

Newsletter
für Journalisten

Gesundheit im Blick

März 2017

Inhalt

Selbstmedikation Kein Rezept, kein Risiko?	1
Teilzeit-Fasten Stunden anstatt Kalorien zählen	2
Krätze bei Kindern Das große Kratzen nach dem Kuscheln	3
Schwangerschaft Starke Muskeln gegen Rückenschmerzen	4
Gutartiger Lagerungsschwindel Gut zu behandeln	5
Hätten Sie´s gewusst? Wer hat eigentlich die Brille erfunden?	6



BARMER

Selbstmedikation

Kein Rezept, kein Risiko?

Wer sich nicht fit fühlt, geht nicht unbedingt zum Arzt, sondern versucht es oft zunächst einmal mit Selbstmedikation. Besonders nahe liegt der Gang in die Apotheke, wenn die Betroffenen keine Zeit für einen Arztbesuch haben und sie ihre eigenen Beschwerden als nicht sehr schwerwiegend einschätzen. Vor allem Kopf- oder Rückenschmerz-Geplagte, Menschen mit Erkältung, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen oder Hautproblemen behandeln sich erst einmal selbst, ohne einen Arzt hinzuzuziehen.

„Gegen Selbstmedikation ist nichts einzuwenden, wenn man ein paar Dinge beachtet“, so Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Probleme können beispielsweise entstehen, wenn durch die Einnahme von nicht-verschreibungspflichtigen Medikamenten Wechselwirkungen mit anderen Mitteln auftreten. Aus diesem Grund sollte bei Selbstmedikation immer eine Beratung durch den Apotheker über Vorerkrankungen, Unverträglichkeiten und die Einnahme von Medikamenten erfolgen. Nur so kann der Apotheker das richtige Arzneimittel entsprechend der individuellen Beschwerden des Patienten aussuchen und Hinweise zur richtigen Einnahme geben. Das Lesen des Beipackzettels kann weitere wichtige Informationen zur Einnahme geben.

Vorsicht vor Wechselwirkungen

Als Beispiel für Wechselwirkungen zwischen verordnungsfähigen und rezeptfreien Medikamenten nennt Günther Mittel gegen Herzrhythmusstörungen, kombiniert mit rezeptfrei erhältlichen Abführmitteln. Bei gleichzeitiger Einnahme kann die Wirkung des Herzmedikamentes verstärkt werden, Herzrhythmusstörungen und Ohnmacht können die Folge

sein. Frauen, die die „Pille“ einnehmen, sollten vorsichtig bei Johanniskraut sein, denn durch die Wechselwirkung beider Mittel ist ein 100-prozentiger Verhütungsschutz nicht mehr gegeben und eine ungewollte Schwangerschaft ist möglich. Wer regelmäßig Blutverdünner einnimmt, sollte auf Schmerzmittel wie Ibuprofen, Acetylsalizylsäure oder Diclofenac verzichten, denn diese verstärken die Wirkung, und es können Blutungen, auch innere Blutungen, auftreten.

„Besonders vorsichtig mit der Selbstmedikation sollten Senioren sein, denn sie leiden häufig unter mehreren Erkrankungen, die mit verschiedenen Präparaten behandelt werden. Die Gefahr von Wechselwirkungen der Medikamente ist daher sehr groß“, warnt Günther. Hinzu kommt, dass sich mit zunehmendem Alter die Pharmakokinetik der Arzneimittel verändert, also der Prozess der Wirkstoffaufnahme, der Verteilung im Körper, des Ab- und Umbaus und der Ausscheidung. Eine Rücksprache mit dem Arzt ist hier besonders wichtig, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Keine bereits früher verordneten Präparate einnehmen

Kritisch sieht die Expertin auch, wenn der heimische Apothekenschrank durchsucht und ein verschreibungspflichtiges Präparat eingenommen wird, das bereits früher verordnet wurde. „Möglicherweise weicht das aktuelle Krankheitsbild von dem früheren ab, so dass der Einsatz des Mittels nicht sinnvoll oder sogar schädlich ist“, erklärt Günther. Bereits verordnete Arzneimittel sollten daher ohne Rücksprache mit dem Arzt später nicht mehr zum Einsatz kommen.

Wer bereits länger unter Beschwerden wie beispielsweise Schlafstörungen, Schmerzen oder Magen-Darm-Problemen leidet, sollte die Ursachen dafür von einem Arzt abklären lassen. Auch bei vermeintlich harmlosen Hautproblemen hilft besser ein Fachmann, bevor man die Haut mit falschen Mitteln noch mehr schädigt.

