

Newsletter
für Journalisten**Gesundheit
im Blick**

Februar 2017

Inhalt

Valentinstag Bei akutem Lippenherpes aufs Küssen verzichten	1
Malbücher für Erwachsene Bunter Entspannungstrend	2
Gehirnjogging Mehr als „nur“ Sudoku	3
Wirkstoffpflaster Medizin zum Kleben	4
Schwangerschaftsdiabetes Riskant, aber gut zu behandeln	5
Hätten Sie´s gewusst? Was sind eigentlich Wachstumsschmerzen?	6

Valentinstag**Bei akutem Lippenherpes aufs
Küssen verzichten**

Der Valentinstag am 14. Februar gilt in vielen Ländern als „Tag der Liebenden“. Neben Liebesbekundungen in Form von Süßigkeiten und Blumen steht bei Paaren dann auch das Küssen hoch im Kurs. Auf dieses Lippenbekenntnis sollten Liebende allerdings verzichten, wenn einer von beiden unter akutem Lippenherpes leidet. Denn dieser ist hochansteckend, und zwar nicht nur, wenn die typischen Bläschen zu sehen sind, sondern bis zum Abfallen der Kruste.

Ursache für „Herpes labialis“, wie Lippenherpes in der Fachsprache auch bezeichnet wird, ist das Herpes-simples-Virus (HSV), überwiegend vom Typ 1. „Fast 90 Prozent der Erwachsenen tragen den Erreger in sich, und das ein Leben lang. Die meisten haben nie Beschwerden. Doch 20 bis 40 Prozent der Infizierten leiden immer wieder unter dem Ausbruch des Virus“, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER.

Ansteckung oft schon unbemerkt im Babyalter

Oft schon im Baby- oder Kleinkindalter wird das herpesauslösende Virus durch Tröpfchen oder über Hautkontakt von den Eltern übertragen. Das passiert meist ohne Auffälligkeiten, nur manche Kinder zeigen nach einer Infektion Fieber oder Geschwüre an Lippen, im Rachenraum oder am Zahnfleisch. Ist das Virus einmal im Körper, verbleibt es unbemerkt dort. Ist das Immunsystem geschwächt, beispielsweise durch eine Erkältung,

Überlastung, Stress oder nach einer Operation, kann das Virus aktiviert werden und die typischen Symptome auslösen: Kribbeln, Brennen, Jucken an der Lippe, in der Folge Bläschenbildung.

Cremes lindern, aber heilen nicht

Ohne Therapie verschwindet der Herpes nach sieben bis 14 Tagen. Da die entstehenden Bläschen allerdings mit infektiöser Flüssigkeit gefüllt sind und deren Platzen und die folgende Krustenbildung teilweise starke Schmerzen verursachen, wollen Betroffene schnelle Abhilfe. Die in Apotheken erhältlichen wirkstoffhaltigen Cremes und Gele lindern zwar die Beschwerden, können den Herpes an sich aber nicht heilen. „Je früher die Behandlung beginnt, desto besser. Am besten ist es daher, die Creme schon beim ersten Kribbeln und regelmäßig im Abstand von zwei bis vier Stunden aufzutragen“, weiß Petzold. Vermeiden sollten Betroffene unbedingt eine Ansteckung von Neugeborenen oder Immunschwachen, denn für sie kann eine Herpes-Infektion schwere gesundheitliche Folgen haben. Herpes-Geplagte sollte daher während der akuten Phase ihr eigenes Geschirr und getrennte Handtücher nutzen und besonders häufig Hände waschen oder desinfizieren.

Den Arzt sollte man aufsuchen, wenn die Herpessymptome erstmalig auftreten oder die Bläschen in der Nähe der Augen zu sehen sind. Auch bei stärkeren Beschwerden als üblich oder wenn sich die Symptome nicht nach fünf Tagen gebessert haben, ist ärztlicher Rat sinnvoll.

Persönliche Hygiene jetzt besonders wichtig

Weil das Herpesvirus so ansteckend ist, sollte man besonders auf die persönliche Hygiene achten und die lindernden Präparate nur mit einem Wattestäbchen oder Applikator auftragen. Gefährlich kann es werden, wenn das Virus in die Augen gelangt, da es dort schwerwiegende Probleme bis hin zur Erblindung auslösen kann. Wer sein Gesicht wäscht, sollte daher zunächst die Augenpartie reinigen und mit einem Einmalhandtuch abtrocknen, erst danach den Rest.

