



GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe Dezember 2016

BARMER GEK

Harmonische Weihnacht

Streit vermeiden an den Feiertagen

Die Adventszeit und Weihnachten bedeuten für viele den puren Stress. Anstelle von vorweihnachtlicher Freude und Harmonie stehen Besorgungen in überfüllten Geschäften, Kochen und Backen im Vordergrund. Oft hat sich auch Besuch angekündigt, der ebenfalls mit eingeplant werden muss. In dieser Gemengelage kann es dann pünktlich zum „Fest der Liebe“ schnell zum Streit im Kreis der Familie kommen. Dabei wollen doch alle eigentlich nur eines: ein harmonisches Weihnachtsfest. Hier hilft eine vorausschauende Planung und Strategie.

Die Gründe für den Streit unterm Weihnachtsbaum sind vielfältig. In den Tagen vor dem Fest müssen viele Dinge erledigt werden, und das zusätzlich zum Alltag. Dazu gehört, Haus oder Wohnung auf Hochglanz zu bringen, den Weihnachtsbaum festlich zu schmücken, das Weihnachts-Menü zuzubereiten – und die Geschenke, vor allem für kleinere Kinder, sollen ebenfalls ein besonderes Highlight sein. „Die Erwartungen sind an Weihnachten oft sehr hoch. Ein Problem dabei ist, dass jeder andere Vorstellungen vom Ablauf des Heiligen Abends hat. Für die einen ist das Zusammensein mit der Familie und Freunden das Wichtigste, für andere der Besuch in der Kirche oder einfach nur eine besonders schöne Bescherung. Weil aber der Tag meist von allen gemeinsam verbracht wird, kann es hier zwangsläufig zu Konflikten kommen“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER GEK. Hinzu komme, dass viele Menschen zu dieser Zeit besonders sensibel seien, weil Weihnachten schon traditionell stark mit Gefühlen besetzt sei. Auch zu viel ungewohnte Nähe auf einen Schlag könne zu Prob-

Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

Harmonische Weihnacht

Streit vermeiden an den Feiertagen

Seite 2

Weihnachtliche Nascherei

Schimmelrisiko bei Nüssen reduzieren

Seite 3

Jahreswechsel

Gute Vorsätze? Gute Idee!

Seite 4

Infrarotlicht

Mehr als nur Wärme?

Seite 5

Gesundheit!

So wird mein Kind „winterfest“

Seite 6

Hätten Sie's gewusst?

Hilft Vitamin C tatsächlich bei Erkältung?

lemen führen. „Wenn die ganze Familie auf kleinem Raum und für mehrere Tage zusammenkommt, fehlt vielen der persönliche Freiraum. Man hockt aufeinander, kann sich der Nähe schlecht entziehen, und das über Stunden oder Tage“, so Jakob-Pannier.

Diese Strategien können helfen

Schon frühzeitig sollte in der Familie geklärt werden, wo die Feiertage verbracht werden und welche Erwartungen bestehen. Um Enttäuschungen zu vermeiden, hilft es, Kompromisse mit allen auszuhandeln, Interessen zu respektieren und Freiräume zu lassen. Oft kann es auch befreiend sein, nicht an eingefahrenen Ritualen festzuhalten und neue eigene Wege zu gehen.

Entspannung auf Knopfdruck klappt bei den wenigsten. Wer in der Vorweihnachtszeit den Aufgaben hinterherläuft und ständig im Stress ist, wird an Weihnachten nicht von jetzt auf gleich entspannen können. Die Expertin rät daher, schon im Vorfeld immer wieder mal bewusste Ruhepausen einzulegen, sozusagen „einen Gang runterzuschalten“, um die nervöse Anspannung zu reduzieren. Um der vorweihnachtlichen Hektik ein wenig aus dem Weg zu gehen, hilft es, die anstehenden Aufgaben auf die Familienmitglieder zu verteilen, so dass alle das Weihnachtsfest genießen können.

Für ein entspanntes Miteinander an den Feiertagen gilt: Auch jetzt ist ausreichend Distanz möglich. Ein guter Weg kann beispielsweise sein, die Mittagszeit zu nutzen, um sich zurückzuziehen und zum Beispiel einen Spaziergang zu unternehmen. „Das Zauberwort für ein entspanntes Weihnachtsfest heißt Gelassenheit. Nicht alles muss perfekt sein. Dann kann man sich auf das Wesentliche konzentrieren und gemeinsam schöne Momente erleben“, meint Jakob-Pannier.