Teilzeit-Fasten

Stunden anstatt Kalorien zählen

Bis Mitte April dauert die offizielle Fastenzeit in diesem Jahr. Ob Ananas-Diät, FdH(Friss die Hälfte)-Methode oder Zitronensaft-Kur – das Angebot an Diät- und Fasten-Strategien ist riesig. Dennoch kommen regelmäßig neue Ernährungsmodelle auf den Markt, mit denen das Abnehmen „garantiert“ klappen soll. Ganz weit vorn im Kampf gegen die Pfunde liegt derzeit das Teilzeit-Fasten. Es ist keine Diät im eigentlichen Sinne, sondern steht für das Essen nach einem bestimmten Zeitplan.

Es klingt mal wieder verlockend: Abnehmen ohne viel Aufwand, lästiges Kalorienzählen und vor allem ohne Heißhunger. Intermittierendes Fasten nennen Experten das Konzept, bei dem der Begriff zwar kompliziert klingt, die Methode aber ganz einfach ist. „Das Wort intermittierend stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie unterbrechend oder abwechselnd. Beim intermittierenden Fasten wechseln sich also Phasen, in denen gegessen wird, mit Zeiten, in denen man auf feste Nahrung verzichtet, ständig ab“,



Senioren sollten sich ausführlich zu Neben- und Wechselwirkungen beraten lassen, wenn sie rezeptfreie Medikamente einnehmen wollen.



Beim sogenannten „intermittierenden Fasten“ wird nach einem festen Zeitschema abwechselnd gegessen oder gefastet.

erklärt Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER, das Prinzip des Teilzeit-Fastens. Wie lang die jeweiligen Zeitfenster sind, bleibt dem Abnehm-Kandidaten überlassen. Es gibt Modelle, in denen an bestimmten Tagen gegessen und gefastet wird, und solche, die einen einzelnen Tag in Essens- und Fasten-Phasen einteilen. Dieses tägliche Stunden-Fasten lässt sich relativ einfach in den Alltag integrieren, zumal die Nachtruhe in die Fasten-Phase einbezogen wird. Ein typischer Tagesplan könnte wie folgt aussehen: Frühstück zwischen 8 und 9 Uhr, Mittagessen zwischen 13 und 14 Uhr und Abendessen zwischen 18 und 19 Uhr.

Was bringt das Teilzeit-Fasten?

Befürworter des Teilzeit-Fastens verweisen gerne auf die zahlreichen Vorteile der Methode. So soll sie beispielsweise dabei helfen, wieder echten Hunger von Appetit unterscheiden zu können. Darüber hinaus soll der tägliche Fasten-Modus die Fettverbrennung ankurbeln, Entzündungsprozesse hemmen, die Cholesterinwerte verbessern und vor allem überflüssige Pfunde ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt purzeln lassen. Allerdings findet beim intermittierenden Fasten keine langfristige Ernährungsumstellung statt, kritisiert Schmidt. Die Expertin warnt daher vor zu viel Euphorie: „Die positiven gesundheitlichen Eigenschaften des Teilzeit-Fastens sind zwar wissenschaftlich belegt, allerdings bislang nur in Studien mit Mäusen. Inwiefern sich die Ergebnisse tatsächlich auch auf den Menschen übertragen lassen, müssen weitere Forschungen erst noch zeigen.“ Und auch wenn Abnehm-Willige sich während der Essens-Phasen prinzipiell ganz normal ernähren dürften, bedeute das nicht, dass sie in dieser Zeit wahllos alles in sich hineinstopfen dürften. Fast Food, Süßigkeiten und Softdrinks seien auch beim Teilzeit-Fasten tabu.

Krätze bei Kindern

Das große Kratzen nach dem Kuschelein

Starker Juckreiz, bis hin zu blutigem Kratzen, sind die Folgen einer Ansteckung mit Krätze. Besonders leicht kann sich die Krätzmilbe in Kindergärten verbreiten, denn dort besteht ein enger Körperkontakt von Kindern untereinander. „Betroffene müssen sich nicht schämen, denn eine Ansteckung mit Krätze kann jeden treffen und hat nicht unbedingt etwas mit fehlender Hygiene zu tun“, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER.

Tritt im Kindergarten die Krätze auf, muss dieser nach dem Infektionsschutzgesetz dem Gesundheitsamt gemeldet werden. Die Dunkelziffer der Krankheitsfälle dürfte allerdings höher sein, da eventuell befallene Familienmitglieder darin nicht erfasst werden. „Erst bei ersten Beschwerden suchen die Eltern mit ihrem Nachwuchs den Arzt auf. Betroffene Kinder sind aber schon ansteckend, wenn die Familien noch nichts von der Infektion wissen“, erklärt Petzold.

Typische Symptome

Aufgrund ihrer geringen Größe von 0,2 bis 0,5 Millimetern sind die Krätzmilben mit bloßem Auge nicht zu sehen. Sie werden bei längerem Haut-

Die drei gängigsten Teilzeitfasten-Modelle sind:

- 1+1-Methode: Dabei wird abwechselnd einen Tag lang gegessen und einen Tag lang gefastet.
- 5+2-Strategie: An fünf Tagen pro Woche wird normal gegessen und an zwei Tagen gefastet.
- Stunden-Modell: Hierbei gibt es täglich drei Hauptmahlzeiten, keine Zwischen-Snacks und eine Phase von etwa 13 bis 14 Stunden, in denen nichts gegessen wird.



Ist die Krätzmilbe nachgewiesen, können Hygienemaßnahmen und Nagelschneiden die ärztliche Therapie unterstützen.

kontakt, in Kindergärten beispielweise beim gemeinsamen Spielen, bei der Körperpflege oder auch beim Kuscheln, übertragen. Die winzigen Parasiten graben dann Gänge in der oberen Hautschicht und legen dort ihre Eier und auch ihren Kot ab. Zwei bis sechs Wochen später leiden die Kinder unter allergischen Reaktionen, verbunden mit starkem Juckreiz. Krätzmilben rufen kleine Pusteln hervor, vorwiegend zwischen den Fingern und Zehen, an den Handgelenken, Knöcheln, den Ellenbogen, im Achselbereich, aber auch an den Brustwarzen und im Genitalbereich. Bei kleinen Kindern können die Bläschen auch am behaarten Kopf und im Gesicht auftreten. „Nachts ist der Juckreiz oft sehr groß, weil die Tiere Wärme mögen und unter der warmen Bettdecke erst so richtig aktiv werden. Kinder geben dem Juckreiz besonders schnell nach und kratzen sich die Haut auf. Die betroffenen Stellen können dann sich entzünden und schlimmstenfalls eitern“, so Petzold.

Ab zum Arzt

Kinder mit Symptomen der Krätze sollten umgehend ärztlich untersucht werden. Allerdings ist die Diagnosestellung nicht immer leicht, denn oft werden die von den kleinen Milben ausgelösten Beschwerden mit den Symptomen eines Hautekzems verwechselt. Einmal erkannt, können entsprechende Medikamente die Milben dann aber kurzfristig abtöten und eine weitere Verbreitung bereits nach einem Tag verhindern. Neben Vollbädern und Cremes oder Salben zum Auftragen auf die Haut gibt es in schweren Fällen auch Wirkstoffe in Form von Tabletten. „Krätzmilben können außerhalb des menschlichen Körpers einige Tage überleben und sich in dieser Zeit einen neuen Wirt suchen“, so Petzold. Daher rät die Expertin den Eltern, Kleidung, Handtücher und Bettwäsche täglich zu wechseln und bei 60 Grad zu waschen. Nicht waschbare Dinge sollten sieben bis 14 Tage lang luftdicht verpackt werden, am besten in einer Plastiktüte. Sinnvoll ist es außerdem, Polstermöbel in der Kuschelecke und im Wohnzimmer und Matratzen täglich abzusaugen.

Erneute Ansteckung:

Auch nach einer erfolgreichen Therapie kann man sich noch in den eigenen vier Wänden mit der Krätze anstecken. Eltern sollten präventiv die Fingernägel ihrer Kinder kürzen, weiterhin die Wohnung gründlich saugen und Stoffe auf 60 Grad waschen. Wenn über die Behandlung hinaus Symptome auftreten, kann das auch damit zusammenhängen, dass der Körper in diesem Zeitraum die Überreste von Milben und deren Eier abstößt, wodurch es zu Ekzemreaktionen kommen kann.

Rückenschmerzen in der Schwangerschaft

Eine starke Muskulatur beugt Beschwerden vor

Viele Schwangere kennen das: Vor allem in der ersten Zeit und später wieder mit zunehmend runder werdendem Bauch macht der Rücken zu schaffen. Sofern keine Risiko-Schwangerschaft besteht, können die werdenden Mütter den Rückenschmerzen aber mit moderater Bewegung oder entsprechenden Übungen vorbeugen.

Die Ursachen für Rückenschmerzen können sehr vielfältig sein und hängen auch von Verlauf und Fortschritt der Schwangerschaft ab. Häufig ist es einfach das zunehmende Gewicht in Kombination mit dem veränderten Körperschwerpunkt, das Verspannungen auslöst und Rückenschmerzen hervorruft. „Mit fortschreitender Schwangerschaft verändern viele Schwangere ihre Körperhaltung und neigen zum Hohlkreuz, das die Beschwerden noch verstärkt“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sport-

wissenschaftler bei der BARMER. Zusätzlich führt die Ausschüttung von Schwangerschafts-Hormonen zu einer Auflockerung des Beckenrings, der Gelenke und der Muskulatur. Für die Geburt ist das sinnvoll, aber im Alltag kann es zu Rückenproblemen führen. „Grundsätzlich sollten Rückenbeschwerden immer mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Nur so können Störungen in der Frühschwangerschaft ausgeschlossen werden“, rät der Experte.

Rückenschmerzen vorbeugen

Trainierte Frauen sind für eine Schwangerschaft besonders gut vorbereitet, denn eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur entlastet die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor. Außerdem verläuft die Schwangerschaft bei ihnen oft mit weniger Beschwerden und auch die Geburt wird häufig als leichter erlebt. Aber auch werdende Mütter, die sich bisher nicht sportlich betätigt haben, können sanfte Übungen in der Schwangerschaft durchführen. „Wenn der Arzt es erlaubt und die Schwangere sich fit und gesund fühlt, ist gegen leichten Sport nichts einzuwenden. Je früher werdende Mütter mit dem Training beginnen, desto besser“, so Möhlendick. Besonders geeignet ist eine Gymnastik mit leichten Kräftigungs- und Dehnübungen oder auch ein gemäßigtes Ausdauertraining, beispielsweise in Form von Walken oder ausgiebigen Spaziergängen. Viele Schwangere empfinden gerade bei fortgeschrittener Schwangerschaft auch die Bewegung im Wasser als besonders angenehm, weil der Auftrieb im Wasser den Körper entlastet. Tabu sind laut Möhlendick hingegen schnelle Ballsportarten wie Squash und Sportarten mit erhöhter Sturzgefahr, wie Reiten oder Inlinern.

Beschwerden lindern

Leiden Schwangere unter Rückenschmerzen, können spezielle Übungen mit einem Gymnastikball helfen. „Die Schwangere setzt sich mittig auf den Ball und rollt das Becken kreisförmig oder in Form einer Acht“, nennt Möhlendick ein Beispiel. Entspannend wirkt auch die sogenannte Stufenbettlagerung, bei der die werdende Mutter sich auf den Rücken legt und sie die Beine im 90-Grad-Winkel auf einen Stuhl lagert. Bei fortgeschrittener Schwangerschaft kann allerdings in dieser Position das Gewicht des Kindes auf die untere Hohlvene drücken, wodurch es bei der Schwangeren zu einem starken Abfall des Blutdrucks und sogar zur Bewusstlosigkeit kommen kann. Daher sollte die Stufenbettlagerung nur erfolgen, solange die Mutter sich dabei wohl fühlt. Alternativ können auch Massagen und Wärme Linderung verschaffen.

Gutartiger Lagerungsschwindel

Lästig, aber gut zu behandeln

Wer unter Schwindel leidet, hat das Gefühl, man zöge ihm den Boden unter den Füßen weg, oft verbunden mit Übelkeit. Entsprechend groß ist der Wunsch der Betroffenen nach schneller Hilfe. Je nach Ursache für den Schwindel sind die Therapiemöglichkeiten allerdings sehr vielfältig. Eine exakte Diagnose ist daher die Basis für jede Therapie. Die gute Nachricht: Der besonders häufig auftretende „gutartige Lagerungsschwindel“ ist gut behandelbar.



Bewegung im Wasser wird von Schwangeren als besonders angenehm empfunden und hilft gut gegen Rückenschmerzen.

Nach Bewegung auch Entspannen:

Neben körperlicher Aktivität ist auch Entspannung in der Schwangerschaft wichtig. Mit speziellen Übungen, die häufig auch im Rahmen von Geburtsvorbereitungskursen vermittelt werden, können die Schwangeren Stress abbauen und innere Ruhe finden.

Bei Schwindel handelt es sich nicht um ein eigenständiges Krankheitsbild, sondern um ein sogenanntes multisensorisches Syndrom, also eine gestörte Wahrnehmung verschiedener Sinne. „Schwindelpatienten sollten immer einen Arzt aufsuchen, um schwere Erkrankungen wie Gehirntumore oder auch Nervenentzündungen auszuschließen“, rät Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Zugrunde liegen können auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Ohren oder auch psychische Probleme. Entsprechend vielfältig sind die Behandlungsmöglichkeiten. Infrage kommen Medikamente, aber auch Physiotherapie oder selten eine Operation. Lautet die Diagnose dann „Gutartiger Lagerungsschwindel“, kann der Betroffene erst einmal aufatmen, denn oft helfen schon einfache Übungen, um die Beschwerden in Griff zu bekommen.

Winzige Ablagerungen mit großer Wirkung

Ursache für den Lagerungsschwindel sind kristalline Ablagerungen in einem der Bogengänge im Innenohr. Durch diese werden die Sinneszellen gereizt und der typische Drehschwindel ausgelöst. Die Patienten leiden dann unter starker Übelkeit bis hin zum Brechreiz, Gleichgewichtsstörungen, einem Dreh- oder Fallgefühl mit entsprechender Gangunsicherheit, oft begleitet von Ängsten vor Stürzen. Die häufig immer wiederkehrenden kurzen Schwindelattacken treten schon bei kleinsten, schnellen Bewegungen des Kopfes auf, beispielsweise in der Nacht beim Umdrehen im Bett.

Abhilfe schaffen kann oft das sogenannte „Befreiungsmanöver“, das der behandelnde Arzt oder ein Physiotherapeut zusammen mit dem Patienten durchführt. „Die störenden Teilchen müssen aus den Bogengängen entfernt und in weniger empfindliche Bereiche des Ohrs verlagert werden. Dafür wird der Patient nach einem festen Ablauf mehrfach umgelagert und von der Sitz- in die Liegeposition gebracht. Durch den raschen Wechsel und die gleichzeitige Kopfverlagerung wird die Wirkung der Schwerkraft ausgenutzt“, erklärt Marschall. Zusätzlich können Physiotherapeuten mit dem Patienten ein Lagerungstraining für zu Hause einüben. Nicht geeignet ist das Manöver für Patienten, die unter einer massiven Einschränkung der Halswirbelsäule leiden. Die meisten anderen Patienten können aber oft schon innerhalb von Minuten eine Besserung feststellen. Sollten sich die Symptome auch nach mehrmaligen Training nicht bessern, können auch Medikamente die Beschwerden ein wenig lindern.

Hätten Sie's gewusst?

Wer hat eigentlich die Brille erfunden?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER:

„Zwar beobachteten vereinzelt schon die alten Griechen und Römer den vergrößernden Effekt von bestimmten Kristallen, jedoch wurden die ersten Linsen zur Nutzung bei Fehlsichtigkeit erst im 13. Jahrhundert von italienischen Mönchen geschliffen. Als Material wurden klarsichtiges Bergkristall und Beryll genutzt, woraus auch der Name Brille entstand. Allerdings



Schwindelattacken können Übelkeit und Angstgefühl hervorrufen. Gutartiger Lagerungsschwindel ist aber meist gut behandelbar.

dauert es noch bis ins 19. Jahrhundert, bis die Brille auch für das gemeine Volk auch zugänglich war. In der Zwischenzeit war sie ein Luxusgut für das vermögende Bürgertum, Adelige, Kleriker und Mönche. Nur sie konnten in dieser Zeit ihre Fehlsichtigkeit mithilfe einer Brille ausgleichen, alle anderen hatten schlicht und einfach Pech.

Für die Fassungen wurden verschiedene Materialien ausprobiert. Die ersten Modelle bestanden aus Knochen, Holz, Eisen oder Leder, später kamen Gold, Silber oder auch Schildpatt hinzu. Auch bei der Befestigung war man sehr einfallreich: Es gab Brillen, die an der Kopfbedeckung befestigt waren, sogenannte Mützenbrillen, aber auch Zwicker, die man sich fest auf die Nase kniff. Handwerker, die für ihre Arbeit gut sehen und dabei die Hände frei haben mussten, nutzten oft eine Fadenbrille, bei der das Gestell mit einem Faden hinter den Ohren befestigt wurde. Die Brille in ihrer heutigen Form gibt es erst seit Anfang des 18. Jahrhunderts.“



Die Fadenbrille war vor allem für Menschen, die beim Arbeiten die Hände frei haben mussten, eine gute Lösung.

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), Monkey Business, Voyagerix (S. 2), Edler von Rabenstein (S. 3), Andrey Bandurenko (S. 5), ArTo (S. 6), solobird (S. 7)