Malbücher für Erwachsene

Bunter Entspannungstrend

Trendsetter tun es bereits seit einiger Zeit, andere reiben sich verwundert die Augen: Malbücher sind längst kein Kinderkram mehr, sondern ein angesagtes Entspannungsutensil. Ausmalen steht bei Erwachsenen derzeit so hoch im Kurs, dass Malbücher tatsächlich auf Buch-Bestsellerlisten landen. Wer sich in diesem Jahr mit einem Malbuch und Stiften zurückzieht, um sich zu entspannen, ist mit dieser Vorliebe also nicht allein.

Bei Malbüchern für Erwachsene geht es nicht in erster Linie darum, in Erinnerungen zu schwelgen und ein Hobby aus Kindertagen wieder aufleben zu lassen, auch wenn die Wirkung eine ähnliche ist. „Kinder, die malen, sind sehr oft in ihre eigene Welt versunken. Und genau das passiert vielen Erwachsenen auch. Mit diesen speziellen Malbüchern können sie eine Zeitlang komplett abschalten. Und weil die Motive vorgezeichnet sind, müssen



Trotz Valentinstag sollten Liebespaare besser aufs Küssen verzichten, wenn einer der beiden unter akutem Lippenherpes leidet.

sie auch kein besonderes kreatives Talent haben. Stattdessen können sie sich ganz auf die Formen und Farben konzentrieren und dabei die Gedanken schweifen lassen. Dies ist auch eine Form der Achtsamkeit, aus der sie vielleicht neue Kräfte schöpfen können“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER, den therapeutischen Effekt.

Alternatives Stressmanagement

Auch wenn der wissenschaftliche Nachweis für eine entspannende Wirkung von Malbüchern noch aussteht, weiß die Medizin grundsätzlich um die positive Wirkung von Malen, wie sie etwa in der Kunsttherapie genutzt wird. Außerdem sprechen die vielen positiven Erfahrungen der Erwachsenen, die dem Trend schon länger folgen, für sich. „Allerdings sollte das Ausmalen nicht in Perfektionismus ausarten. Wer sich selbst unter Druck setzt, indem er sich verbietet, eine Linie zu übermalen, oder ein Motiv in einer bestimmten Zeit zu schaffen, erzeugt oftmals neuen Stress und damit das Gegenteil von Spaß und Entspannung“, so die Expertin.

Malerische Vorlagen

2014 erschienen in Deutschland zwölf Ausmalbücher, 2015 waren es schon 123, 2016 immerhin bereits 115 – und das nur im ersten Halbjahr. Ausgelöst wurde der Trend durch die Schottin Johanna Basford. Die Titel ihrer Malbücher, wie etwa „Mein geheimnisvoller Dschungel“ oder „Mein phantastischer Garten“, geben einen klaren Hinweis auf die darin enthaltenen Motive. Aber es gibt auch Vorlagen aus den Bereichen Mode, Tiere, Architektur und vieles mehr. Sehr beliebt sind aber auch Mandalas, also Abbildungen von sich wiederholenden Formen und Symbolen, die oft kreisförmig angeordnet sind. Daneben gibt es auch noch Zentangles. Hier geht es nicht ums Ausmalen, sondern darum, aus graphischen Elementen wie Punkten, Strichen, Kringeln und Linien selbst fantasievolle Muster zu kreieren.

Ran an die Stifte

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, findet im Handel verschiedene Malbücher für Erwachsene in unterschiedlichen Ausführungen und Preisklassen. Daneben gibt es im Internet auch kostenlose Malvorlagen sowie Apps für Smartphones und Tablets.

Gehirnjogging

Mehr als „nur“ Sudoku

Geistig fit bis in hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Abhilfe verspricht das sogenannte „Gehirnjogging“, mit dem die geistige Gesundheit gefördert werden soll. Ob Sudoku, Kreuzworträtsel lösen oder spezielle Programme am Computer, die Möglichkeiten, sein Gehirn zu trainieren, scheinen unbegrenzt. Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER, erklärt, ob diese Maßnahmen wirklich helfen können.

Dr. Marschall, was soll „Gehirnjogging“ bewirken?

Die Zahl der intakten Gehirnzellen nimmt mit zunehmenden Alter ab. Das Gehirn kann diesen Verlust jedoch teilweise kompensieren, da es die



Mit Malbüchern kann jeder auch ohne besonderes Talent kreativ werden und gleichzeitig entspannen.

Fähigkeit hat, neue Verknüpfungen zwischen den verbleibenden Zellen aufzubauen. Das ist die Hoffnung, auf der Gehirnjogging beruht: Mit speziellen Übungen neue Verbindungen zwischen den Zellen zu schaffen, um geistig fit zu bleiben.

Was weiß die Wissenschaft über den Nutzen von solchen Übungen?

Es gibt verschiedene Studien, die sich mit dem Effekt von Gehirnjogging befassen haben. Ob Gehirnjogging möglicherweise auch einer Demenz vorbeugen kann, ist stark umstritten. Fest steht jedoch, dass es positive Effekte gibt. Wer mit Übungen trainieren möchte, sollte dabei auf eine gewisse Vielfalt achten, ansonsten wird, je nach gewählter Übung, immer nur eine einzelne Fähigkeit trainiert. Wer beispielsweise häufig das Lösen von Sudoku trainiert, wird darin tatsächlich besser und schneller, allerdings werden andere Hirnfunktionen nicht gefördert.

Was raten Sie Menschen, die ihre geistige Gesundheit trainieren wollen?

Wer geistig fit bleiben will, kann sein Gehirn durchaus mit Übungen trainieren. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, geistig fit zu bleiben, beispielsweise indem man sein „Training“ in den Alltag integriert. Grundsätzlich sinnvoll ist das Abweichen von täglichen Routinen. Auf dem Weg zum Supermarkt kann man beispielsweise mal eine andere Strecke wählen und ohne Einkaufszettel einkaufen. Mal eine andere Tageszeitung lesen. Mit dem Kopf rechnen anstelle den Taschenrechner zu nutzen, eine Fremdsprache lernen und im Idealfall auch anwenden. Musizieren oder Tanzen.

Insgesamt rate ich, körperlich und geistig aktiv zu bleiben, Neues auszuprobieren und auch soziale Kontakte zu pflegen, denn diese sind für unser Gehirn besonders anregend. Das alles ist natürlich kein Garant für lebenslange geistige Fitness, aber eine gute Voraussetzung dafür.

Welche Rolle spielt körperliche Aktivität für geistige Fitness?

Das ist noch nicht eindeutig geklärt. Studien liefern Hinweise darauf, dass beispielsweise regelmäßiges Laufbandtraining hilft, die Hirndurchblutung und das visuelle Gedächtnis zu verbessern. Das gilt allerdings nur für Teilnehmer unter 70 Jahren, ältere Menschen scheinen davon nicht mehr zu profitieren.

Wirkstoffpflaster

Medizin zum Kleben

Ob zur Schmerzlinderung, als Hormontherapie, zur Rauchentwöhnung oder zur Behandlung von Herpes, die Anwendungsgebiete für Wirkstoffpflaster sind vielseitig. Doch auch bei der Medizin zum Kleben gibt es einiges zu beachten.

Vorbei die Zeiten, in denen Pflaster lediglich der Wundversorgung dienten. Längst haben sich Wirkstoffpflaster einen festen Platz in der Medizin erobert. Doch Wirkstoffpflaster sind nicht gleich Wirkstoffpflaster.



Ein abwechslungsreicher Alltag und soziale Kontakte sind neben körperlicher Bewegung eine gute Voraussetzung für geistige Fitness.

ter. Man unterscheidet zwischen sogenannten lokal wirkenden Pflastern und richtigen Arzneipflastern. „Lokale Wirkstoffpflaster enthalten in der Regel keine rezeptpflichtigen Stoffe und sind deshalb auch freiverkäuflich. Hierzu zählen beispielsweise Herpes- und Narbenpflaster und natürlich der Klassiker, das Wärmepflaster bei Bewegungs- oder Muskelschmerzen. Daneben gibt es richtige Arzneipflaster, die wie Medikamente wirken, und zwar im ganzen Körper. Diese können verschreibungspflichtig sein“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Diese sogenannten transdermalen Pflaster werden unter anderem gegen Reisekrankheit, bei Nikotinsucht, zur Hormonbehandlung und bei starken Schmerzen eingesetzt.

