

Newsletter  
für Journalisten

# Gesundheit im Blick

Oktober 2017

## Inhalt

Röntgenpass Schutz vor Doppeluntersuchungen	1
Erste Hilfe am Kind App gibt Eltern Sicherheit	2
Top oder Flop Sind Smoothies gesund?	3
Schnarchen Die unterschätzte Volkskrankheit	5
E-Bike Training mit Unterstützung	6
Hätten Sie's gewusst? Hilft Zink bei Erkältungen?	7



**BARMER**

## Röntgenpass

### Schutz vor Doppeluntersuchungen

Bildgebende Verfahren gehören mittlerweile zum Standard in der Medizin. Studien haben gezeigt, dass jeder Einwohner durchschnittlich 1,7 Mal pro Jahr mithilfe von Röntgenstrahlen untersucht wird. Da die Strahlen schädlich für den Körper sein können, ist es sinnvoll, nach Möglichkeit unnötige Doppeluntersuchungen zu vermeiden. Eine gute Chance dafür bietet der Röntgenpass, in dem jede vorgenommene Röntgenuntersuchung vermerkt werden sollte.

Um in das Innere des Körpers zu schauen, greift die Medizin auf sogenannte bildgebende Verfahren zurück. Dabei werden zwischen Methoden ohne Strahlenbelastung wie Magnet-Resonanztomografien (MRT), Ultraschall und Echokardiographie sowie Verfahren mit Strahlenbelastung wie Computertomografien (CT-Untersuchungen) und Röntgen unterschieden. Letzteres zählt zu den bekanntesten, da es etwa zum Ausschluss von Knochenbrüchen und zu Zahnuntersuchungen genutzt wird.

### Segen und Fluch zugleich

Bei allen Vorteilen dürfen jedoch nicht die Risiken dieser Art des Durchleuchtens vergessen werden. Zwar gehören Röntgenstrahlen, wie auch das sichtbare Licht, zu den elektromagnetischen Wellen. Doch der Unterschied liegt darin, dass sie sehr viel energiereicher sind. Dadurch können vererbte Krankheiten oder Krebs entstehen. Besonders strahlenempfindlich sind das blutbildende Knochenmark, der Dickdarm, die weibliche Brust, der Magen und die Lunge. „Der allergrößte Teil der durch das Röntgen an der DNA entstehenden Schäden kann durch den Körper

selbst wieder repariert werden. Dennoch sollten Röntgenuntersuchungen nur durchgeführt werden, wenn keine Alternative verfügbar ist und der Patient aus dieser diagnostischen Maßnahme einen Nutzen ziehen kann, der größer ist als das Strahlenrisiko“, meint Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Die meisten Röntgenanwendungen, etwa 40 Prozent, werden im Bereich der Zähne vorgenommen, gefolgt von Untersuchungen an Skelett und Thorax. Obwohl die Strahlenbelastung bei einer Röntgenaufnahme durch den technischen Fortschritt im Vergleich zu früheren Zeiten verringert werden konnte, ist die mittlere Strahlenbelastung der Bevölkerung weiter angestiegen. Ursache dafür ist auch die zunehmende Menge von dosis-intensiven CT-Untersuchungen, deren Zahl zwischen 2014 und 2017 um 40 Prozent anstieg.

