zähneknirschen oder Schnarchen die Ursache sein. Auch muskuläre Verspannungen, eine Sehschwäche oder eine Lebensmittelunverträglichkeit lösen häufig Spannungskopfschmerzen aus“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER GEK. In diesen Fällen können Hilfsmittel wie Zahnschiene oder Brille beziehungsweise Sport und eine Ernährungsumstellung helfen.

Sofortmaßnahmen

Langfristig versprechen Entspannungstechniken und Ausdauersportarten gute Erfolge im Kampf gegen die lästigen Spannungskopfschmerzen. Bei akuten Schmerzattacken haben sich laut Günther die folgenden Tipps bewährt:

- **Ausreichend trinken**
Klingt banal, ist aber wirksam, vorausgesetzt, es wird Wasser getrunken. Denn häufig ist auch Wassermangel ein Kopfschmerzauslöser, weil neben Muskeln und Organen vor allem das Gehirn nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird.
- **Pfefferminzöl**
Einfach einige Tropfen verdünntes Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen reiben und warten, bis der Schmerz nachlässt. Nachdem in Studien nachgewiesen werden konnte, dass 77 Prozent der Probanden nach der Anwendung auf eine Schmerztablette verzichten konnten, hat die Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin diese Empfehlung in ihre Leitlinien aufgenommen.
- **Bewegung an der frischen Luft**
Ein Spaziergang an der frischen Luft fördert die Durchblutung und sorgt dafür, dass der Kopf mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird.
- **Selbstmassage**
Das Massieren der Schmerzpunkte reduziert den Druck. Diese Punkte sitzen an den Schläfen oder an der Stirn und lassen sich problemlos selbst massieren. Nach etwa 30 Sekunden eine kurze Pause machen und anschließend beliebig oft wiederholen.
- **Wärme oder Kälte**
Ein warmes Bad oder eine heiße Dusche können Verkrampfungen lösen und so den Schmerz lindern. Manchen Patienten hilft es auch, mit der warmen Luft eines Föhns über Hinterkopf, Nacken und Schultern zu kreisen. Genauso wirksam kann aber auch ein Kältereiz sein. Entweder nur einen kalten Waschlappen auf die Stirn legen oder einmal kalt abduschen. Ob Wärme oder Kälte besser hilft, muss jeder selbst ausprobieren.

Bei sehr starken Kopfschmerzen ist ein gelegentlicher Griff zu einer Kopfschmerz-Tablette okay. Welche die richtige ist, wissen Arzt oder Apotheker. Kehren die Schmerzen immer wieder, ist das ein Fall für einen Arzt.



Eine sanfte Selbstmassage, eventuell unterstützt durch Pfefferminzöl, kann den Kopfschmerz vertreiben.

→ Info

Experten unterscheiden bei Spannungskopfschmerzen je nach Dauer und Häufigkeit des Auftretens zwischen episodischen und chronischen Formen. Der in der Regel leichte bis mittelstarke Schmerz tritt häufig auf beiden Seiten der Schläfen auf. Eine Schmerzattacke kann in manchen Fällen schon nach einer halben Stunde wieder vergehen, aber auch einige Tage andauern.

Post-Holiday-Syndrom

Tipps gegen Büro-Blues nach dem Urlaub

Während des Urlaubs die Seele baumeln lassen und anschließend wieder gut erholt neu durchstarten. Was in der Theorie ganz einfach klingt, sieht in der Praxis oft ganz anders aus. Statt einige Zeit von der neu gewonnenen Energie zu profitieren, fühlen sich viele Arbeitnehmer schon nach wenigen Tagen wieder urlaubsreif. Dagegen hilft nur vorbeugen und gegensteuern.

Egal wie schön und vor allem wie erholsam der Urlaub auch war, die ersten Tage entpuppen sich für viele Arbeitnehmer als Stresstest. Ein überquellendes E-Mail-Postfach, ein Stapel neuer Projekte und dringende Termine lassen die Erholung in Null-Komma-Nichts wieder verpuffen. „Wer direkt am ersten Arbeitstag von 0 auf 100 kommen muss, wird sich schon nach wenigen Tagen wieder gestresst fühlen. Das kann sogar zu körperlichen Beschwerden wie Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Gereiztheit führen“, bringt es Heidi Günther auf den Punkt. Die Apothekerin bei der BARMER GEK setzt als Strategie gegen das sogenannte Post-Holiday-Syndrom vor allem auf eine gute Planung. „Zwischen der Rückreise aus dem Urlaubsort und der Rückkehr ins Büro sollten mindestens zwei bis drei Tage liegen. Diese Zeit ist nötig, um wieder zu Hause anzukommen. Wäsche waschen, Einkäufe erledigen, sich wieder an den normalen Tagesrhythmus gewöhnen, aber auch Folgen eines möglichen Jetlags auskurieren, all das braucht einfach seine Zeit“, so Günther.

