

**Inhalt**Lungenentzündung bei Senioren  
Unterschätzt und gefährlich 1Testosteronpräparate  
Wechseljahre des Mannes 2Keuchhusten  
Impfung auch für  
Erwachsene wichtig 3Demenz  
Sprache ist mehr als Worte 4Medikamente  
Auch große Pillen leicht  
schlucken 5Hätten Sie's gewusst?  
Kann Kälte einen Herzanfall  
auslösen? 6**Lungenentzündung bei Senioren****Unterschätzt und gefährlich**

Nasskaltes Nieselwetter und Erkältung mit Schnupfen oder Husten, das gehört für viele im Herbst zusammen. Ähnliche Symptome können auch bei einer Lungenentzündung auftreten, die besonders für alte Menschen häufig gefährlich wird. Wird sie zu spät erkannt, kann sie auch heute noch schwer verlaufen und sogar tödlich enden.

Jährlich erkranken etwa 800.000 Menschen in Deutschland an einer Lungenentzündung, die sie sich nicht während eines Krankenhausaufenthalts zugezogen haben (ambulante Pneumonie). „Die Lungenentzündung gehört klar zu den Volkskrankheiten. Jedes Jahr werden mit dieser Diagnose mehr Menschen ins Krankenhaus eingeliefert als nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zehn Prozent der Betroffenen müssen sogar auf der Intensivstation behandelt werden. Sie ist die häufigste zum Tode führende Infektionskrankheit“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Betroffen sind vor allem Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, daher oft ältere Personen über 60 Jahren, aber auch Kinder, deren Immunabwehr noch nicht voll ausgebildet ist. Zudem begünstigen Risikofaktoren wie Rauchen, Diabetes Mellitus oder neurologische Erkrankungen die Entstehung einer Lungenentzündung. Auslöser sind in den meisten Fällen Bakterien, oft Pneumokokken, aber auch eine Infektion durch Viren, Pilze oder Parasiten ist möglich.

Typische Symptome für eine Lungenentzündung sind schnell ansteigendes Fieber, Schüttelfrost und Husten, aber auch ein allgemeines Schwäche-

gefühl und Atembeschwerden. Eine Lungenentzündung kann aber auch komplett atypisch verlaufen, was die Diagnosestellung manchmal etwas erschwert. Ältere Menschen können verwirrt sein oder sie befinden sich in einer Art Dämmerzustand. Und auch der Anstieg des Fiebers muss nicht immer so drastisch sein. „Eine rasche Diagnosestellung ist bei der Lungenentzündung wichtig, um vor allem bei Personen mit einem geschwächten Immunsystem ein Verschleppen zu verhindern. Im Zweifel kann eine Röntgenaufnahme Klarheit bringen“, so Marschall.

### Impfen beugt vor

„80 Prozent der Lungenentzündungen gehen auf Bakterien zurück, gegen die man sich gut schützen kann. Gerade für ältere Menschen ist daher eine Impfung gegen Pneumokokken und zusätzlich gegen Influenza sinnvoll“, rät Marschall. Obwohl durch die Impfung ein Großteil der Lungenentzündungen verhindert werden könnten, lassen sich gerade ältere und damit gefährdete Menschen nur selten impfen: Lediglich etwa 30 Prozent der Senioren zwischen 65 und 79 Jahren sind gegen Pneumokokken geimpft.

Zusätzlich hilft auch ein gesunder Lebensstil, einer Lungenentzündung vorzubeugen. Dazu gehören beispielsweise eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Für Patienten, die bettlägerig sind, empfiehlt die Expertin vorbeugende Atemübungen und Atemgymnastik, die Pfleger oder Physiotherapeuten vermitteln können. Die speziellen Übungen können helfen, die Lunge auch bei längerer Liegeposition gut zu belüften.

### Testosteronpräparate

## Gibt es die Wechseljahre des Mannes?

Wenn Frauen in den Fünfzigern über Kleinigkeiten nörgeln, mit Antriebslosigkeit zu kämpfen haben oder über Hitzewallungen klagen, wird das schnell auf die Wechseljahre zurückgeführt. Doch auch Männer haben mit hormonellen Umstellungen zu kämpfen. Inzwischen gibt es einen regelrechten Boom von Testosteronpräparaten, die Abhilfe gegen die angeblichen „Wechseljahre des Mannes“ versprechen. Dabei ist die Einnahme für die meisten Männer unnötig.