Weihnachtliche Nascherei

Schimmelrisiko bei Nüssen reduzieren

Neben Kerzenschein, Plätzchenduft und Weihnachtsgebäck sind in der Zeit vor Weihnachten Nüsse besonders beliebt. Ob pur, als Snack zwischendurch oder als Zutat in Printen, Kuchen, Keksen oder Pralinen, Nüsse schmecken nicht nur gut, sondern sind wegen ihrer zahlreichen Nährstoffe auch aus ernährungsphysiologischer Sicht ein wichtiger Bestandteil gesunder Ernährung. Allerdings gibt es einige Dinge, auf die man beim weihnachtlichen Nüsse naschen achten sollte.

Egal wie lecker und gesund Nüsse auch sein mögen, wie fast jedes Lebensmittel sind auch sie anfällig für Schimmel, der allerdings bei Nüssen besonders gesundheitsgefährdend sein kann. Zu einem Schimmelbefall kann es kommen, wenn die Nüsse nicht richtig getrocknet oder auch falsch gelagert werden. Giftig ist dann ein natürliches Stoffwechselprodukt des Schimmelpilzes, das Aflatoxin. Es zählt zu den stärksten natürlichen Giften, weil es Krebs auslösen und Leber und Nieren schädigen kann. Nicht jede verdorbene Nuss wird sofort zur Gesundheitsgefahr, denn nicht jeder Schimmelpilz bildet Pilzgifte und erst ein regelmäßiger Verzehr des Giftes führt zu gesundheitlichen Problemen. Allerdings sind Aflatoxine hitze- und



Vor Weihnachten ist meist viel zu tun. Aufgestauter Stress kann dann schnell zum Streit führen.

säurestabil, das bedeutet, dass sie durch Kochen und Backen nicht unschädlich gemacht werden können.

Unsichtbares Gift

„Ob Nüsse Aflatoxin enthalten, kann der Verbraucher nicht mit bloßem Auge sehen, schmecken oder riechen. Da sich das Gift aber in unsachgemäß gelagerten Produkten findet, sollte man Nüsse mit dunklen Stellen lieber aussortieren und Exemplare, die muffig schmecken, wieder ausspucken“, rät Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER GEK. Besonders häufig betroffen sind importierte Nüsse aus feuchtwarmen Gebieten, denn Hitze und eine hohe Luftfeuchtigkeit fördern das Pilzwachstum. Das betrifft beispielsweise Erdnüsse aus Argentinien, China oder Ägypten und Pistazien aus dem Iran. Walnüsse sind insgesamt seltener betroffen, weil sie vor allem in Europa und den USA angebaut werden. Das „Europäische Schnellwarnsystem für Lebens- und Futtermittel“ fängt bereits einen Teil der belasteten Nüsse im Rahmen von Lebensmittelkontrollen bei der Einfuhr ab. Obwohl es auch im Einzelhandel Kontrollen gibt, landen auch immer wieder Nüsse mit Schimmelbefall beim Verbraucher.



Aflatoxin ist unsichtbar. Nüsse mit dunklen Stellen sollte man daher besser aussortieren und Exemplare mit einem muffigen Geschmack ausspucken.

Allerdings sollte man sich die Freude an der weihnachtlichen Nascherei nicht verderben lassen, denn Nüsse enthalten unter anderem viel Eiweiß, Vitamin E, Folsäure und Spurenelemente. Vor allem in Mandeln und Pistazien ist außerdem viel Kalium enthalten, Cashewkerne weisen viel Magnesium auf, Mandeln und Erdnüsse viele Ballaststoffe. „Mit 50 bis 75 Prozent ist der Fettgehalt in Nüssen zwar sehr hoch, allerdings handelt es sich dabei bei den meisten Nussarten vor allem um ungesättigte Fettsäuren, die aus ernährungsphysiologischer Sicht ‚guten‘ Fette“, erklärt Schmidt. Weil der Kaloriengehalt in Nüssen ebenfalls hoch ist, empfiehlt die Expertin, sie nicht nebenbei zu verzehren, sondern besser in eine Mahlzeit zu integrieren, beispielsweise als Zutat in Kuchen oder Brot, oder als Garnitur von Obstsalat oder grünem Salat. Da Nüsse wegen des hohen Fettgehalts zum Ranzigwerden neigen, sollten sie möglichst schnell verbraucht und bis dahin luftdicht verschlossen im Kühlschrank gelagert werden. Eingefrorene Nüsse sind bis zu einem Jahr lang haltbar.