Langsame, aber kontinuierliche Wirkung

Im Vergleich zu Pillen oder gar Spritzen unterscheiden sich die transdermalen Pflaster nicht nur in der Anwendung, sondern auch im Wirkmechanismus. „Der Wirkstoff dringt zunächst in die Haut ein, gelangt von dort in die Blutgefäße, darüber in den Blutkreislauf und erst dann an seinen Wirkungsort. Diese Besonderheit sorgt dafür, dass die Pflaster zwar nicht sofort helfen, dafür die Medizin aber langsam und gleichmäßig an den Körper abgeben“, so Günther. Zu den weiteren Vorteilen zählt auch, dass man nicht mehr darauf achten muss, ob man ein Medikament vor, während oder nach einer Mahlzeit einnimmt. Und die transdermalen Pflaster sind auch eine Erleichterung für alle, die nicht dran denken können, regelmäßig ihre Tabletten zu schlucken. Daher gibt es auch Pflaster für Menschen mit Demenz oder Parkinson.

Tipps für die Anwendung

Damit Arzneipflaster ihre Wirkung optimal entfalten können, sollte man bei der Handhabung darauf achten, sie vorsichtig aus der Packung zu nehmen und nicht zu zerschneiden, sonst könnte die Wirkstoffmatrix beschädigt werden. Die Haut sollte immer sauber, trocken und haarfrei sein. Nachdem die Schutzfolie entfernt ist, die Klebeschicht nicht berühren. Das Pflaster aufkleben und 30 Sekunden andrücken. Baden und duschen ist erlaubt. Aber Vorsicht, zu viel Wärme sorgt für eine schnellere Wirkstoffabgabe. Generell kann ein transdermales Pflaster je nach Wirkstoff bis zu mehreren Tagen auf der Haut bleiben, bevor es gewechselt werden muss. Lokale Wirkstoffpflaster wirken in der Regel mehrere Stunden. Im Zweifelsfall den Beipackzettel studieren oder direkt einen Arzt oder Apotheker fragen.

Unerkannter Schwangerschaftsdiabetes

Riskant, aber gut zu behandeln

Die Schwangerschaft ist für Frauen eine intensive Zeit. Vorsorgetermine werden mit Freude, Untersuchungsergebnisse aber auch manchmal etwas ängstlich erwartet. Lautet bei einem der Tests dann die Diagnose „Schwangerschaftsdiabetes“, ist die Unsicherheit meist groß. Doch diese Form der Zuckerkrankheit lässt sich oft durch einfache Maßnahmen in den Griff bekommen.



Geeignet sind Wirkstoffpflaster grundsätzlich für jeden. Aufpassen müssen lediglich Allergiker, sie sollten unbedingt mit dem Arzt besprechen, ob diese Art Pflaster für sie geeignet ist.

Schwangerschafts- oder auch Gestationsdiabetes verläuft meist mit nur wenig eindeutigen Symptomen, die dann häufig der Schwangerschaft zugeschrieben werden. Ohne einen entsprechenden Suchtest, im Normalfall zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche durchgeführt, würde er wahrscheinlich unerkannt bleiben. „Schwangerschaftsdiabetes muss aber dennoch unbedingt behandelt werden, weil er ein Risiko für Mutter und Kind darstellt. Die Gefahr einer Frühgeburt erhöht sich, und das Kind kann ein abnormes Größenwachstum mit gleichzeitiger Entwicklungsverzögerung, vor allem der Lungenreifung, zeigen“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Durch die besondere Größe des Babys kann es bei der Geburt außerdem zu Komplikationen kommen. Der Test, der einen Hinweis auf Schwangerschaftsdiabetes gibt, ist für Mutter und Kind völlig nebenwirkungsfrei. Dabei nimmt die Schwangere ein glukosehaltiges Getränk zu sich, und es wird gemessen, wie schnell die Glukose innerhalb eines bestimmten Zeitraums vom Körper abgebaut wird.