Schon ab dem 40. Lebensjahr nimmt der Testosteronspiegel bei Männern stetig ab. Ein sinkender Testosteronspiegel ist kein Grund zur Sorge, sondern eine völlig natürliche Umstellung der Hormone, die zum Prozess des Älterwerdens einfach dazugehört. „Der Testosteronspiegel sinkt jährlich nur um etwa ein bis zwei Prozent. Das macht sich äußerlich nicht immer bemerkbar und ist keine vergleichbar intensive hormonelle Umstellung wie bei Frauen in der Menopause. Wechseljahre durchleben Männer in dem Sinne nicht“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Trotzdem werden bestimmte Symptome einem niedrigen Testosteronspiegel zugeschrieben. Dazu gehören



Für Senioren ist eine rasche Diagnosestellung besonders wichtig, wenn der Verdacht auf eine Lungenentzündung besteht.

Antriebsschwäche, verringerte Muskelkraft, abnehmende sexuelle Lust sowie Erektionsstörungen, Hitzewallungen und eine geringere Knochendichte. Diese Anzeichen können aber genauso gut Folgen von Stress und Älterwerden sein.

### Vorsicht bei Testosteronmitteln

Nur drei bis fünf Prozent der Männer über 60 Jahren leiden in Deutschland an einem gravierenden Testosteronmangel. Viele Betroffene haben Hodenerkrankungen oder einen großen Tumor in der Hirnanhangdrüse hinter sich. Für solche Patienten können Hormontherapien durchaus sinnvoll sein. „Eine Behandlung mit Testosteronmitteln darf nur nach Verordnung durch den Arzt erfolgen. Dieser prüft, ob die Symptome wirklich auf den Hormonhaushalt zurückzuführen sind. Denn sowohl beim Mann als auch bei der Frau gilt: Hormonpillen sind keine Bonbons“, erklärt Petzold.

Testosteronpräparate sind in Deutschland verschreibungspflichtig und das nicht ohne Grund, denn sie können eine Reihe bedenklicher Nebenwirkungen haben. Nicht nur, dass ausgerechnet ein Zuviel des zentralen männlichen Geschlechtshormons beispielsweise zu Haarausfall und Akne führen kann. Darüber hinaus kann auch Prostatakrebs schneller und aggressiver verlaufen. Außerdem steigt die Gefahr einer Thrombose, wenn sich die roten Blutkörperchen durch die Medikamente zu stark erhöhen. Auch eine Schlafapnoe, also ein Aussetzen der Atmung während des Schlafs, kann ausgelöst werden oder sich verschlechtern. Zudem können sich Herzerkrankungen verschlimmern. Abgesehen davon ist eine positive Wirkung von Testosteronmitteln auf die sexuelle Funktion und Lebensenergie nicht eindeutig nachgewiesen. Betroffene sollten mit dem Arzt besprechen, ob der mögliche Nutzen von Hormonpräparaten oder deren Risiken überwiegen. „Der Testosteron Gehalt lässt sich auch auf natürliche Weise anregen. Ein gesunder Lebensstil wirkt sich positiv auf die Testosteronproduktion und die Lebensqualität aus. Da hilft es schon, sich bewusst zu ernähren und ausreichend körperlich aktiv zu sein, besonders Muskelaufbau durch Kraftsport ist empfehlenswert“, rät Petzold.

## Keuchhusten

### Impfung auch für Erwachsene wichtig

Keuchhusten, von Medizinern auch Pertussis genannt, gilt als klassische Kinderkrankheit, allerdings erkranken zunehmend auch Erwachsene daran. Zwei Drittel aller Pertussis-Fälle treten laut Robert Koch-Institut bei Menschen über 19 Jahren auf, durchschnittlich sind die Erkrankten zwischen 35 und 42 Jahre alt. Grund dafür sind vor allem Impflücken im Erwachsenenalter, denn ein Impfschutz gegen Keuchhusten besteht nur etwa zehn Jahre und muss regelmäßig aufgefrischt werden. Die Impfung gegen die langwierige und vor allem für Babys gefährliche und hochansteckende Infektionskrankheit wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten auch für Erwachsene im Rahmen der Schutzimpfung gegen Tetanus und Diphtherie.



Bei Männern ist ein sinkender Testosteronspiegel ab dem 40. Lebensjahr normal und kein Grund zur Sorge.