Jahreswechsel

Gute Vorsätze? Gute Idee!

Jedes Jahr aufs Neue: Der Jahreswechsel ist für viele ein beliebter Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen und Weichen neu zu stellen. Doch genauso schnell wie die meisten Vorsätze gefasst werden, verpuffen einige auch oft wieder. Aber warum eigentlich? Und wie lässt sich das ändern? Hierzu gibt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER GEK, Tipps.

Jahr für Jahr nehmen sich Millionen von Menschen an Silvester vor, ihr Leben zu verändern. Was sind die häufigsten guten Vorsätze?

Ganz oben auf der Wunschliste steht eine gesündere Ernährung, verbunden mit dem Vorsatz, sich mehr zu bewegen, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Viele nehmen sich vor, mit dem Rauchen aufzuhören oder im neuen Jahr gelassener mit dem Stress umzugehen. Auch Freund-

schaften zu pflegen und sich mehr um die eigene Familie zu kümmern, sind häufig genannte Vorsätze.

Sind solche Vorsätze überhaupt sinnvoll?

Generell ist es natürlich sinnvoll, das eigene Leben zu reflektieren und sich daraus ableitend etwas vorzunehmen, das eine positive Veränderung verspricht. Das muss allerdings nicht zwingend an Silvester gebunden sein. Wer seinen Lebensstil auch im Verlauf des Jahres immer mal hinterfragt, lebt bewusster und kann krankmachende Faktoren eher erkennen. Insofern sind gute Vorsätze sinnvoll.

Welche Vorsätze haben denn das beste Potenzial für eine langfristige Umsetzung?

Egal, in welchem Bereich: Die gesteckten Ziele sollten vor allem realistisch und erreichbar bleiben. „Alles auf einmal“ klappt in den seltensten Fällen. Es sollte daher besser nicht eine ganze Liste an Vorsätzen sein, sondern zunächst nur einer, der besonders wichtig erscheint. Denn zu hohe Ziele, die man nicht erreicht, schaffen Verdruss. Das ist besonders schade, weil es ein paar Strategien gibt, mit denen sich die guten Vorsätze besser umsetzen lassen.

Welche Strategien meinen Sie?

Eine davon ist das Stecken realistischer Ziele, beispielsweise in kleineren Etappen. Hilfreich ist es auch immer, Alternativen zu schaffen: Wer keine Lust auf Joggen hat, kann seine gepackte Schwimmmasche immer griffbereit haben oder stattdessen einen Spaziergang unternehmen. Wichtig ist es auch, selbst kleine Erfolge wahrzunehmen. Denn Erfolgserlebnisse schaffen Motivation, und die ist dies A und O, um auf dem eingeschlagenen Weg zu bleiben.

Was nehmen Sie sich persönlich für das neue Jahr vor?

Ich versuche, die Botschaften meines Körpers und Geistes bewusst wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Wenn ich beispielsweise beruflich sehr gestresst bin, versuche ich einen Ausgleich im privaten Umfeld zu finden, also eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen. Beispielsweise treffe ich mich mit Freunden, denn durch Freude und Gelassenheit kommt die Zufriedenheit häufig von selbst. Das klappt jedoch nicht immer, daher besteht dieser Anspruch fortwährend...

Infrarotlicht

Mehr als nur Wärme?

Gegen Muskelverspannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates helfen nicht nur Bewegung und gegebenenfalls eine medikamentöse Therapie. In manchen Fällen lassen sich die Verspannungen auch durch Wärme lösen. Wärmepackungen oder Saunagänge, aber auch Infrarotanwendungen können Linderung verschaffen.

Während man Infrarotlampen früher in vielen Haushalten gefunden hat, sieht man sie heute meist nur noch an Wickeltischen, an denen Neugeborene versorgt werden. Hier haben die sogenannten Wärmelampen mit



Zu Silvester sollte man sich realistische Ziele setzen. Lieber nur einen Vorsatz haben wie mit dem Rauchen aufzuhören statt eine ganze Liste.

Infrarotlicht die Aufgabe, die Körperwärme der Säuglinge aufrechtzuerhalten, denn Babys haben eine dünne Haut und nur wenig Fettgewebe, das sie vor Kälte schützen könnte, daher kühlen sie schnell aus. Doch auch Erwachsene können von dem Licht profitieren, wenn sie beispielsweise an akuten oder chronischen Muskelschmerzen, Durchblutungsstörungen, tief-sitzenden Beschwerden der Lendenwirbelsäule oder chronischen Entzündungen wie einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung leiden. „Der Einsatz von Infrarotlicht kann, neben dem Wohlfühl-Effekt, der durch Wärme oft eintritt, auch körpereigene Prozesse anstoßen, die die Beschwerden verbessern“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK.

Wirkungsweise von Infrarot

Infrarot ist ein natürlicher Bestandteil des Sonnenlichts. Je nach Wellenlänge unterscheidet man zwischen Infrarot A, B oder C. Therapeutisch genutzt wird beim Menschen nur Infrarot A, das fünf bis sechs Millimeter tief in die Haut eindringt und auf diese Weise die durchbluteten Bereiche der Haut erreichen kann. Durch die Wärme des Infrarot A wird im Gewebe die Durchblutung erhöht, eigentlich, um den überwärmten Bereich abzukühlen. „Die verstärkte Durchblutung hat aber den positiven Effekt, dass unter anderem mehr Sauerstoff in die betroffene Region transportiert wird und gleichzeitig Stoffwechselprodukte besser abtransportiert werden können. Das reduziert Schmerzen. Außerdem wirkt die Kombination aus Muskelentspannung und erhöhter Durchblutung leicht entzündungshemmend“, so Petzold. Doch wie für alles gilt auch hier: Die Anwendung ist nicht immer sinnvoll und in manchen Fällen hat sie sogar einen gegenteiligen Effekt, beispielsweise, wenn eine akute Entzündung vorliegt. Auch bei schweren Herzerkrankungen, Thrombosen oder schwerem Diabetes mellitus sollte man der Expertin zufolge vor dem Einsatz von Infrarotlicht unbedingt Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten.

Infrarotlicht für den Hausgebrauch

Moderne Infrarotlampen weisen ein spezielles, definiertes Spektrum an Infrarot-A-Strahlung auf und sind aufgrund ihres hohen Sicherheitsstandards mittlerweile auch zum täglichen Gebrauch in den eigenen vier Wänden geeignet. Je nach Herstellerangabe sollte man etwa 30 bis 50 Zentimeter Abstand zur Infrarotlampe einhalten und täglich nicht länger als etwa 15 Minuten bestrahlen. Dabei rät Petzold, nicht in die Strahlenquelle zu schauen, um Schäden an den Augen zu vermeiden. Treten während der Behandlung Schmerzen auf oder verstärken sich bereits vorhandene Schmerzen, sollte die Bestrahlung sofort abgebrochen werden. Ansonsten gilt: Augen zu und entspannen.

Gesundheit!

So wird mein Kind „winterfest“

Winterzeit ist Erkältungszeit. Besonders Kinder, die in Kindergarten und Schule viele Kontakte mit Gleichaltrigen haben, stecken sich leicht mit Krankheitserregern an. Die gute Nachricht: Mit ein paar Tricks lässt sich das Immunsystem stärken und das Risiko für eine Ansteckung verringern. Eine ausgewogene, nährstoff- und vitaminreiche Ernährung ist eine gute Grundlage, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. „Im Winter



Wer Infrarotlicht zu Hause einsetzen möchte, sollte die Anwendungshinweise der Hersteller beachten.

sollten viel Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen“, meint Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER GEK. Für Eltern von Obst- und Gemüseallergikern hat die Expertin einige Tipps: „Als Nachtisch kann man Schokopudding mit Banane servieren, als Snack zwischendurch Obstspalten aus Birnen, Äpfeln, Trauben oder Orangen und statt Süßigkeiten Trockenfrüchte anbieten. Gemüse kann gut in Form von Suppe oder Lasagne verarbeitet werden, und auch eine Bolognese-Sauce mit Karotten kommt bei Kindern meist gut an.“ Außerdem rät sie, viel zu trinken, denn die warme Luft in beheizten Räumen entziehe dem Körper Flüssigkeit. Trinken schützt die Schleimhäute vor dem Austrocknen. Besonders geeignet seien Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchte-tees und selbst gemischte Saftschorlen.

Raus an die frische Luft!