Prioritäten setzen

Für den Büro-Alltag selbst gibt es auch Tipps, mit denen sich der Wieder-Einstieg erleichtern lässt. Der wichtigste von ihnen heißt „Selbst-Organisation“. Besonders bewährt hat sich eine Prioritätenliste, auf der die Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit von A bis D sortiert werden. A-Aufgaben werden direkt am ersten Tag erledigt, für B-Aufgaben wird ein Termin vereinbart, C-Aufgaben sollten nach Möglichkeit delegiert und D-Aufgaben auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden. Nach diesem System lässt sich auch das vermutlich volle E-Mail-Postfach abarbeiten. Günther empfiehlt: „Um die Konzentration nicht zu sehr zu strapazieren, sollten Urlaubsrückkehrer in den ersten Tagen Multitasking vermeiden und eine Aufgabe nach der anderen erledigen. Ansonsten können Fehler passieren. Das kostet mehr Zeit, verärgert den Chef und macht die Erholung gleich wieder zunichte.“

Pausen machen

Gerade weil der Stapel Arbeit nach dem Urlaub besonders hoch ist, sind Pausen extrem wichtig. Wer merkt, dass die Konzentration nachlässt, sollte sich bewusst für einen Moment ausklinken. Ein kurzer Blick auf ein Urlaubsfoto, ein kleiner Plausch mit Kollegen, eine Tasse Kaffee und in der Mittagspause vielleicht einen kleinen Spaziergang machen – diese Dinge helfen, um anschließend wieder konzentriert weiterarbeiten und Aufgaben erledigen zu können.

Voraus planen

Allein diese beiden Tipps ermöglichen einen sanften Übergang aus dem Urlaub zurück in den Büro-Alltag. Noch mehr können all diejenigen tun, denen



Im Rahmen eines Forschungsprojekts sucht die BARMER GEK erwachsene Studienteilnehmer, die per App mit dem Erholungscoach [Holidayaily](#) relaxen möchten.

→ Info

Jeroen Narwijn, ein Tourismusforscher aus den Niederlanden, hat herausgefunden, dass das Post-Holiday-Syndrom im Durchschnitt zwischen einem und drei Tagen dauert. Dabei fällt die Rückkehr in den Job umso schwerer, je länger der Urlaub gedauert hat. Und wissen Urlauber, dass im Büro Stress auf sie wartet, sinkt die Stimmung sogar schon bis zu zwei Tage vor Urlaubsende in den Keller.

die schönsten Wochen des Jahres noch bevorstehen. So haben beispielsweise Untersuchungen gezeigt, dass es besser ist, nicht an einem Montag aus dem Urlaub zurückzukehren, sondern an einem Mittwoch oder Donnerstag. „Durch eine kurze Arbeitswoche kann man sich langsam wieder an den täglichen Rhythmus gewöhnen und überfordert sich nicht sofort“, erklärt die Expertin. Wer außerdem vor Urlaubsantritt nicht nur die gerade aktuellen Projekte erledigen, sondern bereits Aufgaben, die kurz nach dem Urlaub anstehen, vorbereitet, hat bei seiner Rückkehr weniger Druck.

Lauftraining

Routine ist gut, Abwechslung ist besser

Regelmäßiges Joggen in der Natur ist gesund und macht Spaß. Zumindest theoretisch, denn wenn aus Trainingsroutine Trainingstrott wird, bleibt der Spaß am Laufen früher oder später auf der Strecke. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Läufer rechtzeitig für Abwechslung sorgen.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das zeigt sich auch beim Sport. Vor allem Läufer neigen dazu, an festen Tagen zur gleichen Uhrzeit dieselbe Strecke zu laufen. Anfangs ist das sogar richtig, denn Routine hilft dabei, das Training in den Alltag einzubauen. Außerdem fällt es nach einiger Zeit mit jedem Lauf leichter, die Strecke zu absolvieren. „Körper und Geist passen sich neuen Anforderungen relativ schnell an. Ist das Training zu eintönig, fehlen die Reize und es kehrt eine eher negative Routine ein, die weder förderlich für die Motivation noch für eine Leistungsverbesserung ist“, weiß Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER GEK.