Ernährungsumstellung und Bewegung

Wird bei einer Schwangeren Gestationsdiabetes festgestellt, muss sie als erstes ihre Ernährung anpassen. Auf dem Ernährungsplan sollte dann ballaststoffreiche Kost, die reich an komplexen Kohlenhydraten ist, stehen. Naturreis, Vollkornprodukte und Kartoffeln bieten sich hier an. Experten können mit der werdenden Mutter einen genauen Diätplan ausarbeiten. Ergänzend muss die Betroffene darin geschult werden, ihren Blutzucker selbst zu messen, denn die Blutzuckerkontrollen sind engmaschig erforderlich. Ein Diabetologe kann hier hilfreich sein. „Die Ernährungsumstellung ist zunächst zwar möglicherweise gewöhnungsbedürftig, aber im Zusammenspiel mit regelmäßiger leichter Bewegung und dem Messen des Blutzuckerspiegels kann die Erkrankung meist gut kontrolliert werden. Erst, wenn diese Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg führen, ist eine Insulintherapie notwendig“, so Petzold.

Häufige Begleiterscheinung einer Schwangerschaft

Schwangerschafts- oder Gestationsdiabetes ist eine der häufigsten Begleiterkrankungen während einer Schwangerschaft. Meist verschwindet er nach der Geburt von selbst, weil sich der Hormonhaushalt wieder normalisiert. Allerdings besteht für die betroffene Frau ein erhöhtes Risiko, in späteren Schwangerschaften erneut an Schwangerschaftsdiabetes zu erkranken. Und auch weil etwa die Hälfte der Schwangerschaftsdiabetes-Patientinnen innerhalb der nächsten zehn Jahre an Diabetes Mellitus erkranken, sollte die Diagnose ernst genommen werden.

Hätten Sie's gewusst?

Was sind Wachstumsschmerzen?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:

„Die im Volksmund als Wachstumsschmerzen bezeichneten Beschwerden treten meist während der Wachstumsphase von Kindern und Kleinkindern in den Beinen auf, häufig am Abend oder in der Nacht. Betroffen



Patientinnen mit Schwangerschaftsdiabetes sollten sich den Umgang mit dem Blutzuckermessgerät von einem Experten zeigen lassen.

Diese Frauen haben ein erhöhtes Risiko für Schwangerschaftsdiabetes:

- Frauen mit Übergewicht
- Frauen mit Diabetes in der engeren Familie
- Frauen, die bei ihrer Geburt schwerer als vier Kilogramm waren
- Frauen, die wiederholt Fehlgeburten hatten
- Frauen, die ein Kind mit mehr als vier Kilogramm Körpergewicht zur Welt gebracht haben
- Frauen älter als 30 Jahre

sind etwa 30 Prozent aller Kinder zwischen dem dritten und zwölften Lebensjahr. Die Schmerzen kommen meist ganz plötzlich und sind am nächsten Morgen bereits wieder Geschichte.

Eine ganz einheitliche medizinische Definition der „Wachstumsschmerzen“ gibt es nicht. Wachstum verursacht normalerweise keine Schmerzen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die bei Kindern auftretenden Beschwerden durch eine stärkere Beanspruchung des Bewegungsapparates und mögliche Fehlhaltungen ausgelöst werden. Bei Schmerzen können Eltern ihre Kinder am besten mit Hinwendung, beispielsweise in Form von Massagen der betroffenen Stellen, und, je nach Vorliebe, kalten oder warmen Umschläge, helfen. Auch Sportsalben können Linderung verschaffen. Bei länger anhaltenden oder häufig wiederkehrenden Beschwerden sollten Eltern mit ihrem Sprössling jedoch zum Arzt, um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen.“



Leiden Kinder unter Wachstumsschmerzen, sind neben Massagen der betroffenen Stellen auch Trost und Hinwendung hilfreich.

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), Tijana (S. 2), moltaprop (S. 3), photophonie (S. 4), Uwe Grötzner (S. 5), Halfpoint (S. 6), Melpomene (S. 7)