### Keuchhusten in Zahlen:

Die Zahl der Pertussis-Erkrankten ist seit Einführung der bundesweiten Meldepflicht 2013 kontinuierlich gestiegen. Waren es zu Beginn 12.600 Patienten pro Jahr, stieg die Zahl 2015 schon auf rund 14.000 und mündete 2016 in dem bislang höchsten Stand mit über 22.000 Fällen. Die Zunahme scheint mit der besseren Erfassung, aber auch mit einer Erkrankungswelle zusammenzuhängen, glauben Wissenschaftler.

Die Ansteckung mit Keuchhusten erfolgt über Tröpfcheninfektion mit dem Bakterium *Bordetella pertussis*. „Je nach Alter des Betroffenen kann Pertussis unterschiedlich verlaufen, wodurch die Diagnose oft erschwert ist. Bis zur Therapie können daher ein oder zwei Wochen verstreichen. In dieser Zeit ist die Erkrankung besonders ansteckend, und das ist vor allem für die Kleinsten sehr gefährlich und kann sogar tödlich enden“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Erwachsene und Jugendliche leiden über mehrere Wochen unter hartnäckigem, nicht abklingendem Husten, zu Beginn manchmal begleitet von grippeähnlichen Symptomen wie Schnupfen, leichtem Fieber und Schlappeheit. Auch Rippen- und Leistenbrüche, Schäden am Gehirn und Mittelohrentzündung können auftreten. Kinder zeigen meist starke Hustenanfälle mit nachfolgendem keuchendem Einatmen und teilweise Erbrechen von zähem Schleim über mehrere Wochen. Bei Säuglingen beobachtet man diese typischen Symptome selten, stattdessen kommt es bei ihnen häufig zu Atemstillständen und schwerwiegenden Komplikationen wie einer Lungenentzündung oder Krampfanfällen. Für sie besteht in diesem Alter Lebensgefahr.

### Impfen ist der beste Schutz

Säuglinge können erst ab dem vollendeten zweiten Lebensmonat geimpft werden und sind daher zunächst völlig ungeschützt. „Die meisten Krankenhauseinweisungen mit der Diagnose Pertussis und auch die meisten Todesfälle treten bei ungeimpften Säuglingen unter sechs Monaten auf. Für sie besteht der beste Schutz darin, dass ihr enges Umfeld wie die Eltern, Geschwister und auch Großeltern gegen Keuchhusten geimpft ist“, erklärt Günther. Allerdings weist im Schnitt nur jeder fünfte Erwachsene den entsprechenden Impfschutz auf, unter jungen Eltern sind es etwa 30 Prozent. Die Impfung muss im Verlauf des Lebens mehrfach durchgeführt werden, weil der Impfschutz nicht lebenslang bestehen bleibt. Kinder sollten im Säuglings- und Kleinkindalter grundimmunisiert werden, die erste Auffrischung erfolgt im Vorschulalter, die nächste dann in der Schulzeit mit etwa neun bis 17 Jahren und als Erwachsene im Rahmen der Tetanus- und Diphtherieimpfung.

## Umgang mit Demenzkranken

### Sprache ist mehr als nur Worte

Wer einen Demenzkranken pflegt, weiß, wie schwer die Kommunikation mit dem Betroffenen fallen kann. Ungeduld, Wut und Abwehr stehen häufig auf der Tagesordnung. Für die betreuenden Menschen bedeutet das oft, dass sie sich von einer ihnen nahestehenden Person entfremden. Zu verstehen, warum der Erkrankte so reagiert, erleichtert den Umgang, genauso wie eine angepasste Kommunikation.

Demenzkranken leiden nicht nur unter Störungen ihrer Gedächtnisfunktion, sie verlieren auch zunehmend ihre sprachlichen Fähigkeiten und können dadurch schlechter mit ihrer Umgebung interagieren. Ihr Wortschatz schwindet und sie verlieren das Verständnis für Ironie oder bildhafte Redewendungen. Von langen Sätzen bleibt meist nur der letzte Teil in



Die Symptome für Keuchhusten können je nach Alter sehr unterschiedlich sein. Bei Kindern sind es oft hartnäckiger Husten und ein keuchender Atem.

#### Weitere Informationen:

Die BARMER bietet pflegenden Angehörigen verschiedene Informationsmöglichkeiten im Internet. [Hier](#) finden Interessierte beispielsweise ein Video mit einem Erfahrungsbericht von Betroffenen. Informationen rund um das Thema Pflege gibt es [hier](#).

Erinnerung, der Rest wird vergessen. Pflegende Angehörige müssen sich im Klaren darüber sein, dass sich die Funktion der Sprache im Verlauf der Erkrankung verändert. „Im Umgang mit Demenzkranken übernimmt die Sprache zunehmend die Aufgabe, Nähe, Vertrautheit und Verbundenheit zu vermitteln. Gelingt ein Austausch mit dem Demenzen nicht, kann es bei ihm zu Gefühlen wie Frustration, Überforderung und Verzweiflung kommen, die nicht selten in Aggression münden“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Bei solchen Auseinandersetzungen sollten Angehörige dann weniger auf die Wortwahl des an Demenz Erkrankten achten, sondern stattdessen seine aktuelle Gefühlslage hinterfragen. Nur so kann man ihm das Gefühl der Angst oder der Überforderung nehmen. „Es ist hilfreich, sich in die Stimmungslage des Erkrankten zu versetzen. Eine abwehrende Haltung ist beispielsweise oft ein Ausdruck für eine unangenehme Atmosphäre, in der sich der Demente befindet. Wer es schafft, ein Gefühl von Sicherheit und Wärme zu vermitteln, hat schon viel erreicht und baut Vertrauen auf“, rät Jakob-Pannier.

### Ruhige Atmosphäre schaffen

Zu Beginn eines Gesprächs empfiehlt die Expertin, den Betroffenen direkt anzusprechen und dabei direkten Blickkontakt herzustellen, damit dieser sich tatsächlich angesprochen fühlt. Auch wenn es sich um eine nahestehende Person handelt, sollte man sich dem Erkrankten zunächst mit Namen vorstellen. Ein Lächeln entwirrt und schafft eine freundliche Gesprächsgrundlage. „Gerade im Anfangsstadium der Erkrankung empfinden viele Betroffene eine Umarmung häufig als Übergriff, daher sollte man zunächst nur die Hand reichen und sehen, wie die Reaktion ausfällt. Später kann körperliche Nähe allerdings ein gutes Mittel der nonverbalen Kommunikation sein“, weiß Jakob-Pannier. Im Gespräch ist es sinnvoll, auf lange Sätze zu verzichten und langsam, mit einer dunklen und ruhigen Stimme zu sprechen. Geht es um reine Informationsabfrage, ist weniger oft mehr. „Man sollte möglichst wenig Alternativen bieten, um den Demenzen nicht zu überfordern. Also lieber fragen, ob der Betroffene eine Glas Wasser trinken möchte und erst bei einer negativen Antwort ein Glas Apfelsaft anbieten. Hilfreich kann es auch sein, die Auswahlmöglichkeiten näher zu beschreiben oder auch zu zeigen“, so die Expertin.

## Medikamente

### Auch große Pillen leicht schlucken

Mund auf, Tablette rein, und mit einem Schluck Wasser einfach runterschlucken? Vielen fällt die Einnahme ihrer Medikamente nicht so leicht. Schon bei dem Gedanken an die teilweise recht großen Präparate stellt sich bei einigen eine Schlucksperre ein, andere haben einen Würgereiz, weil die Tablette im Rachen hängenbleibt. Jeder zehnte Betroffene verzichtet aus diesen Gründen ganz auf die Medikamente. Dabei gibt es Tricks, die das Tablettenschlucken erleichtern können.

„Patienten, die Probleme beim Tablettenschlucken haben, denken oft zu viel über mögliche Schwierigkeiten beim Schlucken nach und sperren sich so unbewusst dagegen. In diesem Fall kann es helfen, sich im Vorfeld klar-



Die Kommunikation mit Demenz-Patienten ist oft schwierig. Häufig entschärft Verständnis für deren Lage die Situation.

zumachen, dass man beim Essen oft größere Happen schluckt“, meint Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Vor allem Menschen, die täglich mehrere Tabletten einnehmen müssen, haben oft Probleme. Sie sollten bei Schluckbeschwerden den Arzt nach Alternativen fragen. Viele Wirkstoffe gibt es auch in Form von Tropfen, Saft oder als Schmelztablette, die direkt auf der Zunge zergeht. Wichtig ist es, schon vor der eigentlichen Einnahme einen Schluck zu trinken, um die Mundschleimhaut zu befeuchten, denn das lässt die Tablette leichter gleiten. Beim Schlucken einer Tablette empfiehlt sich mindestens eine Menge von 200 Milliliter Flüssigkeit, damit kein Wirkstoff am Rachen oder der Speiseröhre kleben bleibt. Am besten geeignet ist Leitungswasser. Getränke wie Kaffee, Saft oder Milch hingegen können die Wirksamkeit des Präparats beeinflussen.

### Zwei Tricks können helfen

Forscher des Uniklinikums Heidelberg haben in einer Studie zwei Einnahmetechniken untersucht, die das Schlucken von größeren Tabletten vereinfachen sollen. Beim sogenannten Tabletten-Flaschentricks wird eine flexible Plastikflasche zu Hilfe genommen, durch deren enge Öffnung man das Wasser einsaugen kann. Die Tablette wird auf der Zunge platziert und anschließend ein großer Schluck aus der Flasche eingesogen. In einem Zug wird die Tablette mit der Flüssigkeit geschluckt, der Kopf ist dabei leicht nach hinten geneigt. Der Kapsel-Nick-Trick funktioniert nur mit Kapseln, weil diese leichter sind als Tabletten. Hier wird die Kapsel ebenfalls auf die Zunge gelegt und ein Schluck Wasser aus einem Glas eingenommen, aber noch nicht geschluckt. Das Kinn wird Richtung Brust geneigt und dann erst geschluckt. Durch diese Haltung steigt die Kapsel in Richtung Rachen auf und das Schlucken fällt leichter. Beide Tricks kann man sich [hier](#) genauer ansehen.

Sofern aus pharmazeutischer Sicht nichts dagegen spricht, kann die Tablette auch mit etwas zerkaumtem Brot oder einer zerdrückten Banane eingenommen werden. Allerdings ist das nicht bei jeder Tablette erlaubt, denn manche Arzneimittel vertragen sich nicht gut mit bestimmten Lebensmitteln. Ein Beispiel dafür sind einige Antibiotika, die man nicht mit Joghurt oder Quark mischen sollte. Hinweise dazu kann der behandelnde Arzt oder Apotheker geben. Ähnliches gilt für das Zerteilen. „Nicht jede Rille auf einer Tablette ist eine Sollbruchstelle, manche sind tatsächlich nur Zierde. Man sollte Tabletten nur teilen, wenn dies ausdrücklich in der Packungsbeilage erlaubt ist. Ist das Präparat dafür gar nicht vorgesehen, kann unter Umständen die Wirkung verloren gehen oder im Gegenteil sogar mehr Wirkstoff in den Körper gelangen als im vollständigen Zustand“, erklärt Günther.

### Hätten Sie' s gewusst?

## Kann Kälte einen Herzanfall auslösen?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:

„Ja, Kälte erhöht das Herzinfarkttrisiko. Im Winter sterben mehr Menschen an Herzleiden als in warmen Monaten. Grund dafür ist, dass sich



Mit ein paar Tricks lassen sich auch große Tabletten leichter schlucken.

bei kalten Temperaturen die Blutgefäße verengen und das Herz weniger Sauerstoff bekommt. Durch die engen Blutgefäße steigt der Widerstand, gegen den der Herzmuskel anpumpen muss. In Folge kommt es zum Blutdruckanstieg. Besonders Herz-Kreislauf-Patienten sollten auf Warnzeichen wie plötzliche Schmerzen, einen Druck oder ein Brennen im Brustkorb und Atemnot achten. Im schlimmsten Fall verschließen sich die Blutgefäße durch Gerinnsel ganz, wodurch ein Infarkt oder Schlaganfall ausgelöst wird. Viele missinterpretieren eine Angina pectoris, also ein Engegefühl in der Brust, als Bronchienbeschwerden. Wer nicht zum Arzt geht, riskiert dabei sein Leben. Um es gar nicht erst soweit kommen zu lassen, sollten Herzranke bei niedrigen Temperaturen körperliche Anstrengungen wie Schneeschippen oder das Anschieben eines nicht anspringenden Autos meiden. Ganz auf Bewegung verzichten sollte man aber auch nicht, denn wer sich körperlich fit hält, kann dem Wetter besser trotzen. Winterspaziergänge sind beispielsweise eine gute Möglichkeit, um den Körper auf die Kälte einzustellen.“



Herzpatienten sollten körperliche Anstrengungen wie Schneeschippen möglichst vermeiden.

## 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

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

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

### Bildnachweis

fotolia: deagreez (S.1), Ocsary Mark (S. 2), Monkey Business (S. 3), mbt\_studio (S. 4), Monkey Business (S. 5), photophonie (S. 6), PeJo (S. 7)