

Newsletter
für Journalisten

Gesundheit im Blick

Januar 2017

Inhalt

- Aktiv trotz Kälte
So kommen Senioren gut
durch den Winter 1
- Wärmestens zu empfehlen
Hautschutz gegen die Kälte 2
- Raus aus dem Diät-Frust
In kleinen Schritten zum
großen Abnehm-Erfolg 3
- Hochansteckendes Rotavirus
Besonders gefährlich für
Kleinkinder 4
- Juckende und rote Augen?
Nicht selbst therapieren! 5
- Hätten Sie`s gewusst?
Warum frieren Frauen
schneller als Männer? 6

Aktiv trotz Kälte

So kommen Senioren gut durch den Winter

Dunkel, kalt, nass – im Winter können selbst sonst aktive Menschen leicht zum Stubenhocker werden. Doch so schön es auch ist, sich im Warmen einzumummeln, wer sich zu wenig bewegt, riskiert nicht nur ein paar Extra-Pfunde auf der Waage, sondern im Extremfall sogar seine Gesundheit. Das gilt besonders für Senioren.

„Eine Frage der Gewohnheit“

Bei dem oft ungemütlichen Winterwetter möchten die wenigsten einen Fuß vor die Tür setzen. Vor allem ältere Menschen neigen in der kalten Jahreszeit dazu, sich geradezu in den eigenen vier Wänden einzuigeln. Aber ein Zu-Wenig an Bewegung, frischer Luft und Tageslicht kann schnell das Immunsystem schwächen, den Stoffwechsel verlangsamen und zusätzlich aufs Gemüt schlagen. Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER, rät deshalb besonders Senioren, das Thema Bewegung während des Winters nicht einfrieren zu lassen. „Bewegung ist vor allem eine Frage der Gewohnheit. Wer jetzt nicht am Ball bleibt, hat es im Frühjahr deutlich schwerer, wieder in Schwung zu kommen.“ Dabei ist regelmäßige Bewegung im Alter laut den [„Nationalen Bewegungsempfehlungen“](#) auch deshalb so wichtig, weil sie den altersbedingten physiologischen Funktionsverlust verlangsamen und die Lebenserwartung in guter Gesundheit erhöhen. Oder anders ausgedrückt: Bewegung hilft, gesund alt zu werden.

Bewegungsrituale schaffen

Natürlich steht die Sicherheit an erster Stelle, und niemand soll auf dunklen, glitschigen Wegen unterwegs sein. Dennoch sollten kleine Bewegungsrituale in den Alltag integriert werden. Schon der tägliche Gang zum naheliegenden Supermarkt oder Zeitungskiosk sind eine gute Basis. Vielleicht gibt es in der Nachbarschaft aber auch Hundebesitzer, denen man sich auf einer der täglichen Gassi-Runden anschließen kann. Beim Aufenthalt im Freien sollte die Kleidung den Witterungsbedingungen angepasst werden – und zwar nicht nur in puncto Wärme, sondern auch in Bezug auf die Sicherheit. Dazu gehören vor allem Schuhe mit einem rutschfesten Profil. In schnee-reichen Gegenden sind spezielle Spikes für Straßenschuhe sinnvoll. Wer mit einem Rollator unterwegs ist, sollte auch diesen winterfest machen. Der Handel bietet dafür besondere Zubehörteile an.

Wer fit genug ist, Sport zu treiben, kann und sollte das auch im Winter tun – und zwar am besten wöchentlich fünf Einheiten á 30 Minuten mit moderater Intensität. „Am einfachsten ist es, die Sportarten aus dem Sommer auch im Winter weiter zu betreiben. Mit der richtigen Kleidung spricht beispielsweise nichts gegen Nordic Walking-Runden oder auch kleinere Fahrradtouren“, so Möhlendick. Auch bei Minusgraden müssen trainierte Senioren nicht gänzlich auf Bewegung verzichten. Sie können entweder das Outdoor-Pensum in mehrere kleine Einheiten aufteilen oder drinnen trainieren, etwa im Schwimmbad, auf einem Heimtrainer oder in einem Fitness-Studio.