Im Winter haben Bakterien und Viren besonders gute Chancen, sich auszubreiten, da man sich häufiger in geschlossenen Räumen aufhält. Die Wege für krankmachende Keime sind kürzer, schon aus diesem Grund ist es sinnvoll, sein Kind jeden Tag an der frischen Luft spielen zu lassen. „Kinder wollen raus und das sollten Eltern auch trotz Kälte ermöglichen“, rät Günther. Wichtig ist es, den Nachwuchs dem Wetter angemessen anzuziehen, also warm genug, damit er nicht friert, aber nicht zu warm, um ein Schwitzen bei Bewegung zu vermeiden. Außerdem sollten Eltern Kleidung wählen, die genügend Bewegungsfreiraum bietet, ansonsten ziehen die lieben Kleinen die Jacke sehr schnell wieder aus. Beim Gang nach draußen sollte auch die Haut geschützt werden, denn diese ist bei Kindern besonders empfindlich. Eine reichhaltige Fettcreme mit Panthenol, Wollwachs oder natürlichen Ölen schützt Gesicht und Lippen.

Für die eigenen vier Wände empfiehlt die Expertin regelmäßiges Stoßlüften, um die Zahl der Krankheitserreger zu verringern. „Durch die frische und feuchte Luft werden die Schleimhäute befeuchtet und das verringert das Risiko, dass sich Viren und Bakterien festsetzen“, erklärt Günther. Kinder sollten bei nicht mehr als 18 Grad Celsius schlafen. Auch die Menge an Schlaf und Erholung sind wichtig, um das Immunsystem im Winter fit zu halten, denn der Körper nutzt diese Zeit zur Erholung. Für die Erholung am Tage muss es nicht unbedingt der Mittagsschlaf sein, eine kuschelige Pause mit einem Hörspiel oder beim Vorlesen reicht aus.

Hätten Sie's gewusst?

Hilft Vitamin C tatsächlich bei Erkältung?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK:

„Ob Vitamin C bei Erkältung hilft, wird schon seit den 1970er Jahren erforscht. Damals leitete der Nobelpreisträger Linus Pauling aus früheren Studien ab, dass Vitamin C Erkältungen verhindert und im Verlauf der Erkrankung die Symptome abmildern kann. Und auch in weiten Teilen der Bevölkerung gilt Vitamin C, gerade im Winter, nach wie vor als Wundermittel gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Allerdings zeigen die seitdem dazu durchgeführten relevanten Studien, dass eine regelmäßige Einnah-



Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur für Kinder wichtig. Bei kalten Temperaturen sollten Eltern besonders auf die richtige Kleidung achten.

→ Häufig Händewaschen

Besonders im Winter, wenn das Ansteckungsrisiko mit Erkältungserregern besonders hoch ist, ist regelmäßiges Händewaschen wichtig. Da die meisten Krankheitserreger über die Schleimhäute aufgenommen werden, sollte man es vermeiden, sich an Nase oder Mund zu fassen und in den Augen zu reiben. Wer dies aber doch tut, profitiert von gründlich mit Seife gewaschenen Händen, denn die Zahl der Keime ist dann deutlich geringer.

me von Ascorbinsäure, wie Vitamin C auch genannt wird, bei den meisten Menschen keine vorbeugende Wirkung auf das Auftreten von Erkältungen hat. Prophylaktisch eingenommen kann Vitamin C die Krankheitsdauer höchstens geringfügig verkürzen, bei Kindern beispielsweise um etwa einen Tag. Machen sich bereits erste Erkältungssymptome bemerkbar, ändert die Einnahme von einem Gramm Vitamin C aber nichts am Verlauf oder der Dauer der Erkrankung. Bei höheren Dosierungen von vier oder acht Gramm pro Tag sind die Ergebnisse noch widersprüchlich.

Generell gilt: Auch außerhalb der Erkältungszeit benötigt der Körper Vitamin C. Dabei lässt sich die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesdosis von 100 Milligramm problemlos über die Nahrung decken, mit frischem saisonalem Obst und Gemüse, das roh oder al dente verzehrt wird. Zusätzliche Tabletten oder Pulver sind nicht nur unnötig, sondern in der Regel auch sinnlos, da der Körper keine Vitamin C-Vorräte anlegt und die überschüssige Menge über die Nieren sowieso wieder ausscheidet.“



Wer schon die ersten Symptome einer Erkältung verspürt, kann auch mit Vitamin C nicht mehr auf einen besseren Verlauf hoffen.

Impressum

BARMER GEK
Verantwortlich
Athanasios Drougias
Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

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

Bildnachweis

fotolia: listercz (S. 1), Sebastian Gauer (S. 2), ChristArt (S. 3), Knut Wiarda (S. 4), Marina Lohrbach (S. 5), nicklivyi (S. 6), Kurhan (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