Laufend anders laufen

Damit weder Trainingseffekt noch Motivation auf der Strecke bleiben, empfiehlt der Experte, für Abwechslung im Training zu sorgen. Für den Anfang reicht es schon, die gewohnte Route andersherum zu laufen, also nicht von A nach B, sondern von B nach A. Alternativ bieten sich auch neue Laufstrecken an. Inzwischen gibt es im Internet spezielle Portale sowie Smartphone-Apps, mit deren Hilfe Läufer Strecken nach Kriterien wie Wohnortnähe, Länge, Terrain und Ähnlichem suchen können. Beliebt sind bei vielen Läufern auch Querfeldeinläufe. Dabei sorgen der unebene Boden und vielleicht auch mal das eine oder andere Hindernis für neue Herausforderungen. Aber auch über das Tempo lässt sich das Lauftraining variieren. „Besonders bewährt hat sich das sogenannte Fahrtspiel. Dabei wechselt der Läufer in verschiedenen langen Laufabschnitten immer wieder die Geschwindigkeit“, erklärt Möhlendick. Eine willkommene Abwechslung seien auch koordinative Blöcke, bei denen der gewohnte Laufrhythmus bewusst aufgebrochen wird, beispielsweise durch Laufen auf den Zehenspitzen, Seitwärts-, Überkreuz- oder Barfußlaufen.

Abseits der Laufstrecke

Wer beim Laufen nicht nur die Beinmuskeln und Kondition trainieren will, kann die Joggingeinheit um ein leichtes Krafttraining ergänzen. Das entsprechende Equipment findet sich oft direkt neben der Laufstrecke. Eine Parkbank oder Mauer bieten sich beispielsweise für Liegestütze oder Sprungübungen an, ein umgestürzter Baum dient zum Balancieren.



Barfußjoggen sorgt für Abwechslung im Training und trainiert die Muskeln.

→ Info

Gelegentliches Retrorunning ist ein guter Weg aus der Routine. Hinter dem englischen Ausdruck verbirgt sich Rückwärtslaufen. Dabei werden andere Muskeln als beim Vorwärtslaufen trainiert und die koordinativen Fähigkeiten trainiert.

Top oder Flop?

Faszientraining unter der Lupe

Faszien sind in der Gesundheits- und Fitnessbranche derzeit das absolute Top-Thema. Selbst bei Fußball-Profis steht Faszientraining auf dem Plan. Um das Bindegewebe ist ein regelrechter Hype entstanden. Zu Recht?

Noch vor wenigen Jahren nur Medizinern und Physiotherapeuten ein Begriff, stehen Faszien seit geraumer Zeit im Rampenlicht der Gesundheits- und Fitnessbranche. Das Training des Bindegewebes, denn genau das sind Faszien, gilt derzeit als wahre Wunderwaffe. Angeblich kann es uns von Schmerzen befreien, Orangenhaut verschwinden lassen und uns sogar jünger wirken lassen. Tatsächlich? Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK, hat drei Versprechen rund um das Faszientraining einem Faktencheck unterzogen:

Versprechen 1

Faszientraining befreit uns von Schmerzen!

Fakt ist: Noch ist es zu früh für eine solche Aussage. Allerdings beschäftigen sich Wissenschaftler derzeit intensiv mit diesem Thema. Denn sobald Faszien ihre ursprüngliche Elastizität verlieren, das passiert vor allem durch Verletzungen oder Bewegungsmangel, verkleben und verhärten sie. Das wiederum kann zu Schmerzen führen. Forschungsergebnisse aus Amerika scheinen das zu belegen.

Versprechen 2

Faszientraining lässt uns jünger wirken!