Wärmstens zu empfehlen

Hautschutz gegen die Kälte

So schön ein klarer, kalter Wintertag auch sein kann, für unsere Haut bedeutet er Stress. Denn sie ist durch den häufigen Wechsel zwischen überheizten Räumen und trockener Kälte stark gefordert und kann schnell austrocknen. Trotzdem gilt bei der Hautpflege nicht automatisch: einfach mehr cremen. Entscheidend ist die Wahl des richtigen Produkts.

Die Ansprüche unserer Haut verändern sich nicht nur mit zunehmendem Alter, sondern, abhängig von der Jahreszeit, auch im Verlauf eines Jahres. „Im Winter benötigt unser größtes Organ besonders viel Pflege. Das richtige Produkt zu finden, das der Haut Feuchtigkeit spendet und ihr hilft, diese auch einzuschließen, ist allerdings bei dem großen Angebot in Supermärkten, Drogerien und Apotheken nicht immer einfach“, meint Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER.

Wer die Wahl hat...

Je nach eigener Vorliebe kann der Kunde aus einem großen Angebot von Flaschen und Tuben auswählen: In den Regalen stehen unterschiedliche, teils stark parfümierte Produkte in Form von Körperbutter, Körperlotionen oder Gesichtscremes. Da fällt die Auswahl oft schwer. Steht bei der Suche nach dem „richtigen“ Produkt der Pflegeaspekt im Vordergrund, rät Petzold, auf die Zusammensetzung der Creme zu achten. Für die Hautpflege im Winter empfiehlt die Expertin reichhaltige Cremes und



Auch im Winter gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Lässt das Wetter es zu, hilft ein Spaziergang dem Kreislauf auf die Sprünge.

Info

Trockene Haut entsteht häufig durch die trockene Raumluft in Innenräumen und durch Kälte und Frost im Freien. Deren geringe relative Luftfeuchte entzieht der Haut Feuchtigkeit, und sie trocknet aus.

Lotionen in einer Kombination aus Wasser und Öl, sogenannte Wasser-in-Öl- oder, aus dem englischen water-and-oil abgekürzt, W/O-Emulsionen. Diese Angabe kann auf der Verpackung vermerkt sein, zusätzlich bieten aber auch Hinweise wie „intensive Pflege“ oder „für trockene oder beanspruchte Haut“ eine gute Orientierung. „Im Winter sollte man mindestens einmal pro Woche den ganzen Körper eincremen, je nach Hautzustand auch häufiger. Der beste Zeitpunkt ist direkt nach dem Duschen, denn dann ist die Haut besonders aufnahmefähig für pflegende Inhaltsstoffe“, rät Petzold. Um Belastungen der Haut zu verringern, sollte man außerdem nicht zu lang und zu heiß duschen, nur milde Duschgels oder Seifen verwenden und diese nur sparsam, also beispielsweise unter den Achseln oder im Schambereich, einsetzen.

Wer sich länger in der Kälte aufhält, beispielsweise bei einem ausgiebigen Spaziergang, kann die besonders empfindliche Gesichtshaut mit einer Kälteschutzcreme schützen. Sie sollte allerdings nur dünn und nicht täglich aufgetragen werden, weil sie die Haut aufgrund des hohen Fettanteils sonst zu sehr abdichtet. Die Haut an den Händen kann außerdem durch Handschuhe geschützt werden. Richtig geschützt steht einem winterlichen Tag an der frischen Luft nichts im Wege.

Raus aus dem Diät-Frust

In kleinen Schritten zum großen Abnehm-Erfolg

Kaum hat das neue Jahr begonnen, da wollen viele auch schon ran an den Winterspeck. Doch häufig bleibt die Motivation bereits nach kurzer Zeit auf der Strecke und die alten Gewohnheiten gewinnen wieder die Oberhand. Mehr Erfolg hat, wer sich nicht allein auf seine Disziplin, sondern vor allem auf seine mentale Stärke verlässt.

„Weg mit den Festtagspfunden“, „So fällt das Abnehmen leicht“, „Die neue Diät-Revolution“ – mit solchen oder ähnlichen Schlagzeilen locken Frauen- und Sportzeitschriften gerade zu Jahresbeginn ihre überwiegend weibliche Leserschaft an. Doch die Erfahrung zeigt, dass viele der Abnehm- und Ernährungstipps nur selten zu einem dauerhaften Erfolg führen. „Wer eine Diät beginnt, versucht in der Regel sein Essverhalten über den Verstand, also mit Disziplin, zu kontrollieren. Das lässt sich aber nicht unbegrenzt durchhalten. Es kommt früher oder später zu einem Ausrutscher, gefolgt von einem schlechten Gewissen. Und aus diesem Frust heraus wird das Projekt oft abgebrochen“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER.

Mit dem Glauben an sich selbst zum Ziel

Der Weg es besser zu machen, führt über die Psyche. Selbstwirksamkeit heißt das etwas sperrige Zauberwort. Vereinfacht ausgedrückt beschreibt dieser aus der Psychologie stammende Begriff eine optimistische Erwartungshaltung. Selbstwirksamkeit steht also dafür, wie sehr wir davon überzeugt sind, ein gefasstes Ziel aus eigener Kraft heraus zu erreichen,



Im Winter benötigt die Haut regelmäßige Pflege. Die Wahl der „richtigen“ Creme ist jetzt besonders wichtig.

die wichtigste Voraussetzung um Lebensstil und Verhaltensmuster zu ändern. Um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten auszubauen, sollte man mit Zwischenschritten arbeiten – auch und gerade beim Projekt Abnehmen. So kann man sich beispielsweise vornehmen, durch ein anderes Essverhalten und mehr Bewegung zunächst zwei Kilo in den nächsten drei Wochen abzunehmen. Die Freude über das Erreichen des Ziels motiviert oft schon für das nächste Teilziel. Man kann dann daran anknüpfen, dass man es ja bereits schon einmal geschafft hat, und verliert auch in der Folge leichter seine Pfunde.

Hilfreich für das Erreichen kleiner Abnehm-Etappen kann es außerdem sein, seine Ziele möglichst konkret zu formulieren. Anstelle der allgemeinen Absicht „Ich esse heute weniger“ könnte man sich beispielsweise vornehmen, die kalorienreiche Mousse au Chocolat zum Nachtisch gegen einen kleinen frischen und vor allem kalorienärmeren Obstsalat einzutauschen. „Mehrere kleine Absichtserklärungen am Tag sind oft leicht umzusetzen und stärken die Selbstwirksamkeit enorm“, so Jakob-Pannier.

Hochansteckend und widerstandsfähig

Rotaviren sind besonders für Kleinkinder gefährlich

Im Winter haben Viren leichtes Spiel. Das gilt nicht nur für Erkältungs- und Grippeerreger, sondern auch für Magen-Darm-Viren. Die häufigste Ursache für akute Gastroenteritiden (Darminfektionen) sind Rotaviren. Vor allem bei Säuglingen kann es zu schlimmen Krankheitsverläufen kommen.

Eltern von Babys und Kleinkindern können ein Lied davon singen: Durchfall-Erkrankungen gehören zum Erwachsenwerden dazu. „Der Hauptgrund, dass die Kleinen immer wieder an Magen-Darm-Infektionen leiden, ist das kindliche Immunsystem, das sich erst noch entwickeln muss und deshalb besonders anfällig für Krankheitserreger wie das Rotavirus ist“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

Ansteckungsgefahr im Winter besonders hoch

Im Winter ist die Zahl der Rotaviren-Infektionen besonders hoch, da sich Eltern mit ihren Kindern überwiegend in stark geheizten Räumen aufhalten, in denen trockene Luft herrscht. Bedingungen, unter denen Viren besonders gut existieren können. Hinzu kommt, dass das Immunsystem in dieser meist nasskalten Zeit oft bereits mit Erkältungen beschäftigt und somit geschwächt ist. Was es Rotaviren noch so leicht macht: Sie sind zum einem extrem infektiös, schon wenige Viruspartikel (10 bis 100) genügen, um eine Infektion auszulösen, und zum anderen sehr widerstandsfähig. Selbst gründliches Händewaschen und Desinfizieren können eine Ansteckung mit Rotaviren nicht vollständig verhindern.

Hat sich ein Kind infiziert, zeigen sich nach einer kurzen Inkubationszeit von ein bis drei Tagen die Symptome scheinbar schlagartig. „In der Regel



Das Setzen kleiner und konkreter Ziele kann helfen, das Wunschgewicht zu erreichen.

beginnt eine Rotaviren-Erkrankung mit Fieber und Erbrechen, danach kann es für etwa drei bis fünf Tage zu wässrigen Durchfällen kommen. Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Bauchschmerzen sind häufige Begleiterscheinungen“, so Marschall. Durch den starken Flüssigkeitsverlust kann es sogar zu einer lebensbedrohlichen Austrocknung kommen. Diese kann durch Trinken nur schwer ausgeglichen werden, da die aufgenommene Flüssigkeit sofort wieder erbrochen wird. Laut Robert Koch-Institut verläuft die Erkrankung bei rund der Hälfte der erkrankten Säuglinge so schwer, dass ein Krankenhausaufenthalt vonnöten ist. Generell gilt: Je jünger das Baby, desto gefährlicher die Erkrankung.

Eine Schluckimpfung kann helfen

Mit einer Rotaviren-Impfung ließe sich die Zahl der Krankenhaus-Aufenthalte deutlich reduzieren. Marschall betont: „Erhalten Babys möglichst frühzeitig im Alter von sechs bis zwölf Wochen die entsprechende Schluckimpfung, sind sie etwa zwei bis drei Jahre geschützt – also genau während der Zeit, in der eine Infektion besonders schwer verlaufen kann.“

Juckende und rote Augen?

Nicht selbst therapieren!

Gerötete und juckende Augen kennt fast jeder. Meistens steckt eine Bindehautentzündung dahinter, die am häufigsten auftretende Augenkrankheit. Bei der von Ärzten auch als Konjunktivitis bezeichneten Erkrankung ist der Krankheitsverlauf meist mild und die Symptome klingen oft von selbst nach einigen Tagen wieder ab. Doch manchmal können hinter den Beschwerden auch schwerwiegende Augenerkrankungen stecken, insbesondere wenn eine Verschlechterung der Sehkraft oder Kopfschmerzen mit Übelkeit hinzukommen. Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER, rät deshalb immer zu einem Besuch beim Augenarzt.

Eine Bindehautentzündung kann viele Ursachen haben. Als Auslöser kommen Bakterien, Viren oder in seltenen Fällen auch Pilze infrage. Aber auch Umwelteinflüsse wie Zugluft und grelles Sonnenlicht oder Fremdkörper und Allergien können Ursachen einer Konjunktivitis sein. Typische Symptome einer Bindehautentzündung sind beispielsweise das sogenannte „rote Auge“, auch Augenbrennen und Juckreiz oder ein Fremdkörpergefühl können auftreten. Je nach Ursache kann ein zähes Sekret morgens das Auge verkleben, und auch eine geschwollene Bindehaut ist möglich. „Die vermeintlich harmlosen Beschwerden sollte man allerdings nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn sie können beispielsweise ein Hinweis sein für eine Hornhautverletzung oder einen akuten Glaukom-Anfall, bei dem der Augendruck plötzlich sehr stark ansteigt. Den Unterschied zwischen Warnsignal für eine ernsthafte Augenerkrankung und einer Konjunktivitis kann nur der Augenarzt erkennen“, warnt Petzold.

Je nach Ursache unterschiedliche Therapien

Je nach Ursache wird die Konjunktivitis unterschiedlich behandelt, daher ist eine gründliche Untersuchung Voraussetzung für eine sinnvolle Therapie.



Eine Erkrankung mit Rotaviren kann für kleine Patienten schnell gefährlich werden. Infos zur Impfung unter: www.barmer.de/a000090.

Bei Bakterien als Ursache hilft häufig ein Breitband-Antibiotikum. Wer sich mit Chlamydien angesteckt hat, muss dann allerdings nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Partner behandeln, um die Infektionskette zu unterbrechen. „Chlamydien siedeln sich innerhalb der Zellen der Bindehaut an, weshalb sie für Augentropfen schlechter erreichbar sind als andere Bakterien. Daher wird in diesem Fall nicht nur mit Augentropfen oder -salben therapiert, sondern in der Regel auch mit Tabletten, und das über mindestens drei Wochen“, erklärt Petzold.

Durch Viren verursachte Bindehautentzündungen treten häufig in Kombination mit grippalen Infekten auf. Unter den Erregern sind beispielsweise hoch ansteckende Adenoviren, die neben einer Entzündung des Auges auch ein Krankheitsgefühl hervorrufen. Wenn die Augen jucken, reiben sich Patienten die Augen und geben die Viren dann über die Hände weiter. Betroffene sollten daher besonders auf ihre persönliche Hygiene achten, um Menschen im eigenen persönlichen Umfeld nicht anzustecken. Insbesondere regelmäßige Handdesinfektionen und eigene Handtücher sind hilfreich. Erkrankte Kinder müssen von anderen ferngehalten werden, bis der Augenarzt den Besuch von Schule und Kindergarten wieder erlaubt.

Eine Bindehautentzündung als Folge von Umwelteinflüssen wie beispielsweise Zugluft, Staub oder ähnlichem heilt in der Regel von allein aus. „Autofahrer können vorbeugen, indem sie die Lüftung nicht so einstellen, dass der Luftzug dauerhaft ins Gesicht bläst“, so Petzold.

Nicht selbst therapieren!

Auch wenn die Versuchung groß ist, zunächst zu rezeptfrei erhältlichen Medikamenten zu greifen, rät Petzold dringend davon ab. „Wo eine Wirkung ist, sind Nebenwirkungen oft nicht weit. Vor allem, wenn man nicht weiß, was die Ursachen für die Beschwerden sind, haben Salben oder Tropfen ohne Rücksprache mit dem Arzt nichts am Auge verloren“, so die Medizinerin. Auch Heilkräuter seien kein Allheilmittel, insbesondere nicht gegen infektiöse Krankheitserreger. „Wer morgendliche Verklebungen lösen möchte, legt am besten für einige Minuten lauwarme Umschläge aus zuvor abgekochtem Wasser auf die Augen. Auf diese Weise lassen sich Sekretreste sanft entfernen“, meint Petzold.

Hätten Sie's gewusst?

Warum frieren Frauen schneller als Männer?

Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER:

„Es ist kein Mythos, dass Frauen schneller frieren als Männer. Und das, obwohl der Wärmetransport bei Männern und Frauen prinzipiell gleich funktioniert, nämlich über das Blut. Sinken die Außentemperaturen, verengen sich die Blutgefäße in Armen und Beinen, um die Körpermitte mit ihren lebenswichtigen Organen besser mit Blut zu versorgen und



Die Ursachen für eine Bindehautentzündung können sehr unterschiedlich sein, daher sollten Betroffene nie selbst therapieren.

diese dadurch zu schützen. Unterschiedlich ist allerdings der Temperaturbereich, ab wann dieses Phänomen greift: Bei Frauen bereits ab etwa 15 Grad Celsius, bei Männern erst bei niedrigeren Temperaturen.

Wesentlich für das unterschiedliche Kälteempfinden von Mann und Frau ist außerdem der höhere Muskelanteil bei Männern, denn Muskeln produzieren Wärme, die sich im ganzen Körper verteilt. Bei Männern macht ihr Anteil etwa 40 Prozent des Körpers aus, bei Frauen hingegen lediglich etwa 25 Prozent. Männer tragen daher gewissermaßen einen kleinen Ofen mit sich herum, der sie innerlich wärmt. Und auch die unterschiedliche Hautdicke bei Mann und Frau lässt das weibliche Geschlecht schneller frösteln, denn bei Männern verhindert eine dickere Haut zusätzliche Wärmestrahlung. Frauen sind also sprichwörtlich dünnhäutiger und geben mehr Wärme ab.“



Frauen haben erwiesenermaßen ein anderes Kälteempfinden als Männer.

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

Claudia Rembecki

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

Bildnachweis

fotolia: deagreez (S.1), Eric Gevaert (S. 2), CandyBox Images (S. 3), Karin & Uwe Annas (S. 4), Picture-Fac-tory (S. 5), vchalup (S. 6), contrast-werkstatt (S. 7)