### Röntgenpass als Gedächtnisstütze

Ein Röntgenpass hilft, einen Überblick über die bereits erfolgten Röntgenuntersuchungen und die damit verbundenen Strahlenbelastung zu behalten. In ihm können alle relevanten Aufnahmen eingetragen werden. Zusammen mit dem Datum, dem Vermerk über die Art der Untersuchung und dem betroffenen Körperbereich ergibt sich eine gute Übersicht. „Anhand des Röntgenpasses kann der behandelnde Arzt erkennen, ob schon einmal eine passende Aufnahme gemacht wurde, wo diese vorliegt, und ob die aktuell anstehende eventuell überflüssig ist. Davon profitieren besonders Kinder, die auf Röntgenstrahlen empfindlicher reagieren als Erwachsene“, rät Marschall. Auch für die Beurteilung eines Krankheitsverlaufes, beispielsweise bei Heilungsprozessen von Knochenbrüchen, kann es sinnvoll sein, ältere Aufnahmen zu Rate zu ziehen. Wurden diese in einer anderen Praxis oder im Krankenhaus vorgenommen, hilft der Pass, Informationslücken zu schließen. Die Expertin rät, zusätzlich zu den Röntgenuntersuchungen auch Szintigrafien (von Knochen- oder der Schilddrüse) sowie MRT-Aufnahmen oder Ultraschall-Untersuchungen (Sonografien) eintragen zu lassen, da diese ebenfalls aussagekräftige Informationen liefern können. Patienten erhalten den Röntgenpass bei der Untersuchung durchführenden Praxis oder beim [Bundesamt für Strahlenschutz](#).

### Erste Hilfe am Kind

## App gibt Eltern Sicherheit

Nur einmal kurz nicht aufgepasst und schon ist es passiert. Beim Toben fällt ein Kind vom Klettergerüst und klagt über Schmerzen. Bei Eltern löst das sofort Fragen aus: Wie ernst ist die Lage? Muss das Kind zum Arzt? Oder wie kann ich selbst helfen? In einer solchen Situation fällt es leichter Ruhe zu bewahren, wenn man weiß, was zu tun ist. Um Eltern dabei zu unterstützen, hat die BARMER in Zusammenarbeit mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. eine Broschüre und eine App entwickelt, die über Erste-Hilfe-Maßnahmen am Kind aufklären.

Schon ab dem ersten Moment souverän handeln, wenn dem Kind etwas passiert, ist das Ziel. Doch der Erste-Hilfe-Kurs ist für Eltern oft einige Jahre her. „Broschüre und Kindernotfall-App tragen dazu bei, verstaubtes Wissen über Notfallhilfe aufzufrischen oder frisch Erlerntes zu vertiefen. Durch das



Röntgen ist eine Standarduntersuchung in der Diagnostik. Sie ist zwar schnell und einfach durchzuführen, birgt aber auch das Risiko einer Strahlenbelastung.

Angebot können sich Eltern zusätzlich informieren und im Ernstfall selbstsicher handeln“, sagt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. So können im Fall eines Falles unmittelbar die richtigen, manchmal lebensrettenden Maßnahmen ergriffen werden, bis professionelle Hilfe kommt.

### Schnellstmöglich helfen und helfen lassen

Der Helfende orientiert sich in Broschüre und App anhand verschiedener Leitsymptome, also den Symptomen, die ihm bei dem betroffenen Kind am stärksten auffallen. Zum Beispiel hilft nach einem Sturz die Rubrik „Verletzungen“ weiter. Wenn offensichtlich ist, dass professionelle medizinische Hilfe nötig ist, sollten Eltern zuerst einen Krankenwagen anfordern, bevor sie selbst Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreifen. Auch dabei ist die App nützlich. Die Nummer des vertrauten Arztes oder der Notfallambulanz können direkt aufgerufen werden, ohne dass sie lang herausgesucht werden müssen – denn im Zweifel zählt jede Sekunde. Nummern von Krankenhäusern, Kinderärzten, Unfallchirurgen oder Apothekern aus der Nähe werden durch Postleitzahl oder Standortermittlung sekundenschnell angezeigt. Außerdem lässt sich das Adressbuch der App individuell füllen.

### Klar und einfach formuliert

Sobald der Mediziner verständigt ist, gilt die Konzentration wieder ganz dem verletzten Kind. „Die richtigen Maßnahmen können Leben retten. Diese können auch durch Laien erfolgen, wenn die Profis noch nicht zur Stelle sind. Je früher das Kind Hilfe bekommt, desto besser“, sagt Petzold. Wer sich in der Aufregung nicht mehr genau daran erinnert, wie beispielsweise ein Druckverband richtig angelegt wird, kann das Smartphone hervorholen und – auch ohne Internetzugang – die App aufrufen. „Wir haben sehr darauf geachtet, die Anweisungen klar und einfach zu formulieren. So weiß der Helfende genau, was zu tun ist, verfällt nicht in Panik, sondern fängt schnell mit der entsprechenden Maßnahme an“, erklärt Petzold.

### Unfälle verhindern

Besser, als im Ernstfall richtig zu handeln, ist nur, wenn es erst gar nicht zu einem Unfall kommt. Deshalb geben Broschüre und App zusätzlich Ratschläge zur Unfallvorbeugung. Diese sind auf die Umgebung des Kindes abgestimmt. Sie erinnern Eltern an Gefahren im Haus, Garten, Spielplatz oder Kita, die aus Erwachsenenperspektive leicht übersehen werden können.

Die BARMER ist deutschlandweit die erste Krankenkasse mit einer Kinder-notfall-App. Diese ist ab sofort für Android und iOS erhältlich und steht unter [www.barmer.de/g100453](http://www.barmer.de/g100453) zum kostenlosen Download bereit.

## Top oder Flop

# Wie gesund sind Smoothies?

Smoothies liegen seit Jahren im Trend. Glaubt man den Versprechungen, ist das Mode-Getränk für alle, die sich bewusst ernähren und vielleicht sogar ein paar überflüssige Kilos loswerden möchten, eine Art Wundermittel. Schnell zubereitet, dabei ziemlich lecker und zudem auch noch unglaublich gesund. Doch stimmt das überhaupt?



Unter [www.barmer.de/a001696](http://www.barmer.de/a001696) kann die Broschüre „Erste Hilfe am Kind – kinderleicht“ heruntergeladen werden.

Zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehören Obst und Gemüse unbedingt dazu. Fünf Portionen oder umgerechnet etwa 650 Gramm sollen es täglich sein, so lautet die allgemeine Empfehlung der Experten wie beispielsweise der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Für viele ist es gar nicht so leicht, diese Ration im Alltag umzusetzen. Rettung verspricht hier seit einigen Jahren das Mode-Getränk Smoothie. Mit dem pürierten Mix aus Obst und Gemüse soll sich angeblich die eine oder andere Portion ersetzen lassen. Doch so einfach ist es eben nicht. „Nur wenn gerade kein frisches Obst und Gemüse zur Hand ist, kann ein gekaufter Smoothie zwischendurch einmal eine Alternative sein. Aber das Trend-Getränk sollte auf keinen Fall ein genereller Obst- oder Gemüseersatz sein“, sagt Micaela Schmidt, Diplom-Oekotrophologin bei der BARMER.

### Selbst gemixt, statt fertig gekauft

Vor allem die industriell hergestellten Angebote halten oft nicht, was sie versprechen. Da der Begriff „Smoothie“ nicht geschützt ist, gibt es keine verbindlichen Vorgaben für die Zusammensetzung. So verwenden manche Hersteller beispielsweise ganze Früchte, andere dagegen nur Fruchtsäfte. Selbst Zusatzstoffe können in einem Fertigprodukt enthalten sein. „Am besten macht man Smoothies selbst. Das kostet meistens weniger und man weiß genau, was drin ist“, meint die Expertin. Um den Zuckergehalt so gering wie möglich zu halten, sollte ein guter Smoothie mehr Gemüse als Obst enthalten. Zum Pürieren eignet sich Wasser besonders gut, da es im Vergleich zu Fruchtsäften oder Milch deutlich weniger Kalorien hat. Wer mag, kann seinen ganz persönlichen Smoothie noch mit frischen Kräutern eine besondere geschmackliche Note verleihen.

### Wenig Sättigungsgefühl

Doch auch selbst-gemixte Smoothies haben ihre Tücken. Zum einen gehen durch das Pürieren wichtige Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe verloren. Zum anderen gaukelt uns die flüssige Konsistenz vor, wir nehmen ein Getränk zu uns. Dabei entsprechen Kalorien und Nährwerte eher einer kleinen Mahlzeit – allerdings ohne den entsprechenden Sättigungseffekt. „Durch das Kauen fester Nahrung dauert das Essen schlicht und ergreifend länger, wodurch wir uns auch länger satt fühlen. Gleichzeitig hat frisches Obst und Gemüse ein größeres Volumen, füllt also den Magen besser aus, was ebenfalls zu einem schnelleren Sättigungsgefühl beiträgt“, erklärt Schmidt. Vor allem beim Abnehmen können Smoothies also eher hinderlich statt förderlich sein. Schmidt rät deshalb, das Getränk nicht als vollwertige Hauptmahlzeit zu verwenden, sondern ab und an gezielt anstelle einer Süßigkeit als Zwischen-Snack.

## Schnarchen

# Die unterschätzte Volkskrankheit

Mitten in der Nacht, alles ist friedlich. Plötzlich lässt ein lautes Geräusch die Ehefrau aus dem Schlaf fahren. Ihr Mann schnarcht mal wieder. „Nervig, aber harmlos“, denkt sie, dreht sich um und schläft im besten Fall weiter. Dass Schnarchen aber manchmal auch gefährlich sein kann, wird häufig unterschätzt.



Sieht aus wie ein kleiner Drink, doch mit ihrem Kalorien- und Nährstoffgehalt ersetzen Smoothies eine ganze Zwischenmahlzeit.

Etwa die Hälfte der Männer im erwerbstätigen Alter schnarcht ab und zu. Doch Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen. Fast immer ist es für den Bettpartner störend, doch in manchen Fällen ist es für den Schnarcher selbst sogar gesundheitsgefährdend. 15 bis 19 Prozent der Männer im mittleren Alter leiden an einer sogenannten obstruktiven Schlafapnoe (OSA), einer krankhaften Form des Schnarchens. Frauen der gleichen Altersgruppe sind seltener betroffen, aber immer noch neun bis 15 Prozent von ihnen. Damit zählt OSA in Deutschland zu einer der häufigsten Volkskrankheiten. „Mit einer obstruktiven Schlafapnoe ist nicht zu spaßen. Anfangs fühlt sich meist nur der Partner durch die lauten Geräusche gestört. Es gibt allerdings eine Vielzahl bedenklicher Langzeitwirkungen, denen sich der Schnarchende bewusst sein sollte“, mahnt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER.

### Unbehandelt zehn Jahre geringere Lebenserwartung

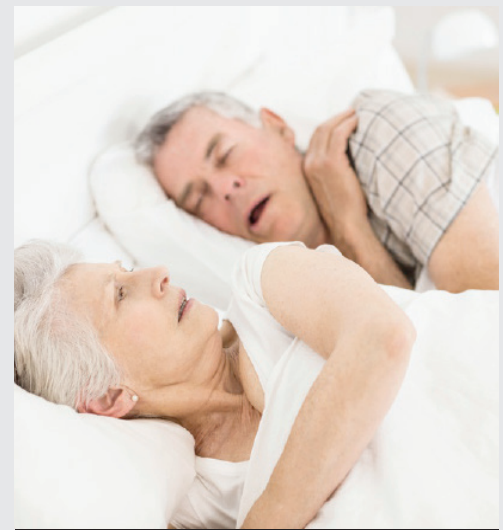
Bei einer OSA kommt es zu Atempausen zwischen zehn Sekunden und im Extremfall bis zu einer Minute. Um nicht zu ersticken, reagiert der Körper mit einer Weckreaktion, die oft von einem lauten Schnarchgeräusch begleitet wird. Patienten leiden häufig unter hohem Blutdruck, Herzrhythmusstörungen und einer Herzmuskelschwäche. Das Herzinfarktrisiko ist dreimal so hoch wie regulär und die Gefahr für einen Schlaganfall steigt um das Vierfache. Unbehandelt haben OSA-Kranke eine etwa um zehn Jahre verkürzte Lebenserwartung.

### Therapiemöglichkeiten

Für das Schnarchen gibt es bestimmte Auslöser, durch die der Einzelne eher zum Schnarchen tendiert, beispielsweise Alkoholeinfluss oder Rückenlage. Risikofaktoren können außerdem Übergewicht, Rauchen und eine allergische Erkrankung der Nase sein. „Häufig hilft es bereits, wenn der Betroffene etwas abnimmt, seinen Nikotinkonsum reduziert und abends auf Alkohol verzichtet. Er sollte außerdem probieren, auf der Seite statt auf dem Rücken zu schlafen. Auch ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist wichtig. Schlafmittel sollten jedoch vermieden werden“, sagt Petzold.

### OP nur als letzter Ausweg

Um eine OSA auszuschließen, ist es sinnvoll, einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann gegebenenfalls weitere Schritte veranlassen, wie etwa eine CPAP-Therapie (nasal Continuous Positive Airway Pressure). Dabei nutzt der Patient langfristig nachts ein Beatmungsgerät und trägt eine Maske über der Nase. Auch eine Unterkieferprotrusionsschiene kann helfen. Sie verlagert den Unterkiefer um Millimeter nach vorne und vergrößert somit den Atemraum hinter der Zunge. „Ein chirurgischer Eingriff wie eine Nasenoperation sollte gut überlegt sein“, meint Petzold.



Nur harmloses Schnarchen oder gefährliche Schlafapnoe? Um die eigene Gesundheit nicht zu gefährden, sollten Dauerschnarcher einen Arzt aufsuchen.

## E-Bike

# Training mit Unterstützung

Wer fit bleiben oder wieder werden möchte, sollte Fahrrad fahren, gerne auch mit einem E-Bike. Denn der elektrische Drahtesel ist viel mehr als nur eine Fitness-Krücke.

Ihrem Image als Rentner-Räder sind E-Bikes längst davongerollt. Vor allem in den Innenstädten nutzen viele Jüngere das Elektrorad als Auto-Ersatz. Nur als Trainingsgerät wird es nach wie vor von vielen belächelt. Zu Unrecht, sagt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. „E-Biken ist genauso ein Allround-Training wie normales Radfahren. Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbessert den Muskelstoffwechsel, stärkt Po- und Beinmuskulatur und eignet sich außerdem auch für Menschen, die aus orthopädischen Gründen auf andere Sportarten verzichten müssen.“

## Stärkt Fitness und Gemeinschaftsgefühl

Auch in Bezug auf Konditionssteigerung können E-Bikes kräftig punkten, da sie nicht von selbst fahren, sondern den Fahrer lediglich beim Treten unterstützen. Der E-Antrieb erfordert durchaus eine regelmäßige Trittfrequenz, allerdings, und das ist das große Plus, bei weniger Kraftaufwand. Mit einem E-Bike kann also jeder etwas für seine Fitness tun, ohne sich dabei komplett verausgaben zu müssen. Das wiederum führt dazu, dass sich diese Art der Bewegung leicht in den Alltag integrieren lässt, etwa indem man für die Fahrt zur Arbeit oder zum Einkaufen das E-Bike nutzt. Hinzu kommt eine nicht zu unterschätzende soziale Komponente: „Dank der elektrischen Unterstützung können selbst Untrainierte auch anspruchsvolle, steile Strecken absolvieren. Dadurch können Menschen mit unterschiedlichen Leistungsstärken trotzdem gemeinsame Radtouren unternehmen“, so Möhlendick.

## Training wie die Profis

Wer das E-Bike gezielt als Trainingsgerät nutzen möchte, sollte darauf achten, dass er beim Radeln leicht außer Atem kommt, ohne dabei zu schnaufen. Experten nennen das „Training im aeroben Bereich“. Das bedeutet, dass der Körper mit genügend Sauerstoff arbeitet und so optimal Fette und Kohlenhydrate verstoffwechseln kann. Durch dieses optimale Verhältnis von Sauerstoffbedarf und -zufuhr werden unter anderem Stresshormone abgebaut, sinkt der Ruhepuls, steigen Herz- und Lungenvolumen und die Durchblutung wird angeregt. „Damit ist das E-Bike ein hervorragendes Fitnessgerät“, bringt es Möhlendick auf den Punkt. Zudem verweist der Experte darauf, dass auch das Training von Profi-Radsportlern aus mindestens 75 Prozent aeroben Einheiten besteht. Somit befinden sich E-Biker in guter Trainings-Gesellschaft.



Allein 2016 wurden in Deutschland über 600.000 E-Bikes verkauft. Weitere Infos und Tipps rund um das angesagte Verkehrsmittel gibt es im [BARMER-E-Magazin](#).

## E-Bike oder Pedelec?

Per Definition sind es eigentlich zwei unterschiedliche Rad-Typen. Pedelecs (Pedal Electric Cycle) bieten nur dann Motorunterstützung, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Erfolgt die Pedalunterstützung bis 25 Kilometer pro Stunde, gelten Pedelecs als Fahrrad und sind nicht zulassungspflichtig. E-Bikes fahren auf Knopfdruck auch ohne Pedalunterstützung. Dieses System ist ab sechs Kilometer pro Stunde zulassungspflichtig. Im allgemeinen Sprachgebrauch werden Pedelecs aber meist als E-Bikes bezeichnet.

Hätten Sie's gewusst?

## Hilft Zink bei Erkältungen?

Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER:

„Wenn eine Erkältung im Anmarsch ist, lässt ein Rat bestimmt nicht lange auf sich warten: Mit Zinkpräparaten sei man schnell wieder auf den Beinen. Auch die Wissenschaft beschäftigt sich seit Längerem mit der Frage, ob das Mineral eine krankheitsverkürzende Wirkung hat. Allerdings war die Studienlage zunächst widersprüchlich. Inzwischen hat jedoch ein Studienvergleich gezeigt, dass Zink Dauer und Schwere von Erkältungen tatsächlich reduzieren kann. Voraussetzung ist allerdings, dass mit der Einnahme von Zink innerhalb von 24 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome begonnen wird. Dann haben Betroffene nach Angaben der Forscher gute Chancen, dass Husten und Schnupfen einen halben bis anderthalb Tage früher abklingen als ohne. Wie genau Zink gegen Erkältungen hilft, ist bislang noch nicht endgültig geklärt. Grundsätzlich scheint es aber auch eine vorbeugende Wirkung zu haben. Eine konstant ausreichende Zinkversorgung kann dazu beitragen, dass man von einer Erkältung verschont bleibt. Wie lang, in welcher Dosis und in welcher Darreichungsform (als Tablette, Kapsel oder Saft) Zink zugeführt wird, sollte allerdings immer in Absprache mit einem Arzt oder Apotheker erfolgen. Denn ein Zuviel kann zu Erbrechen und Durchfall führen.“



Bei einer Erkältung können Zinkpräparate Dauer und Verlauf tatsächlich positiv beeinflussen.

### 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, Nina Armbrust,

Claudia Rembecki

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

Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

#### Bildnachweis

fotolia: deagreez (S. 1), zilkovec (S. 2),

Emolaev Alexandr (S. 3), fotofabrica

(S. 4), WavebreakMediaMicro (S. 5),

Microgen (S. 6), Alexander Rath (S. 7)