Fakt ist: An diesem Versprechen ist etwas dran, denn zumindest können uns trainierte Faszien um einige Jahre jünger aussehen lassen. Der Grund: Wer regelmäßig seine Faszien trainiert, verbessert deren Elastizität. Das wiederum führt dazu, dass sich Menschen mit trainiertem Bindegewebe geschmeidiger bewegen können, wodurch sie einfach jünger wirken. Bevor dieser Anti-Aging-Effekt einsetzt, sind allerdings viele Jahre Training nötig.

Versprechen 3

Faszientraining ist eine Wunderwaffe im Kampf um die Traumfigur!

Fakt ist: Das stimmt so nicht! Zwar sorgt die Mischung aus Dehnen, Springen, Federn und Schwingen für mehr Elastizität des Bindegewebes und die gezielte Massage von Bein- und Rückenfaszias kann Verspannungen lösen. Dennoch ist das Faszientraining keine Wunderwaffe. Erhebliche Abnehmerfolge ohne Änderung des Essverhaltens sind genau so wenig zu erwarten wie die vollständige Rückbildung einer ausgeprägten Cellulite. Bei regelmäßiger Anwendung sind aber positive Effekte wie bessere Beweglichkeit sehr wahrscheinlich.

Hätten Sie's gewusst?

Was hilft wirklich bei Nasenbluten?

Nadja Dörr, Apothekerin bei der BARMER GEK:

„Auch wenn es in der Regel völlig harmlos ist: Nasenbluten kann jeden immer und überall erwischen. Oft reicht schon ein kräftiges Schnäuzen der



Weitere Informationen zum Thema Faszien finden Sie im [BARMER GEK Online-Magazin](#).

Nase, um ihre empfindlichen Gefäße einreißen zu lassen. Dies wird durch eine trockene, gereizte Nasenschleimhaut begünstigt.

Damit es schnell wieder aufhört, sollten Betroffene den Kopf entgegen der weit verbreiteten Meinung allerdings nicht in den Nacken legen, sondern ihn im Sitzen leicht nach vorn beugen und die Blutung mit einem sauberen Tuch auffangen. So kann Blut nicht in den Rachen laufen, was wiederum zu Übelkeit und Brechreiz führen kann. Ein weiterer Vorteil des Nach-Vorn-Beugens: Die Stärke der Blutung lässt sich so besser einschätzen. Ist der Betroffene nicht in der Lage, aufrecht zu sitzen, sollte er auf der Seite liegen. Da das Nasenbluten oft im vorderen Abschnitt der Nasenwand entsteht, ist es einen Versuch wert, die Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger zusammenzudrücken und so die Blutung zum Stillstand zu bringen. Außerdem kann es helfen, sich eine kalte Kompresse oder ein feuchtes Handtuch in den Nacken zu legen. Dadurch verengen sich die Blutgefäße und das Nasenbluten hört schneller wieder auf. Wer sich nicht allein auf diese Hausmittel verlassen möchte, findet in Apotheken auch spezielle zapfenförmig ausgeformte Nasenstifte. Diese werden beim Nasenbluten in die Nase eingeführt. Dort erzeugen sie einen mechanischen Druck, der die verletzten Gefäße zusammendrückt und so die Blutung reduziert. Gleichzeitig wird die Schleimhaut mit diesen Nasenstiften gepflegt. Anders als bei normalen Watte- oder Papiertaschentuch- oder Mullstückchen, die man besser nicht in die Nase einführen sollte, kann es beim Herausziehen nicht zum erneuten Aufreißen der soeben verschlossenen Blutgefäße kommen.“



Wenn Nasenbluten oft wiederkehrt oder eine akute Blutung nicht nach 20 Minuten, bei Kindern 10 Minuten aufhört, sollte dies mit einem Arzt abgeklärt werden.

Impressum

BARMER GEK
Verantwortlich
Athanasios Drougias
Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki
E-Mail: presse@barmer-gek.de
Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

Bildnachweis

fotolia: listercz (S. 1), JackF (S. 2),
Picture-Factory (S. 3), ZoomTeam
(S. 4), Piotr Tomicki (S. 5), Print-
emps (S. 6), Gina Sanders (S. 7)

Unser Service für Journalisten

- www.barmer-gek.de/presse → Noch mehr Service-Themen und Fotos von unseren Experten
- www.barmer-gek-magazin.de → Die Mitgliederzeitschrift der BARMER GEK als E-Magazin
- www.twitter.com/BARMER_GEK → Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews