

**Inhalt**

Fernreisen im Winter Jetzt schon an den Impf- schutz denken	1
Outdoor-Training Neuer Trend Bootcamp	2
Wenn die Mobilität nachlässt „Richtig“ Sitzen im Alter	3
Schmerzen bei Schwangeren Die geeignete Therapie finden	4
Ernährung Richtig essen und trinken für engagierte Freizeitsportler	5
Hätten Sie´s gewusst? Macht Salziges wirklich durstig?	6

**Fernreisen im Winter****Jetzt schon an den Impfschutz  
denken**

Wer im Winter eine Fernreise plant, sollte jetzt schon an den richtigen Impfschutz denken. In einigen Ländern ist der Nachweis über bestimmte Impfungen sogar Voraussetzung für eine Einreise. Neben Impfungen gegen exotische Krankheiten ist aber auch das Auffrischen der Standardimpfungen wichtig, weiß Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Einige Wochen vor Reiseantritt sollten Fernreisende ihren Impfstatus durch den Arzt oder Apotheker überprüfen lassen. Im Rahmen dieser Impfberatung wird auch der Impfstatus gegen Krankheiten geprüft, die in Deutschland noch gefährlich werden können. Von der Ständigen Impfkommission (STIKO) werden unter anderem Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis und Polio empfohlen. „Die Impfungen gegen Diphtherie und Tetanus beispielsweise sollten alle zehn Jahre aufgefrischt werden, denn beide Erkrankungen können lebensgefährlich sein. Die Kosten werden durch die Krankenkasse auch für Erwachsene übernommen“, erklärt Günther.

**Unterschiedliche Impfungen je nach Reiseziel**

Zu den Impfungen, die für Fernreisende häufig relevant sind, zählt unter anderem Hepatitis A, die im Mittelmeerraum und in den Tropen weit verbreitet ist. Da der Erreger sehr widerstandsfähig ist und auch hohe Temperaturen überlebt, ist die Ansteckungsgefahr für Reisende sehr groß. Übertragungswege können verunreinigtes Wasser, Rohkost oder auch Meeresfrüchte sein. Reisenden ins tropische Afrika und nach Zentral- oder

Südamerika wird die Gelbfieber-Impfung empfohlen. Überträger dieser Viruserkrankung, die in der Hälfte der Fälle tödlich verläuft, ist die Mücke *Aedes aegypti*. Die Symptome ähneln zunächst denen einer Grippe, in schweren Verläufen kann es aber auch zu inneren Blutungen kommen. Bei Reisen in Länder mit schlechten hygienischen Bedingungen gehört Typhus zu den Krankheiten, gegen die eine Impfung sinnvoll ist. „In Teilen von Südamerika, Nordafrika oder Indien können sich Reisende leicht über kontaminiertes Wasser oder Nahrungsmittel mit dem thypusauslösenden Bakterium *Salmonella typhi* anstecken. Folgen einer Infektion sind dann Bauchschmerzen, Übelkeit, Fieber und in schweren Fällen auch eine Hirnhautentzündung oder eine Perforation des Darms“, so Günther.

Reisenden nach China, Indien, Thailand, Vietnam, Bali, Nepal, Bangladesch oder Pakistan wird eine Tollwut-Impfung nahegelegt. „Kommt es zu einer Übertragung des Tollwutvirus durch ein infiziertes Tier, beispielsweise durch einen Biss, ist die Krankheit für Ungeimpfte zu 100 Prozent tödlich. Einzige Therapiemöglichkeit ist dann ein Immunglobulin, das sofort verabreicht werden muss, aber nicht überall so schnell verfügbar ist. Die Impfung bietet einen guten Schutz, muss aber im Akutfall am ersten und dritten Tag wiederholt werden“, meint Günther. Für Afrika-Urlauber im sogenannten Meningitis-Gürtel, der sich vom Senegal im Westen bis nach Äthiopien im Osten erstreckt, kommt eine Impfung gegen Meningokokken infrage. Die Erkrankung wird durch Bakterien ausgelöst, eine Übertragung kann in Form einer Tröpfcheninfektion, also beispielsweise durch Husten oder Niesen, erfolgen. In Ost- und Südostasien ist die Japanische Enzephalitis verbreitet, die von Mücken übertragen und durch Viren ausgelöst wird. „Die Japanische Enzephalitis ist eine schwerwiegende Erkrankung. Rund 30 Prozent der betroffenen Erwachsenen versterben, weitere 30 Prozent erleiden bleibende neurologische und psychische Schäden. Vor allem Menschen, die in abgelegene ländliche Gebiete reisen, sollten sich im Vorfeld impfen lassen“, erklärt Günther.

## Outdoor-Training

# Neuer Trend Bootcamp

Wer keine Lust mehr auf Fitnessstudios und langweiliges Einzeltraining hat, findet beim neuen Fitnesstrend Bootcamp vielleicht sein sportliches Glück. Forderndes Outdoor-Training mit einem professionellen Trainer in einer festen Gruppe führt an die eigene Belastungsgrenze und motiviert durch die entstehende Gruppendynamik. Das eigene Körpergewicht wird dabei zum wichtigsten Sportgerät, ergänzt durch Treppen, Parkbänke und Geländer.

## Innerer Schweinehund ade!

Das Training in einem Bootcamp läuft nach amerikanischem Vorbild ab. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, das ist meist gelenkschonender als der Einsatz von schweren Geräten und zudem einer der großen Vorteile des Trainings. „Wer Outdoor-Sport mag, wird das Bootcamp lieben. Man muss keine Rücksicht mehr auf Öffnungszeiten nehmen, trainiert bei jedem Wetter und benötigt keine oder nur wenige Hilfsmittel. Zum Einsatz kommen maximal kleine Sportgeräte wie Seile, Kurzhanteln oder elastische Bänder, sogenannte Resistance Bands“, so Klaus Möhlendick,



Fernreisende sollten sich schon frühzeitig über die notwendigen Schutzimpfungen informieren.

Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Zudem profitieren die Teilnehmer eines Bootcamps von einer festen Gruppe, die sich meist über einen festgelegten Zeitraum trifft, beispielsweise acht Wochen lang zwei Mal wöchentlich für 60 Minuten. In dieser Zeit führt der geschulte Trainer die Teilnehmer im Rahmen eines hochintensiven Trainings an die persönliche Leistungsgrenze heran. Teamgeist, Spaß und Motivation sind die wichtigsten Bausteine für das Bootcamp. Der Trainer bietet verschiedene Schwierigkeitsgrade einer Übung an, auf diese Weise können unterschiedliche Leistungsstufen und Altersgruppen zusammen trainieren. „Alle sitzen in einem Boot. Das schweißst die Gruppe zusammen und motiviert, durchzuhalten“, meint Möhlendick.

Eine Übungseinheit umfasst ein funktionales Training, bei dem, anders als beim Gerätetraining im Fitnessstudio, nicht nur isolierte Muskeln, sondern ganze Muskelgruppen gestärkt werden. „Bei den Übungen im Bootcamp handelt es sich in erster Linie um eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen, die das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskelkraft trainieren, aber auch die Reaktionsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit steigern“, erklärt Möhlendick. Der Trainer achtet dabei immer auf die korrekte Ausführung der Übungen und auf die Belastungsfähigkeit der Teilnehmer. Begonnen wird mit einer Aufwärmphase, dann folgt in der Regel ein Zirkeltraining in Partnerarbeit an mehreren Stationen, den Abschluss bildet eine Cooldown-Phase. Im Training begegnen den Teilnehmern oft altbekannte Körpergewichtsübungen aus dem Sportunterricht mit neuem Namen: Liegestütz (Pushup), Kniebeugen (Squat) oder Bauchpresse (Crunch) sind nur ein paar Beispiele.

Die Teilnahme am Bootcamp ist für jeden etwas, der eine gewisse körperliche Grundfitness mitbringt. Einsteiger und Wiedereinsteiger sollten vor Beginn am besten ihren Hausarzt konsultieren.

## Wenn die Mobilität nachlässt

### „Richtig“ Sitzen im Alter

Ältere Menschen sind oft wenig mobil und verbringen viel Zeit im Sitzen. Für den gesamten Körper bedeutet das eine hohe Belastung. Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER, rät Menschen, die noch in der Lage dazu sind, möglichst häufig zwischendurch aufzustehen und sich auch im Sitzen viel zu bewegen.

Eine wenig veränderte Sitzhaltung über mehrere Stunden führt zu Verspannungen und Schmerzen, die Sehnen verkürzen sich, die Muskeln werden nicht ausreichend beansprucht, und das Herz-Kreislauf-System kommt nicht in Schwung. Alles zusammen kann zudem die Sturzgefahr erhöhen, weil Senioren sich beim Aufstehen und Gehen zunehmend unsicher fühlen. „Wer kann, sollte unbedingt zwischendurch möglichst viel im Stehen erledigen. Das kann ein Telefonat oder auch das Schreiben eines Einkaufszettels auf der Küchenarbeitsfläche sein“, so Marschall. Auch ein Wechsel der Sitzmöbel, beispielsweise vom Stuhl beim Frühstück auf den Sessel zum Fernsehen oder den Hocker im Flur zum Telefonieren, bringt Bewegung in den Alltag. Menschen, die dazu nicht imstande sind, sollten sich möglichst viel im Sessel



Das Training im Bootcamp schweißst die Teilnehmer für einen festen Zeitraum zusammen, und das motiviert, durchzuhalten.

#### Weitere Informationen:

Informationen zur Sturzprophylaxe bietet die BARMER in Form der [Broschüre](#) „Wie vermeide ich Stürze“ an. Weitere Tipps für pflegende Angehörige gibt es [hier](#) in Form von Videos. Informationen zu Pflegefachkräften, die zu Hause beraten, gibt es [hier](#).

bewegen. „Dynamisches Sitzen heißt das Zauberwort. Die nächste Position ist immer die beste, denn durch den Positionswechsel ist man automatisch in Bewegung“, erklärt Marschall. Man kann beispielsweise zwischen Anlehnen und gerade Sitzen wechseln, nach vorn oder weiter nach hinten im Sessel rutschen und das Becken bewegen. „Betroffene sollten mit ihrem Arzt darüber sprechen, welche Übungen sie auch im Sitzen durchführen können. Denn starke Muskeln sind die beste Prophylaxe gegen Stürze“, so Marschall.

### Das richtige Sitzmöbel finden

Sessel ist nicht gleich Sessel, das gilt vor allem für Menschen, die täglich viel Zeit in ihm verbringen. Für sie kommt es besonders darauf an, ein individuell passendes Sitzmöbel zu finden. Dieses muss bestimmte Anforderungen erfüllen, um eine gute Voraussetzung für langes Sitzen zu schaffen und die Gefahr eines Sturzes beim Aufstehen und Hinsetzen zu minimieren. Ist die Sitzfläche beispielsweise zu niedrig, wird für die Bewegung aus und in den Sessel viel Kraft benötigt, die im Zweifel gar nicht da ist. Als Folge lassen sich Ältere beim Hinsetzen auf dem letzten Stück oft fallen, was das Risiko eines Sturzes birgt und außerdem die Wirbelsäule zusätzlich staucht. „Idealerweise stehen die Knie im Sitzen nicht höher als die Hüften. Empfohlen wird ein Winkel von 90 Grad zwischen Oberschenkel und Oberkörper“, erklärt Marschall. Ein dickes Kissen kann die Sitzhöhe korrigieren, wenn der Lieblingssessel nicht ausgetauscht werden soll. Der ideale Sessel sollte außerdem eine leicht geneigte Rückenlehne zur Entlastung der Wirbelsäule und Armlehnen haben. „Armlehnen sind eine wichtige Aufstehhilfe und gut geeignet, um das Risiko von Stürzen zu verringern. Sind diese nicht vorhanden, nutzen Senioren schnell den nebenstehenden Tisch zum Abstützen und vergrößern so die Gefahr eines Sturzes“, erklärt Marschall.



Verbringen ältere Menschen viel Zeit im Sitzen, sollten sie geeignete Sitzmöbel, am besten mit einer Armlehne, nutzen.

## Schmerzen in der Schwangerschaft

### Die geeignete Therapie finden

Eine Schwangerschaft ist für jede Frau eine besondere Zeit. Neben der Vorfreude auf das Kind werden diese Monate vor allem durch die körperlichen Veränderungen geprägt, die die werdende Mutter durchläuft. Jede Handlung betrifft nun auch das Wohlergehen des Ungeborenen. Besonders, wenn die Schwangere unter Schmerzen leidet, stellt sich dann oft die Frage, ob und mit welchem Medikament sie überhaupt behandelt werden darf, ohne das Kind zu gefährden. Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER, gibt Tipps.

### Schmerzen möglichst natürlich lindern

Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder eine starke Erkältung, viele werdende Mütter leiden im Verlauf der Schwangerschaft unter Schmerzen. „Schwangere aufgrund des ungeborenen Kindes gar nicht medikamentös zu therapieren, ist nicht immer sinnvoll. Sind die Schmerzen sehr stark und die Lebensqualität oder der Schlaf dadurch stark beeinträchtigt, sollte man handeln. Denn Schwangere mit Schmerzen leiden später häufiger an Depressionen und Bluthochdruck. Beides kann sich auch auf die Gesundheit des Kindes auswirken“, erklärt Günther. Natürlich sollten die Betroffenen immer erst versuchen, die Schmerzen nichtmedikamentös in den Griff zu bekommen. Viel Ruhe, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen

Luft können dabei helfen. Bei Rückenschmerzen wirken Liegekissen unterstützend, bei Kopfschmerzen kann Pfefferminzöl helfen, bei leichten Verletzungen kühle Umschläge und Hochlegen. Wenn alles nicht hilft, sollte die Schwangere mit dem Frauenarzt oder der Frauenärztin über die Probleme sprechen. „In manchen Fällen wirkt Akupunktur, auch Physiotherapie oder der Einsatz eines Bauchgurtes bei fortgeschrittener Schwangerschaft können Linderung bringen“, so Günther.

### Geeignete Schmerzmittel

Generell sollten Schmerzmittel in der Schwangerschaft möglichst niedrig dosiert und nur in Ausnahmefällen eingenommen werden. „Mittel der ersten Wahl ist für werdende Mütter Paracetamol. Es wirkt schmerzlindernd und fiebersenkend, allerdings nicht entzündungshemmend, und kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft eingesetzt werden. Außerdem reizt es die Magenschleimhaut nicht und löst kein Sodbrennen aus, unter dem viele Schwangere sowieso schon leiden“, erklärt Günther. Der Nachteil: Bei Rückenschmerzen ist es eher unwirksam.

Ausgewählte nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) können in der Regel bis zur 28. Schwangerschaftswoche eingesetzt werden, danach sind sie tabu, weil sie beim Neugeborenen zu Herzfehlern oder Nierenversagen führen können. Zu den NSAR gehören beispielsweise Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (besser bekannt als ASS) und Diclofenac. Unter den NSAR wird vor allem Ibuprofen bei leichten bis mittleren Schmerzen und Fieber empfohlen. ASS sollte in der für die Schmerzstillung notwendigen höheren Dosierung eher gemieden werden. In einer Einzeldosis von über 500 mg steigt beispielsweise die Gefahr für fehlgebildete Nieren oder Herzfehler beim Baby, in dieser Dosis sollte ASS daher während der gesamten Schwangerschaft nicht eingesetzt werden. Allerdings wird ASS nicht nur als Schmerzmittel verwendet. In einer Dosierung von bis zu 150 mg pro Tag bis zum Ende der Schwangerschaft gilt der Wirkstoff als sicher und ist bei drohender Schwangerschaftsvergiftung (Präeklampsie) sogar Therapiestandard. Diclofenac ist eher Mittel der zweiten Wahl. Der Wirkstoff kann bis zur 28. Schwangerschaftswoche eingenommen werden, danach sollte die Betroffene allerdings auch auf diclofenachaltige Schmerzgele verzichten.

### Ernährung

## Richtig essen und trinken für engagierte Freizeitsportler

Ambitionierte Freizeitsportler, die intensiv trainieren und an Stadtläufen, Radrennen oder Halbmarathons teilnehmen, achten oft sehr auf ihren Körper. Für sie sind eine ausgewogene Ernährung und die Wahl von geeigneten Getränken von besonderer Bedeutung. Micaela Schmidt, Diplom-Oecotrophologin bei der BARMER, verrät, worauf es ankommt.

Auch, wenn die Ernährung für Freizeitsportler einen großen Stellenwert einnimmt, benötigen sie in der Regel keinen speziellen Ernährungsplan. „Der zusätzliche Kalorienverbrauch bei einem engagierten Training liegt



Für Schwangere, die nichtmedikamentöse Maßnahmen bei Schmerzen schon probiert haben, ist Paracetamol das Mittel der ersten Wahl.

bei höchstens 1000 Kalorien. Diesen Wert erreichen beispielsweise Läufer, die bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm eine Stunde lang mit einer Geschwindigkeit von rund 16 Stundenkilometern trainieren. Bei vielen liegt der Kalorienbedarf allerdings darunter“, so Schmidt. Die Expertin rät, regelmäßig zu essen und den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Wer intensiv trainiert, kann mit kleinen Energiesnacks zwischen den Mahlzeiten seinen Blutzuckerspiegel konstant halten. Auf diese Weise kann einem Leistungstief gut vorgebeugt werden. Wichtig ist auch immer, dem Körper genügend Zeit zur Regeneration zu geben.

Insgesamt sollte die Ernährung möglichst ausgewogen sein und Getreideprodukte, Nudeln, Reis, Gemüse, Kartoffeln und Obst beinhalten, denn diese sind reich an Kohlenhydraten. „Proteine sind sinnvoll, eine zusätzliche Zufuhr ist aber nicht nötig. Fettarmes Fleisch oder Fisch, Milch und Milchprodukte sowie Getreide und Hülsenfrüchte decken den Eiweißbedarf“, so die Expertin. In puncto Fett weist Schmidt darauf hin, dass es wichtig ist, auf die Qualität der Fette zu achten. „Fett ist besser als sein Ruf. Der Körper benötigt allerdings vor allem hochwertige Fette, wie sie in pflanzlichen Lebensmitteln, wie beispielsweise Nüssen und Samen sowie fettreichen Fischen wie Lachs und Makrele, vorkommen“, meint Schmidt. Rein rechnerisch sollten maximal 30 Prozent des täglichen Energiebedarfs in Form von Fett aufgenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel sieht Schmidt kritisch, denn sie können Ernährungsfehler nicht kompensieren und sind bei einer ausgewogenen Ernährungsweise meist überflüssig.

### Das „Richtige“ trinken

Genauso wichtig, wie eine ausgewogene Ernährung, sind für Sportler die Wahl des geeigneten Getränks und die richtige Flüssigkeitsmenge. Diese ist abhängig davon, wie viel Flüssigkeit durch das Schwitzen beim Training verloren geht. Diese Menge muss über das Trinken wieder zugeführt werden und kann bei einem bis 1,5 Litern liegen. Einen Teil der Flüssigkeit sollten Sportler schon etwa 20 Minuten vor dem Training aufnehmen. Wer länger als eine Stunde trainiert, sollte im Abstand von 15 Minuten kleine Trinkpausen einhalten. Bis zu zwei Stunden nach der körperlichen Belastung sollte der Flüssigkeitsverlust möglichst wieder ausgeglichen sein. „Als Getränke sind je nach Trainingsintensität selbst gemischte Fruchtsaftschorlen oder isotonische Getränke geeignet, aber auch Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und verdünnte Gemüsesäfte“, so Schmidt.

Weitere Informationen zum Thema Sporternährung finden Interessierte auch [hier](#).

### Hätten Sie' s gewusst?

## Macht salziges Essen wirklich durstig?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:

„Anders als bisher angenommen macht salziges Essen eher hungrig als durstig. Zwei Studien, die im Zuge einer simulierten Marsmission zum Salz- und Wasserhaushalt der Astronauten durchgeführt wurden, zeigten



Engagierte Freizeitsportler sollten möglichst ausgewogen essen und ausreichend trinken.

einen ganz neuen Zusammenhang zwischen Salzaufnahme und Wasserverwertung im Körper. Die Ergebnisse sind verblüffend, denn Testpersonen, die mehr Salz mit der Nahrung aufnahmen, verspürten weniger Durst, erzeugten mehr Wasser im Körper und hatten Hunger. Gleichzeitig stieg der Salzgehalt im Urin an. Grund dafür scheint ein regelrechter Wasserspar-Mechanismus zu sein, der einsetzt, wenn dem Körper mehr Salz zugeführt wird. Der Schlüssel für diesen Mechanismus könnte Harnstoff sein. Er löst die Verbindung zwischen Salz und Wasser und führt das Wasser zurück in die Nieren. Dadurch verbleibt es im Körper, während das Salz wieder ausgeschieden wird und die Salzkonzentration im Urin ansteigt. Der bei den Testpersonen zunehmende Hunger wird damit erklärt, dass die Produktion von Harnstoff viel Energie benötigt, die in Form von Nahrung wieder zugeführt werden muss.

Bisher ging man davon aus, dass die Salzkristalle an die Wassermoleküle binden und das Salz zusammen mit der Flüssigkeit ausgeschieden wird. Die vermeintliche Folge ist ein Flüssigkeitsdefizit und ein Durstgefühl. Diese These wurde allerdings nie in einer Langzeitstudie überprüft und gilt jetzt zunehmend als widerlegt.“



Neue Untersuchungen zeigen, dass Salz im Essen eher hungrig als durstig macht.

## Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte der Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: [www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)
- Das BARMER online-Magazin: [www.barmer-magazin.de](http://www.barmer-magazin.de)
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: [www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)

## Impressum

BARMER

### Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

### Redaktion

Daniela Kluska

E-Mail: [presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

### Bildnachweis

fotolia: deagreez (S.1), Yvonne Weis (S. 2), Syda Productions (S. 3), Monkey Business (S. 4), ondrooo (S. 5), Stefan Schurr (S. 6), Handmade Pictures (S. 7)